

Gratis provträning  
med instruktör – boka tid!

## Välkommen till Nautilus och Lugnets nya träningsanläggning!

Allt fler studier visar att fysisk aktivitet hos äldre kan motverka de biologiska åldersförändringarna och därmed höja livskvaliteten hos de flesta. Det går alltså att bromsa åldrandets effekter på kroppen genom träning. Träningseffekten är densamma hos unga som gamla. En 70-åring kan genom träning öka sin muskelstyrka med flera hundra procent. Många seniorer tränar på våra anläggningar idag och intresset bara ökar hos de äldre att träna och må bättre. Kanske är det ännu viktigare att träna när man blir äldre än när man är ung och stark!? I Nautilusmedlemskapet ingår gym, gruppträning, Spinning® och bad.

Välkommen in – vi ser till att din träning blir vad du förväntar dig!

- Full uppsättning av Nautilusmaskiner
- Konditionsavdelning
- Bad & bastu
- Personligt anpassade träningsprogram
- Uppföljning för bästa resultat
- Gruppträning & Spinning®
- Gratis provträning – boka tid!

Inga  
inskrivnings-  
avgifter!



Årskort senior  
**169:-/mån\***

\* Priserna gäller årskort per månad x 12.  
Ta med aktuellt clearing- & kontant  
för ditt konto.

**Nautilus Lugnet**  
Lugnetvägen · Falun  
023-835 00

 **Nautilus**  
nautilusgym.com

**DALATEATERN** 

Kärlek, passion, vänskap, konstnärskap  
och makt är ingredienser i detta  
triangeldrama om Selma Lagerlöf,  
Sophie Elkan och Valborg Olander.



**SELMAS**  
*kärlekar*

[www.dalateatern.se](http://www.dalateatern.se)

**SPF-KVÄLLAR PÅ DALATEATERN, FALUN**

Lördag 28 februari 18.00 - Onsdag 13 maj 19.00

**Biljetter 140:- 023-166 77**

**Februari 24, 25, 26, 27, 28 - Mars 3, 4, 5, 6, 7**

**April 8, 14, 18 - Maj 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14.**

13 maj syntolkad föreställning

## ***Ta bussen till SPF!***



Det finns en busshållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trotzgatan.

Hållplatsen heter *Östra skolan*. Där stannar linje 702 (Centrum – Stennäset – Centrum) samt linje 60 (Falun – Bjursås – Sågmyra).



## ***Behöver du ta bilen till SPF?***

Vi delar parkeringen utanför Kùselska gården med Länsstyrelsen. Sök ledig plats och betala avgiften i biljettautomaten.

Deltar du i ett kommittésammanträde, kan du på SPF:s expedition låna ett p-tillstånd som ger möjlighet till reducerad avgift. Du ska då på automaten ha tryckt på gula knappen. Lägg p-tillståndet i bilen tillsammans med p-biljetten. Återlämna p-tillståndet efter sammanträdet.

Nära parkeringsmöjligheter finns också på *Gamla postparkeringen* och längs *Promenaden*.

## ***Om du flyttar***

– anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till vår medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).

## **Nya medlemmar som ännu inte fått medlemskort!**

Ta kontakt med SPF-exp tel.  
023/69045  
så kan Ni få ett tillfälligt  
medlemskort.

Karin Michols, Ordf.

---

*Redaktionen önskar alla läsare en  
Glad Vår!*



*Bild: Lena Tysh*

## SPF-NYTT 2008-4

### Innehåll:

Anhörig-projektet	28-29
ASTA – stöd till anhöriga	29
Boule	25
Bowling	25
Britsarvsgården	29
Brukarråd/KPR	33
Cittranerna	20
Dans & musikunderhållning	27
E-post	4
Expeditionstider m m	2
Flyttanmälan	4
Friskvård	25-27
Försäkringar	4
Golf	26
Hemsidan/Websidan	4
Hörsel- o synproblem	29-30
Kafé Björken	29
Kalender	22-23
Kommunfixaren	29
Kurser	13-18
Luncher, Rådhuskällaren	29
Matlag	29
Matråd i Falu kommun	18
Medlem nr 1700	20
Motionera Mera-lotteriet, vinnare	25
Månadsmöten, studiebesök	5
Ordförandens spalt	3
Passion för livet – hälsa o livskvalitet	19
Reportage: Adventsresa t Stora Tuna	36
Aktuell idrott i SPF	39
Hjalmars Revy i Örebro	37
Månadsmöte med Lucia	36
Skrivarverkstad	39
The Real Group	37
Vardagshjälpmedel	32
Resor	7-12
Rygg- o vattenymnastik	27
Skogsvandringar	27
SPF-Nytt, redaktion	43
utgivning 2009	44
Stavgång	25
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Verksamhet 2008 i sammandrag	34
Väntjänst	28
Årsmötet	6

### Annonser:

Brittas fotvård	29
Dalateatern	41
Eloped	31
Falu Begravningsbyrå	43
Falukuriren DT	38
Far i Buss	12
Friskis & Sveltis	24
Husqvarna Sy	31
Lampshopen	12
Masmästaren	21
Nautilus Media Operating	40



Garantin för rätt hjälp  
i en svår stund

**Din auktoriserade  
Begravningsbyrå i Falun**

*Varje begravning är unik*

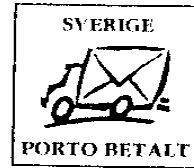
Vi har som ledstjärna att med personlig hjälp,  
kunskap och mångårig erfarenhet ge Er  
trygghet i alla frågor och arrangemang  
kring begravningen.

**Falu Begravningsbyrå**  
Bergsskolegränd 6 info@falubegravningsbyra.se  
Tel 023-102 78 www.falubegravningsbyra.se

### SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg  
[se.ejeborg@telia.com](mailto:se.ejeborg@telia.com)  
Gustaf Lagerby  
[gustaf.lagerby@telia.com](mailto:gustaf.lagerby@telia.com)  
Margareta Nissby  
[margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com)  
Inger Ågren Grundelius  
[inger.grundelius@telia.com](mailto:inger.grundelius@telia.com)  
Bo Bävertoft (webbsidan)  
[bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st)

**B FÖRENINGSS  
BREV**



## **Sveriges Pensionärsförbund (SPF)**

**SPF Falubygden  
Trotzgatan 35  
791 72 FALUN  
Tel 023-690 45  
Org nr 883201-9239**

**spf.falun@telia.com  
www.spffalubygden.com**

### ***VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR – DET LÖNAR SIG***

***Varje annons når mer än 1700 medlemmar!***

**Annonsansvarig: Allan Magnusson 023-154 14**

**Stoptider och utgivningsdagar under 2009:**

<b><i>Nummer:</i></b>	<b><i>Manusstopp:</i></b>	<b><i>Utgivning:</i></b>
Inför sommaren 2009	17 april	5-8 maj
Höstens program 2009	31 juli	18-21 augusti
Inför vintern 2009	6 november	24-27 november