

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för våren

Årgång 21 • Nr 2 • juni 2021



Foto: Thomas Sessler

Våren har kommit även till Spånga.



Störst i Spånga!

Att med dessa tre utmärkelser i ryggen från 2020 få bana vägen med en massa nya härliga försäljningar i ditt område är något jag med glädje och stolthet ser fram emot.

Går du/ni i säljtankar eller är nyfikna på vad er bostad är värd så vill jag att ni kontaktar mig redan idag. Tillsammans ska vi se till att sätta nya rekord och skapa en massa lyckade bostadsaffärer 2021!

Tomas Ekström Svahn

Reg fastighetsmäklare, Delägare
0708-67 70 32
tomas.ekstrom.svahn@notar.se

notar

Med oss får ni den bästa marknadsföringen!

notar.se

facebook

Instagram

vimeo

hemnet

HittaHem.se

booli

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #2 2021

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6–8** Notiser från omvärlden
- 10–14** I beduinernas land
- 15** Kallelse till årsmötet
- 17–18** Vad händer på Öppen Träffpunkt i Spånga?
- 19** Spångaveteranernas kalendarium
- 19** Smarta papperskorgar
- 20** Några viktiga telefonnummer
- 22–23** Hur blir vädret i sommar?
- 24** Se upp för lillen!
- 25** Picknick i det gröna
- 25** Trygghet i Stockholm
- 26** Allt om bedrägeri
- 28** Gröna beviset
- 29** Aktuella resor
- 30–34** Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress



Glöm inte att meddela ny eller ändrad e-postadress, nytt eller ändrat telefonnummer!
Enklast gör ni det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin\(at\)telia.com](mailto:gunnar.sundin(at)telia.com).
Om ni inte fått ett mejl från **MailutskickSPF SYSTEM** senaste månaderna, har jag inte er e-postadress.
Gunnar Sundin, medlemssekreterare

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

Erling Magnusson 070-595 67 80, erling.magnusson(at)telia.com
Angela Enfors 070-224 83 72, ang.ma.enf(at)gmail.com
Veronica Rudheim 070-394 53 55, veronica.rudheim(at)outlook.com

Annonser:

Evy Möller 070-578 18 31, evy_moller(at)hotmail.com

Produktion

Thomas Sessler 0705-89 74 74, thomas(at)sessler.se

Tryckeri

Åtta.45 Tryckeri, Ljungby

Den 24 augusti är sista dagen för bidrag till nästa nummer.
Sänd ditt bidrag till redaktionen: spangaveteranen(at)ownit.nu
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 3/2021 utkommer vecka 36, manusstopp 24 augusti
Nr 4/2021 utkommer vecka 49, manusstopp 19 november

Enklaste vägen till vår hemsida

www.spfseniorerna.se/spangaveteranerna

Om du har en iPhone eller iPad

- Starta kameran.
- Håll kameran still framför QR-koden.
- Klicka på ”Öppna spfseniorerna.se”.

Om du har en Android

- Starta kameran, se till att QR-rutan syns tydligt.
- Acceptera att telefonen använder informationen i QR-koden.



QR-kod

QR-kod står för Quick Response och är en typ av streckkod. QR-koden innehåller information som man kan ta del av genom att scanna den med sin smartphone.

Ordföranden har ordet



Förra året hann vi precis hålla normalt årsmöte i normal tid innan sars-cov2 slog till så att FHM avrådde från möten, resor, restaurangbesök och andra aktiviteter. Dock krävdes ett extra årsmöte i september för att fylla de sista vakanserna i styrelsen.

Årsmötet 2021 har vi hittills inte kunnat hålla och det ser inte ut att bli möjligt med ett normalt möte än på länge. Styrelsen har därför beslutat att genomföra mötet på distans, i form av poströstning den 29 juni. Det blir ingen underhållning, inget kaffe, inga bullar i församlingshuset.

Här kommer information om de praktiska detaljerna för årsmötet utan fysiskt möte. Möteshandlingar kommer att skickas digitalt till alla medlemmar som har e-post. Det blir **Spångaveteranens Årsmötesextra**.

Övriga kan hämta den extratidningen med möteshandlingarna i receptionen på **Spånga Center, Stormbyvägen 2–4**. **Ni som inte har e-post, kan skicka röstsedeln som vanligt brev till mig. Adressen hittar ni på denna tidnings baksida.**

Mötet äger formellt rum 2021-06-29 i samlingslokalen på Bennebolsgatan 18 och poströstning är möjlig senast den 24 juni om ni anlitar PostNord, men väljer ni att fylla i ett formulär på er dator har ni tid till midnatten den 28 juni. Besök länken tinyurl.se/3NY, fyll i blanketten och skicka den genom att klicka på knappen SKICKA. Röstningen öppnar den 10 juni.

Ha en skön sommar!

Erik Enfors



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Digitala besök i alla regioner

Nätläkarbolagen får hårdare konkurrens. Alla regioner erbjuder nu digitala vårdmöten. Försöksverksamheten har permanentats på flera håll visar en enkät som Dagens Samhälle gjort.

Pandemin har på allvar öppnat marknaden för digitala läkarbesök. De stora

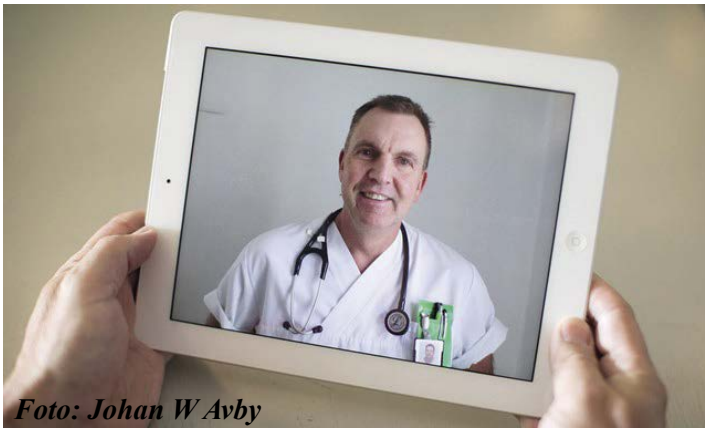


Foto: Johan W Avby

nätläkarbolagen rapporterar att antalet besök via deras appar ökat stort under 2020. Det senaste året blev också genombrottet för nätläkarbolagens största konkurrenter – regionerna. Samtliga regioner erbjuder

nu digitala vårdbesök i någon utsträckning. Några regioner använder videosamtal via Skype. Stockholm har sin egenutvecklade app Alltid Öppet, som även Region Gotland använder.

Digitala besök handlar inte bara om primärvården utan även psykiatri och specialistsjukvård. *Dagens Samhälle 2021-04-15 / Åsa Nilsson*

Nu drar kommunerna som lagt mest på äldreomsorgen ned



Coronakommissionens krav på omfattande personalförbättringar i äldreomsorgen skulle kosta enorma pengar – uppemot 100 miljarder mer än idag om tio år. Kommunerna som satsar mest på äldreomsorgen går dock åt andra hållet och krymper kostnaderna.

