

# SPF-KALENDERN SEPT-DEC 2009

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2009-2.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
<b>Sept</b>					
3	tors	10.00	Skogsvandring. Parkeringen vid Staberg.		16
7	mån	14.00	SPF-veckan. Kafé Björken. Dietist ger råd om mat för äldre.		6
7	mån	14-16	Kafe Björken öppnar för säsongen		26
8	tis	13.30	SPF-veckan. Gemenskapsboendet Tersen. Studiebesök.	ja	6
8	tis	13.00	SPF-kören har höstens första repetition. Missionskyrkan.		10
9	ons	13.30	SPF-veckan. Mån. möte. Missionsk:an. Äldreboenden o bostadsbidrag.		5
10	tors	13.30	SPF-veckan. Friskis & Sveltis. Studiebesök.	ja	6
10	tors	10.00	Skogsvandring. Parkeringen vid gruvan.		16
11	fre	10.00	SPF-dag på Lilltorpet. Olika aktiviteter, mannekänguppvisning o musik.		6, 19
14	mån	14-16	Kafe Björken		26
17	tors	10.00	Skogsvandring. Hällaförrådet.		16
21	mån	14-16	Kafe Björken		26
23	ons	13.30	Studiebesök. Stora Hyttnäs i Sundborn.	ja	5
24	tors	10.00	Skogsvandring. Tallen bakom City Gross.		16
28	mån	14-16	Kafe Björken		26
<b>Okt</b>					
1	tors	10.00	Skogsvandring. Hemligt mål. Samlingspunkt Hällaförrådet.		16
5	mån	14-16	Kafe Björken		26
7	ons	13.30	Månadsmöte. Gamla Faluhus o deras skapare. Nanna-Lisa Gilén.		5
12	mån	14-16	Kafe Björken		26
12	mån		Resa: Kryssning med Leif Kronlund o Ingmar Nordström.	ja	7, 8

14	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		18
18	sön	15.00	Dalarnas SPF-körer håller körstämma i Kristinehallen.		21
19	mån	14-16	Kafe Björken		26
21	ons	13.30	Studiebesök. Kulturarvet på Ingarvet.	ja	5
25	sön	9.00	Resa: "Sista dansen" på Stockholms stadsteater.	ja	8
26	mån	14-16	Kafe Björken		26

## Nov

2	mån	14-16	Kafe Björken		26
4	onsd	13.30	Månadsmöte. Göran Greider berättar.		5
8	sön	8-tiden	Resa: Musikalen Sunset Boulevard. Värmlandsoperan.	ja	8, 9
9	mån	14-16	Kafe Björken		26
11	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		18
16	mån	14-16	Kafe Björken		26
18	ons	13.30	Studiebesök. Orgeln i Kristine kyrka.	ja	5
23	mån	14-16	Kafe Björken		26
30	mån	14-16	Kafe Björken (sista gången för säsongen)		26
29	sön	9.45	Resa: Kyrkobesök, julbord o julmarknad.	ja	9

## Dec

2	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		18
8-9	ti-on	11.00	Resa: Julbordsresa till Mariehamn.	ja	9
9	ons	15.00	Månadsmöte. Luciafirande i Missionskyrkan.		5

Över 200 m<sup>2</sup> fyllt med ljusa idéer

# Lågenergilampor

**Framtidens lågenergilampor är här!**

Över 200 utomhusarmaturer i vår utställning!

**LAMPSHOPEN**  
i FALUN AB  
Fisktorget • 023-280 30  
www.lampshopenfalun.se  
Öppet: mån-fre 10-18, lör 10-15

- \* Fri leverans inom Falun
- \* Anpassning av nya armaturer till era önskemål (kablar o.d)
- \* Reparation av gamla armaturer till dagens elstandard
- \* Stor erfarenhet att ta fram armaturer som underlättar ev. handikapp
- \* Rimliga priser
- \* Vi har det som ersätter glödlampor

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

**Husqvarna VIKING**



Singer 8280 med 7 sömmar & knapphål

**Service med 12 månaders garanti, alla fabriker**

**Husqvarna Sy – Jörgen Eriksson**  
Parkgatan 1, Falun, 023-108 43

**Fri hämtning och utkörning inom Falu kommun**

# VÄNTJÄNST

I väntjänsten kan Du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap. Det kan gälla ”småtjänster” i hemmet, sällskap på promenader eller läkarbesök, smakråd vid klädinköp, skjuts till SPF-möten för den som inte har färdtjänst, och annat som kan höja livskvalitén.

