

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för våren

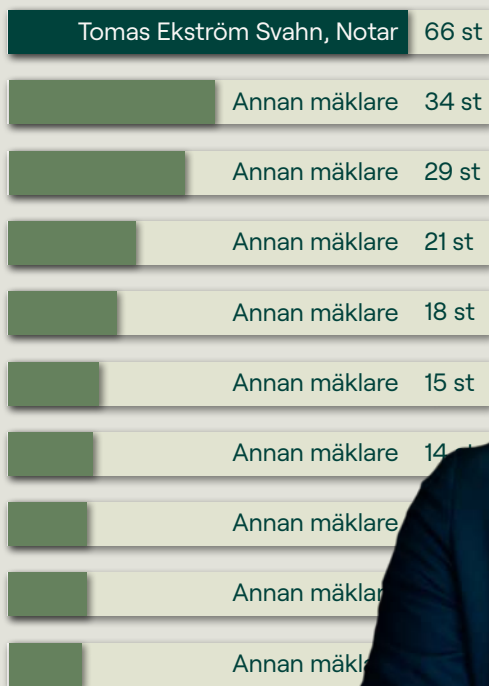
Årgång 23 • Nr 1 • mars 2023



Foto: Thomas Sessler

Det smakar alltid bra med fika och gott bröd. Man hinner även umgås lite med bordsgrannarna innan årsmötet. Läs mer på sida 13.

Spångas överlägset största mäklare!



Källa: Hemnets Andelsstatistik, sålda bostäder i Spånga 2020-08-01 - 2022-01-01

notar

Ditt livs bästa affär

Tomas Ekström Svahn
Reg. Fastighetsmäklare, delägare
tomas.ekstrom.svahn@notar.se

0708-67 70 32

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #1 2023

- 5 Ordföranden har ordet
- 6–8 Notiser från omvärlden
- 9–10 Decembermötet
- 11 Månadsmöte med tandhälsa i fokus
- 13 Äntligen årsmöte!
- 14–16 Behåll ditt leende längre
- 17 Månadsmöten våren 2023
- 18–19 Spånga-Tensta blir en del av Järva
- 19 Den nyvalda styrelsen
- 20 Vi ses på puben!
- 21 Några viktiga telefonnummer
- 22 Våra aktiviteter
- 23 Rekryteringar
- 24 Kommande resor och Canasta
- 25–26 Spånga Veterankör
- 27 Teaterombudet informerar
- 28 Bli god vän med din mobil / Träna för att hålla balansen
- 29 Spångaveteranernas kalendarium
- 30–32 Läsvärt
- 33 Inger Edelfeldt
- 34–38 Föreningens styrelse, funktionärer, ombud, adress samt Spångaveteranens medarbetare m.m.



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

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

ICA Supermarket

ÖPPET ALLA DAGAR 8–21

Ordföranden har ordet



*Den som väntar på något gott väntar aldrig för länge.
Den som väntar på något gott väntar alltid för länge.*

Båda ordspråken finns. Min killgissning är att den varianten med ”aldrig” är den ursprungliga med uppgift att fostra det svenska folket till goda (dygdiga) människor medan den med ”alltid” skapades av någon som detta uppfostningsförsök inte bet på. Någon som vid fler än ett tillfälle tröttnat på att vänta (för) länge. Med andra ord en obstinat rebell. Det kan rent teoretiskt röra sig om samma person som i sin aftonbön brukade be till gud: ”Gode Gud skänk till min själ ett gott tålamod! Jag behöver det NU!”

Är det inte allt för mycket gott som man får vänta alldeles för länge på? Tyvärr finns inga indikationer på att det onda dröjer. Det behöver man inte alls vänta på. Det bara infinner sig helt spontant långt innan man insett att det fattas. Hur ser det ut för din del?

Hur lång är din lista på goda saker som du väntar på? Lotterivinsten, elprisstödet, kärleken, pannbiff m. lök eller lågprisbensin. Hur lång är din lista på onda saker som du befarar? Halka på en isfläck, soppatorsk i ödemarken. Även om din goda-lista är mycket längre än din onda-lista så verkar inte det bromsa det onda.

Det är bara att tugga i sig. Är du fortfarande optimist? Då finns det ett ordspråk även för dig: ”En olycka kommer sällan ensam!”

Lev väl, men försiktigt!
Erik Enfors



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Gnosjö toppar index över kvalitet i hemtjänsten

SPF Seniorerna och Svenskt Kvalitetsindex lanserade i november 2022 en ranking av hemtjänsten i varje kommun. Över 70 nyckeltal ingår och den kommun som placerar sig i toppen har nått dit med hjälp av jämn kvalitet. Det nya indexet är en sammanställning av öppna jämförelser, mätningar som görs av Socialstyrelsen och granskningar av information på kommunernas webbplatser. Bland det som ger bra betyg finns god information och möjligheter att välja utförare. Tyngst väger att brukarna är nöjda och tycker att personalen är respektfulla i sitt bemötande.

Första året fick Gnosjö första plats i totalrakningen. Förstaplatsen kneps framför allt på grund av att brukarna är väldigt nöjda med personalen. Av 290 kommuner placerar sig Stockholm på 36 plats. Det finns fyra delområden. Stockholms placering är:

- | | | |
|----|----------------------|-----|
| 1. | Information | 2 |
| 2. | Biståndshandläggning | 163 |
| 3. | Utförande | 176 |
| 4. | Stöd och utveckling | 107 |

Dagens Samhälle 2022-11-24 / Cecilia Granestränd samt komplettering från hemtjänstindex.se vad avser Stockholm.



Så ska samhället fortsätta med Wieselgrens arbete

Alla kan göra något och alla ska med. Det är ledorden när SKR, Sveriges Kommuner och Regioner, kraftsamlar för att fortsätta arbetet för psykisk hälsa i Ing-Marie Wieselgrens anda. Medmänsklighet i vardagen, suicidprevention, stärkt elevhälsa, psykisk hälsa som skolämne, hållbart arbetsliv, kulturskolan för barns välmående samt ett tillgängligare BUP. Här fanns Inn-Marie Wieselgrens styrka anser Kerstin Evelius före detta statlig utredare av en jämlik psykisk hälsa. Hon såg hela tiotusenbitarspusslet. Vi måste ta-



Ing-Marie Wieselgren, psykiatrisamordnare, mördad i Almedalen. Foto: T. Henriksson.

till oss hennes sätt att arbeta. *Dagens Samhälle 2022-11-24 /Karin Lundahl*



Man måste våga sticka ut hakan

Med återtagna verksamheter i kommunal regi och stopp för bensindrivna bilar i city räknar Stockholms nygamla finansborgarråd Karin Wanngård (S) kallt med politisk storm i huvudstaden kommande mandatperioden.



