

RESOR

Resekommittén presenterar här några resor, som vi hoppas ska intressera många medlemmar. Ta gärna med nya, blivande medlemmar på resan. Vid överteckning på resor prioriteras medlemmar. Utförlig beskrivning av resorna finns på expeditionen och vid månadmötena.

RESEVILLKOR, BETALNINGSFÖRFARANDE

Endagsresor

Betalning erläggs omgående efter det att ni fått avi. I vissa fall tas avgiften upp kontant under resan.

Avbeställning måste göras senast 3 dagar före avresan. Avbeställer du senare eller uteblir tas en avgift på 100 kr ut. Betald biljett till konsert e d får den som uteblir stå för, om inte biljetten kan säljas.

Anmälningar mottages på expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Önskas speciella uppgifter om resan, kan man ta kontakt med den reseansvarige. Rådgör gärna med den ansvarige för resan angående t ex specialkost.

Resekommittéerna i *SPF Borlänge, Svärdsjö-Enviken SPF, SPF Tuna-Säterbygden och SPF Falubygden* har ett samarbete för att fylla våra resor. Den arrangerande föreningen svarar för anmälningar och ev frågor. Föreningarna annonserar de gemensamma resorna i sina medlemsblad.

"Först till kvarn" gäller för alla.

Heldagstur till Forsmark och Mackmyra

tisdagen den 28 juni

Vi åker på morgonen mot norra Uppland och kärnkraftverket i Forsmark. Framme i Forsmark är det dags för bussfika bestående av kaffe/te och en smörgås. Vi får en guidad bussrundtur förbi kärnkraftverket ner i SFR-slutförvaret* för kortlivat radioaktivt avfall och sedan till Biotestsjön och Forsmarks gamla vallonbruk. I SFR slutförvaras låg- och medelaktivt driftavfall från de svenska kärnkraftverken. Anläggningen, som ligger i närheten av Forsmarks kärnkraftverk, tar också hand om en del radioaktivt avfall från övrig industri, sjukvård och forskning. Kärnkraften och avfallshanteringen är en mycket intressant och aktuell fråga.

Vi fortsätter vår resa mot dagens lunchställe, fiskrestaurangen Furuviks Brygga, belägen vid en vacker havsvik med vy över öppet hav. Lunchen serveras kl 14.00. Restaurangen betygsätts av ansedda White Restaurangguide och är systerkrog med den kanske mer kända Axmarbrygga Havskrog.

På hemvägen besöker vi Mackmyra Destilleri som är platsen för den svenska whiskyns födelse, beläget på det natursköna Mackmyra Bruk. Här får vi på nära håll se, dofta och känna hur svensk maltwhisky växer fram. Under besöket bjuds vi på kaffe och kaka i Grovsmedjan.

Efter denna heldag återkommer vi till Falun ca kl 18.30.

* För att få följa med ner i slutförvaret måste man av säkerhetsskäl kunna gå och röra sig obehindrat och deltagarantalet får max uppgå till 30 personer.
Observera: Giltig legitimation måste medföras och uppvisas i Forsmark.

Vi kan ta 50 i bussen men endast 30 får följa med ner i SFR-slutförvaret. Vi andra 20 som inte vill, eller som har svårt för att röra oss obehindrat, följer i stället med på en härlig sommarutfärd.

Obs: Anmäl till expeditionen om du vill och kan följa med ner i slutförvaret.

Pris: 880 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch, för- och eftermiddagskaffe samt dagens programinslag.

Anmälan tidigast 12 maj och senast 26 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Ingall Bergvall, tel 023-216 71 eller 070-300 02 48.

Utfärd med ångfartyget Engelbrekt

fredagen den 22 juli

Vi åker från Falun vid 10-tiden en solig (!) sommardag till "Buffils Annas" i Siljansnäs där vi dricker förmiddagskaffe. Vi får också tid att titta på utsikten och Naturum.

Kl 13.00 stiger vi ombord på S/S Engelbrekt som vi har för oss själva. Vi gör en tretimmarsfärd på Dalälven, från Leksand till Rälta där vi vänder, och är tillbaka i Leksand kl 16.00. Direkt vi har stigit ombord äter vi lunch och eftersom vi sitter över fiskarnas rike så serveras vi fisk. Men vi behöver inte fiska själva.

Vi är åter i Falun omkring kl 17.30.

Pris: 600 kr. I priset ingår buss, förmiddagskaffe, lunch inkl lättöl/vatten samt kaffe.

Anmälan: tidigast 13 maj och senast 14 juni till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Gunnar Trued, tel 0246-302 11, 070-683 42 33.

