

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet 2010

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt. *Göta Ristner* heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats www.spffalubygden.com. Sammanlagt utdelades 35 vinster.

I lotteriet deltog sammanlagt 97 deltagare, vilket är ungefär samma antal som förra året. De deltagare som lämnat in sina motionskort har varit flitiga i sitt motionerande. De har samlat sammanlagt 9600 poäng, vilket ger ett snitt på så gott som 100 poäng per deltagare.

Nu gör lotteriet en paus och vi hoppas kunna återkomma till våren 2011. Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

Håll kroppen igång – motionera inte för att bli yngre utan äldre!

Boule och bowling

Ovannämnda aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare. Du som vill vara med, kontakta de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet.

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vårsäsongen.



Boule: Under inomhussäsongen, som nu har börjat, spelar ”boularna” i YA-arena (f d Scania) varje **tisdag** med samling kl 09.45.

Efter juluppehållet startar spelet tisdagen den 11 januari 2011.

Ledare och kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.

Bowling: Du som vill komma med kontaktar våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Ingvar Hernhag, tel 231 02.

Bowling spelas varje **fredag kl 10–11** i Bowlinghallen, Scandic hotell.

Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet fredagen den 7 januari 2011.

Är du intresserad av att delta i Bowling-KM för SPF Falubygden? Tävlingen spelas under ett antal veckor. De bästa resultaten under förra säsongen blev:

Damer: 1. Gunnel Odén, 2. Agneta Lundgren, 3. Ann-Christin Gustavsson

Herrar: 1. Gunnar Näslund, 2. Ingvar Hernhag, 3. Bo Pettersson

Golf

I nästa nummer av SPF-Nytt kommer inbjudan till vårens golfkurser. Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser.



Som vanligt kommer kurserna att förläggas till Samuelsdals golfklubb under ledning av Jonas Osterman.

Du som funderar på att börja med golf eller har andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors, tel 179 26.

Vattengymnastik

Vårens vattengymnastik startar vecka 2/2011 med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar måndagen den 10 januari kl 16.00-16.45, och torsdagsgruppen startar torsdagen den 13 januari kl 14.00-14.45.

Vattengymnastiken är förlagd till bassängen i södra vårdblocket på Falu lasarett.

Kostnad: 850 kr/deltagare för 11 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna.

Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning.

Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.00-11.45 med start måndagen den 10 januari.

Ledare är Lena Grönberg.

Kostnad 250 kr/deltagare för 12 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Skogsvandringar

Inbjudan till de populära skogsvandringarna kommer i nästa nummer av SPF-Nytt.

Du får gärna kontakta våra ledare för frågor eller tips: Nils Fäldt, tel 210 96, Nils Jonsson, tel 332 98, och Sven-Erik Ejeborg, tel 240 28.

Motionssimning – ny aktivitet?

Brukar du gå till Lugnet och simma i simhallen?

Skulle det vara trevligt att tillsammans med likasinnade

träffas en tidig förmiddag i veckan, motionssimma, koppla av i

bastun och efter badet ta en fika i cafeterian? Om det finns intresse kan en grupp för motionssimning bildas.

Är du intresserad? Kontakta SPF:s expedition, tel 690 45.

Ange också vilken dag som passar bäst för dig.



Dans och nostalgisk musikunderhållning

När detta nummer kommer ut,
återstår en danseftermiddag denna höst:

onsdagen den 8 december kl 14.30-17.00

Falu Evergreen orkester

spelar melodier för dig mellan 33 och 78 (varv)

Lokal: Folkets Hus, Falun (f d Restaurang Elsborg)

Ta med dig dina vänner, ta en kaffe, lyssna på din musik och dansa om du känner för det.

Entré: 80 kr

Se även annons i Falu Kuriren och Dala-Demokraten veckan före aktuell danseftermiddag samt föreningens webbplats: www.spffalubygden.com

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2010

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. Göta Ristner | 13. Anna Lundqvist | 25. Gun Eriksson |
| 2. Nils Eriksson | 14. Hans-Olof Dotzsky | 26. Göta Ristner |
| 3. Ulla Stenman | 15. Stig O. Hellberg | 27. Curt Winberg |
| 4. Conny Kindåker | 16. Lars Liljeblad | 28. Gun Aastad |
| 5. Bo Helin | 17. Kjell Perés | 29. Marie Kellner |
| 6. Bo-Erik Ahlbäck | 18. Göte Ruth | 30. Leif Schnürer |
| 7. Lars-Göran Annerbo | 19. Håkan Söderkvist | 31. Catharina Dicander |
| 8. Valdemar Bergman | 20. Gärd Ojon | 32. Margit Montin |
| 9. Leif Schnürer | 21. Lars Gerén | 33. Conny Kindåker |
| 10. Gunilla Ahlbäck | 22. Kjell Lindberg | 34. Bodil Ruth |
| 11. Gulli Agerbring | 23. Håkan Söderkvist | 35. Rune Svedlund |
| 12. Sven-Christer Kihlén | 24. Ingrid Thomér | |

Resan har ni
bussen har vi
med hörselslinga ni hör
även när vi kör
och som ni nog vet
kör vi med säkerhet



Far i Buss AB

023 – 793 123

VÄNTJÄNST

Iväntjänsten 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
Sonja Persson 127 05

Lustigknopp

Marianne Rennel 171 78

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

Haraldsbo

Mona Croné 212 80

Hälsingberg

Margareta Dunkars 341 75

Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42
IngaLill Sundbrandt 329 02

Hosjö

Birgitta Leksell 322 70

Slätta

Lars-Gunnar Larsson 175 05
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 073-038 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 3 december 2010 och fortsätter år 2011 med
början den 4 februari t o m 3 juni.

Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

Vårens verksamhet startar den 24 januari och fortsätter
t o m den 9 maj. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela
sällskapsspel, lyssna till högläsning eller musik (Falucitranerna bjuder på
underhållning) eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 20 kr med
hembakat bröd och umgås och ha trevligt.

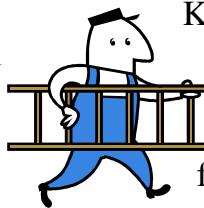
Program: Se Kalendern på mittuppslaget.

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



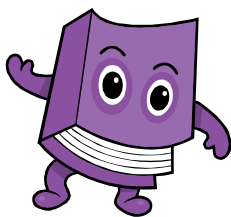
Kommunfixar'n

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'ns tjänster kostar dig
ingenting men du håller med all
materiel.

Telefonnumret till Kommun-
fixar'n är 023-826 57.



BOKEN KOMMER

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma
till Falu Stadsbibliotek, kan biblioteket komma till dig. Vi
kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i
månaden.

Ring Marie Wallin, tel 833 40 (böcker),
eller Annelie Ståhl, tel 827 36 (talböcker).

Anhörigstöd

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

- | | | |
|------------------|------------------|-------------------------------|
| * Anhöriggrupper | * Anhörigträffar | * Anhörigvårdarkort |
| * Stödsamtal | * Avlösning | * Avlösningsplatser/växelvård |
| * Brukartelefon | * Dagverksamhet | * Larm |

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

SPF Falubygden är representerat 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, Källängeskolan** 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.

Söndagskafé

SPF Falubygden deltar ibland med egna aktiviteter på träffpunkterna. Söndagen den **20 mars 2011** står SPF för **Söndagskafé kl 15-17** på **Britsarvsgården**.



Vad besviket och misslyckat livet kan bli
och vad plåga det kommer åstad!
Jag hade tänkt dikta en stor tragedi
men jag kände mig alltid för glad.
(Alf Henrikson)

Att åldras är som att
bestiga ett berg. Man blir
lite andfådd men får en
mycket bättre utsikt.

(Ingrid Bergman)

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	Rolf Alfredsson	213 75
	Harriet Engström, <i>ersättare</i>	156 54
Norslund	Ulla Jansson	178 88
	Sonja Schnürer, <i>ersättare</i>	328 61
<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, <i>sammankallande</i>	147 55
	Karl Henriksson	229 22	Karin Michols	253 98
<i>Ersättare:</i>	Urban Björn	391 31	Elisabeth Ottervald	640 78
	Elisabeth Hallemark	201 77	Margareta Dunkars	341 75

Hörsel- och synombud

I denna tidning har det sedan ca två år tillbaka kunnat hänvisas till hörselombud och synombud, när det gäller hörsel- och synfrågor. Båda har rekryterats via "Väntjänsten" och de har med stort engagemang satt sig in i sina respektive områden.

Nu är det dags för presentation för våra läsare i ord och bild.



Inga-Britt Andersson är hörselombud.

Till Inga-Britt kan du vända dig om du har problem med hörseln och vill veta vilken väg du ska gå för att få problemen åtgärdade. Du kan också, genom hörselombudet få hjälp med att, via Väntjänsten, få ledsagning till Öronklinik eller Hörcentral eller hjälp med att ringa telefonsamtal angående din hörsel om du själv har svårt att höra i din telefon.

Det är också hörselombudets uppgift att bevaka att de lokaler som SPF använder har hörselhjälpmiddel i form av mikrofoner, högtalare, slingor samt i vissa fall skrivtolkar.

Synombud - Anna Lundquist.

Du kan vända dig till Anna, när du behöver råd om hur du ska få hjälp med dina synproblem. Hon lotsar dig rätt mellan alternativen Optiker, Primärvård, Ögonklinik och Syncentral och hon har, som back up, en pensionerad ögonläkare.

Anna kan ge vissa vardagstips om enklare hjälpmedel. Hon rekommenderar även häftet "Vardagstips för synskadade" och/eller besök på Hjälpmedelsshoppen vid Falu lasarett och kan upplysa om vart du ska vända dig för att få tillgång till taltidningar.



Telefonnummer till hörsel- och synombuden finns på sid 13.

Text o foto: Inger Ågren-Grundelius

BLOMSTEFRIKET

Allt inom
SORGBINDERI
BRUDBINDERI

Vi förmedlar dina
blommor vart du
vill!

Vardagar 9.30-18
Lördagar 10-16
Söndagar 12-16

023-651 66

Din Frisör

Herr, Dam

(Färg, Slingor, Perm)

Klippning fr. 180:-

Pensionär fr. 160:-

**Hembesök efter
överenskommelse**

Drop in och bokning

Tel. 023-21130

Svärdsjög. 3, Falun

Välkommen !

*Varje begravning
är unik!*

*Vi har som ledstjärna att med
kompetens och omsorg assistera i alla
frågor som rör död och begravning,
oavsett om vi får Ert förtroende att
hjälpa till med alla arrangemang
eller endast en del av dem.*

*Personlig hjälp, kunskap och
mångårig erfarenhet ger er trygghet!*

*Vi erbjuder begravningar i alla prislägen.
Välkommen in och hämta vår prislista.*



Falu Begravningsbyrå

Bergskolegränd 6.

Tel 023-102 78.

info@falubegravningsbyra.se

www.falubegravningsbyra.se

