

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

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

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
Sigrid Grälls	341 29
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

Marianne Larsson	612 72
------------------	--------

Bjursås

Elsa Wigert	550 41
-------------	--------

Har du hörselproblem?

Kontakta SPF:s hörselombud
Inga-Britt Andersson, tel 288 44

Har du synproblem?

Kontakta SPF:s synombud
Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

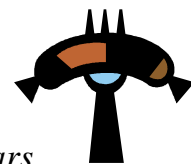
Vill du också bli väntjänstare?

Ring Gun Eriksson, tel 221 85

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





Den första fredagen i varje månad kl 13
kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på
Restaurang Kopparhatten
i Dalarnas Museum (hiss finns).
Ingen anmälan behövs.
Vi börjar den 3 februari och fortsätter t o m 1 juni.
Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmangatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

Vårens verksamhet börjar den 30 januari och pågår t o m den 23 april. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 25 kr med hembakat bröd och umgås och ha trevligt.

Program: Se Kalendern på mittuppslaget.

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

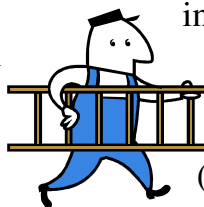
Välkomna!



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.

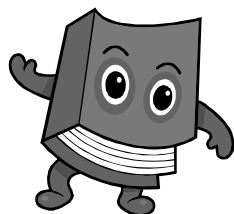
Kommunfixar'ns tjänster kostar dig



ingenting men du håller med all materiel.

Telefonnumret till Kommunfixar'n är 023-826 57.

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



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*
- * *Anhörigräffar*
- * *Anhörigvårdarkort*
- * *Stödsamtal*
- * *Avlösning*
- * *Avlösningsplatser/växelvård*
- * *Brukartelefon*
- * *Tillfällig avlösning*
- * *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.

(annons)

Vill du förbättra Din rörlighet och balans för att fortsätta vara aktiv?

Är det svårare att sätta sig och resa sig från stolen? Känns det långt till fötterna?

Den 30 januari 2012 kl 14 kommer jag till Björken

för att informera om Feldenkraismetoden som är en unik metod för hälsa och välbefinnande. Den utvecklades av ingenjören och judomästaren Moshe Feldenkrais.

Under eftermiddagen kommer du även att få prova på några övningar som kan vara till glädje i vardagen.

Jag kommer att starta kurser dagtid på Lustigknoppsvägen 5D med Feldenkraislektioner i grupp från vecka 6 2012. Välkommen!

Anki Allard, 070-207 88 57