Carmen

söndagen den 7 augusti

Vi lämnar Falun vid 12-tiden för att med buss ta oss till ”Opera På Skäret”, där vi får njuta av ett av Bizets mästerverk, Carmen. I huvudrollerna får vi se svenska mezzosopranen Matilda Paulsson och amerikanske tenoren Stuart Neill.

Före föreställningen, som börjar kl 16.00, intar vi en god lunch på Bångbro Herrgård.

Pris: 1.040 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch inkl Loka/lättöl, kaffe eller te och kaka samt teaterbiljetter.

Anmälan tidigast 20 maj och senast 12 juli till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Ingegärd Mellquist, tel 023-328 68 eller 070-240 56 70.

Hemlig resa

torsdagen den 18 augusti

Arets resa ’ut i det blå’ bjuder på smakprov för alla sinnen.

Vi lämnar Falun kl 08.00 och beräknas vara hemma kl 17.00.

Vid första stoppet dricker vi förmiddagskaffe i charmig miljö, varefter färden fortsätter till nästa besöksmål, där guidning, lunch och möjlighet till shopping väntar.

Eftermiddagen bjuder på ett ’hemma hos’-besök med såväl visning och kaffe med dopp som möjlighet till inköp.

Dagsprogrammet är på intet vis krävande men sköna skor, pigga ben, gott humör och nyfikenhet underlättar.

Pris: 475 kr, som inkluderar bussfärd, för- och eftermiddagskaffe, lunch samt guidningar. För att kunna genomföra resan behöver vi minst 30 deltagare.

Anmälan tidigast 17 maj och senast 26 juli till expeditionen tel 023-690 45.

Resansvarig: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76, 070-665 81 84.

Peter Carlsson & Blå Grodorna

firar 16-årsjubileum på Scalateatern

lördagen den 17 september

Vi startar från Falun ca kl 9.00 så att vi är i Stockholm och ”Söderhöjden” kl 12.00 och restaurang Fåfängan för att inta brunch. Vi ska njuta av utsikten över hamninloppet till Stockholm. Kl 15.00 börjar teaterföreställningen. Den

tar tre timmar inkl paus. Någon närmare presentation av Grycksbosonen Peter Carlsson och hans Blå Grodor är förmodligen inte behövlig. DN skriver: *"Hans scennärvaro är total, hans tilltal exakt, hans förankring i Svensk underhållningstradition är fullkomlig."*

På vägen hem stannar vi som vanligt på Ekolskrog för kaffe/te och en smörgås. Vi beräknas vara åter i Falun ca 21.30.

Obs: Vi har 50 biljetter och teatern vill ha en avstämning redan den 27 maj.

Pris: 1.000 kr. I priset ingår buss, brunch, teaterbiljett och kaffe/te med smörgås.

Anmälan tidigast 10 maj och senast 27 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11, 070-575 76 60.

Höstutfärd till Skultuna Messingsbruk och Sala Silvergruva

torsdagen den 22 september

Dagen bjuder oss en bussutfärd i ett förväntat färgrikt höstlandskap. Förmiddagens besök i Skultuna Messingsbruk inleds med kaffe och smörgås och ett bildspel, som presenterar brukets 400-åriga historia. Vi får därefter en stund för egna strövtåg i bruksmuseet och möjlighet till inköp i någon av fabriksbutikerna, innan vi åker vidare till Sala.

I Sala väntar lunch på Werdshuset Konstmästargården, varmrätt, sallad, smör, bröd och kaffe. Efter lunchen möter guider upp som tar oss ner till Ulrica Eleonora gruva på 155 m nivå. Ulrica Eleonora gruva började brytas omkring 1690. *'Här möts vi av mörka ringlande gruvgångar, storslagna bergrum och magiska sjöar. I ekosalen rullar efterklngen av våra röster runt och lyssnar man riktigt noga kanske man till och med kan höra ekot av gångna tiders arbetare som sjunger psalmer och hackar i berget.'*

Temperaturen i gruvan är cirka +2°C året om och det är ganska fuktigt och smutsigt. Varma och oömma kläder rekommenderas. Regnkåpa finns att låna. Visningen tar cirka 1,5 timme.

Efter den 'gruvliga' upplevelsen finns möjlighet att bese gruvmuseet, titta in i gruvbutiken och se hantverkare i arbete.

Före hemfärden dricker vi kaffe i Werdshuset.

Pris: 600 kr, som inkluderar bussfärden, för- och eftermiddagskaffe, lunch och guidning.

Anmälan tidigast 19 maj och senast 22 augusti till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76, 070-665 81 84.

