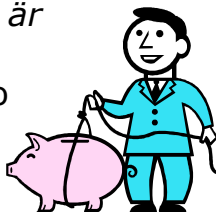


50 kronor i onödan ...

... får vi betala om du glömmertala om vem du är som betalat in till föreningen. Plusgiro måste då hjälpa oss att ta reda på vem du är.



Kassören



Om du flyttar...

... anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till

vår medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).

Ta bussen till SPF!



Det finns en buss-hållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Troztgatan. Hållplatsen

heter *Östra skolan*. Där stannar linje 702 (Källviken – Centrum – Stennäset).

Behöver du ta bilen till SPF?



Vi delar parkeringen utanför Kùselska gården med Länsstyrelsen. Sök ledig plats och betala avgiften i biljettautomaten.

Deltar du i ett sammanträde, som SPF kallat till, bör du spara p-biljetten och lämna in den i samband med ev reseräkning, så får du tillbaka avgiften.

Nära parkeringsmöjligheter finns också på *Gamla postparkeringen* och längs *Promenaden*.

Har du e-post?

Vill du få gruppmejl?

Vill du få information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppmejl?

T ex om det finns platser kvar på en resa, om det är återbud till ett program, om det blir något extra tillkommande som inte kommit med i SPF-Nytt eller på webbsidan.

Gruppmejl är den snabbaste informationsvägen till dig som medlem i SPF Falubygden.

Skicka ett e-post-brev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så får vi in din adress i vår e-post-katalog, som nu omfattar ca 800 personer. Vi kan då vidarebefordra information till dig.

Obs: Gäller endast SPF-medlemmar!

Om du byter e-post-adress,

kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Falubygden.

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

SPF-NYTT 2011-3

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

Anhörigstöd	29
Annonsansvarig	48
Bilder på webben	6
Bilen till SPF	46
Blogg på webben	6
"Boken kommer"	28
Boule	19
Bowling	19
Brukarråden (vid vårdcentralerna)	30
Bussen till SPF	46
Dans o nostalgisk musikunderhållning	21
E-post, har du?	46
Expedition/information	2
Flyttanmälan	46
Friskvård	18-20
Försäkringar	6
Hjärt- o lungräddning	20
Hörselproblem	27
Idéer och förslag, har du?	6
Insändarsida på webben	6
Kafé Björken	28
Kalender	24-25
Kommunala pensionärsrådet KPR	30
Kommunfixar'n	28
KPR – Rapport från...	31
Kursverksamhet	12-17
Körstämma	5
Luncher, Restaurang Kopparhatten	28
Mannekänguppvisning m m	4
Motionera mera	18
Motionssimning	20
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
Reportage:	
En dag med uran och whisky	39
En konstnär bland våra medlemmar	34
En stadspark fylld med musik	33
Falupensionärer i sjönöd på Dalälven	38
Haiku-dikter	35
Historiska Malta	37
"Liket som visste för mycket"	36
Mjölknings, överraskning på gårdsrunda	40
Skogsvandrare såg "tavlor"	45
Säkra vinnare på Aspeboda GK	42-44
Våra äldsta på Grycksbovisit	32

Resevillkor	7
Resor	7-11
Ryggymnastik	19
Scramble hela september	44
Selma Lagerlöf – frågor om	4
Selma Lagerlöf – facit till frågorna	22
Sittande ryggymnastik	19
Skogsvandringar	18
"Snälla tant, skänk en slant..."	41
SPF Falubygden	6
SPF-Nytt, redaktion	47
Studiebesök	5
Styrelse	2
Synproblem	27
Söndagskafé	29
Trafikkommittén informerar	22
Träffpunkt Britsarvsgården	29
Träffpunkt Smedjan	29
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	29
Vad tycker du om maten?	29
Vattengymnastik	20
Verksamhetsansvariga	2
Vårt ansikte utåt - SPF:s expedition	21
Väntjänst	27
Webbplatser	6 o 46

Annonser:

Blomsterriket	26
Din Frisör	26
Falu Begravningsbyrå	26
Husqvarna	22
Må bättre	23
Phai's Massage och Fotvård	26

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg

se.ejeborg@telia.com

Gustaf Lagerby

gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby

margareta.nissby@telia.com

Inger Ågren-Grundelius

inger.grundelius@telia.com

Bo Bävertoft (webbsidan)

bo@bavertoft.st

Stig Hellberg (gruppmejl)

stig@hellberg.nu



Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

**SPF Falubygden
Trotzgatan 35
791 72 FALUN
Tel 023-690 45
Org nr 883201-9239**

**e-post: falun@spfdalarna.se
www.spffalubygden.com**

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

Kontakta vår expedition per telefon, post, e-post eller personligt besök.

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når ca 1900 medlemmar

Annonsansvarig: Allan Magnusson, 023-154 14

Annonspriser:

Helsida 900 kr • Halvsida 500 kr • Kvantssida 300 kr

Stopptider och utgivningsdagar under 2011:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
2011-4 Inför vintern	8 november	30 nov – 2 dec