

Trafikkommittén informerar:

Några råd och tips

vid samtal i mobiltelefon när du kör bil

Det är ganska mycket prat om hur vi använder mobilen när vi kör bil. Sverige är ett av få länder där detta ännu inte är reglerat. Men du har ju själv ett eget ansvar för hur du beterar dig. Det finns i dag flera olika hjälpmedel som du själv kan skaffa. Oavsett om det är tillåtet eller inte bör du undvika samtal om du inte installerat någon typ av handsfree-utrustning. Här följer några exempel på vad som finns i handeln. Stig Westberg i trafikkommittén har gjort en enkel sammanställning:

- **Handsfree** finns i flera varianter. Den enklaste består av öronproppar

med kabel och en svarskontakt i denna.

- **Trådlöst headset** som hängs på ena örat. Överföringen sker trådlöst via s k bluetooth.

- **Trådlös handsfree** med inbyggd mikrofon och högtalare i en enhet att fästa på t ex solskyddet.

- **Sofistikerade handsfree-modeller** som kan sammankopplas med bilens ljudanläggning.

De sistnämnda finns hos resp bilföretag. Övriga finns hos t ex Clas Ohlson och andra teknikföretag.

 **Husqvarna**

VIKING®



Husqvarna E 20
med 22 sömmar bl a
overlock
och knapphål
2.195 kr

**Service med 12
månaders garanti**

Husqvarna Sy
– Jörgen Eriksson
Parkgatan 1, Falun,
023-108 43
*Fri hämtning och
utkörning
inom Falu kommun*

Fem frågor om Selma: Rätt rad: 1 2 X 1 X

Vi fortsätter med dessa populära dagar!

Gratis! Inspirationsdag för Dig över 60 år!

Matts & Gumilla



**Onsdagarna
7/9, 5/10 eller 9/11
kl 9:30-12:00**

**Boka din plats på 023-155 25
Endast förbokning gäller.**

Låt dig inspireras, välkommen!

Agenda

09:30 Vår Hälsocoach möter upp och presenterar Må Bättre.

10:00 Föredrag: Fördelar med träning för dig som är runt 60 år och äldre!

10:30 Prova den enkla cirkelträningen, Easyline.

11:15 Vi bjuder på kaffe/thé samt summerar förmiddagen.

Ta med mjuka/oömma kläder att träna i samt inneskor. Hänglås om du vill duscha. Samt vattenflaska.

**BOKA REDAN IDAG,
TRÄNA GRATIS I 3 VECKOR
DE 10 FÖRSTA SOM RINGER OCH
BOKAR PLATS FÅR TESTA HELA
MÅ BÄTTRE UNDER 3 VECKOR.
GRATIS!**

Må Bättre

Gruvgatan 7 791 62 Falun www.mabattre.com

SPF-KALENDERN HÖSTEN 2011 m m

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2011-3.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Sept					
1	tors	14.00	Info om resor till Jordanien o Island. Kristinegården, Mäster Pers sal.		7
2	fre	10-11	Bowling: höstterminens spel startar.	ja	19
2	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		28
6	tis	13.30	SPF-kören. Höststart i Missionskyrkan.	ja	12
8	tors	10.00	Skogsvandring: Stångtjärn. Samling vid badets parkering.		18
14	ons	13.30	Mån:smöte: Falu gruva i litteraturen. Bo G Jansson Högskolan Dalarna.		5
15	tors	10.00	Skogsvandring: "Soprandan". Samling Gamla Berget vid Leksandsväg.		18
19	mån	11.15	Ryggymnastik: höststart.	ja	19
19	mån	10.15	Ryggymnastik, sittande: höststart.	ja	19
19	mån	16.00	Vattengymnastik: höststart.	ja	20
21	ons	13.30	Mannekänguppvisning mm på Kristinegården.		4
22	tors	14.00	Vattengymnastik: höststart.	ja	20
22	tors	10.00	Skogsvandring: Rottneby. Samling parkeringen vid Rottnebyskogen.		18
26	mån	14.00	Kafé Björken: Öppnar för säsongen. Tre sjukgymnaster informerar.		28
28	ons	13.25	Studiebesök: Fjärrvärmeverket o pelletsanläggningen i Falun.	ja	5
29	tors	10.00	Skogsvandring: Bjursås. Samling vid stora parkeringen på Lugnet.		18
Okt					
3	mån	14.00	Kafé Björken: Helene o Göran Knutsson berättar om Svedens gård.		28
4	tis	10.00	Motionssimning för kvinnor och män: höststart.		20
7	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		28
10	mån	14.00	Kafé Björken: Underhållning.		28
11	tis	fm	Resa: Film- o Biografmuseum i Säter. CTH Hattmuseum i Borlänge.	ja	7-8
12	ons	13.30	Månadsmöte: Kartor i t ex Faluområdet. Torsten Allvar, Lantmäteriet.		5
17	mån	14.00	Kafé Björken: Tom Bergerängen spelar.		28
19	ons	14.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun.		21

23	sön	15.00	Söndagskafé på Britsarvsgården. SPF ansvarar.		29
24	mån	14.00	Kafé Björken: En reseberättelse från Jordanien.		28
26	ons	13.25	Studiebesök: Besök hos Svenska Standardbolag, Falun.	ja	5
29	lör	15.00	Körstämma med konsert i Kristinehallen.		5
31	mån	14.00	Kafé Björken: Musik.		28
Nov					
4	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		28
7	mån	14.00	Kafé Björken: Falu Evergreen.		28
9	ons	13.30	Månadsmöte: Teatern nu och hur... Gugge Sandström, Dalateatern.		5
13	sön	10.30	Resa: Madame Butterfly på Folkoperan i Stockholm.	ja	8
14	mån	14.00	Kafé Björken: Spelmän från Bjursås.		28
16	ons	14.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun.		21
21	mån	14.00	Kafé Björken: Underhållning.		28
22-24	ti-to		Kommunens kvalitetsvecka. Se kommunens webbplats.		31
23	ons	13.25	Studiebesök: Vi besöker en av Dalateaterns verksamheter.	ja	5
27	sön		Resa: Adventsgudstjänst med julbord i Bjursås.	ja	8-9
28	mån	14.00	Kafé Björken: Julsånger.		28
Dec					
2	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		28
6-7	ti-on	11.00	Resa: Julbordsresa till Mariehamn.	ja	9
7	ons	14.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun.		21
14	ons	15.00	Månadsmöte: Luciafirande i Missionskyrkan.		5
Jan					
21	lör		Resa: Hjalmar Burlesque Revy. Parkteatern i Örebro.	ja	9
Mars					
10-17	lö-lö		Resa: Jordanien – gästfrihetens land.	ja	10
19-22	må-to		Resa: Musikalen Kristina från Duvemåla. Sv. Teatern i Helsingfors.	ja	10-11
Maj					
20-24	sö-to		Resa: Island – vulkanernas och sagornas ö.	ja	11