*Karin Wanngård,
finansborgarråd.*

–Jag har jobbat på övertagandet under flera år. Jag vet vilka personer som ska på plats, hur jag ska styra upp verksamheten och hur jag ska sätta de politiska visioner vi har för staden.

S+MP+V styret planerar att genomföra en myriad klimatpolitiska förslag vilket kan sätta många känslor i svallning. Karin Wanngård påtalar att målet är att Stockholm ska vara utsläppsfritt till år 2030. Ett av de viktigaste verktygen vi har för att nå målet är att ställa om från fossilbränslebilar till elbilar. Hon klargör att styret kommer att prioritera gång, cykel och kollektivtrafik.

Den nya majoriteten vill minimera vinsterna i privata välfärdsföretag, stärka egenregin i äldreomsorgen, öka allmännyttan, säkra kommunal egenregi i alla verksamheter, inte sälja samhällsfastigheter med mera. Till exempel ska vi inte ta tillbaka äldreomsorgen i egen regi, men där kvalitetskraven inte uppnås kommer vi att göra det.

Dagens Samhälle 2022-12-08 / Stefan Hjelte



Uppror mot regeringens anmälningsplikt i Tidöavtalet

Personal i kommuner och regioner ska rapportera papperslösa till polisen står det i Tidöavtalet. Förslaget får häftig kritik från anställda och fackförbund. Det strider också mot en lag som redan finns hävdar kommunala chefer. Kritiska anställda uppger att de tänker vägra att ange människor som befinner sig i Sverige utan tillstånd.

–Jag utgår från bibliotekslagen. Som jag tolkar den kan vi inte ange personer, säger Borås bibliotekschef Olof Berge-Kleber. Vi kan inte ange människor för då förlorar vi vår trovärdighet och förtroende hos allmänheten.

Flera fackförbund är skarpt kritiska till förslaget. Om det införs måste hälso- och sjukvården undantas säger Läkarförbundets ordförande. Hon anser att anmälningsplikt strider mot yrkets etiska regler.

Migrationsminister Maria Malmer Stenegård (M) vill inte svara på

vad som händer dem som inte vill rapportera papperslösa utan hänvisar till en utredning. *Dagens Samhälle 2022-12-01 /Petter Jerdén*



Bristerna kvar på äldreboenden – trots kritiken under pandemin

Äldreomsorgen diskuterades flitigt under pandemin. Men vart tog debatten vägen? DN har besökt äldreboendet Rosendalsgården i Huddinge kommun. Här är undersköterskorna besvikna på politikerna och slutkörda. Fackförbundet Kommunals ordförande är väldigt kritisk till hur äldreomsorgsfrågan skötts av styrande politiker.

– Man blir förbannad och ledsen över avsaknaden på både ambition och vilja, på att det inte tar signalerna från vårdpersonalen på allvar.

Kostnaderna för äldreomsorgen per invånare över 80 år är i genomsnitt 255 792 kronor. Bräcke kommun ligger i topp med 392 719 kronor och Vellinge lägst med 166 819 kronor.

Dagens Nyheter 2022-12-13 / Moa Haltorp



Orimligt att klara en budget i balans

Kommunekonomin faller som en sten. När skatteintäkterna urholkas av inflationen och pensionskostnaderna fördubblas ser SKR, Sveriges Kommuner och Regioner, ett gap på 47 miljarder kronor till en vettig ekonomi 2024. De tuffa förutsättningarna ger tydliga avtryck redan i budgeten för 2023. Hälften av kommunerna och 17 av 21 regioner budgeterar underskott för 2023.

Välfärdssektorn behöver till år 2031 nyanställa 410 000 personer varav 320 000 beror på pensionsavgångar. Äldreomsorgen står för den absolut största delen av ökningen. *Dagens Samhälle 2022-12-15 / Måns Wikstrand*



Fler överbeläggningar än någonsin

Trängseln har varit stor på sjukhusen under helgerna. Redan före julruschen slogs rekord i överbeläggningar. I sexton regioner är läget mu värre än före coronapandemin, främst för att det saknas sjuksköterskor.

När en patient vårdas på en plats som inte har rätt utformning, utrustning och bemanning kallas det överbeläggning. Under 2022 förekom i hela landet i snitt 6,2 överbeläggningar per 100 platser. Det är högsta siffran sedan mätningarna startade för tio år sedan.

Dagens Nyheter 2023-01-19 / Cecilia Granestränd

Decembermötet

Fjolårets sista medlemsmöte som ägde rum på Luciadagen lockade 64 medlemmar. Inget rekord precis, men vi skyller ju alltid på väder och mörker. Carin kunde i alla fall meddela att vi fått tre nya medlemmar.

Ett luciatåg, som lyste upp i mörkret och stod för vacker sång var en fjärdeklass från Kvarnbackaskolan i Kista. Under ledning av sin piano-



ackompanjerande musklärare fick vi höra de välkända sångerna "Goder Afton" och "Staffan stalleträ". Sedan följde versläsning och solosång av tre flickor och även lucian fick läsa tillsammans med en flicka. "Vi tändar ett ljus i advent" liksom "Santa Claus is coming to town" och "Rudolph" är andra favoriter vi fick höra. Men det blir ingen riktig jul utan "Midvinternattens köld är hård, stjärnorna gnistra och glimma" ända fram till "endast tomten är vaken" och "Nu tändas tusen juleljus", som blev finalen på detta 30 minuter långa framträdande.

Tillbaka till verkligheten fick vi information av reseombudet Lena om Gotlandsresan i maj 2023. Thailandresan går i januari och bara ett fåtal platser finns kvar. Mer info kommer senare och allt står i tidningen. Lena efterlyser även ett nytt reseombud.



Delar av mötesgruppen får sin present.

Även ett nytt rekryteringsombud (av nya medlemmar), en ny redaktör till *Spångaveteranen* och en person, som gillar fester till festkommittén. Ni har läst detta förut och tillsättningen går inte som önskvärt är. Nu smakade det gott med glögg och kaffe med lussebröd och pepparkakor. Vi skulle få

mer info om Grannstöd Spånga/Tensta. Den som med stor inlevelse berättade om denna verksamhet på hjul var David Friberg, som är veteran i ämnet. Man kör runt i en bil och kollar efter misstänkta incidenter. Nära kontakt med polisen. Nu efterlyser David fler personer som vill följa med på en ”provtur”. En gång/månad är tiden man behöver lägga ner.



David Friberg i högform.

