

Nytt från DHR Faluavdelningen

Nummer 2-2024

Juni 2024



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

Viktoria Fprman Rydh
073-814 53 28

Inga-Lill Häger Hammar
073-228 56 26



DHR Faluavdelningen
Bergmästareg. 24
791 30 Falun

Tel. 076-023 49 46

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

Genomförda aktiviteter

Tisdagsträff 16 april med husmanskost och information om Hjärt- och lung- räddning.
Se rapport på sid 2.

Friluftsdag 9 maj på Liljan.
Se rapport på sid 2.

Tisdagsträff 28 maj med husmanskost och besök av Elisabet Hemström.
Se rapport på sid 3.

Nationaldagsfirande 6 juni på DHR-Centrum
Se rapport på sid 3.



Planerade aktiviteter

Tisdagsträff 13 augusti med husmanskost. Digitalt utanförskap.

Hemlig resa
Se inbjudan sid 4.

Tisdagsträff 10 september med husmanskost. Digitalt innanförskap.

Mer information om de olika aktiviteterna se i kalendariet sid 2. Kom ihåg anmälan till tel 076-023 49 46 eller falun@dhr.se

DHR-Centrum

Semesterstängt 1 juli - 28 juli (vecka 27-30)

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 och Sverigelotter) 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 vill skriva ut det men inte kan, 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".



Innehållsförteckning

- 1 Genomförda och planerade aktiviteter, DHR-Centrum
- 2 Kalendariet, Rapporter från Hjärt- och Lungräddning och Friluftsdag på Liljan
- 3 Smånotiser, Rapporter från Tisdagsträff med Elisabet Hemström och Nationaldagsfirande
- 4 Inbjudan hemlig resa, Utsikt från vårt köksfönster, Glad midsommar

Hjärt- och Lungräddning

16 april besöktes DHR av Björn Axelsson, Janne Smångs och Markus Nillima från civilförsvarsförbundet.

Björn Axelsson som även instruerar räddningstjänsterna i Dalarna om hjärt- och lungräddning, berättade om vad som bör göras då en hjärtinfarkt befaras. Mycket viktigt att insatser sätts in snabbt då varje minut är viktig för att minimera framtida skador på grund av infarkten. Janne och Markus visade praktiskt hur personer som finns till hands kan hjälpa till i väntan på tillkallad ambulans.

Vi fick prova på att på rätt sätt genomföra konstgjord andning med hjärtkompressioner. Även en hjärtstatare är till stor hjälp vid en hjärtinfarkt. Det finns en app som heter ”Rädda Hjärtat”.

I appen finns upplysning om var i närheten, där man är, kan se vart en hjärtstartare finns att tillgå. Dessutom då hjärtstartaren startas börjar en muntlig information om vad som skall utföras. I appen finns även information som hjälp hur man gör vid hjärt- och lungräddning.

Vi var ca 20 st som fick en gedigen information om hur man skall göra då en hjärtinfarkt är på gång och vad som vi som medmänniskor kan och skall göra för att hjälpa till.

Håkan



Friluftsdag på Liljan

Som ett säkert vårtecken hade DHR sin sedvanliga friluftsdag på Kristi himmelsfärdsdag som i år inföll den 9 maj.

Dagen började med en tipspromenad och en värmande kopp kaffe och smörgås då vädret var lite kylslaget. Med sina 3 grader var detta som balsam för frusna fingrar.



I väntan på lottdragning och lunch avslöjades tipspromenadvinnaren.

Man kunde även få en kort introduktion av de två av medlemmarna i släktforskarföreningen som huserade på övervåningen.



De 20 talet deltagarna avnjöt i ett trevligt sorl grillad korb och en fransk potatissallad. Därefter var det dags för dragning av lotter och som avslutning blev det kaffe och kaka.

Tack till alla som kom och på återseende nästa år.

Viktoria



Vad händer under tiden juli 2024 - september 2024

Anmälan krävs, se information vid varje aktivitet.

Anmälan görs till tel. 076-023 49 46 eller via e-post falun@dhr.se

Kostnaden anges nedan eller i inbjudan till varje aktivitet.



Juli

Semesterstängt v 27 - 30
(1 - 28 juli)



Augusti

2024-08-06 kl 13.00
Styrelsesammanträde.

2024-08-13 kl 14.00
Tisdagsträff.
Husmanskost
Digitalt utanförskap.
Pris 50 kr /person
Anmälan 9 augusti
till tel 076-023 49 46 eller
via e-post falun@dhr.se

2024-08-xx
Hemlig resa.
Se inbjudan sid 4.



September

2024-09-03 kl 13.00
Styrelsesammanträde

2024-09-10 kl 14.00
Tisdagsträff.
Husmanskost.
Digitalt innanförskap.
Pris 50 kr /person
Anmälan 6 september.
till tel 076-023 49 46 eller
via e-post falun@dhr.se



Nästa medlemsblad kommer v 38-39 med information om höstens aktiviteter.



Musik i stadsparken söndagar kl 15.00

Vid fint väder i sommar kan ni passa på att göra ett besök i Stadsparken någon av följande söndagar och lyssna på musik. Tyvärr är serveringen stängd i sommar, så tag gärna med en fikakorg, bänkar och bord finns.