**Hör av Dig till någon av oss.** Kontakt förmedlas också av SPF:s expedition, tel 690 45 (expeditionstider se sid 2).

## Innerstan

Majt Boström 264 91  
Anna Lundqvist 249 34  
Margareta Mårtensson 324 14

## Britsarvet & Östanfors

Ann Lagerby 174 95

## Lustigknopp

Ragna Neuman 721 00 75  
Marianne Rennel 171 78  
Carin Swartling 214 61  
Göran Swartling 214 61

## Samuelsdal

Henny Johansson 171 27

## Främby

Inga-Britt Andersson 288 44

## Norslund

Gun Eriksson 221 85

## Stenslund

Viola Lundbäck 283 62

## Hälsingberg

Margareta Dunkars 341 75

## Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42  
IngaLill Sundbrandt 329 02

## Hosjö

Birgitta Leksell 322 70

## Sundborn

Marianne Larsson 612 72

## Bjursås

Elisabet Hellberg 510 60  
Elsa Wigert 550 41

*Vill du också bli väntjänstare?*

Du behövs verkligen.

Manliga sådana behövs också.  
Ger du hjälp, stöd och glädje får  
du det tillbaka!

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

\* \* \*



**Den första fredagen i varje månad kl 13**

kan Du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på

**Restaurang Rådhuskällaren.**

Ingen anmälan behövs!

Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

## *Slink in till Kafé Björken*

*Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00*

Höstens verksamhet startar den 7 september 2009 och fortsätter t o m den 30 november. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, handarbete, lyssna till högläsning eller musik (Falu-cittranerna bjuder på underhållning) eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 20 kr med hembakat dopp och prata.



*Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida)*

## *Anhörigstöd*

Omvårdnadsförvaltningen i Falu kommun arbetar aktivt med stöd till Dig som vårdar en anhörig i hemmet. Man erbjuder:

- \* *Anhörigrupper*
- \* *Anhörigräffar*
- \* *Anhörigvårdarkort*
- \* *Avlösning*
- \* *Avlösningsplatser/växelvård*
- \* *Brukartelefon*
- \* *Dagverksamhet*
- \* *Larm*

Har Du **frågor** om anhörigverksamheten, kontakta **Anhörigsamordnaren** eller **Biståndsenheten** via kommunens växel, tel 830 00.

SPF Falubygden är representerade i en Referensgrupp för Anhörigstöd, som arbetar med utveckling av anhörigstödet genom *Kerstin Stafås* och *Ann Lagerby*.

## *Träffpunkter*

Falu kommun ordnar **Träffpunkter** för äldre på **Britsarvsgården, Källegården** i Svärdsjö och **Smedjan. Alla är välkomna!**

Träffpunkten fungerar som en mötesplats för äldre som bor kvar hemma och erbjuder sociala aktiviteter och vill stimulera alla sinnen och förebygga isolering.

SPF Falubygden kan påverka programmen genom Aktivitetsråden för Träffpunkterna. SPF representeras i Aktivitetsrådet för Britsarvsgården genom *Marianne Häggblom, tel 336 42*, och för Smedjan genom *Ann Lagerby, tel 174 95*.

SPF Falubygden deltar ibland med egna aktiviteter på träffpunkterna.

## Kommunfixar'n

hjälp Dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att Du slipper sådant som kan skada Dig. Uppdraget får ta högst en timme.



Kommunfixar'n s tjänster kostar Dig ingenting men Du håller med all materiel. Telefonnummer till Kommunfixar'n är 023-826 57.

### Har Du hörselproblem?

Vill Du diskutera dem med mig? Jag är SPF:s hörselombud och hjälper Dig gärna. Välkommen att kontakta mig!  
*Inga-Britt Andersson, tel. 288 44*

## Pensionärs/seniorrabatter

Det finns en hel del företag som lämnar rabatter på sina varor åt oss äldre.

Förutsättningarna är olika, men en gemensam sak är att det gäller att styrka att man är pensionär. Det går ju enklast med vårt SPF-kort, eftersom vissa rabatter är framförhandlade med vårt förbund.

I *Veteranen* finns förteckning över de företag som lämnar rabatt. Alldeles aktuella uppgifter hittar man på *SPF centralt* under rubriken *medlemsförmåner*.

Gå in på webbsidan [www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com). Där finns

en länk till SPF centralt ([www.spfportal.se](http://www.spfportal.se))

Rabatterna gäller olika slag av varor och tjänster. Vissa resebyråer och hotell ger rabatt till pensionärer. Men det gäller att fråga när man är i färd med att göra inköp.

Några restauranger här i Falun lämnar rabatt till pensionärer. Det är Kùselska krogen och Etage i Sparbankshuset. Rådhuskällaren har stamgästkort, som troligen också gäller för andra gäster.

Hör er för med de olika företagen, vilka förutsättningar som gäller. Lycka till!

*Karin Michols*