Evy i konstgruppen ville förtydliga att konstutflykten till Waldemarsudde inte är inställd utan flyttad till torsdagen 12 januari 2023. Glöm inte pubafton 15 december (alltid torsdagen efter ett månadmöte). Man kan äta och/eller dricka och umgås efter kl.16. Innan vinlotteriet tog vid avtackades mötesgruppen med var sin välförtjänt chokladask. Hade man extratur kunde man även

få med sig en julblomma hem på inträdesbiljetten.

Text: Angela Enfors. Foto: Thomas Sessler.

Anlita våra trevliga seniorer



- Städ & fönsterputsning
- Snickeri & måleri
- Trädgård
- Snöskottning
- It/tv/router

55Plus Hässelby/Vällingby/Spånga



Mia Larsson

08-517 13 798

mia.larsson@55plus.se

55PLUS
Vi underlättar din vardag

Vi går från **Femtio Fem Plus** till **55PLUS**
Vi underlättar din vardag

Månadsmöte med tandhälsa i fokus

54 personer tog sig till årets första månadsmöte i Församlingshuset. Vi hade hoppats på ännu större uppslutning detta första möte inför ett nytt år med många spännande utmaningar i form av påfyllnad av kunskapsbanken och många trivselstunder däremellan, men det turbulenta vintervädret var säkert bidragande till att några stannade hemma.

Först presenterade Carin våra två nya medlemmar, varav den ene kommer från Vällingby. Dagens tema var munhälsa för seniorer. Tandlä-



Charlotta Elleby.

karen Charlotta Elleby, som arbetar på Folk tandvården med orofacial medicin (patienter med speciella tandvårdsbehov) och forskar på halvtid, gav oss en inblick i nödvändigheten att sköta sina tänder och skydda dem mot karies, som är vanligaste sjukdomen i munnen hos 65-plussare i Sverige.

Mycket av den mat som vi äter innehåller dolt socker, och bakterierna på emaljen bildar en syra, som fräter på tanden (syraattack). Därför är det viktigt att borsta tänderna två gånger per dag, helst med eltandborste och att använda tandkräm med fluorid (inte fluor, som har dåligt rykte som giftigt). Framför allt

får man inte glömma den viktiga tandtråden! Vi fick även en redogörelse för den lite komplicerade ekonomiska delen av ett tandläkarbesök. Vem subventionerar vad och hur är det med högkostnadsskydd, liknande det i vården?

Att småäta under dagen är inte bra, men det var precis vad vi gjorde efter föreläsningen, nämligen drack kaffe med kakor, som smakade förträffligt. Lite info återstod: Lena pratade om Gotlands- och Skottlandsresorna och hänvisade till anmälningslistor med info. Vinlotteriet lyckliggjorde några och en del fick en blomma på sin inträdesbiljett.

Nästa månadsmöte är även årsmöte och då hoppas vi på stor uppslutning. Välkommen!

Text Angela Enfors. Foto: Thomas Sessler.

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, distriktsköterskor 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, distriktsköterska 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



Dagens månadsmöte som tillika var vårt årsmöte hade lockat 97 medlemmar och vi hoppas nu att trenden vänt uppåt igen med ljusets återkomst, som går väldigt fort nu. Vi har fått en ny medlem, som Carin presenterade och sedan var det dags för dagens underhållare att göra entré. Inte helt okänd för många av oss, eftersom han besökte oss i november 2017 också. Nu har han nyligen fyllt 80, samma födelsedag som drottning Silvia, påpekade han lite stolt.



Vår gäst var den argentinske pianisten Maurice Anton Garcia, som började spela vid mycket ung ålder som han demonstrerade med att slå an tangenterna hårt och okontrollerat för att sedan när en lärare fick honom under sina vingar utvecklades till ett spel där talang upptäcktes tidigt. Nu fick vi njuta av den mjuka, vackra "Ballade pour Adeline" som inledning, följt av Anton Karas världsberömda *Harry Lime* tema från "Den tredje mannen". Evert Taubes låtar var också favoriter och vi fick lyssna till "Injudan till Bohuslän" i Maurice alldeles speciella egna arrangemang. Sedan följde ett potpurri av svenska visor bl.a. Horgalåten i ett snabbt tempo. Lite otippat avslutade Maurice med Jerry Lee Lewis "Great balls of fire", men det visar bara hur brett spann Maurice musik omfattar. Kanske har någon åkt Viking Line-båtarna och hört honom spela där? Vi tackade för underhållningen, som också innefattat mer eller mindre rumsrena små historier och Erik bad om extranummer. "Då spelar jag denna bara för dig" och det blev "In the mood".

Nu blev det kaffe med dopp och sedan tog årsmötesförhandlingarna vid. Eftersom allt var noga förberett klarades det av snabbt och lätt. Några lyckliga vann också en vinflaska att avnjutas på Alla hjärtans dag.

Text: Angela Enfors. Foto: Thomas Sessler.



Behåll ditt leende längre!

Det är när man börjar tappa alla gamla amalgamfyllningar från skoltandvården, som man inser att nu börjar det gå utför. Vi tillhör ju alla amalgamgenerationen, som inte förstod bättre. När sedan fluortandkrämen och ”fluortanten” gjorde entré på 60-talet förbättrades skolbarnens tandstatus, men jag minns klasskamrater vars föräldrar skrivit intyg att deras barn inte fick skölja. Då förknippades fluor med giftig halogengas (jämför klor, som är en giftig gas och klorid, som i natriumklorid (vanligt bordssalt). Därför används nu fluorid, som är dokumenterat effektivt mot karies. Sen kom kompositter som tandfärgat lagningsmaterial så vi slapp amalgam, och sen implantat som ersättning när tänderna förlorats. Om man har råd.

Karies och tandlossning

Detta är bakgrunden till att vi som är 65+ nu har många fler tänder i munnen att ta hand om och som lättare kan drabbas av sjukdom än tidigare generationer. Vi vet att de vanligaste sjukdomarna i munnen hos 65-plussare är karies och tandlossning. Det beror delvis på alla lagningar och kronor vi fått genom åren med skarvar där bakterier lätt samlas. Blottade tandhalsar som kommer med åldern är känsligare för syraattacker från bakterierna, vilket ökar risken för hål. Mediciner ger muntorrhet och sämre motorik försvårar tandborstning vilket också leder till både fler hål och tandlossning.

Bakterier finns naturligt i munhålan. En del av dessa växer i kolonier

på tandytan, så kallat ”plack”. När vi stoppar mat i munnen (och särskilt något som innehåller socker) äter även bakterierna i placket och producerar syra som fräter på tanden där placket sitter. Efter varje gång man stoppat något i munnen sker en frätning i ca en halvtimme innan saliven spolar bort maten och neutraliserar syran. Det tar längre tid om man till exempel är muntorr eller vid vila/sömn. När syraattacken har gått över kan tandytan läkas om tänderna får vila några timmar mellan måltiderna. Det går extra bra om det finns fluorid närvarande vilket det gör om du använder vanlig tandkräm eller sköljer med fluoridlösning.

