

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för våren

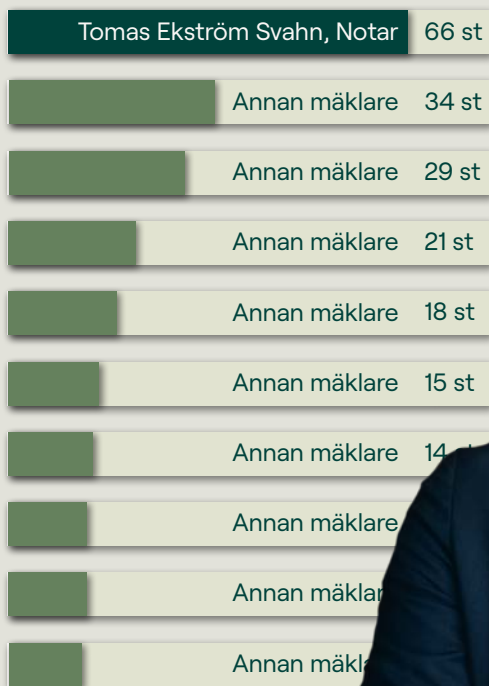
Årgång 22 • Nr 1 • mars 2022



Foto: Thomas Sessler

Gryning över Spånga, februari 2022. Vi hoppas att detta år blir året då vi kan börja leva som vanligt igen.

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 2022

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Redaktören har ordet
- 6–8** Notiser från omvärlden
- 10–12** Veterankörens Jubileumskonsert
- 13** Månadsmöten
- 14–15** Möte för nya medlemmar
- 16–17** Årets sista månadsmöte
- 18–19** Njutning för öga och själ
- 20** Spångaveteranernas kalendarium
- 20** Teaterombudet informerar
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 22** Våra aktiviteter
- 24–25** Håll hjärncellerna aktiva
- 26–28** Information från reseombudet
- 30–31** Det händer i Spånga...
- 32–33** Läsvärt
- 34–38** Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress

Kallelse till Årsmöte

Föreningens medlemmar kallas härmed till årsmöte tisdagen den
10 maj kl. 13.00 i Församlingshuset i Spånga.

DAGORDNING

Enligt föreningens stadgar. Årsmöteshandlingar finns fr.o.m. april på hemsidan och delas även ut innan mötet. Eventuella motioner skickas till styrelsen senast den 2 april.

För dig, som inte kan vara på plats, kommer det att finnas en länk till röstningsformuläret på www.spangaveteranerna.se. Du kan avge dina röster fram till kl. 11.00 på årsmötesdagen.

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:

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

Produktion

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

Tryckeri

Åtta.45 Tryckeri, Järfälla

Den 22 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 2/2022 utkommer vecka 24, manusstopp 22 maj

Nr 3/2022 utkommer vecka 36, manusstopp 24 augusti

Enklaste vägen till vår hemsida

www.spfseniorerna.se/spangaveteranerna

Om du har en iPhone eller iPad

- Starta kameran.
- Håll kameran stilla 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 skanna den med sin smartphone.



Redaktören har ordet

Inget ont som inte har något gott med sig – ett talesätt som är mer aktuellt nu än någonsin. All sorts förändring är jobbig, eftersom de flesta vill att allt ska vara som vanligt. Men vi har tvingats till stora förändringar under de senaste åren, och en del av dessa kanske vi kan behålla som det nya normala.

Enligt en undersökning som Internetstiftelsen har gjort, har pensionärerna ökat sin skärmtid under pandemin och är den grupp där man hittar flest nya internetanvändare. Vi har tvingats att beställa mat digitalt – en sak få gjorde före pandemin. Maten kom hem och vi slapp trängas i butiken. En win-win-situation som man säger, även om det kostade 50 kr extra. Att förnya sina recept gick ju alldeles utmärkt via vårdcentralens chattfunktion. Nära hälften av pensionärerna som har e-handlat apoteksvaror under pandemin vill göra det i högre utsträckning i fortsättningen. Visst blev man förvånad första gången när beställningen kom dagen efter, tillsammans med morgontidningen? Och det kostade inget extra...

En annan sak som många av oss tycks ha fått upp ögonen för under pandemin är att ta del av livesändningar av olika kulturevenemang på nätet, som till exempel en konsert eller en teaterpjäs. Vi har fått sitta inne och titta på dumburken – och längtat ut.