Strategin att skydda de gamla och sköra under pandemin misslyckades. Coronakommissionen lyfter personalsituationen i äldreomsorgen som en av de avgörande orsakerna till att smittan tog sig in på äldreboenden och att många på särskilda boenden och inom hemtjänsten avlidit.

Kommissionen lyfter stora personalbehov. Antalet medarbetare per chef måste minska. Andelen timanställda måste sänkas kraftigt. Grundbemanningen öka. Den medicinska kompetensen måste höjas. Greger Bengtsson, samordnare för äldreomsorgen på Sveriges Kommuner och Regioner bedömer att bara de demografiska förändringarna gör att äldreomsorgen skulle kosta 70 miljarder mer om tio år. Utan några satsningar enligt coronakommissionens förslag. Då närmar vi oss 100 miljarder på tio år eller 10 miljarder per år. Jämför med regeringens ”sjujåkla satsning” hösten 2020 på 4 miljarder kronor.

Kommuner som har den dyraste äldreomsorgen, bland annat beroende på satsningar på heltider och sex timmars arbetsdag drar nu ner på kostnaderna för äldreomsorgen.

Dagens Samhälle 2021-01-21 / Måns Wikstrand



Svårt att få fram de pengar som krävs

Coronakommissionens expert på åldrande, Mats Thorslund, tror att den skarpa kritiken av brister i äldreomsorgen kommer att leda till förändringar. Men det kan bli svårt att få fram de pengar som krävs.

Coronakommissionen levererade beska slutsatser. Den beskriver äldreomsorgen som ”en resursmässigt eftersatt del av samhället med en undervärderad yrkeskår”. Varken bemanning, kompetens eller ledarskap duger. Dagens 70-åringar kan förvisso jämföras med tidigare generationers 50-åringar, men de som fyllt 80 år är ofta skröpliga. De blir fler och tillräckligt starka för att leva länge med sina sjukdomar. Därför ökar behoven av vård och omsorg. Bemanningen i äldreomsorgen måste ses över med färre timanställda. På varje äldreboende bör det finnas minst en sjuksköterska.

I coronakommissionens fortsatta arbete ska man överväga om primärvården och äldreomsorgen ska ha samma huvudman i Sverige.

Dagens Samhälle 2021-01-21 / Cecilia Granstrand



Sverige sämst på fasta vårdkontakter

Sjukvården har fortsatta problem med dålig kontinuitet och långa väntetider. Få svenskar har en fast vårdkontakt. Regeringen uppmanas i en ny rapport att ta tag i problemen. Sverige deltar tillsammans med tio andra länder i årlig undersökning av International Health Policy Survey. En av punkterna där Sverige utmärker sig negativt är tillgången till fast vårdkontakt. Här är Sverige sämst av elva länder. Endast 35% av de svenska

patienterna som svarat på enkäten uppger att de har en ordinarie läkare eller sjuksköterska på sin vårdcentral. I övriga länder ligger andelen mellan 80 och 98 procent.

Myndigheten för vård- och omsorgsanalys uppmanar regeringen att arbeta för att öka andelen patienter med en fast vårdkontakt.

Väntetiderna i vården är också ett område där Sverige ligger dåligt till. Även här är Sverige sämst av de elva länderna. Av de svenska patienterna uppgav 70% att de fick tid hos en läkare eller sjuksköterska inom sju dagar.

Dagens Samhälle 2021-03-18 / Samuel Åsgård



Trygghetslarm

Larmföretaget Tunstall förlorar Stockholms stad som kund. Kommunen häver avtalet sedan tester visat att larmen inte håller måttet. Tumstall är ett av de ledande företagen i



landet på trygghetslarm. Bakgrunden är att Stockholms stad upptäckte att larmen inte uppfyller kravet på att batterierna ska räcka i 72 timmar vid exempelvis strömavbrott. 15 000 stockholmare har trygghetslarm.

Dagens Samhälle 2021-03-18 / Åsa Nilsson

Tomma platser ger miljonkompensation



Många äldre har under pandemin inte vågat flytta till särskilt boende. I Stockholm har antalet tomma platser fördubblats och privata utförare fått 35 miljoner kronor i kompensation.

När coronaviruset började spridas i äldreomsorgen blev åtskilliga äldre så rädda att de valde att tacka nej till plats på särskilt boende eller sa upp insatser från hemtjänsten,

I Stockholm minskade antalet personer över 70 år som för första gången fick hemtjänst med 27 procent 2020 jämfört med medelvärdet 2014–2019. Andelen som flyttade till äldreboende minskade med 22 procent. Det finns idag i Stockholm nästan 500 tomma platser mot normalt 200. Färre ansöker om plats och färre tackar ja till erbjudande. Något fler har avlidit. Tomma platser innebär lägre intäkter för utförarna. Stockholm stad har betalt ut 35 miljoner i kompensation till privata utförare.

Dagens Samhälle 2021-04-15 / Cecilia Granstrand

Thaiwok & Sushi

Take away & bordservering



SPÅNGA CENTRUM

08-36 33 30

www.baanthai-spanga.se

Vardagar: 10–20 Helgdagar: 12–20

För alla Spånga Veteraner!

Måndagar 10% på hela menyn
(Gäller ej dagens lunch)

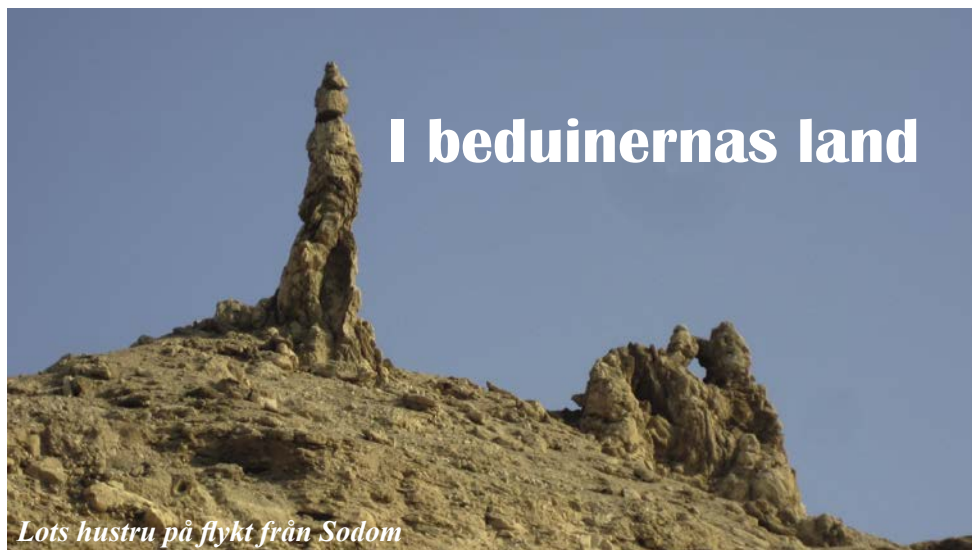
5 % PENSIONÄRSRABATT ONSDAGAR FÖR ÅLDERSPENSIONÄRER

Välkommen in och prata med kassan så hjälper
vi Dig att ansöka om kort.
Kortet är helt kostnadsfritt

På vardagar öppnar vi redan kl. 7 för dig som är 70+

ICA Supermarket

ÖPPET ALLA DAGAR 8–21



I beduinernas land

Lots hustru på flykt från Sodom

”Var ni bor?” frågade beduinen. ”Varför ni inte sova hos mig i natt – i min grotta?” Så inleder sjuksköterskan Marguerite van Geldermalsen från Nya Zeeland sin bok ”Gift med en beduin” från 1978. Hon var på resa med en väninna i Mellanöstern och blev blixtförälskad i beduinen Mohammad. De gifte sig och hon bosatte sig i hans grotta i Petra. Hennes berättelse gav mig perspektiv på nutidens Petra som turistmål och bakåt tvåtusen år till det ursprungliga folket nabatéernas handelsplats.