Tandlossning orsakas också av bakterier som växer i beläggningar, plack, på tänderna. Placket orsakar inflammation och hos en del av oss frisätts då ämnen som bryter ner benet runt tanden. Första stadiet brukar vara att man får fördjupade tandköttsfickor runt tanden, som tandhygienisten behöver skrapa rena från tandsten så det inte blir värre. Men ibland går det inte att stoppa och tanden gör ont och får tas bort. Det viktigaste man själv kan göra för att förhindra utveckling av tandlossning är att göra rent riktigt noga varje dag, även mellan tänderna, och att inte röka.



Tänder med plack.

Använd eltandborste!

Det man själv kan göra för att minska risken för hål och tandlossning är att ta bort placket på tänderna varje dag. Tandvården rekommenderar att vi ska borsta tänderna **2** gånger per dag med **2** cm tandkräm i **2** minuter. Eltandborste är bra och på vissa av dem piper det när **2** minuter gått. Jätteviktigt är också att göra rent där tandborsten inte når. Det görs med tandstickor, mellanrumsborstar eller tandtråd. Gör det till en vana innan



du lägger dig. Hoppa över annan kvällsrutin om du är trött, **men inte det!** Sen kan du skölja med fluoridlösning för att stärka tänderna och minska risken för hål. Tandvården kan skriva ut recept på fluoridlösning som ingår i högkostnadskortet för läkemedel. Om man inte sköljer med fluoridlösning efter tandborstning är det viktigt att inte skölja bort tandkrämen efter borstning. Spotta bara, så får du bäst effekt av tandkrämen! (*Forts. på nästa sida.*)

Tandvårdsstöd vid behov

Många upplever att det är dyrt att gå till tandläkaren och att det borde vara som i sjukvården, men det finns tandvårdsstöd från Försäkringskassan och Regionen (f.d. Landstinget):

- Försäkringskassan ger, förutom avdraget på tandvårdsräkningen när man kommit upp i en viss summa, även ATB (allmänt tandvårdsbidrag, 600 kr per år för alla 65+) och STB (särskilt tandvårdsbidrag, 600 kr/halvår för vissa riskgrupper).
- Regionen utfärdar F-kort för personer med stor funktionsnedsättning på grund av vissa sjukdomar och Tandvårdsstödsintyg för personer med stort omsorgsbehov. De ger båda rätt till så kallad ”bastandvård” vilket inkluderar den vanligaste vården, utom fasta kronor och bryggor. Då kostar varje besök 250 kr och det är samma frikort som för vården. För F-kort krävs ett läkarintyg som ska skickas in till regionen och Tandvårdsstödsintyg ordnas direkt av biståndsbedömaren.
- Du kan läsa mer på 1177.se om tandvårdsstödet.

För att behålla god munhälsa hela livet är det bra om du har bra matvanor och inte småäter, sköter munhygien varje dag och tillför extra fluorid och behåller din tandvårdskontakt. /*Angela Enfors*

Faktamaterialet i texten kommer från tandläkaren Charlotta Elleby.

Anna dig känslan av nystädad!

Pensionärsrabatt vid återkommande städning måndagar och tisdagar! (Minst 3 timmar per tillfälle.)



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

Månadsmöten våren 2023



Alla månadsmöten arrangeras i Spånga Församlingshus, Värsta Allé 1. Mötena börjar klockan 13. Kom i god tid för att få plats. Lokalen rymmer högst 150 personer. Avgiften är 50 kr.

Nyhet! Nu kan du betala inträdet med bankkort!

14 mars

Två röster och en gitarr

Duon Stefan Ström och Gabriella Lindvall sjunger sina favoriter ur den svenska vis-skatten och drar en och annan dänga på dialekt.



11 april



Eva-Karin Gyllenberg

välkänd profil på Dagens Nyheter, presenterar ett urval kvinnor som på olika sätt varit pionjärer i Sverige.

16 maj

Deri Rowlands

Det blir evergreens från 1920–1950-talen, bara låtar man känner igen. Frank Sinatra, Nat King Cole, Dean Martin, Fats Waller och så vidare.



The Caledonian Inn

(Spånga kyrkväg 413)

Träffpunkt i Spånga som erbjuder varierad och smakfull matsedel samt enastående öl- och vinsortiment

info@caledonian.se 08-36 50 16

Spånga-Tensta blir en del av Järva

Den 1 juli minskas Stockholms 13 stadsdelar till 11. Spånga-Tensta och Rinkeby-Kista blir en och samma stadsdel, Järva, och även Östermalm slås ihop till en stadsdel tillsammans med Norrmalm och City.

Enligt Rashid Mohammed (V), som blir nämndordförande i den nya stadsdelen Järva, innebär sammanslagningen en vinst för de boende i området, något hans politikerkollega Clara Lindblom (V) håller med om:

– Det innebär att vi får en och samma stadsdelsförvaltning som tar ansvar för hela Järvaområdet, säger Clara Lindblom. En större stadsdel har större muskler och kan ta ett helhetsgrepp om området, till exempel när det kommer till att rusta upp offentliga miljöer och stärka det förebyggande arbetet



Ole-Jörgen Persson (M), i dag vice nämndordförande i Spånga-Tensta, uttrycker en viss oro för att Spånga kommer att falla mellan två stolar och glömmas bort. Samma åsikt har Dennis Wedin (M), som i en motion till kommunstyrelsen föreslår att Spånga bör slås ihop med Bromma eller med Vällingby-Hässelby. ”Spånga hänger naturligt mer ihop med övriga delar av Västerort, exempelvis vad gäller infrastruktur”, skriver oppositionsborgarrådet i motionen.

Jan Jönsson – tidigare socialborgarråd i Stockholms stad – ville skjuta upp den planerade sammanslagningen. I en debattartikel (SvD 17/1) hävdar han att socialtjänstens



**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

viktiga arbete försvåras genom att tappa strategisk personal. Journalisten Diamant Salihu framhåller i sin bok ”Tills alla dör” just sammanläggningen av Rinkeby-Kista 2007 som en viktig komponent till att en hel generation unga tappades av socialtjänsten. Socialsekreterarnas personkännedom om utsatta ungdomar och familjer försvann, kontakten med närområdet försvagades och stadsdelsförvaltningen placerades i Kista industriområde, långt bort från invånarnas vardag.