Zpanska Flugan på China Teatern

lördagen den 19 november

Vi har lyckats få 50 biljetter till komedin Zpanska Flugan där vi får se Peter Dalle, Suzanne Reuter och Per Andersson med flera. Handlingen kretsar kring det amorösa snedsteg som senapsdirektören Stark begick för 30 år sedan med en spansk dansös. Direktör Stark har sedan svårt att hemlighålla för sin högmodiga och strama hustru att han betalar underhåll för det hemliga barnet. Det visar sig sedan att det är fler som betalar underhåll för samma barn.

Ni förstår att det är bäddat för många förvecklingar, och man undrar vem som egentligen är far till barnet. ”Skratt hela tiden...högsta klass...Dalle fullkomligt lysande”, enligt Aftonbladet. Föreställningen är 2 tim och 25 min inkl paus.

Vi åker från Falun vid niotiden och äter brunch på Berns Salonger kl 13.00. Zpanska Flugan börjar 15.30 på China Teatern som ligger bredvid Berns.

På hemvägen blir det kaffe/te och smörgås vid Ekolskrog. Vi beräknas vara hemma i Falun omkring kl 22.00

Pris: 1.150 kr. I priset ingår buss, brunch, teaterbiljett och kaffe/te med smörgås. **Anmälan tidigast 24 maj och senast 20 september** till expeditionen, tel 023-690 45. Först till kvarn gäller...

Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11, 070-575 76 60.

* * *

Information till dig som har tillgång till dator

Glöm inte att titta på föreningens och distriktets webbsidor. Där kan du till exempel finna all information om föreningens, andra SPF-föreningars och distriktets reseverksamhet. Här kan du även hitta information om lediga platser, efter det att anmälningstiden har gått ut.

www.spffalubygden.com

www.spfpension.se/daladistriktet

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Motion är färskvara. Fortsätt att ta nya tag med motionen under sommaren och delta samtidigt i vårt motionslotteri. Motionera Mera-Lotteriet startade 1 april och sträcker sig till 31 augusti. I utskicket av SPF-Nytt 2011-1 bifogades ett motionskort. Vill du ha ytterligare kort kan du hämta på expeditionen eller skriva ut ett nytt från föreningens webbplats.

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet.

När du samlat minst 20 poäng på motionskortet deltar du i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF:s expedition, Trots-gatan 35, 791 36 Falun, **senast fredagen den 9 september 2011.**

Bland alla inlämnade motionskort kommer många vinster att lottas ut.

Utlottning av vinster sker under september månad.

Vinstlistan redovisas i vinternumret av SPF-Nytt.

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

Skogsvandringar

Två av vårens fem vandringar har redan genomförts. Du har nu möjlighet att delta i de tre återstående vandringarna. Sedan gör vi ett uppehåll till hösten.

Så här ser programmet ut för resten av våren:

Torsdag 12 maj kl 10: Sjulsarvet, parkeringen. Ledare: Bertil Jäderberg, Nils Fäldt.

Torsdag 19 maj kl 10: Karlsbyheden, idrottsplatsen. Ledare: Nils Jonsson, Bertil Jäderberg.

Torsdag 26 maj: Vårfinal i Grycksbo, samling Tansvallen (snitsel från vägen till Lustebo). Kl 9 start långa banan (ca 4 km, grova skor), kl 10 start korta banan (elljusspåret, 2,2 km). Ledare: Sven-Erik Ejeborg, Bernt Kindlund, Margareta Nissby och Nils Fäldt. Efteråt avslutning med kaffe vid dansbanan.

Höstens vandringar:

Torsdag 1 sept kl 10: Tallen (bakom City Gross). Slalombacken utför, Källviken, Samuelsdal. S-E Ejeborg, Bernt Kindlund.

Torsdag 8 sept kl 10: Kårarvet. Nils Fäldt, Bernt Kindlund.

Torsdag 15 sept kl 10: Hökviken (samling Hällaförrådet). Nils Fäldt, Bernt Kindlund.

Torsdag 22 sept kl 10: Kniva. Nils Jonsson, Bertil Jäderberg.

Torsdag 29 sept: Hemlig vandring. Samling meddelas senare. Sven-Erik Ejeborg m fl.



Boule

Inomhusspelet i boule avslutas i och med april månads utgång.

Utomhusspelet startar i Kålgårdsparken tisdagen den 10 maj med samling kl 09.15. Spelet startar kl 09.30.

Varje tisdag under utomhussäsongen är det samling i Kålgårdsparken kl 09.15. Medtag ”fika”!

Nya deltagare är mycket välkomna. Kontakta någon av våra kontaktpersoner: Curt Winberg, tel 236 76, eller Torgny Thorvalls, tel 338 00.