Upptäcksfärd i Petra

Petra ligger i Jordanien i en dal mellan branta berg. Det var ett strategiskt läge där nabatéerna hade full kontroll över handelsvägarna från Afrika till Kina och Indien och tog upp tull. Staden glömdes så småningom bort i världens ögon när romarna kom och handelsvägarna ändrades. Bara beduinerna blev staden trogna. En schweizisk upptäcktsresande, Johan Ludwig Burckhardt, hittade Petra igen 1812. Och nu är det vår tur att upptäcka platsen.

Vi står vid ingången till Al Siq, passagen som leder in till själva Petra. Två enorma fyrkantiga stenblock är det första vi möter. I dem bor djinner som tjuter för att skrämma bort fiender. Eller så är det bara vinden. Andäktigt börjar vi, min man Lars och jag tillsammans med vår grupp, vandringen längs den dryga en kilometer långa passagen. Det är november men sommarvärme år 2012.

Klippväggarna blir allt högre ju längre vi går, och de mest underliga formationer omger oss. Runda bulliga raukar högt ovanför våra huvuden

och mjukt böljande väggar längs sidorna. Mineraler har färgat bergen i randiga strimmor, gula, gröna, röda, svarta, blå. Ungefär som en tigerkaka.

Bredden på Al Siq varierar mellan 2 och 10 meter, och höjden på bergssidorna är runt 80 meter. Solen når inte ner till oss så det är skönt med en fleeejjacka. Vägen består mest av berg, men här och var syns gatstenar, rester från romarnas tid. Längs väggarna finns spår av uthuggna statyer, som ett par kamelfötter och en kamelfösare, och små altare. Emellanåt passerar ekipage med kameler eller åsnor. Man kan hyra en vagn eller boka en ridtur för att slippa gå. Lukten från djuren omger oss, men den är inte obehaglig. Det luktar bara annorlunda, sötaktigt.

Det har alltid varit ont om vatten i Jordanien, och nabatéerna grävde ur bergssidan någon halvmeter upp som en kanal att fånga regnvatten i. Vägen sluttar hela tiden sakta nedför, men så lite att man knappast tänker på det. Det innebär att vattnet i kanalen också rann nedåt och kunde samlas upp i staden.

Skattkammaren, Al-Kazneh

Så tar Al Siq tvärt slut och vi hamnar i solgasset på en stor öppen plats mellan bergen. Framför våra ögon reser sig Skattkammaren, Al-Kazneh. Det fantastiska byggnadsverket i två våningar är uthugget direkt ur den rosa klippan hundra år f.Kr. Underst i romersk stil, överst i grekisk. Kolonner, reliefer, lotuskapitäler, gudinnor, örnar, lejon och mycket mer pryder väggarna. Vilken syn. Byggnaden är troligen en kunglig grav och inte en skattgömma.

Vägen slingrar sig nu in mot själva centrum av ruinstaden och bergen runt oss sjunker undan. Till vänster är hela bergsslutningen full av grottöppningar och gravar från den assyriska tiden. Nedanför



Al-Kazneh är uthuggen ur klippan för tvåtusen år sedan.

står souvenirståndet i rad, och bortom dem ligger de gamla marknadsplatserna. Ännu längre bort ligger nabatéernas teater, byggd långt före romarnas tid.

Att föreställa sig livet som hustru till en beduin, boende i en av grottorna där uppe är svårt. Ingen el, inget vatten, ingen spis, ingen toalett. Mörkt och kallt om natten, solens hetta på dagen. Men Marguerite vande sig vid det enkla livet och med hela Muhammads släkt, och familjen med tre barn bodde i grottan i ungefär sex år innan alla dalens beduinfamiljer tvingades av myndigheterna att flytta till mycket enkla modulhus bortom bergen.

Plötsligt friskar vinden i och sanden virvlar runt. Guiderna sveper sina kofin runt och över ansiktena, och jag vänder ryggen till och håller händerna för ansiktet. Ändå känner jag hur det knastar mellan tänderna och jag blinkar för att få bort sand ur ögonen. En kort stund senare är det lugnt igen, men det var tillräckligt för att ana vad en riktig sandstorm innebär.

På vår högra sida ligger fem kungagravar, stora som hus, uthuggna direkt ur berget, lika imponerande. Det finns så mycket att titta på. Efter lunchen med bland annat nationalrätten Mansaf (lamm- och risgryta) utforskar vi på egen hand en del av de övriga sevärdheterna.

Ett museum alldeles intill restauranger ger oss ytterligare överblick av det historiska Petra. Vi vänder och går sedan till den bysantiska kyrkan från 500-talet med ett omtalat mosaikgolv som ligger på en kulle femhundra meter bort. Utöver golvet är utsikten över Petra hisnande.

Vid tretiden påbörjar vi återfärden genom Al Siq. Nu är det uppförsläcke hela vägen. Det blir allt jobbigare trots att vi har vinden i ryggen, och pauserna blir fler och fler. Väggarnas färger är nästan vackrare i eftermiddagsljuset. Det gäller att njuta av upplevelsen medan vi är här.

Religionens vagga

Jordanien är ett bergigt land med stora sandöknar. Naturtillgångar saknas, bara en del mineraler som ger inkomster liksom turism. Landet är fattigt och beroende av omvärldens bistånd. Det enda det finns gott om är flyktingar från de omgivande länderna där oroligheter ständigt tycks pågå. Jordanien har varit ett andningshål i Mellanöstern.

I andra länder ser man spåren av romarnas och grekernas härjningar och kulturer, i Jordanien är det i stället den judiska och kristna trons landmärken. Från berget Nebo ser vi ut över ett brungult berglandskap med gröna dalar i fjärran. Det var här Moses såg Det heliga landet som han inte skulle få komma in i. Man tror att var det här han dog. Vi kan skymta många platser vars namn vi känner väl, Döda havet, Jordanfloden där Jesus döptes, Jeriko, Betlehem, Oljeberget, Jerusalem, Qumran där Dödahavsrollarna hittades. Det känns märkligt att dessa platser finns på riktigt och att vi är här.