Trots kritiska röster är det för sent att stoppa utvecklingen. Budgeten för den nya stadsdelen Järva är lagd. Victoria Callenmark, tillförordnad stadsdelsdirektör, säger att polisen absolut behöver mer resurser och att en ambition om fler förebyggande åtgärder finns.

– Självklart är vi i det rödgröna styret medvetna om att en sammanslagning av stadsdelarna innebär att resurser tas i anspråk under övergångsfasen, säger Elvir Kazinic (S), ordförande i Rinkeby-Kista stadsdelsnämnd. I arbetet framåt blir det därför extra viktigt att dra lärdom av tidigare samgåenden.

Bromma stadsdelsnämnd har möjlighet att redogöra för sin syn på motionen om att ta emot Spånga senast den 25 april.

Thomas Sessler



Thomas Sessler, Evy Möller, Christina Ingemarsson (skymd), Kristina Friberg, Olof Petersson, Ann-Cristin Örth, Carin Due Bergman, Gunnar Sundin samt Erik Enfors. Lena Lindmark saknas på bilden. Foto: Erik Enfors.

Pubvisa

(Melodi: Måste vägen till Curaçao gynga så...)

**Mååååste vägen från puben gunga så
i två hela timmar min tunga gå,
jag pratat om ditt, jag pratat om datt
nu är det dags att säga go´ natt!**

**Det börja rätt tidigt, man träffar så många,
man tar sig till puben som ligger i Spånga.
Man tar sig ett vinglas och en stor stark
sen blir man ju stark som en patriark!**

**Då känner man inte av ledbesvär.
Man är lyckligt lottad som får va` me`
och nu när våren snart är här
vad mer kan man önska som pensionär?**

**San blas tjippidarra, tjabsabi,
nu tar jag en paus och vilar min läpp
men innan jag går, måste hitta min käpp...**

kibben 2022



*Alla trivs på puben.
Foto: 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 |
| 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 | |
| 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 |

VÅRA AKTIVITETER

Boule spelas måndagar, onsdagar och fredagar kl. 13–15 i Spånga centrum om banan är spelbar. Mer information får du av Barbro Nyberg, telefon: 08-36 83 36.



Skrivklådan. För dig som vill prata om litteratur, ge och få tips på böcker och dikter samt kanske skriva egna kortare alster. Vi ses i Spånga Träfflokal, Stormbyvägen 2. Vill du vara med skicka ett mail till Mats Hellberg, [matsh18\(at\)gmail.com](mailto:matsh18(at)gmail.com) eller sms: 072-215 83 53.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri och helgfri tisdag. Dock med sommar- och juluppehåll. Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”Aktiviteter/Kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida www.spf.se/spangaveteranerna. Info: Christina Ingemarsson, 070-395 9948, Erik Enfors, 08-761 28 91.



Bridge spelas på fredagar kl. 11.30 i Spånga Församlingshus. Info: Ann-Margret Hellström, 0708-36 98 75 och Ulrika Siling, 073-735 41 00.

Canastagruppen träffas varannan torsdag i udda veckor kl. 13–16 i Spånga Center, Stormbyvägen 2. Närmare information Brittmarie Ryman 073-838 64 68.

Spånga Veterankör övar på måndagar kl. 14.00–15.30. Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Marianne Österlind, 070-755 70 73.

Boka lätt som en plätt

Hjälp till som receptionsvärd i Församlingshuset genom att sitta i foajén måndag-, tisdag-, onsdag- och fredagförmiddagar mellan kl. 9 och kl. 12. Det är bara att rikta mobilens kamera mot den här QR-koden och nudda länksymbolen som syns, så ser du de lediga tiderna direkt. Du kan även slå en signal till **Kristina Friberg på telefon 070-759 28 76** så hjälper hon dig att hitta en ledig dag.



Välkommen till SAFIA Hemtjänst

SAFIA 
Vård och Omsorg AB

**Vi är det självklara valet för dig som
söker trygghet i vardagen!**



- Vi erbjuder allt från omsorg, hushållsnära tjänster som städning, tvätt och matlagning samt kvälls- och natttjänster.
- Du kan välja oss via kundvalet i kommunen eller anlita oss direkt med RUT-avdrag.
- Du som kund hos oss har alltid en kontaktperson som jobbar måndag till fredag, kontaktpersonen ansvarar över Dig som kund och din omsorg.
- Välkommen att ta kontakt med oss för mer information och ett hembesök!

Kontaktuppgifter

Verksamhetschef Ann-Charlotte Lindgren: 076-390 25 20

Bitr. verksamhetschef Dildora Gafurova: 079-302 25 20

Kontor: 08-640 67 67

Adress: Spånga Stationsväg 33

www.safia.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)



GOTLAND 12/5–15/5

Vi gör ett nytt försök med resan till Gotland.

Avresa med buss från Spånga till Nynäshamn där vi fortsätter med färjan till Gotland. Bussen (med Micke) följer med oss hela tiden. Vi bor på Clarion hotell Wisby som ligger centralt innanför ringmuren.

Dag två besöker vi norra Gotland med Fårö, dag tre utforskar vi södra Gotland och dag fyra gör vi Visby på egen hand.

SKOTTLAND i början på september 2023. På planeringsstadiet är också en rundresa i Skottland inkl. Highlands och Edinburgh m.m. med vår guide Jöran Nielsen.

Ytterligare info om tider och priser kommer.

Canasta

Canasta är ett populärt och roligt kortspel som passar utmärkt för allt från 2 spelare till sällskap på upp till 6 deltagare.

För närvarande är vi 18 damer som spelar varannan torsdag (kanske några herrar vill vara med på våra speldagar?). Vi spelar ca fyra timmar med avbrott för fika och gott kaffebröd på **Öppen träffpunkt** för seniorer i Spånga-Tensta med adress Stormbyvägen 2–4 i Spånga Center.

Vi började spela canasta den 21 februari 2006 i en hyrd lokal i Brf Solitären som ligger i Konsumhuset. Flyttade sen till trevlig våning på Värsta Allé 9 år 2016. Därifrån till våra nuvarande lokaler år 2019.

Det var avbrott ett par år på grund av pandemin, men i år är vi i full gång och hoppas på flera medlemmar som tycker om kortspel i glada väners lag. *Text och bild: Brittmari Ryman*



Speldjävälarna har de i sitt fasta grepp. Fr. v. Birgitta Weiss, Agneta Bengtsson och Marianne Borelius.



Spånga Veterankör...

... en av alla livaktiga sektioner under SPF:s paraply, går nu in på sitt trettonde år och är ”still going strong.” Med facit i hand får vi konstatera att kören började mer som en ”kom- och-sjung-kör” men efter hand har ambitionen och därmed kraven höjts.