Nu är det dags att se framåt. Våren är här och vi får åter kramas, och träffa nära och kära. Var rädda om er!

Thomas Sessler



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.



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Här är storspelarna på äldreboendemarknaden

De svenska börsbolagen Ambea och Attendo är överlägset störst på privata äldreboenden i Sverige. Tillsammans har de nästan hälften av tillstånden hos Ivo för att bedriva särskilda boenden. Därefter kommer norska Norlandia och danska Frösunda. De fyra bolagen har 364 tillstånd och omsatte 30 miljarder.

Pandemin har slagit hårt mot företagets ekonomi. Lägre beläggning och högre kostnader har gjort att de tre största på marknaden förlorat 360 miljoner i intäkter och högre kostnader. Antalet äldre som bor permanent i särskilda boenden har minskat med nio procent under 2020/2021. Under hösten 2021 ökade åter beläggningen. Man ser inga långsiktiga effekter. Pandemin har satt ljuset på vikten av utbildning och krisledning.

Dagens Samhälle 2021-10-28 / Åsa Nilsson



Därför vill M skrota valfriheten i hemtjänsten

M och S i Strängnäs skrotar valfrihet i hemtjänsten. Kvalitet är viktigare än valfrihet säger Mikael Lagergren (M), förste vice ordförande i socialnämnden. Under flera år har partierna brottats med problem inom hemtjänsten där lagen om valfrihet (LOV) har tillämpats. Stora kostnader, kvalitetsbrister och juridiska tvister mellan kommunen och vissa LOV-företag,

I stället för valfrihetssystemet ska kommunen upphandla minst 50% av verksamheten enligt lagen om offentlig upphandling (LOU). Det innebär att brukarna inte längre får välja leverantör. När man ser att tre LOV-företag plus kommunen kör till olika brukare i samma hus kan man ifrågasätta om man får kvalité för pengarna.

Dagens Samhälle 2021-11-11 / Stefan Helte

Vårdföretagen vill se bättre upphandlingar av äldreboenden



Att lägga över kostnader och risk på entreprenören kan leda till dyrare äldreboenden. Sveriges kommuners köp av äldreboende uppgick till 12 miljarder under 2020. Omsorgsföretagen som

deltar i processen anser att det finns en stor förbättringspotential i upphandlingarna och pengar att spara om de görs på ett bättre sätt. Nu ger Vårdföretagarna ut en vägledning om upphandlingar av särskilt boenden.

- Kommunerna skulle få en bättre upphandlad tjänst om man gör ett bra förfrågningsunderlag för den tjänst man vill ha, säger Ulla Transen, vd för Vardaga, som är en av de största aktörerna på marknaden. Hennes viktigaste budskap är att ha mer kontakt med marknaden genom dialog före upphandlingen. Vårdföretagen uppmanar också kommunerna att ge så mycket information som möjligt om verksamheten de ska upphandla.

Dagens Samhälle 2021-11-11 / Åsa Nilsson



Vi har inte förstått vidden av pandemin – med Solhem i Spånga som exempel

Ambeas nya vd Mark Jensen varnar för en omsorgsskuld på baksidan av coronapandemin – samtidigt som han medger att situationen öppnar tillväxtmöjligheter för bolaget.

Villa Solhem i Spånga i nordvästra Stockholm är ett av ungefär 100 äldreboenden som Ambeas dotterbolag Vardaga driver i Sverige. I foajén möter Mark Jensen två boenden, Birgitta Askered och Britta Ahlqvist. De



Villa Solhem. Foto: Anders Fredriksén

småpratar om barn och familj, som de boende nu äntligen får umgås med inomhus igen.

Mark Jensen började på Ambea hösten 2020 när pandemin rasade som värst och äldreboenden i Sverige var hårt drabbade av smitta och dödsfall. Då arbetade han på MTR, dessförinnan på Carlberg. Jobbet på Ambea innebär mycket

nytt, men en spännande och viktig bransch. Både för samhällsuppdraget men också för att ta hand om människor och göra något som ger större mening.

Villa Solhem klarade sig relativt bra från smitta, berättar Petra Björkander som är gruppchef på boendet. Våldigt få flyttade dock in och ett tag stod nästan ett helt våningsplan tomt. Nu är alla lägenheter på Villa Solhem bebodda igen. Mark Jensen har analyserat olika förbättringsåtgärder bland annat inför möjligheten att något liknande skulle hända igen. En sak är att ha

bättre lager av skyddsmaterial. Språkkunskaper är ett annat förbättringsområde. Under pandemin kom mycket ny information i ämnen som var svåra när man har olika förutsättningar när det gäller svenska. På längre sikt pekar Mark Jensen ut äldreomsorgen som ett område där Ambea vill bidra, genom att bygga fler äldreboenden.