Den långa, mäktiga gången in till Petra, Al Siq

Döda havet upplever vi också, där vi efter att ha gjort en inpackning av svart lera försöker simma (trots att det är förbjudet) i det salthaltiga vattnet (35% salt). Det går inte. Huvudet är för tungt och ansiktet hamnar under vatten. Ögonen svider av saltet. Enda sättet är att flyta på rygg som en badanka,

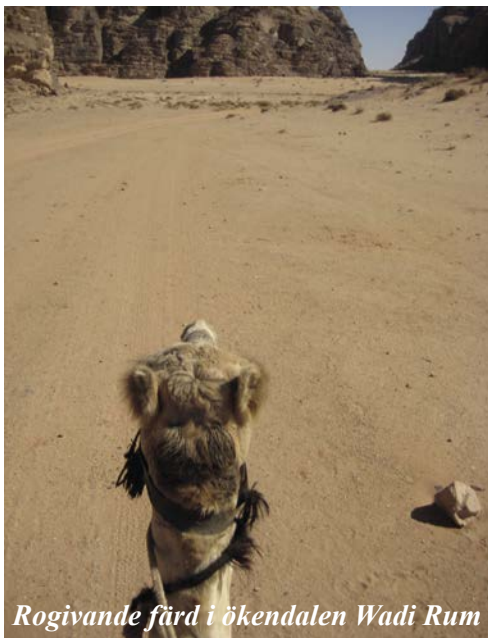
inte helt fel. Den långa sjön saknar i princip tillrinning och avdunstningen är stor. Om 50 år lär den inte finnas kvar. På väg igen ser vi de stora, gulvita blomkålsformade saltavlagringarna i det blågröna vattnet.

Här bland bergen låg staden Sodom där Abrahams folk levde ett syndigt liv och som straff skulle förvandlas till saltstoder. Profeten Lots familj skulle skonas och få lämna landet. De förbjöds att vända sig om när de gick, men Lots hustru kunde inte låta bli och förvandlades då till en saltstod. Högst upp på bergskanten ser vi den förtvivalde kvinnan som lämnar sitt land för att aldrig återvända.

På kamelrygg i öknen

Men vad är en resa i ett ökenland utan kamelritt? Vi gör ett besök i Wadi Rum där en tur på kamelryggen ingår. I ett rödfärgat sandhav med uppstickande berg körs vi i några jeepar förbi ”Vishetens sju pelare”, ett berg med sju toppar vars namn kommer från Ordspråksboken, och som Lawrence av Arabien kallade en bok han skrev.

Här bor ökenbeduinerna i sina brun- och vitrandiga tält av gethår.



Rogivande färd i ökendalen Wadi Rum

Befolkningen i Jordanien består till stor del av beduiner som fortfarande lever nomadliv, trots att allt fler flyttar till hus och blir bofasta. Jeeparna stannar i en ravin mellan några berg, och vi ges tillfälle att klättra i den tegelröda sandbranten. Skorna av och raskt uppåt, ungefär som i en slombacke med lössnö. Uppåt får tårna jobba, nedför är det hälarernas tur. De flesta orkar inte ens halvvägs.

Sedan är det kameltur till raststället. Det gäller att hålla hårt i sadelknaparna, både framför och bakom när kamelen reser sig, först med bakbenen och sedan vecklar den ut frambenen. Sadeln består av vackert vävda mattor där man lägger upp benen framför sig. Kamelens passgång gör att kroppen snart kommer in i en lugn vaggande rytm och upplevelsen är otroligt meditativ. Men det gäller att hålla koll, det är inte som på Skansen där djuren vet precis vilket spår de ska följa. Här gäller det att styra själv mellan bergen med ett rep som töm. Jag skulle kunna fortsätta i evighet, men rastplatsen dyker upp alldeles för fort. Där serveras vi sött gott te medan vi får höra lite om engelsmannen Lawrence av Arabien som stod på arabernas sida i revolutionen i början av 1900-talet. Sedan tar jeeparna oss tillbaka genom det rödfärgade landskapet.

Text och foto: Veronica Rudheim

Anna dig känslan av nystädad!

**Pensionärsrabatt
vid återkommande städning
måndagar och tisdagar!**



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

Vi utför både hem- & företagsstädning. Självklart har vi kollektivavtal och det är samma person som utför städningen.

Kontakta oss redan idag.

Bennebolsgatan 34 • Spånga • Tel: 08-761 20 60

Kallelse till årsmöte

**SPF Spångaveteranerna kallas härmed till ett årsmöte
den 29 juni 2021.**

Allmänt

Till följd av de restriktioner och försiktighetsåtgärder som införts för att minska smittan av coronaviruset, har styrelsen fattat beslut om att genomföra en nerskalad föreningsstämma genom poströstning. Någon fysisk sammankomst med föreningens medlemmar kommer således inte att äga rum den 29 juni.

Förslag till mötesfunktionärer: stämмоordförande, protokollförare och justeringsperson finns i poströstningsformuläret och personerna kommer att finnas på Bennebolsgatan 18 tisdagen den 29 juni kl. 13. Föreningens styrelse kommer att närvara.

Alla medlemmar som har e-post får årsmöteshandlingar den vägen. Du kan rösta direkt i din dator eller telefon genom att klicka på den medföljande länken. Du får upp röstningsformuläret direkt.

Om du inte vill rösta genom dator kan *Spångaveteranernas Årsmötesextra* – som innehåller all underlag – hämtas på Spånga Centers reception (adressen är Stormbyvägen 2–4). Sedan kan röstsedeln skickas, som vanligt brev, till föreningens ordförande. Adressen hittar du på denna tidnings baksida.

Handlingarna publiceras också på vår hemsida.

Vi ser fram emot det kommande verksamhetsåret!

Välkommen till Spånga vårdcentral



Vi är en stabil och kvalitetsmedveten vårdcentral i Spånga centrum

På vårdcentralen arbetar bland annat läkare som är specialister i allmänmedicin, läkare som går sin specialistutbildning, sjuksköterskor, distriktssköterskor och undersköterskor. Vi har även specialistmottagningar för dig som har astma/KOL, hypertoni eller diabetes. Vi har ett psykosocialt team som erbjuder bedömning, rådgivning och behandling för dig som mår psykiskt dåligt. Det kan exempelvis handla om att du är nedstämd, känner oro eller ångest, har sömnsvårigheter eller är i kris.

Så här når du oss

Du kan ringa till oss för att boka tid till läkare, sjuksköterska, distriktssköterska samt för medicinsk rådgivning och receptförnyelse på telefonnummer 08-123 393 00 kl. 07.30–17.00. Återbud går att lämna dygnet runt på telefonsvararen. Det går även att kontakta oss via Internet på 1177 – Vårdguidens e-tjänster. Där kan du boka tid till läkare och sjuksköterska, avboka tid, förnya recept samt läsa din journal. Läs mer på 1177.se

Välkommen att lista dig på Spånga vårdcentral!

 **Spånga vårdcentral**
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING



Vad händer på Öppen Träffpunkt i Spånga?

Erling Magnusson har intervjuat Jennie Bjärelid som är aktivitetsledare.