Tobias Bennsten är den person som ”fostrat” och utvecklat kören under drygt tio år. Förståeligt nog ville han även utveckla sin egen musikaliska begåvning och är nu både kyrkomusiker och operasångare. Med detta i sitt unga bagage såg han naturligtvis ett vidare arbetsfält att ta sig an.

Så, inte särskilt plötsligt, men som ett bistert faktum stod vi utan körledare. Tobias lämnade oss dock inte helt vind för våg, utan vi presenterades för en kurskamrat, Elsa Sundin, som ledde kören en tid. Men även Elsas schema blev för tigt då hennes vokalgrupp fick fler uppdrag och lockades ut på en Sverigeturné.

Så nu stod kören där igen med stolarna i halvcirkel, riktade mot pianot, men ingen dirigent/körledare/vägvisare att uppmärksamt vila blicken på. Vi försökte verkligen glädja oss med de två unga människor som båda, på var sitt håll siktade mot stjärnorna. Men stämningen i kören var låg och nedläggningshotet låg som en våt filt över oss.

Men ni vet när nöden är som störst... Så för ett halvår sedan började vi skymta solen igen när vi ställdes inför en kursändring av det absolut positiva slaget. Vi hade turen, verkligen turen, att få en ny körledare som efter

sin pensionering gärna ville leda en veterankör.



Körledaren Kersti Larsson.

Genom Studieförbundet Vuxenskolan fick vi kontakt med Kersti Larsson. Kersti är utbildad rytmiklärare som arbetat många år både i grundskolan och på Musikhögskolan. Hon är också van körledare och vi kände från båda håll att här vi hade vi landat väl. Jag dristar mig till ett: Som hand i handske!

Och vilken glädje det är att sjunga med Kersti, som är full av energi och idéer. Första terminen prövade vi oss fram med både gamla invanda sånger och Kerstis egna arrangemang. Naturligtvis tar det lite tid att komma fram till en ny repertoar, så hittills har vi bara vågat oss på ett framträdande på en av församlingens onsdagsträffar.

Men efter en termins samarbete vågar vi nu planera för nya konserter.

Vi har ännu inga datum, men låtlistan är under utarbetande och mailkorgen fylls av Kerstis utskickade stämfler att öva hemma på den egna kammaren.

Vi har fått en körledare som givit oss tryggheten och framtidstron tillbaka. Kersti utstrålar och ger energi och hon bollar lätt mellan alla fyra



stämmor, dirigerar och hör minsta lilla miss från vilken stämma som helst. Det händer ju att vi misströstar, men då dammar vi snabbt av någon ”gamal” låt som vi kan sjunga i sömnen om det kniper. Till exempel *Bort allt vad oro gör* och genast är vi banan igen. Apropå vägval fick vi ett tecken som från ovan, när det i måndags mitt i *Länge leve livet*, klev in en fruktårta genom dörren. Ok, den bars in av en gentleman som försynt bad oss förbarma oss över hans tårta som blivit en för mycket. Medmänniskor i nöd är som alla vet svåra att förbise, så att... Vi hann inte riktigt tacka vår välgörare, så å körens vägnar skriver jag här en varmt TACK för denna välsmakande extra energiskjuts till våra övningar.

Text: Marianne Österlind. Foto: Erik Enfors.

TEATEROMBUDET INFORMERAR

Välkommen att kontakta mig om du vill ha hjälp med rabatterade biljetter, till bra platser på Stadsteatern. Absolut inget köptvång! Anmäl via mail om du vill vara med på min sändlista [gunilla_kallberg\(at\)outlook.com](mailto:gunilla_kallberg@outlook.com) (Obs! understreckt). Jag behöver då få veta namn, adress och tel.nr till dig.



Du som sedan blir intresserad av någon pjäs/föreställning kan beställa biljetterna direkt genom att maila mig, så skickar jag biljetten/biljetterna till din mailadress. Du får 20 % rabatt på ordinarie pris. Du kan skriva ut biljetterna på din egen skrivare, alternativt behålla din e-biljett i din telefon, och visa upp den vid entrén till salongen. Betalningen sker via swish eller till mitt konto. Biljetterna kan inte bytas eller lämnas tillbaka. Om en föreställning blir inställd, får du pengarna tillbaka av mig. Info om aktuella pjäser finns på Spångaveteranernas hemsida.

Ur vårens nypremiärer:

TIDEN ÄR VÅRT HEM. Eirik Stubøs succéversion av Lars Noréns ”Tiden är vårt hem” är tillbaka. **Nypremiär 3 mars.** *Pensionärsbiljett 330 kr.*

SOMMARBOKEN. Tove Janssons älskade klassiker Sommarboken kommer till liv på Kulturhuset Stadsteatern. **Sverigepremiär 4 mars.**

SOCIALDEMOKRATERNA – THE MUSICAL. Välkommen till en underhållande och satirisk musical. **Sverigepremiär den 17 mars.**

RÖDE ORM. En episk komedi med bland andra Jan Mybrand, Angelika Prick, Isabelle Kyed, Shebly Nivarani och Magnus Ugglå. **Premiär 14 april.**

Gunilla Källberg



*Tiden är vårt hem.
Foto: Matilda Rahm.*

VÄLKOMMEN att sjunga i Spånga Veterankör

Vi har en mycket varierad repertoar, från visor till schlagers och evergreens. Vi är 25 sångare som är glada att få träffas och sjunga och vi vill gärna bli fler. Vi träffas varje måndag kl. 14.00–15.30 i Församlingshuset på Värsta allé. Välkommen att komma och prova vilken stämning Du trivs bäst i: sopran, alt, tenor eller bas. Och förstås är det bra om Du har viss sångkörvana!

Hör av Dig till: [marianne.osterlind\(at\)outlook.com](mailto:marianne.osterlind@outlook.com). Mobil: 070-755 70 73

Bli god vän med din mobil

När den första mobilen kom fick den snabbt öknamnet yuppiesnalle, alltså en leksak för Young Urban Professionals. Det är knappt att man kommer ihåg det längre. Nu är det lika självklart att varje morgon stoppa på sig mobilen, som att ta på sig skorna.

Utan den är du inte redo att ta dig an en ny dag. Men mobilen ställer krav på sin användare. Om du vill ha riktig nytta och glädje av din mobil är det, som med andra nya vänner, att du måste ge dig tid att lära känna den ordentligt. Därför är det så skönt att det finns kurser på Träffpunkten för seniorer i Spånga, den som ligger på Spånga Center, Stormbyvägen 2–4. Kurserna leds av Eva från Studieförbundet Vuxenskolan. Det har blivit succé och det finns idag sju grupper.