Dagens Samhälle 2021-11-18 / Åsa Nilsson



Vård hemma kan bli dubbelt så dyrt

Vård hemma kan vara mer än dubbelt så dyr som på ett äldreboende, visar ny forskningsrapport. Allt fler personer får alltmer avancerad sjukvård i sina hem.

Studier har visat att det är billigare att vårda i bostaden än på sjukhus eller särskilda boenden. Men i de beräkningarna ingår sällan alla kostnader som kommunerna har vid vård i hemmet. Det pågår en omställning mot mer vård i hemmet utan att det finns data som visar att det är kostnadseffektivt. Två forskare i västra Sverige har undersökt hur kostnaderna för kommunal vård och omsorg påverkas av att allt fler vårdas i sina hem. I sin studie har de tagit med både kostnaderna för hemsjukvård och omsorg. Kostnaderna blir höga när hemtjänst och hemsjukvård gör många besök per dygn och personalens restid är lång.

Ytterligare kostnader tillkommer för anpassningar av bostaden. Under en månad skiftade kostnaderna för sju personer mellan 33 000 och 179 000 kronor. Som jämförelse kostade en plats på särskilt boende 71 000 kronor.

Dagens Samhälle 2021-11-25 / Cecilia Granstrand



De boende får inte bli hospitaliserade

Johan Herlin Ejerhed är sedan några veckor kommunal läkarstrateg i Stockholm. Han är specialist i internmedicin och kommer närmast från ett jobb som sektionschef på Danderyds sjukhus. Han säger att vi måste ställa oss frågan vad som kan hända på ett äldreboende under kvällar och nätter som behöver medicinsk kompetens. Under många år har fokus i äldreomsorgen legat på omsorg snarare än vård. Ett äldreboende ska främst vara de boendes hem.

Under pandemin har synsättet blivit ifrågasatt så inspektionen för vård och omsorg har rapporterat brister i vården. Tiden är mogen för att se över strukturerna men det får inte ske till priset av att de boende blir hospitaliserade säger Johan Herlin Ejerhed.

Dagens Samhälle 2021-10-14 /Torbjörn Tenfält

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



Veterankörens

Dagen innan julafton, för tämligen många veckor sedan, började vi gå mot ljusare tider. Planeterna vänder och vrider sig efter sina givna banor och vi har bara att följa med. Det finns liksom saker vi inte kan styra över, fast ingen kan säga att vi inte försöker...

Och ljuset är bara att glädja sig åt, ta till sig och lagra i våra hårt prövade pandemisjälar. Det är ändå fantastiskt med oss människor att vi aldrig riktigt förlorar hoppet och förmågan att glädja oss åt kommande trevligheter. Som till exempel Veterankörens Jubileumskoncert i november 2021, som trots världsläget, eventuellt skulle kunna bli av.

Tobias drillade oss under hösten med smittande (!?) entusiasm, de veckor FHM nu gav oss lov att sjunga tillsammans. Grundinställningen var som alltid ”siktat mot stjärnorna”, med medvetandet om vart man som lägst kan nå... Med sångtitlar som *Genom eld och vatten*, *You raise me up* och *Ovan regnbågen*: vad kunde gå fel? Kontentan och konsensus blev naturligtvis att ”här ska försättas berg.”

Några ord om hur vi drillas kanske kan vara på sin plats. De flesta som sjungit i kör har stiftat bekantskap med *Signoooooreee* och liknande uppsjungsövningar. I Veterankören dras drillandet ett varv extra. Vi uppmanas att knipa om näsan, räkka ut tungan, göra knäna böj och säga aaaahh. Allt för att uppnå den nasala huvudklangen (!?) Alla övningar är nogsamt utprovade av vår körledare som med emfas hävdar att detta gör underverk med hans egen röst. Vilket vi naturligtvis har noterat. Vi noterar likaså att



Jubileumskonsert

underverkens tid, för vår del, försvunnit någonstans på vägen!