Ni har ambitionen att lokalen på Stormbyvägen 2–4, Spånga Center, ska bli en självklar träffpunkt för seniorer i Spånga-Tensta. Hur har det gått i denna speciella tid?

– I vanliga fall, när vi inte har en pandemi som härjar, så har Träffpunkten ett stort utbud av aktiviteter som vi erbjuder alla som fyllt 65 år i vår stadsdel. Vi har bland annat fysiska aktiviteter såsom sittgympa, balansträning och promenadgrupper. Man kan gå på engelskakurser och mobilkurser. Tycker du om handarbete så har vi ett sy- och stickcafé och framöver kommer vi även ha Bingo.

– Besökarna kan komma hit och lyssna på olika föreläsningar eller följa med på en planerad bussutflykt. Vår och sommartid tar vi ibland med oss fika på promenaden och sätter oss i en mysig park.



Jenni Bjärelid med kollegan Annika Palström väntar på att lokalen kan fyllas med besökare igen. (Foto: Jennie Bjärelid).

Hur går det nu med alla restriktioner?

– Nu under pandemin har vi anpassat verksamheten då vår lokal varit stängd. All verksamhet sker för tillfället utomhus. Vi har promenadgrupper, fikagrupper, olika Bingon med utlottning av priser, som t.ex. motions-

bingo. Brickor kan hämtas här eller fås skickade till sig via mail.

Hur kan man få reda på vad som händer och när?

I dagsläget kan man kontakta mig via mail eller telefon för att få reda på hur utomhusaktiviteterna ser ut. Då vi är få deltagare i varje grupp för att kunna hålla avstånd och ses på ett säkert sätt så behöver man anmäla sig. Dock är ingen anmälan bindande utan får man förhinder så är det ingen fara.

– I vanliga fall så kommer ett nytt program ut varje månad där alla aktiviteter presenteras. Programmet kan man få mailat till sig om man anmält sig till vår maillista, hämta på Träffpunkten eller läsa på Stockholm stads hemsida. Aktiviteter så som föreläsningar, utflykter etc. mailas ut separat för att ta upp anmälningar.

All information kan man också läsa på ramarna som sitter på Träffpunktens utsida.

Öppna Träffpunkten för seniorer i Spånga

Stormbyvägen 2–4, 163 55 Spånga

Telefon: 08-508 035 09. Mobil: 076-120 35 09

E-post: [jenni.bjarelid\(at\)stockholm.se](mailto:jenni.bjarelid(at)stockholm.se)

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut
Välkommen!
Katrín & Emma



Ring

08-400 20 955

Enevägen 32, Spånga
www.allatidersfotter.se
[katrin\(at\)allatidersfotter.se](mailto:katrin(at)allatidersfotter.se)

SPF Spångaveteranernas kalendarium sommaren 2021

JUNI

Onsdag 9

Utflykt till Roslagen

Tisdag 15

Picknick vid boulebanan

Tisdag 29

Årsmöte med poströstning

JULI

Tisdag 6

Picknick vid boulebanan

Onsdag 14–måndag 19

Resa till Midnattsolens land

Onsdag 21

Picknick vid Kina slott

AUGUSTI

Tisdag 10

Picknick vid boulebanan

Söndag 29–torsdag 2/9

Islandsresa

Vi följer Folkhälsomyndigheternas rekommendationer när det gäller sammankomster. Håll dig uppdaterad genom hemsidan.

Beträffande övriga aktiviteter som förekommer under pandemin, läs gärna vår hemsida. Adressen hittar du på sida 4.



Säg "hej" till papperskorgen!

Ingen har kunnat undgå att märka våra nyutplacerade papperskorgar i Spånga centrum.

De är inte bara snygga, stabila, utan ganska intelligenta också. Till finesserna hör solcellerna på toppen som förser dem med el för funktionerna. Det handlar om smarta sopkärl som komprimerar innehållet och talar om när de är fulla och det är dags för tömning. Tunnorna rymmer i och med komprimeringen fem till sju gånger mer än sin storlek och behöver tömmas bara någon gång i veckan. De kan högt och tydligt säga "tack" till dig både på svenska och engelska när du kastar skräp. Skulle du mot förmodan missbruka systemet och öppna/stänga luckan flera gånger, reagerar den med en rapning för att visa sitt missnöje. Testa – får du höra!

Thomas Sessler

Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden	114 14
Vårdguiden	1177

Spånga-Tensta

Stadsdelsförvaltningen	08-508 030 00
Medborgarkontoret	08-508 030 50
Äldreaktiviteter: Linda Melin	08-508 036 44
Äldre och funktionshindrade	
Margareta Ericson	08-508 031 89
Anhörigkonsulent: Kristina Wennström	08-508 035 37
Syn- och hörselinstruktör	
Spånga/Tensta/Kista: Yvonne Olsson	08-508 017 38
Bromsten/Hässelby: Ingela Dahling	08-508 017 39
Äldreombudsmannen	08-508 362 10
Fixartjänst för dig över 75 år	08-508 034 23
Jonas direkt	076-129 15 56
Kyrktaxi (bokas senast onsdag)	08-505 990 00

Rinkeby-Kista

Stadsdelsförvaltningen	08-508 010 00
Medborgarkontoret	08-508 017 94
Äldreomsorg: Ingrid Brännström	08-508 026 15
Fixartjänst för dig över 75	
Receptionen, Kista servicehus	08-508 015 30
Kontaktcenter Äldre Direkt	08-80 65 65
Trygghetsjour vid akuta situationer	08-508 40 700
Sjukvårdsbil med bår	08-745 33 05
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
Felanmälan och synpunkter om trafik och utemiljö i Stockholm	08-651 00 00

En sommarhälsning från Attendo Hemtjänst

Nu tar vi vår tvättservice till nya nivåer!

Vi på Attendo Hemtjänst Spånga är glada att kunna berätta att vi inlett ett samarbete med Åsens-Tvätt AB. Nu blir din tvätt professionellt rengjord på ett tvätteri. Vi hämtar din tvätt och du får tillbaka den tvättad, torkad, struken, manglad och vikt och det kostar dig inget extra! Är du inte beviljad tvätt enligt ditt biståndsbeslut? Kontakta din biståndshandläggare för att få hjälp att ansöka om det eller kontakta oss för hushållsnära tjänst.

Nattlampor för att förebygga fallolyckor

Nu är det återigen dags för Attendos satsning *Trygg & Säker*, för att skapa en säkrare vardag. Årets tema är fallrisk inomhus, där alla våra kunder som har hemtjänst får en nattlampa som lyser upp i höstmörkret.



Boendestöd!

Vi kan stolt informera om att Attendo nu är godkänd utförare av boendestöd. Det innebär att alla som är beviljade boendestöd kan välja Attendo för detta. Som alltid anpassar vi boendestöd efter vad du behöver och önskar – *omsorg på ditt sätt!*

KONTAKTUPPGIFTER TILL LOKALKONTORET I SPÅNGA

Telefon: 0721 66 46 65

Besöksadress: Fagerstagatan 4, 163 53 Spånga

E-post: hemtjanstvasterort@attendo.se

www.attendo.se/hemtjanst-spanga-tensta-rinkeby

Attendo 

Omsorg på ditt sätt

Hur blir vädret i sommar?