Eva utformar kurserna efter gruppernas nivåer från nybörjare till fortsättare, som är inne på sitt andra år. Ring Jenni eller Annika och fråga när det finns plats på en kurs som passar din nivå.



*Eva Josefsson med elever.
Foto: Jenni Bjärelid.*

Träna för att hålla balansen

Du behöver inte göra som Ingemar Stenmark, gå på lina, men det är viktigt att kunna hålla balansen i vardagen, på promenaden eller i trappan. Men det



SPF Spångaveteranernas kalendarium våren 2023

MARS

Tisdag 7

Rundvandring KTH campus,
Valhallavägen. Pendel till Odenplan.

Tisdag 14

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 16

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

Tisdag 21

Rundvandring Skeppsholmen, besök på ArkDes (100 kr). Pendel till Centralen.

APRIL

Tisdag 4

Rundvandring, Pressbyråns museum (100 kr).
Begränsat antal deltagare, anmäl till Christina I.
senast 31 mars. OBS! samling kl. 09:15 på
pendeltågsperrongen.

Tisdag 11

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 20

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

MAJ

Freitag 12–måndag 15

Gotlandsresa

Tisdag 16

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 18

Stora Essingen runt.

Buss 112 till Alvik, sedan Tvärbanan. Matsäck.

Torsdag 18

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

Fler aktiviteter hittar du på vår hemsida: spfseniorena.se/spangaveteranerna

är ingen självklarhet när man blir äldre. Vi behöver träna. Det gäller att undvika fallolyckor. Därför finns det nu balansträning flera gånger i veckan på Träffpunkt för Seniorer. Varje träningspass är 30 minuter långt och utöver balans ingår också träning av styrka och rörlighet. Ring Jenni eller Annika och kom överens om en tid som kan passa dig. /Erling Magnusson.

Jenni Bjärelid: 076-120 35 09
Annika Palström: 076-120 35 32



*Det är Jenni
som håller balansen!*

Läsvärt

Böcker författade av **Inger Edelfeldt**

Inger är en svensk författare, illustratör och översättare. Hon har skrivit ett tjugotal verk, romaner, ungdomsböcker och noveller. Några av böckerna utspelar sig i Hässelby.

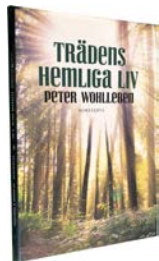


- **Det hemliga namnet**, utgiven 1999.
- **Den förunderliga kameleonten**, utgiven 1995.
- **Noveller**, ett samlingsverk av tidigare noveller, utgiven 2019.

Böckerna rekommenderas starkt i synnerhet till oss västerortsboende.



Trädens hemliga liv – författare **Peter Wohleben**



En givande bok. Träden inte bara växer i skogen. De kommunicerar och hjälper varandra. Jägmästaren och författaren Peter Wohleben har i byn Hümmel i västra Tyskland byggt upp ett skogsbruk där skyddade reservat blandas med skoningsamt utnyttjade partier. Han har gett ut flera böcker om skog och natur.

Åren – är författad av 2022 års nobelpristagare **Annie Ernaux**.

Hon är född 1940 i Normandie och är en av Frankrikes stora samtida författare. Åren är en berättelse om tiden mellan 1941 och 2006. Den är skriven i en mycket ovanlig och något krävande form utan kapitel och med viss brist på ”ordning och reda”.



Det är ett slags kollektiv självbiografi, som saknar jagform. Den innehåller många referenser till orter och förhållanden i Frankrike, som kan vara lite svåra för en svensk läsare. Den ger en mycket givande beskrivning av livet för en 40-talist född i arbetarklass som fått gå i katolsk privatskola, varit lärare och slutat som framgångsrik författare. Hon har gift sig, fått två söner, skilt sig och fått barnbarn. Franska familjemiddagar kan vara

mycket givande och krävande! Likaså är det att läsa *Åren*.

Böcker av **Selma Lagerlöf**

Gösta Berlings saga är Selma Lagerlöfs debutbok från 1891 och hör till den svenska skönlitteraturens mest lästa och uppskattade verk. Boken finns översatt till mer än 50 språk. Romanen ger en beskrivning av livet på den värmländska landsbygden på 1820-talet. I centrum står den försupne, avsatte prästen, Gösta Berling, som räddas till livet av den handlingskraftiga och barska majorskan på Ekeby.

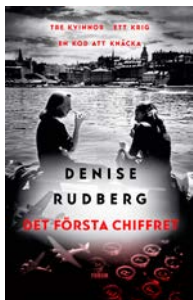


Jerusalem beskriver ett antal familjer som flyttar från en socken i Dalarna till det heliga landet. Boken är ett exempel på hur omsorgsfullt Selma Lagerlöf förbereder sig bland annat genom att resa till Jerusalem långt före flyg och andra bekvämligheter.

Selma Lagerlöf var den första kvinnan i Svenska Akademin och den första kvinnan som fick Nobelpriset år 1909. Selma levde mellan 1858 och 1940.

Spegeln och ljuset av **Hilary Mantel**

Boken är utgiven 2020. Det är en detaljrik och lättläst bok om en engelsk släkt. Med mod, list och brutalitet har Thomas Cromwell klättrat från samhällets bottenskikt till en plats som Henrik VIII:s högra hand. År 1536 har han administrerat avrättningen av kungens andra hustru. Det är tredje delen av en serie historieromaner som började med "Wolf Hall". Hilary Mantel är en engelsk författare, som levde mellan 1952 och 2022.



Böcker av **Denise Rudberg**

Denise Rudberg är en svensk författare född 1971.

Bokserien *Kontrahenterna* handlar om tre sinsemellan olika kvinnor, som anlitas av Försvarsmakten för sina skarpa hjärnors skull. Det är en rafflande berättelse om Sverige under andra världskriget. Pressen mot Sverige och vännerna på Karlaplan 4 är stor.

I serien *Kontrahenterna* ingår

1. **Det första chiffret**, utgiven 2019
2. **En andra allians**, utgiven 2020
3. **Er tredje man**, utgiven 2021
4. **Den fjärde doktrinen**, utgiven 2022

Böckerna är spännande, givande och har ett bra språk.

Tunnel 29 - författare **Helena Merriman**

Den sanna historien om flykten under Berlinmuren. Det är en ung student som flyr från östtyska delen och sedan gräver sig tillbaka för att hjälpa andra till Västberlin. Boken innehåller kärlek, spioner, svek och är mycket spännande.



Tills alla dör – författare Diamant Salihu

Tills alla dör är utgiven 2021 och fick stora journalistpriset samma år. Boken handlar om unga män på Järvaområdet i Stockholm i rivaliserande gäng. Deras strider är dödliga. Diamant Salihu är svensk journalist född 1983 i Jugoslavien, uppvuxen i Borlänge. /Mats Hellberg



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.



Inger Edelfeldt

Stockholms kommun brukar uppmärksamma författare som skriver om Stockholm med en plakett. Nyligen satte man upp en plakett på Hässelby slott om Inger Edelfeldt. Hon är född 1956, växte upp i Hässelby Gård och debuterade 1977 och har varit verksam inom en rad olika områden. Bland romanerna kan nämnas debutboken

Duktig pojke, klassikern *Kamals bok* och den Augustprisnominerade *Det hemliga rummet*. Som novellist har hon gett ut fem samlingar: *I fiskens mage* (1984), *Rit* (som fick Svenska Dagbladets litteraturpris 1991), *Den förunderliga kameleonten* (1995), belönad med bl.a. Ivar Lo-Johanssons personliga pris (1997). *Riktig kärlek* (2001) och *Kläderna* (2017) En antologi *Novellerna*, med utdrag från de fem novellsamlingarna gavs ut (2019). Edelfeldt är även duktig på att teckna och måla och har ställt ut på olika gallerier och på Waldemarsudde.

Hösten 2022 fick hon Selma Lagerlöf litteraturpris för sina noveller. Selma Lagerlöf skrev också noveller. Det är alltid spännande att läsa Inger Edelfeldts noveller. Hon beskriver ibland litet udda människor och man vet aldrig hur novellen skall sluta. En novell kan börja med att berättelsens jag sitter på tunnelbanan på väg till Centrum. Plötsligt kommer berättelsens jag att tänka på någon händelse och

novellen gör ett kast och man får följa ett nytt spår. I den fina novellen *Därute* skildrar hon hur några ungdomar i yngre tonåren under en håltimme eller frukostrast bland annat busar i ett trapphus till ett höghus i Hässelby Gård. Det är en fin tidsskildring. Västerort förekommer i några andra av hennes noveller. Det är vardagliga situationer – fantasier, identitet och saga. Inger Edelfeldt är en viktig inspirationskälla för andra författare i sin skildring av människor.

Välkommen till Edelfeldtlandet – eller välkommen tillbaka, om du har varit här förut, skriver författaren i förordet till antologin. Det får bli inledningen till ett spännande möte.
Lars Grundström

Vi hjälper dig med...

Liktornar
Korinnaglar
Nageltrång
Nagelsvamp
Fotsvamp
Vårtor
Förhårdnader
Hålsprickor

BÄTTRE FÖTTER
BÄTTRE HY.

073-445 62 62

bokadirekt
Sörgårdsvägen 24

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2023



Styrelse

Ordförande: **Erik Enfors**

erik.0.enfors(at)gmail.com, 073-040 40 33

Vice ordförande: **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 070-589 74 74

Sekreterare: **Christina Ingemarsson**

christina.ingemarsson48(at)gmail.com, 070-395 99 48

Kassör: **Olof Petersson**

peterson_olof(at)icloud.com, 070-323 05 21

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

Ersättare: **Ann-Cristin Örth**

mac.orth(at)hotmail.se, 08-89 14 77, 070-253 41 99

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 2023



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, 070-589 74 74

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

Ledamot: Evy Möller, 070-578 18 31

Ersättare: Lena Lindmark, 070-867 47 17

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

Ersättare: Åke Stöckel, 070-691 12 85

Ersättare: Kristina Friberg, 070-759 28 76

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Rinkeby-Kista (SPR)

Vice ordförande: Mats Hellberg, 072-215 83 53

Ledamot: Yvonne Zettergren, 08-760 66 07

Ersättare: Carina Andersdotter Sommar, 076-133 59 91

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 okej om du inte gillar mig!

Alla kan ju inte ha bra smak!



Ombud

| | | |
|-----------------------------|---|---------------|
| Friskvård | Vakant | |
| Rekryteringsansvarig | Vakant | |
| 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 | Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com | 08-36 83 36 070-396 78 71 |
| Bridge | Ulrika Siling ulrika(at)siling.se Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu | 073-735 41 00 070-836 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 78 71 |
| Skrivklådan | Mats Hellberg matsh18(at)gmail.com | 072-215 83 53 |
| Spånga Veterankör | Marianne Österlind marianne.osterlind(at)outlook.com | 070-755 70 73 |

Kulturvandringar och studiebesök

Erik Enfors 073-040 40 33
Christina Ingemarsson 070-395 99 48

Konstgruppen

Evy Möller 070-578 18 31

Mötesgruppen

Mona von Köhler 08-36 37 53

Programgruppen

Åke Larsson 073-992 44 23
7601237(at)gmail.com
Sverre Fogelström 08-36 64 92
sverrefogel(at)hotmail.com
Martin Johnsson 070-843 35 85
martin(at)impulsgivarna.se

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 vard. 10–18, lörd. 10–14. (med reservation för helgdagar).



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.spfseniorerna.se/spangaveteranerna

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

Annonser:

Erling Magnusson 070-595 67 80, erling.magnusson(at)telia.com

Produktion

Thomas Sessler 070-589 74 74, thomas(at)sessler.se

Tryckeri

Åtta.45 Tryckeri, Järfälla

Den *20 maj* 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 2/2023 utkommer vecka 23, manusstopp 20 maj

Nr 3/2023 utkommer vecka 35, manusstopp 15 augusti

Nr 4/2023 utkommer vecka 49, manusstopp 12 november

Nr 1/2024 utkommer vecka 10, manusstopp 20 februari



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

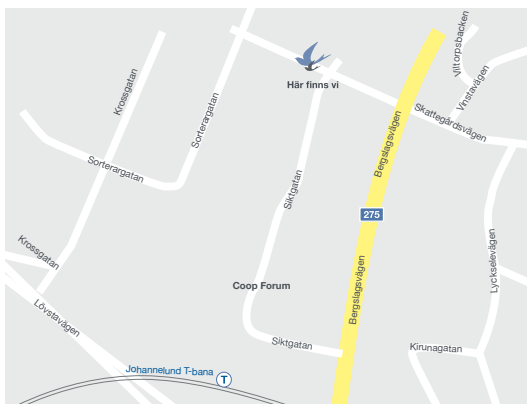
Brett utbud av behandlingar

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



B PP Sverige, Port Payé

~~Avs: SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ångsullsvägen 15, 16246 V-by~~



Ett smartare val

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

RAYMOND LINDEBORG / ISABELLA LINDELL / JOHANNA BLOMSTER

YVONNE ULVEGREN/AGNETHA PETTERSSON/ROBERT BLOMSTER

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL

SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77