16 juni

Dalapolisens spelmän

23 juni

Marja och Ingemar duo

30 juni

Gustafs storband

7 juli

Frostbrunnsextetten

28 juli

Svärdsjö spelmanslag

4 augusti

Falu spelmanslag

11 augusti

Stig Linds little big band

18 augusti

Blendas traditional, Jazzband

25 augusti

Hemvärnets musikkår

Dalarna



Tisdagsträff den 28 maj med Elisabeth Hemström



En tisdagsträff i historiens tecken.

Efter en god lunch bestående av lasagne med tomat- och rödlökssallad föreläste Elisabeth Hemström om historiska kvinnor med företrädesvis Faluanknytning och hur flera av dessa idag återfinns i gatunamn och torg i Falun.

Dagen avslutades med muntert efterprat, lotter och kaffe med dopp.

Viktoria



Nationaldagsfirande 6 juni



Det traditionella nationaldagsfirandet inföll i år på en torsdag, vädret var väl inte det bästa men stämningen var desto varmare. Med ett trevligt sorl av förväntan satte vi oss till bords för att inta en god tre-rätters middag med ett glas vin till de som önskade.



Vad sägs om:

- Sotad purjolökssoppa med sparris. Till detta, eget bröd med hemkärnat, alspånsrökt smör.

- Helstekt kotlettrad med potatisgratäng och mustig skysås.

- Och till dessert, kaka på gryningsplockad Sörskogsrabarber med vaniljsås

Som ni hör blev vi inte besvikna på våra förväntningar. Till detta fick vi lyssna till glad och trevlig musikunderhållning.

Ett tack till er som kom och gjorde firandet så trevligt och ett tack till de som såg till att vi fick så god mat och ett tack till de som spelade och förhöjde den trevliga stämningen.

Viktoria



Avdelningen säljer

Bingolotter och Sverigelotter

Vill Du hjälpa till att sälja eller köpa, hör av Dig till expedition tel 076-023 49 46

Digitalt utanför- och innanförskap

Under två tisdagsträffar (se kalendariet på sid 2) kommer vi att gå igenom svårigheter och rädslor för det digitala. Det handlar om digital tillgänglighet och med några tips få en inblick i vad man kan göra, och varför det ibland kan vara enklare med en app o dyl.

Vi kommer även att lite kort gå igenom vad som är vad, som tex. inloggning, AI, swish, Bank-ID, hemsidor och appar.



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

Hemlig resa

Fredagen den 30 augusti är det dags för en hemlig resa.

Vi startar från DHR-Centrum kl 10.00 (se till att vara där i god tid).

Vi besöker någon eller några sevärdheter, äter lunch mitt på dagen och stannar på lämpligt ställe för eftermiddagsfika innan resan hem börjar. Vi räknar med att vara tillbaka i Falun ca kl 17.00 - 18.00.

Bussen har lyftplatta så alla kan vara med.

Sista anmälningsdag den 16 augusti.

Anmälan görs till tel 076-023 49 46 eller e-post falun@dhr.se

Kom ihåg att anmäla om du har hjälpmedel som skall med eller om du skall sitta kvar i rullstol under resan.

Kom ihåg att avgiften 250 kr skall vara insatt på bg 610-4236 senast 25 augusti.

Mer information kan fås av Rickard tel 073-830 43 53.

Information kommer även att finnas på vår hemsida, www.dhr.se/falun.



Utsikt från vårt köksfönster

Våren är här, igår och idag har det växlat mellan solsken och regn. Regnet har tidvis varit ganska häftigt, men som sagt har det växlat med solsken och ibland häftiga vindbyar. Temperaturen idag har varit ganska blygsam (men det var i alla fall plusgrader).

Det är nu ganska lugnt på området. Gräset är färdigklippt och vinterns grus har man tagit bort. Båda dessa aktiviteter brukar låta illa när de pågår. Det enda som har hörts idag var sopbilen som inte var av den moderna ljudlösa eldrivna modellen. Det var ingen som parkerat nära infarten idag, så det var inga problem för sopbilen att lämna området.

Ett annat ljud som man kan höra nu är motorbåtarna från Slussen som tar fart ut på Runn. Några av dem brukar låta ganska ordentligt när de drar iväg.

Andra fordon, som trafikerar cykelbanan nere vid järnvägen, är de eldrivna sparkcyklarna som far förbi fort men ljudlöst. Jag har funderat på dessa fordon och elcyklarna, varför har förarna ingen hjälm på sig. De går ju ganska fort, och man har ju sett i tidningen att man kan skada sig ganska ordentligt, om man krockar eller kör omkull.

På vår balkong har Gurli planterat några blommor som slog ut och blev vackra snabbt när värmeböljan drabbade oss tidigare i vår.

Ha en schön sommar

Inge

GLAD MIDSOMMAR

Hoppas att alla får en fin och solig sommar

önskar

styrelsen, expeditionen och

Gurli som sammanställt det här bladet



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.

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 bemerkelsedag.

Till fonden överföres alla gåvor som tillfaller avdelningen.

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