Nu är det dags att planera sommarens väder. Det som ska återuppväcka livs-andarna och döda Coronan. Vi vill ha varmt förstås, men inte pressande. Solsken givetvis, men inte brännande så att vi måste kura i skuggan under parasollen. Klarblå himmel, men inte torka så att träden vissnar och gräsmattorna gulnar. Lite ljumt sommarregn, men inte när vi ska ha grillfest. Det är inte lätt att planera rätt så här behövs hjälp av expertis. Ingen har så lång erfarenhet som Bondepraktikan. Vår nuvarande bondepraktika är över 300 år gammal. *Det är visserligen endast gamla bonderegler det här gäller, men de bygga på erfarenhetens säkra grund*, säger författarna. Här är några exempel på kunskap som finns att hämta.

Juni, Midsommarmånad

*Ju mer det regnar säger jag dig
På S:t Johannis dag, tro du mig
Dess mindre hasselnötter bliva då till
Är vädret Helge Lekamens dag klart (1 år 3 juni)
Det betyder gott år utan all fara.*

Juli, Hömånad

*Om det Vårfrudag (21 mars) regnar med
Så vill det regn sig förskräcka
Och fjorton dagar efter annan räcka*

Augusti, Skördemånad

*Om solen skiner klart efter sin art
På Vårfrudag himmelsfärd, (15 aug)
Det låter sig för ett gott tecken lyda,
Förty det vill mycket gott vin betyda*

En annan naturmetod för att spå väder är att studera abborrar. Metoden blev berömd genom samnen Enok Sarri (1909–2004). Han fångade sina abborrar

i sjöarna runt Nikkaluokta, norr om Kiruna. Bland invånarna i Lappland var han på din tid lika känd som Ingemar Stenmark. Nu har Åke Olsson, Gissamåla i Kalmar län fortsatt i Enoks anda och det har blivit en sådan framgång att han numera kallas abborre-Åke. Någon annan fisk än abborre fungerar inte att spå i, säger Åke, men det går bra med både stora och små. Är de stora nog äter han upp dem efteråt men är de små kanske katten får någon. Åke är lite osäker över hur stort område hans spådomar täcker, men i sydöstra Sverige har det stämt. Nu väntar vi med spänning på hans förutsägelser inför kommande sommar och hoppas på att den kan omfatta även Stockholmsområdet.

Vår moderna väderlekstjänst, SMHI, använder som bekant tekniska hjälpmedel inklusive vädersatelliter. Den ökade kunskapen har kanske gjort att SMHI är lite försiktiga med långa prognoser. Deras s.k. långtidsprognos omfattar i regel 10 dagar. Det hindrar inte att deras meteorologer, som mest spår väder dag för dag, har blivit riktiga TVstars. En av de mest kända spågubbarna var John Pohlman, som gästade vår förening för en tid sedan, inte för att spå väder utan för att spela piano, som han är minst lika bra på. Hans råd, när någon undrar vad det blir för väder i morgon, var helt enkelt ”samma som idag”.

Ja, det är svårt att spå, speciellt om framtiden, som den danske nationalskämtaren Storm Petersen har sagt.

Erling



SPÅNGA OPTIK

Leg. Optiker Gisella Råholm

GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga

Tel: 08-36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



Detta märkliga år har det, som alla vet, inte varit någon större aktivitet inom SPF Spångaveteranerna. Ingen annanstans heller för den delen. Men ett gäng som inte ger sig är boulespelarna. Måndagar, onsdagar och fredagar mellan kl. 13 och 15 samlas ett entusiastiskt gäng vid boulebanan i Spånga. Ibland är det sexton personer och ibland är det tre. Ingen anmälan behövs. Såvitt jag vet var det endast under veckorna med skidföre i vintras som boulebanan stod tom.

Boulebanan tillhör Spånga-Tenstas stadsdel och är öppen för alla som vill spela. Banan som skall underhållas av stadsdelens parkförvaltning är väl inte i bästa skick. Alla spelar glatt ändå. Det är ju lika för alla. Renovering är utlovad, men vi vet inte när. Där träffas SPF-are och PRO-are och även andra seniorer som ännu inte bestämt vilken förening de vill tillhöra.

Det är ju inte bara spelet som lockar, lika viktigt är den sociala samvaron. Utomhus är det ju tillåtet att träffas om man håller avstånden. Alla är naturligtvis pratsugna, många är singlar som är mer isolerade än vad som är nyttigt.

Kom och heja på oss en dag det passar dig så blir du kanske sugen själv att pröva.

Text: Lena Lindmark

Foto: Thomas Sessler



Picknick på Drottningholm och i Spånga!

Glöm inte att anteckna picknicken den **21 juli** – en **onsdag** nedanför Kina slott. Kl. 12 träffas vi. Ta med något att äta och dricka, helst ett litet bord med stolar, om du inte vill sitta på backen. Du kan åka kommunalt med Ekeröbussarna från Brommaplan till hållplats Kanton. Sedan får du promenera Kantongatan ca 1 km, men motion är ju nyttigt. Åker du bil får du numera betala P-avgift. Ingen anmälan, det är bara att komma och alla är hjärtligt välkomna.

När det gäller våra grillkvällar så har utegrillen tillfälligt tagits bort, då den har missbrukats. Vi lär få den tillbaka i samband med att Alléparken förnyas under hösten.



För att vi ändå ska få träffas, ses vi vid boulebanan den **15 juni**, **6 juli** och **10 aug. ca kl. 17** och kör picknick även här. Var och en tar med sig något ät- och drickbart samt gärna bord och stol, hälsar *Åke & Margareta* (Åkes mobilnr 073-992 44 23, för frågor).

Trygghet i Stockholm

Resultat från Stockholm stads trygghetsmätning: Äldrerapport

Trygghetsmätningen är en stadsövergripande enkätundersökning om utsatthet för brott, upplevelser av ordningsstörningar och upplevelse av trygghet eller oro för att utsättas för olika typer av brott. Undersökningen genomfördes som en postenkät till ett slumpmässigt urval av personer över 79 år, mantalsskrivna i Stockholms stad. Enkäten gav följande resultat från Spånga-Tenstas horisont:

- Tryggheten har generellt ökat i Spånga-Tensta och särskilt Tensta utmärker sig
- Trots ökad trygghet ligger Tensta högt i jämförelse med staden som helhet
- Bromsten utmärker sig avseende otrygghet på flera frågor
- Otrygghet: Funktionsnedsatta, äldre, kvinnor samt nyinflyttade
- Bil och mopedtrafik på gång- och cykelvägar ett Järvaproblem
- Tillit till förvaltningen har ökat, men fortsatt en utmaning

Försiktigt positivt resultat, i förhållande till den gradvisa ökning av oro och otrygghet som noterats i Stockholms stad från 2011. Oro för brott: Minskningen går att notera i samtliga stadsdelsförvaltningar, och tydligast i Rinkeby-Kista och Spånga-Tensta. Undantaget är Farsta som ligger på en oförändrad nivå.