Bowling

Bowlarna har avslutat vårens spel i och med april månads utgång.

2011 års föreningsmästerskap avslutades med prisutdelning i april.

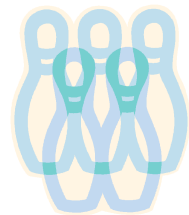
Föreningsmästare blev Gunnel Odén och Gunnar Näslund. De bästa resultaten:

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

Herrar: 1. Gunnar Näslund, 2. Ingvar Hernhag, 3. Hans Engström.

Fredagen den 2 september kl 10-11 startar höstterminens spel.

Vill du börja med bowling? Kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Ingvar Hernhag, tel 231 02. Som nybörjare får du instruktion av våra ledare.



Golfkurser

Vårens golfkurser, nybörjarkurs och fortsättningskurser, startar måndagen den 9 maj på Samuelsdals GK.



Har du glömt att anmäla dig? Det finns platser kvar.

Skynda på med din anmälan så får du vara med!

Anmälan till Hans Thors, e-post: hansthors@hotmail.com, tel 179 26.

Samling för golfare

Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro med en 9-hålsrunda på Samuelsdals golfbana *onsdagen den 25 maj kl 09.00* och några påföljande onsdagar.

Spelform: scramble. *Startavgift:* 20 kr. *Greenfeeavgift:* 100 kr.

Samling i kafeterian.

Ingen föranmälan behövs men kontakta gärna vår kontaktperson Lars-Erik Johansson **senast dagen före spel** och tala om att du tänker delta.

Det underlättar för honom att sätta samman scramble-lag. Han har tel 207 18 och e-post: inga.lej@tele2.se

Föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf **tisdagen den 28 juni 2011** med första start kl 08.00/08.30.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Aspebodabanan

Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Klassindelning: Herrar klass A hcp upp till och med 21,0

klass B hcp 21,1 – 36

Damer klass A hcp upp till och med 25,6

klass B hcp 25,7 – 36

Anmälan till tävlingen görs **senast torsdagen den 23 juni** till Hans Thors, gärna till e-post hansthors@hotmail.com eller tel 179 26, 070-677 05 49. Vid anmälan lämnas följande uppgifter:

Namn, aktuell hcp, golf-id och hemmaklubb.

Startavgift: 50 kronor. Greenfee: 150 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

Starttid kan hämtas via Internet måndag fm den 27 juni.

Hjärtligt välkomna!

I höstens program...

Förutom ovan redovisade aktiviteter kommer vi i nästa nummer av SPF-Nytt bland annat att erbjuda:

Ryggymnastik på måndagar kl 11.15 med start vecka 38.

Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastik på måndagar kl 16.00 och torsdagar kl 14.00.

Ledare: Lena Grönberg. Vattengymnastiken startar vecka 38.

Motionssimning hoppas vi också kunna erbjuda på tisdagar kl 10.00 i Lugnets simhall med start någon gång i slutet av september.

Möjligheten att starta **Sittande gymnastik** i någon lokal centralt i stan (kanske Björken) undersöks för närvarande.

I samverkan med Studiekommittén kommer kursen **"Säkrare Seniorer"**, där hjärt-och lungräddning är en viktig del, att erbjudas vid två tillfällen, preliminärt måndagen den 26 september respektive onsdagen den 5 oktober. Kurstid 08.30-12.00.



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

Ann-Marie Bonde	228 42
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

Krondiket

Anita Bonde	268 26
-------------	--------

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 börjar den 4 februari och fortsätter t o m 3 juni.

Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Fr o m 2 september ny restaurang: Kopparhatten.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

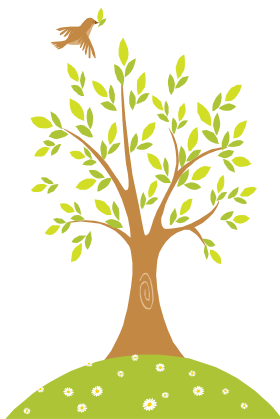
Vårens verksamhet pågår t o m den 9 maj. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 20 kr med hembakat bröd och umgås och ha trevligt. Program: Se Kalendern på mittuppslaget.

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

Höstens verksamhet startar den 26 september.



Är du kvar i stan i sommar? Vill du följa med på en utflykt i naturen?



SPF:s väntjänst planerar en utflykt till
Grycksbo, Stora fabriken med omgivningar
för våra äldsta medlemmar. Vi ordnar utan kostnad för dig transport, förmiddagskaffe, historik om platsen och ett museibesök om du vill samt trivsam gemenskap i naturen runt omkring. Du som önskar får vara med och se och höra vad museiutställningen visar.