Emellertid: med eller utan underverk, Ni, publiken, kom till vår jubileumskonsert. Veterankören fick glädjen att sjunga inför en fullsatt salong. Det är alltid med ett visst pirr kören samlas en stund bakom lyckta dörrar, gör vårt peppande tummen upp och sedan marscherar in till våra givna platser. Man ska veta sin position och se ut att äga scenen. Detta föregås, ska erkännas, av viss diskussion och att flygeln tålmodigt låter sig skjutas lite hit och dit för ALLA måste ju kunna se dirigenten. Det låter sig inte göras att ”komma in fel” i *Kristallen den fina*. Ni anar, den spricker...

Men till slut gör vi ändå det. Äger scenen. Tillsammans med Tobias, vår oerhört uppskattade körledare sedan tio år tillbaka, som nu på sitt lättsamma och lediga sätt, lotsade oss genom vår sista gemensamma konsert.

Och oj så många konserter vi har att minnas. Vår- och höstkonserter med körkläder som matchat årstiden och julkonserter med Sture som Lucia, iförd pickelhuva toppad med ett blockljus. Vi har bjudit publiken på hemmagjord tangodans och bugg, allt till körens bakgrundsdoande och emellanåt smäktande fiolspel. Slumrande skådespelartalanger har plötsligt väckts till liv när Tobias bett oss agera i till exempel Robban Brobergs *Båtlåt*.

Music, music, music är ju det givna temat i en kör och vi tycker att Tobias med god känsla valt vår repertoar ur världens oändliga musikutbud. Inget språk har varit för främmande. Vad sägs om swahili? Vi tror att vi sjöng ”Go´och gla´ska mänskan va”... Men, det är trots allt tonerna som räknas

och som sopran serveras jag oftast melodistämman. De verkliga utmaningarna hamnar hos bas, tenor och altstämorna. Beundran!

Detta var nu en konsert med en underton av vemod. Vår körledare hade meddelat att han är på väg mot nya utmaningar i livet och det var med lätt darr på stämman vi sjöng *Time to say goodbye*.

Innan vi hann värja oss sjöng Tobias, med sin mjukaste operaröst, det gamla örhänget *Moon River*. När sedan vår körmamma Iris, höll ett tacktal och överlämnade körens avskedsbukett till Tobias blev det nästan lite för mycket. Vi var många som sökte efter en näsduk.

Men alla vet att efter avsked följer något nytt och med körens gamla signaturmelodi *Bort allt vad oro gör*, som motto, får vi samla ihop oss och låta tonerna flyga mot nya höjder.

Hur svindlande höjden blir överlämnar vi nog till vår nya körledare att uttröna.

Text: Marianne Österlind. Bilder: Erik Enfors



Tobias Bennsten.

Jobba hos oss, eller ta hjälp i hemmet av våra erfarna seniorer!



Vi utför det flesta tjänsterna inom rut och rot, så som:

Städ & fönsterputsning – Snickeri & Måleri – Trädgård - It/tv/router



Jobba hos oss:

våra medarbetare består av ett glatt gäng mellan 55 och 75 år. Du avgör själv när och hur mycket du vill jobba. Självklart har vi kollektivavtal och alla är försäkrade.



Mia Larsson
08-517 13 798

mia.larsson@femtiofem.se



FemtioFemPlus Hässelby/Vällingby/Spånga

Månadsmöten våren 2022



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.



15 mars **Alf Henriksson i ord och ton**
Susanne Ericson och Sven Idar
sjunger och spelar ett urval av
Svens nyskrivna tonsättningar av
Alfs kloka, roliga och underfun-
diga verser.

12 april **Claes Janson - sång och
Leo Lindberg - piano**
Uppsalas blues- och jazzlegendar
Claes Janson är en av vårt lands mest merit-
erade och omtyckta sångare. Claes musikalis-
ka koncept inbegriper både jazz, blues, soul
och visor och lyckas alltid fånga lyssnaren
med sin bluesiga ton och lekfulla frasering.



10 maj Pianisten **Oskar Tjäder** spelar
klassiker samt en och annan egen
improvisation även med sång.

Möte för nya medlemmar



Foto: Thomas Sessler

Det var 24 av de nya medlemmarna som hörsammat inbjudan till ett möte i slutet av november bara för dem. Det var lite intimare stämning med sittning vid dukade bord och chans att bekanta sig med och komma med frågor till styrelse och funktionärer, som fanns på plats. Först fick styrelsen visa upp sig och därefter alla funktionärer. Det var meningen att vara kort, eftersom deras uppgifter skulle redovisas längre fram i programmet.