(Källa: Stockholm stad).



Det skrivs och talas mycket om bedrägerier i dessa vaccinationstider. Bedrogare ringer och säger sig vara från vårdcentralen och erbjuder vaccin men vill att du identifierar dig med bank-id eller dosa. Kom då ihåg:

- Det kostar inget att vaccinera sig. Om någon vill ha betalt handlar det om bedrägeri.
- Ingen från vården ringer upp oväntat och begär att du ska identifiera dig med bankdosa eller bank-id, oavsett anledning.

På polisens hemsida, [polisen.se](https://www.polisen.se), finns det information och råd om olika typer av bedrägerier och vad man ska göra om man trots allt blivit lurad. Uttryck som förekommer är *vishing*, som innebär bedrägeri via telefon, *smishing* samma sak fast via sms, och *phishing* via e-post eller webb. Även Stöldskyddsföreningen har nyttig information på sin hemsida, [stoldskyddsforeningen.se](https://www.stoldskyddsforeningen.se).

Metoderna att bedra framför allt äldre ökar, och det är så lätt att bli lurad. Det ringer en trevlig person som vill få dig att logga in med ditt bank-id för att du är utsatt för ett bedrägeri, ditt bankkonto håller på att tömmas, eller så säger de sig ha viktig information. Personen pratar mycket, det är alltid bråttom, du blir stressad och hinner inte reflektera över sannaningshalten. Jag tänker på en kvinna jag hörde eller läste om för någon tid sedan som var lite nyfiken på erbjudandet hon fick och ville kolla på nätet. Hon var

hela tiden klar över att hon INTE skulle slå in sin pinkod, men när hon väl var där, så gick det av bara farten, fingrarna var snabbare än tanken. Sen var pengarna borta.

Vi varnas också för att svara om det är ett okänt nummer, men det är en balansgång. Jag fick själv ett samtal med okänt upprings-id som jag inte svarade på. Efter en stund ringde det igen. Jag svarade men var beredd att lägga på direkt. Det var från vårdcentralen som undrade om jag ville ha vaccin! Den här gången var det faktiskt helt korrekt. En annan gång kanske det är en person på ett företag du har kontakt med, men vars nummer du inte känner igen.

Om du blir uppringd och känner dig osäker:

- Lägg på direkt om du är osäker (även om det är svårt att vara ohövlig).
- Ring tillbaka på ett nummer du själv har tagit reda på.

E-post som lockar med något erbjudande bara du klickar på en länk kan också innebära att du blir bedragen, ditt konto blir kapat eller din dator får in virus.

Om någon vill att du lämnar ut ditt kreditkort eller din pin-kod, gör inte det oavsett skälet! Skulle olyckan trots allt vara framme

- Kontakta banken
- Ring polisen, 112 om det är pågående bedrägeri, annars 114 14.

P.S. Det kan vara klokt läsa på hemsidorna emellanåt och även tänka igenom hur du skulle kunna agera i olika situationer. Det går ofta lite långsammare att hänga med i tanken när vi blir äldre.

Veronica Rudheim

Är det för bra för att vara sant – är det troligtvis inte det!



- Förvara bankkortet som en värdehandling, aldrig kort och kod tillsammans.
- Var vaksam vid bankomaten – skydda koden.
- När du handlar på nätet, välj säkra betalningsvägar.
- Betala aldrig i förskott.
- Bedöm situationen – inte personen.

Gröna beviset



Efter att man genomfört sin vaccination kommer det gå att begära ut Gröna beviset via en kostnadsfri e-tjänst där identifiering sker med e-legitimation. Beviset kommer att innehålla en QR-kod med all nödvändig information, exempelvis

ditt personnummer, vilket vaccin du tagit och vilket datum du tog det. Dessa uppgifter hämtas ifrån Nationella vaccinationsregistret.

Med Gröna beviset kan du enkelt visa när du är på resande fot, att du är fullt vaccinerad mot covid-19. Kom ihåg att det är landet du reser till som avgör vilka regler som gäller där.

Arbete pågår också för att det ska gå att få ett vaccinationsbevis utan e-legitimation.

Källa: E-hälsomyndigheten



TEATEROMBUDET INFORMERAR

Jag återkommer med teaterinformation, när det så småningom blir möjligt att se något från salongerna igen.

Just nu repeterar skådespelarna, fast ingen vet när det kan bli aktuellt med premiärer. Må så gott och ha det så bra ni kan.

Hälsningar från Gunilla



SPÅNGA FRISKVÅRD
& HÄLSOCENTER



Medicinsk fotvård * Vårtbehandling
Lymf- & Klassisk massage * Taktill
stimulering * Kraniosakral-terapi
(även elevbehandlingar)



Du kan känna dig trygg med att vi håller
hygienstandarden hög. Det finns gott
om plats för att hålla distans.
Mottagningen är handikappanpassad.

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72



info@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se

Information från reseombudet

Välkommen på våra resor!

Lena Lindmark tel. 070-867 47 17

[lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)



På resefronten intet nytt. Inga nya resor men diverse ommöbleringar.

Nostalgibutik och Safari i Roslagen 9/6-21

Resan kommer att genomföras enligt programmet. Tyvärr med ett begränsat antal deltagare på grund av Folkhälsomyndighetens bestämmelser om antal passagerare i buss. Avgång från Spånga Församlingshus kl. 9.00.

Ni som anmält er till årets resa har platser. Ni andra som stod på listan för förra året, men ej hört av er igen, vi har en väntelista där man kan anmäla sig. Förhoppningsvis kommer restriktionerna att upphöra innan vår avresa. Då hör vi av oss. Läs om resan i tidigare Spångaveteranen!

Midnattssolens land med Inlandsbanan och Höga kusten 14/7 – 19/7-21

Resan kommer att genomföras, datum har dock ändrats till 14/7–19/7 detta p.g.a. att Ishotellet inte öppnar lika tidigt som vanligt och det vill vi ju uppleva. Programmet är detsamma som tidigare meddelats.

Vi hämtas vid Spånga Församlingshus kl. 8.20 den 14/7. Om någon känner för att följa med finns det platser kvar just nu. Hör av er.

Island 29/8–2/9-21

Islandsresan är nu framflyttad till 29/8-2/9-21. Tack alla tåliga resenärer som fortfarande hänger med trots alla ändringar. Vi vet ju alla vad det beror på, men ändå. Ni är underbara. Programmet är detsamma som tidigare, med tillägget den nya stora sevärdheten på Island, vulkanutbrottet.

Om någon känner för att följa med kan nog CK-resor ordna några ytterligare platser. Hör av er så fort som möjligt.

Gotland 3–6/9-21

Tyvärr får vi ställa in Gotlandsresan. Den kolliderar med Islandsresans nya datum. Vi försöker igen nästa år.