Onsdagen den 27 juli kl 11.00 åker vi från Britsarvs-
gården och från Promenaden. Vi hämtar dig också
vid din bostad om du önskar.

Vi behöver din anmälan *senast den 24 juli.*

Ring Gun Eriksson, tel 221 85, och meddela att du vill vara med.

*Väl mött i historiens vingslag!
SPF: s Väntjänst*

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.

Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer?

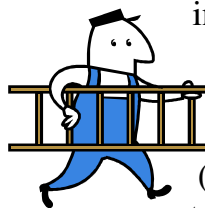
SPF Falubygdens representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*. Kontakta henne per telefon 341 75 eller e-post margareta@dunkars.se



Kommunfixar'n

hjälper 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.

Telefonnumret till Kommunfixar'n är 023-826 57.

(När kontoret är obemannat är telefonsvarare inkopplad där du kan tala in ditt ärende.)

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:

Vårdcentral:	Representant:	Tel:
Grycksbo	Elisabet Hellberg	510 60
	Marianne Andersson, <i>ersättare</i>	332 33
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 företrädare för pensionärsorganisationerna, omvårdnadsnämnden, kommunstyrelsen och landstingets hälso- och sjukvårdsnämnd. SPF:s uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i olika frågor.

Aktuellt:

Samtliga kommuninnevånare som fyllt 75 år kommer i fortsättningen att varje år kontaktas av Omvårdnadsförvaltningen för ett samtal och en presentation av vad kommunen har att erbjuda i form av stöd och hjälp.

Samtliga kommuninnevånare som fyllt 80 år får mot gällande taxa del av kommunens hemtjänst utan behovsbedömning.

Tema för år 2011 är kost. Kommunen har därför anställt en dietist som under året skall ge stöd och inspiration till anställda och anhöriga i syfte att erbjuda de gamla möjligheter till goda måltider.

Falu kommun deltar i en studie med titeln ”Kvalitativ uppföljning av multi-sjuka äldre i ordinärt boende”. Studiens syfte är främst att identifiera brister och visa på lösningar. I studien arbetar kommuner och landsting tillsammans.

Kerstin Stafås

<i>SPF:s representanter i KPR</i>				
Ordinarie:	Sven Carlsson	697 20	Kerstin Stafås, <i>sammankallande</i>	147 55
	Karl Henriksson	229 22	Karin Michols	253 98
Ersättare:	Urban Björn	391 31	Elisabeth Ottervald	640 78
	Ingrid Melin	347 88	Margareta Dunkars	341 75

Phai's Massage & Fotvård

**Jag tar hand om dina fötter
och utför:**

Fotvård, fotmassage och pedikyr
Pris: 150-250 kr

Jag ger dig massage:

Hel- eller halvkroppsmassage
Pris: 150-275 kr

Ring & boka på telefon:

Tel: 023-625 25
Mob: 0708-99 47 85

Adress: Engelbrektsgratan 45,
Falun

Jag gör även hembesök!

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 !

Vi har fått ett erbjudande från SJ:

50% rabatt för SPF-medlemmar

SJ erbjuder medlem i SPF 50 % rabatt på utvalda resor från Falun (och vissa andra utvalda orter) till bland annat Stockholm, Göteborg och Malmö. Du kan även ta nattåget till fjällen. Erbjudandet gäller hela 2011.

För att få rabatten behöver man visa upp sitt SPF-medlemskort i SJ resebutik (i stationshuset). Därför går det inte att boka via telefon eller Internet. SJ vill satsa på sin resebutik och slå ett slag för den personliga servicen. Resebutiken har öppet mån-fre 10.00-18.00 med lunchstängt 13.30-14.15.

Med utvalda avgångar menas avgångar som är lågbelagda. Alltså tider när tågen inte är fullproppade. Fredagar och söndagar brukar generellt vara högt belagda men det finns goda möjligheter att åka dessa dagar också om man kan vara flexibel och resa på en tid som då är lågbelagd. Ta kontakt med resebutiken så berättar de vilka avgångar som är rabatterade.

På övriga resor (dvs de som inte är utvalda enligt ovan) ger SJ 10 % rabatt till SPF-medlemmar på alla typer av biljetter (fullt återbetalningsbar, ej återbetalningsbar och ombokningsbar). Resan kan köpas via telefon 0771-757575, nätet eller resebutik. Ange "kampanjkod SPF" för att få rabatten.

Läs mer på föreningens webbplats www.spffalubygden.com. Där finns en mera omfattande information om resor och biljetter under rubriken: *Köpa biljett hos SJ - en grundkurs*