

Nytt från DHR Faluavdelningen

Nummer 5-2023

December 2023



Föreningens styrelse

Ordförande
Håkan Hammar
070-327 24 43

Vice ordförande
Astrid Elsander
072-403 54 96

Kassör
Britt-Marie Fakt Larsson
070-249 59 38

Sekreterare
Rickard Forsman
073-830 43 53

Ledamöter
Britta Danielsson
073-834 70 89

Erik Johansson
070-151 35 16

Inga-Lill Häger Hammar
073-228 56 26



DHR
Faluavdelningen
Bergmästareg. 24
791 30 Falun

Tel. 023-125 17

Expeditionen är
öppen helgfri
måndag-tisdag och
torsdag-fredag
kl. 12.00 - 15.30

Bankgiro
Bg 610-4236



Aktuellt från DHR Faluavdelningen och DHR-Centrum

DHR-Centrum

Danijela och Eva vill gärna att ni tittar in på DHR-Centrum när det är öppet måndag - tisdag och torsdag - fredag mellan 12.00 - 15.30.

Du kan få information, köpa lotter (vi säljer Bingolotter, Sverigelotter och Färgfemman skrap) eller låna toaletten eller bara få en pratstund. Köper du en bingolott blir du bjuden på en kopp kaffe.

"Nytt från DHR Faluavdelningen" skickar vi via e-post till den som har lämnat en aktuell e-postadress. Om du behöver hjälp med att skriva ut det, tala med expeditionen så kan de skriva ut ett ex till dig.

Kom ihåg att meddela expeditionen om du byter e-postadress.

Vi kan då skicka mail till dig om aktuella frågor eller inbjudningar som kommer mellan utskicken av cirkuläret vi gör via "snigelpost".

Expeditionen är stängd från 23 december och öppnar igen måndagen 8 januari.

Aktiviteter hösten 2023

Följande aktiviteter har genomförts.

Tisdagsträff 8 augusti med husmanskost.

Hemlig resa 25 augusti. Resan gick till Skärså fiskeläge.

Tisdagsträff 12 september med husmanskost. Några av deltagarna hade fyllt jämt och firades.

Medlemsmöte 15 september, genomgång av handlingar till förbundsmötet.

Tisdagsträff 10 oktober, husmanskost och besök från Regionens patientnämnd.
Höstfest 28 oktober med god mat och trevlig samvaro.

Tisdagsträff 14 november, husmanskost och information om "Hemberedskap och Brandberedskap" se rapport sid 2.

Julpyssel 28 november. Se mer sid 2.

Planerade aktiviteter december.

Tisdagsträff 5 december, se sid 2.

Luciakaffe 13 december.

Julfest 27 december.

Innehållsförteckning

1 DHR-Centrum, Aktiviteter hösten 2023

2 Kalendariet, rapporter från träffarna 14 och 28 november samt 5 december

3 Smånotiser, Utsikt från köksfönstret, Zucchinikaka

4 Kallelse Årsmötet, Valberedningen, Julbälsning

Tisdagsträffen 21 november

Janne Smångs och Marcus besökte oss och informerade om Hemberedskap och Brandberedskap.

Hemberedskap innebär att vara förberedd innan en kris kommer. Många situationer kan uppstå som gör oss sårbara. Ett elavbrott påverkar värme, belysning, kyl och frys, bankomater, trafik, varutransporter och mycket annat.

Även extremt väder, olyckor, fel på dricksvattnet och sjukdomsutbrott påverkar oss.

Det räcker ej att kommunen har en viss beredskap utan vi kan göra mycket själva med förberedelser om en kris skulle komma. Ansvaret ligger mycket på oss själva.

Sveriges radio har planer för hur TV och radiosändningar ska gå till under en kris och krig. Janne påpekade att en batteriradio med extra batterier, eller en så kallad vevradio är viktigt att ha hemma. Mycket information om kris och krig kommer via lokalradion.

Några av oss deltagare beställde vevradio av Janne. Prisläget är ca 400 kr. Vi fick bra tips hur man kan göra matlagning, vad vi kan göra för att bevara kylan längre i frysarna, förvara friskvatten.

Tips om vad som är bra att ha hemma: Batteriradio och ficklampa med extra batterier. Campingkök med bränsle, Tröd. Stearinljus, fotogen, lyktor och tändstickor. Hygienartiklar. Dunkar för vatten, vattenreningstabletter, fyll en flaska till tre fjärdedelar med vatten och förvara i frysen. Värmekälla, en kamin med bränsle. Snören och tejp. Pengar i kontanter. Viktiga telefonnummer, adresser och andra uppgifter på papper.

För **brandsäkerheten** gäller att ha brandfilt på lämplig plats i närheten av spis. Minst en brandsläckare bör man ha tillgänglig. Tänk på att släcka brinnande ljus.

Vi var ca 16 st som fick lyssna in viktiga budskap och fick även se en vevtelefon, utrustning för att laga mat, koka vatten och fotogenlampa mm.

Civildövsvarsförbundet har en hemsida: civilab.se, där man kan beställa olika saker som kan vara bra att ha hemma.

Tack Janne och Marcus för mycket viktig och intressant information.

Håkan Hammar



Julpyssel

Tisdagen 29 november träffades ett 10-tal medlemmar på DHR-Centrum för att pyssla. Vi band kransar att sätta upp på dörrar eller balkonger, samt dekorationer till lokalen. Barbro och Britta hade stommar till kransar om man inte hade egna med. Erik hade plockat ris vid sommarstugan. Några målade röda trähjärtan.

Danijela hade gräddat våfflor till kaffet.



Julbuffé

Tisdagen 5 december avslutades höstens tisdagsträffar med en liten julbuffé. Ett trettital medlemmar bänkade sig vid julpyntade bord.

På buffén fanns flera rätter som hör julen till: olika sillar, skinka, omelett, köttbullar och prinskorv, leverpastej och sylta med olika tillbehör. Det mesta tillagat av Danijela och Gurli. Britta hade gjort Janssons frestelse.

Det fanns hemagjord glögg med russin, mandel och pepparkakor för den som ville ha.

En kvartett bestående av Gunilla, Mats, Kenneth och Jan bjöd på musikunderhållning.



Som avslutning bjöds på kaffe och flera sorters kakor (bakade av Danijela).

Efter en trevlig eftermiddag med prat, mat och underhållning var det dags att bege sig hem i det kyliga vädret. (Minus 18 grader).

Vad händer under tiden december 2023 - mars 2024

Om anmälan krävs, se särskild information vid varje aktivitet. Kostnaden anges nedan eller i inbjudan till varje aktivitet.

December

2023-12-13 kl 14.00
Luciakaffe på DHR-Centrum.

Sista anmälningsdag 11 december.

Pris 25.-/person.

Anmälan till tel:

023-125 17 eller mail:

falun@dhr.se

2023-12-27 kl 15.00

Julfest

Tomten är vidtalad och kommer.

Han eller om det är tomtemor som kommer vill att Du tar med Dig en **julklapp för ca 50 kr.**

Vi bjuder på julgröt och skinksmörgås/ostsmörgås.



Januari

2024-01-23 kl 14.00

Tisdagsträff.

Husmanskost.

Ev. hemlig gäst.

Pris 50.-/person.

Kom i håg **anmälan senast 19 januari.**

Tel 023- 125 17 eller mail:

falun@dhr.se.

2024-01-28 kl 13.00 (obs! söndag)

Hjärt-o Lungräddning.

Informaion av Jan-Erik Smångs.

Pris 50.-/person

Kom i håg **anmälan senast 25 januari.**

Tel 023-125 17 eller mail:

falun@dhr.se

forts nästa sida

Februari

2024-02-13 kl 14.00

Tisdagsträff.

Husmanskost.

Polisen informerar om bedrägerier.

Pris 50:-/person

Kom ihåg anmälan senast 9 februari.

Tel 023-125 17 eller mail: falun@dhr.se.

Mars

2024-03-10 kl 14.00

Årsmöte

Se kallelse sid 4.

2024-03-26 kl 14.00

Tisdagsträff.

Liten Påskbuffé.

Pris 75:-/person

Kom i håg anmälan senast 19 mars.

Tel 023-125 17 eller mail: falun@dhr.se



Avdelningen säljer

Bingolotter, Sverigelotter och Färgfemman skrap

Vill Du hjälpa till att sälja eller köpa, hör av Dig till expeditionen tel 023-125 17

Vår
Vår E-postadress är:
falun@dhr.se

Hemsida:
www.dhr.se/falun

På hemsidan kan Du bl a läsa om vad som är på gång inom avdelningen.

I kalendern som finns på startsidan visas datum för olika aktiviteter.

Du även läsa vårt medlemsblad som vi lägger ut på sidan "Våra aktiviteter".

Utsikt från vårt köksfönster

Det har snöat i natt så utsikten är mycket vit. När jag nyss tittade ut passerade en bil i god fart utan att ha rensat sidorutor eller bakruta från snön. Framrutan var hjälpligt rengjort med vindrutetorkarna. När den kom tillbaka och svängde in på vår vändplan rasade snö från högersidan av. En annan bilägare var ute på parkeringen och skottade fram sin bil, dels från snön på bilen samt den snövall som traktorn, som plogat parkeringsplatsen och lämnat några snövallar efter sig, en spänstig gentleman som tog bort vallen runt hela raden av parkerade bilar där han hade sin plats. Tyvärr var det inte vår rad som blev framskottad.

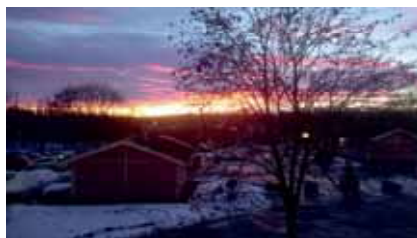
En stund senare stod en person vid sopcontainern och stampade på en kartong för att få ner den i containern för brännbart, för att slippa gå till rätt container som ligger 100 meter bort. Där hade behovet att hoppa på kartongen inte varit nödvändigt.

Borta vid Källviksbacken har vi under veckan sett att man utnyttjat kylan och fixat lite mer konstsnö till de modiga skidåkarna som åker utför. Vi ser numera backen lite bättre när björkarna vid Strandvägen tappat sina löv.

Om jag byter till sovrumsfönstret kan jag se en översnöad lekpark utan några besökare, men barnen kommer nog dit så småningom, de brukar inte vara rädda för snön.

Vi får önska läsarna God Jul och Gott Nytt År.

Inge



Kom ihåg att använda reflexer så du syns när det är mörkt ute.

Tänk på att det är halt ute när snön har kommit. Ta det försiktigt.



En god kaka som påminner om mjuk-pepparkaka i smaken kan passa till jul.

Zucchinikaka, 20–24 bitar

- 1 msk smör (till formen)
- 3 ägg
- 4 dl strösocker
- 4 dl vetemjöl
- 2 tsk kanel
- 2 tsk bakpulver
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 tsk salt
- 2 dl matolja
- 4 dl riven zucchini
- 2 dl valnötter (går att utesluta helt)

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader och smörj en form på cirka 20×30 centimeter med smör.
2. Vispa ägg och socker vitt och fluffigt.
3. Blanda vetemjöl, kanel, bakpulver, vaniljsocker och salt i en separat bunke.
4. Riv zucchini, krama ur vätskan och mät upp 4 dl. 4 dl är ungefär en zucchini.
5. Grovhacka valnötterna.
6. Blanda i matoljan i äggvispet, vispa därefter i mjölblandningen och avsluta med att vända ner zucchini och valnötter.
7. Fyll formen och baka mitt i ugnen i 35-40 minuter. Känn med en sticka att den kommer ut torr.
8. Låt kakan svalna helt innan du har på frostringen.

Frosting:

- 100 g rumsvarm färskost
- 50 g rumsvarmt smör
- 3 dl florsocker

1. Vispa samman färskost, smör och florsocker med en elvisp. Viktigt att både färskost och smör har samma temperatur, annars kan du få en klumpig frosting.
2. Bred frostinggen över hela kakan och skär upp i rutor.

I stället för frosting kan du använda

Vit chokladtryffel

- 125 g Mascarpone
- 100 g Vit choklad

Smält chokladen över vattenbad (eller i micro)

Blanda i mascarponen och rör allt slätt, låt svalna något innan du häller det över kakan och skär den i rutor

KALLELSE ÅRSMÖTE 2024

DHR Faluavdelningen inbjuder alla medlemmar till föreningens årsmöte.

Plats: DHR-Centrum, Bergmästaregatan 24, Falun.

Tid: Söndag 10 mars 2024 kl 14.00.

Vi börjar med sedvanliga årsmötesförhandlingar.
Efter förhandlingarna bjuder föreningen på förtäring.

Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda senast 2024-01-31.

Vill Du veta mera om årsmötet kontakta expeditionen 023-125 17.
Årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga före mötets början.

Styrelsen hälsar alla medlemmar välkomna.



Funktionshinderpolitik

Tidskriften, som alla medlemmar får i brevlådan med jämna mellanrum, innehåller många intressanta och läsvärda artiklar i olika ämnen.

Vi hoppas att Du läser den ordentligt så att vi slipper skriva så mycket i vårt cirkulär om det som redan står i Funktionshinderpolitik.



Kom ihåg att anmäla till expeditionen om Du byter adress, telefonnummer eller e-postadress.

Valberedningen

Har Ni förslag på personer till de olika förtroendeposterna i föreningen hör av Er till valberedningen Viktoria Forsman Rydh tel 073-814 53 28, senast 2024-02-15.

Kom ihåg att den som föreslås skall vara medlem i DHR Faluavdelningen och vara tillfrågad.



**God Jul
och
Gott Nytt År**
önskar

Styrelsen, personalen och Gurli som sammanställt det här medlemsbladet

Faluavdelningens Hjälpfond

DHR Faluavdelningen har en fond vars medel enligt stadgarna skall användas till resor, rekreation och studier för avdelningens medlemmar.

Vi får ibland gåvor till minne av någon bortgången anhörig eller när någon har en bemarkelsedag.

Till fonden överföres alla gåvor som tillfaller avdelningen.

Fondens bankgirokonto är 5166-5016 och alla gåvor både stora och små mottages med stor tacksamhet