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2020–2021

Styrelse

Ordförande: **Erik Enfors**

erik.0.enfors(at)gmail.com, 0730-40 40 33

Vice ordförande: **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 0705-89 74 74

Sekreterare: **Christina Ingemarsson**

christina.ingemarsson48(at)gmail.com, 08-760 69 55, 070-395 99 48

Kassör: **Sture Hallberg**

sture.j.hallberg(at)gmail.com, 070-583 80 65

Ledamot och medlemssekreterare: **Gunnar Sundin**

gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 072-186 87 36

Ledamot: **Carin Due Bergman**

08-36 50 52, 076-237 23 03

Ledamot: **Evy Möller**

evy_moller(at)hotmail.com, 070-578 18 31

Ersättare: **Lena Lindmark**

lena.e.lindmark(at)gmail.com, 070-867 47 17

Ersättare: **Kristina Friberg**

kristina.friberg(at)me.com, 08-36 14 73, 070-759 28 76

Revisorer

Ordinarie: Åke Stöckel, 070-691 12 85

Ordinarie: Lars Grundström, 08-793 90 27

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

Hemsidan

Gunnar Sundin, gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 072-186 87 36

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2020–2021

Valberedning

Ordförande: Angela Enfors, 070-224 83 72

Ledamot: Erling Magnusson, 070-595 67 80

Ledamot: Lars Grundström, 08-793 90 27

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga–Tensta (SPR)

Ordförande: Thomas Sessler, 0705-89 74 74

Ledamot: Carin Due Bergman, 08-36 50 52, 076-237 23 03

Ledamot: Bo Werner, 08-36 08 13

Ersättare: Lena Lindmark, 070-867 47 17

Ersättare: Ulla-Britt Fogelström, 073-445 45 23

Ersättare: Evy Möller, 070-578 18 31

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Rinkeby–Kista (SPR)

Ledamot: Yvonne Zettergren, 08-760 66 07

Ledamot: Mats Hellberg, 08-752 77 72, 072-215 83 53

Ersättare: Brita Thunberg, 08-36 47 71

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 070-668 26 52

För föreningen valda ombud

Studieförbundet Vuxenskolan:

Evy Möller, 070-578 18 31

Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):

Evy Möller, 070-578 18 31

**Det är er kapten som talar.
Idag jobbar jag hemifrån.**



Ombud

Friskvård	Ebba Modén ebba.moden(at)gmail.com	0708-36 99 92
Reseombud	Lena Lindmark lena.e.lindmark(at)gmail.com	070-867 47 17
Teaterombud	Gunilla Källberg gunilla_kallberg(at)outlook.com	073-625 66 08
Trafiksäkerhetsombud	Carin Due Bergman	076-237 23 03

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule 7871	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396
Bridge	Jan Lundberg janlundberg(at)telia.com Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu	08-36 00 82 0708-36 98 75
Canasta	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)gmail.com	073-838 64 68
Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396 7871
Skrivklådan	Mats Hellberg matsh18(at)gmail.com	072-215 83 53
Spånga Veterankör	Christina Ingemarsson christina.ingemarsson48(at)gmail.com	08-760 69 55

Kulturvandringar och studiebesök	Erik Enfors	073-040 40 33
	Evy Möller	070-578 18 31
	Christina Ingemarsson	08-760 69 55
Konstgruppen	Bo Werner	08-36 08 13
	Evy Möller	070-578 18 31
Mötesgruppen	Mona von Köhler	08-36 37 53
	mona.von.kohler(at)gmail.com	070-456 31 48
	Marianne Linevik	08-36 68 38
Programgruppen	Åke Larsson	08-760 12 37
	7601237(at)gmail.com	
	Svante Svanberg	08-760 11 89
	svante.v.svanberg(at)telia.com	
	Sverre Fogelström	08-36 64 92
	sverrefogel(at)hotmail.com	
Martin Johnsson	070-843 35 85	
martin(at)impulsgivarna.se		
Konversationskurs på engelska	Ingalill Ledin	070-594 70 87

HÅLL  AVSTÅND



SPF Spångaveteranerna är
avdelning 459 inom
SPF Seniorerna.

Org.nr.: 802406-6873

Plusgiro: 491 25 40-4

Postadress:

SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ängsullsvägen 15
162 46 Vällingby

E-postadress:

info(at)spangaveteranerna.se

Hemsida: www.spfseniorena.se

se/spangaveteranerna

Medlemsavgiften är 290 kr/år och för vänmedlem 90 kr/år.



Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan** i Stockholm då det gäller Studie-cirklar och vissa Kulturaktiviteter. **Se efter i SV:s folder. OBS! Besöksadress:** Tjärhovsgatan 6, 1 tr. T-bana: Medborgarplatsen. Pendeltåg: Södra station.

Har du ont i fötterna?

Vi är specialister på skor, inlägg och andra produkter som får dig att må bra.

Kom in till oss och titta på vårt sortiment av utvalda skor, olika typer av inlägg och vår specialkompetens.

SPF-medlem erhåller 100 kr rabatt på skor till ordinarie pris över 1000 kr mot uppvisande av medlemskort.



KOLPA ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

Öppet vardagar 10–18, lördagar 10–14 (med reservation för helgdagar).



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

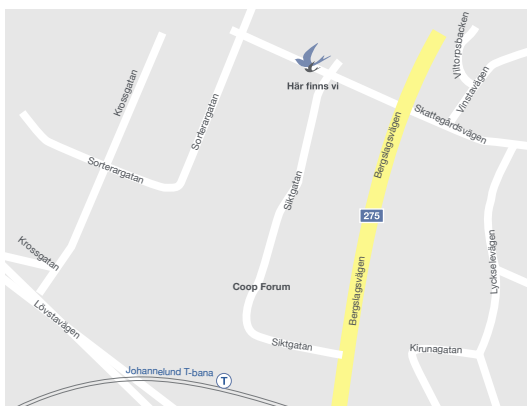
Brett utbud av behandlingar

Vi erbjuder alla olika typer av tandvård, såväl förebyggande som estetisk. Vi är en implantatklolik med gedigen erfarenhet och har opererat implantat sedan 1990.

” Vi är en implantatklolik med gedigen erfarenhet

Tryggt och säkert

Att ditt besök hos oss håller högsta kvalitet så att du som patient ska känna dig trygg och säker är av största vikt för oss. Vi vill skapa en lugn och harmonisk miljö på vår mottagning och är mycket måna om att alla ska känna sig trygga. Vi erbjuder bland annat smärtfri bedövning.



Välkommen att ringa eller besöka oss

- » Tidsbokning: 08-89 11 15
- » Besöksadress: Siktgatan 2, 162 50 Vällingby
- » info.tretandlakare@ptj.se www.tretandlakare.se



Avsändare:
SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ängsullsvägen 15
162 46 Vällingby

B
Posttidning
Porto betalt



Ett smartare val

*Ring oss – er lokala mäklare – för fri
värdering och försäljning!*

YVONNE ULVEGREN / MATTIAS SÖDERBERG / PETRA ESTEMAR / AGNETHA PETTERSSON

SPÅNGA/BROMMA
SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77

VÄLLINGBY/HÄSSELBY
VITTANGIGATAN 47, VÄLLINGBY / 08-687 40 00

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL