

# Ingrid's källare

massage & sömnad

- Svensk klassisk massage

- Spikmattor

- Presentkort

- Hembesök – jag kommer till dig!

Vill du ha hjälp med att sy?

Ring mig!

Välkommen!

Ingrid Wedin, certifierad massageterapeut, Samuelsdal

023 - 71 19 94, 070 - 271 22 45

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

Küsel'ska  
Krogen

Rappans  
CATERING

*Vill du äta nylagad hemgjord mat med fri hemkörning till dörren, vardagar måndag till fredag vid lunchtid?*

*Priser:*

*Varmrätt med sallad: 55:- /portion*

*Smör & bröd: 5:-*

*Dryck: 10:-*

**Veckans meny:**

**se FK eller DD**

**på måndagar**

*Küsel'ska krogen Myntgatan 18 791 60 Falun*

## BRUKARRÅDEN

Brukarrådets uppgift är att vara en länk mellan befolkning och hälso- och sjukvården. Det finns ett råd vid varje vårdcentral. SPF:s representanter vill gärna ha ***Dina synpunkter på vården vid Din vårdcentral*** att framföra i vårdcentralens brukarråd. ***Kontakta oss!*** Vi är följande:

<i>Vårdcentral:</i>	<i>Representant:</i>	
Grycksbo	Lars-Erik Hultgren	407 08
	Elisabet Hellberg, <i>ersättare</i>	510 60
Britsarvet	Karin Olausson	339 05
	Birgit Kvarman, <i>ersättare</i>	208 79
Tisken	Laila Holgersson	136 79
	Harriet Engström, <i>ersättare</i>	156 54
Norslund	Sonja Schnürer	328 61
	Ulla Jansson, <i>ersättare</i>	178 88
<i>Samordnare:</i>	Karin Olausson	339 05

## KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

Rådet är ett organ för samråd, ömsesidig information och ett forum för utbyte av tankar och idéer mellan Falu kommun och företrädare för pensionärsorganisationerna.

Kommunen ska informera/samråda med KPR om sin verksamhet, planerade förändringar, redovisa resultat av olika åtgärder. KPR är remissorgan i vissa samhällsplaneringsfrågor i kommunen.

SPF:s uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i bl a budget-/flerårsplaner, boendefrågor, hemtjänst och omsorg, olika former av bidrag.

SPF:s representanter i KPR är:

<i>Ordinarie:</i>	Sven Carlsson	697 20	Kerstin Stafås	147 55
			( <i>sammankallande</i> )	
	Karl Henriksson	229 22	Karin Michols	253 98
<i>Ersättare:</i>	Urban Björn	391 31	Margareta Dunkars	341 75
	Helena Norén	0246-109 32		

# 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 olika aktiviteter, 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  
Per Olof Hedlund 334 69  
Anna Lundquist 073-038 92 68  
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  
Bo Lindberg 331 55

## Stenslund

Viola Lundbäck 283 62

## Hälsingberg

Margareta Dunkars 341 75

## Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42  
IngaLill Sundbrandt 329 02

## Hosjö

Birgitta Leksell 322 70

## Slätta

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.*

### *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*

### *Har Du synproblem?*

Jag är SPF:s synombud och kan  
hjälpa Dig med kontakt och tips  
om synhjälpmedel. Ring mig gärna!  
*Anna Lundquist, tel 0730-38 92 68*



**Den första fredagen i varje månad kl 13**  
kan Du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på  
**Restaurang Chapeau d'Or.**

Ingen anmälan behövs!

Vi äter den 4 december 2009 och fortsätter år 2010 med början  
den 5 februari. *Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.*

## **Anhörigstöd**

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

- \* Anhöriggrupper
- \* Anhörigträffar
- \* 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.

## **Slink in till Kafé Björken!**

*Vallmansgatan 1*, måndagar kl 14.00–16.00 t o m  
30 november. Vi startar igen 25 januari och fortsätter  
t o m 26 april 2010.

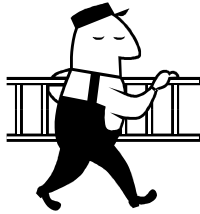


Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, handarbete, lyssna till högläsning eller musik (Falu-cittranerna, Falu Evergreens m fl) eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 20 kr med hembakat bröd och umgås och ha trevligt.

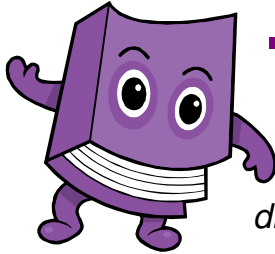
*Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida)*

## 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.



## BOKEN KOMMER

Om du av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek kan vi gratis köra ut böckerna till dig. Vi kör en gång i månaden.

Ring Marie Wallin, tel 023-833 40!

## FALU STENHUGGERI AB

Familjeföretag med 30 år i branschen

*Gravstenar*

*Bänkskivor*

*Fönsterbänkar*

Besök vår utställning & tillverkning

**Stennäset, Falun**

Beställ vår broschyr 023-250 30

 **Husqvarna**

**VIKING**



Singer 8280  
med 7 sömmar  
& knapphål

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

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

**Fri hämtning och  
utkörning  
inom Falu kommun**