För det alla väntade på var dagens artist. Hon heter Ewa Wigenheim och uppträdde med bara sin gitarr, som fört henne till jordens alla hörn. Som småländska från det kyrkliga Husqvarna hade hon börjat sin karriär med att sjunga i kyrkor och de hade varit många.

Nu skulle publiken sättas i arbete och vi fick lära oss att tre ackord på gitarren räcker för att kunna spela en massa låtar. Det blev välkända svensktoppslåtar och vi klämde i när refrängen kom. Dessa låtar blandades med Carolas "Vem har tänt den stjärnan", Åsa Jinders speciella bröllopslåt "Av längtan till dig", Östen Warnerbrings "Glöm ej bort det finns rosor". Min favorit var Stefan Demerts humoristiska och lätt elaka tolkning av "Vad hände sen?" med Snövit och de sju dvärgarna.

Det fanns även en tid i Ewas liv när hon, för att hitta tillbaka, behövde

göra något radikalt. Det blev som lärare i engelska för buddhistiska munkar i Laos. Detta som kontrast till jobbet att övertyga ABBA att hon behövde skapa ett museum till deras ära och då frottas med de rika i världen, visar hennes mångsidighet. Det var en speciell upplevelse att möta Ewa och jag hoppas att vi får höra henne igen.

För att få de nya medlemmarna att förstå att mötena inte bara är trevlig underhållning utan att det också ges information om t.ex. kommande resor, kulturvandringar, bridge, canasta, boule och teatrar av respektive ombud. Alla aktiviteter är beskrivna på vår hemsida och i Spångaveteranen, där ansvarigas namn och telefonnummer också finns.

Åke flaggade för vinlotteriet och att ha med sig riktiga pengar. Även till inträdet. De nya medlemmarna fick också var sitt förmånshäfte. Vi hoppas att de ska känna sig välkomna och hitta gemenskap i gänget. /Angela



Ewa Wigenheim. Foto: E. Enfors

*Salong
Step in*



Salong Step In är frisörsalongen för dig som ställer höga krav på din frisör. Hos oss får du professionell service med det senaste inom klippning, hårvård, färgning och permanent.

*Pensionärspriser!
Drop-in för pensionärer på onsdagar.*

**Öppettider:
Måndag-fredag 9-18
Lördag 9-15
Röda dagar stängt**

**Välkommen in till din frisörsalong
på Spånga Torg 4!**

Telefon: 08-760 53 53

Årets sista månadsmöte



Nu tändas tusen juleljus. Den kära, välkända julsången framförd av Kvarnbacksskolans fjärdeklassare under ledning av Ulrika Pettersson inledde programmet. Luciasånger och julvisor blev en stillsam och varm inledning på sista månadsmötet före jul och vi, som nästan fyllde ut alla stolar i salen, hade stor lust att sjunga med. Det är nu tredje året som Ulrika Pettersson ställer upp för oss med sina sångglada elever. Men till nästa år igen är de lika välkomna.

Nästa programpunkt fick oss alla att tänka till lite extra. Det finns så många i vårt samhälle som är ofrivilligt ensamma och det skapar många problem. Regeringen har därför anslagit medel för ett riksomfattande projekt, som ska stimulera till ökad gemenskap och SPF har tillsammans med PRO dragit igång. Från SPF i Upplands Väsby fick vi besök av Anders Björndahl som berättade hur man arbetat med projektet i hans kommun. Vi fick siffror på hur stort problemet verkligen är. I hela landet beräknar man att det finns över 700 000 ensamma och bara i Upplands Väsby med 7 528 pensionärer är 2 591 totalt ensamma, alltså en tredjedel. Hur ser det ut i vår stadsdel? Vår ordförande Erik öppnade för att vi drar igång ett liknande projekt i vårt område och uppmanade alla intresserade att anmäla sig direkt till honom eller på vår hemsida. (Ett första möte med en preliminär arbetsgrupp hölls den 20 januari).



Så var det dags för efterlängtat kaffepaus, som vanligt väl förberedd av vår effektiva mötesgrupp. Men pausen fick inte bli för lång eftersom ännu en programpunkt återstod. Den handlade om tryggt mottagande i hemmet och är ett initiativ av kommunen. För den som ligger på sjukhus och blir utskrivna till hemmet kan det uppstå många problem, om man inte har släkt och vänner som kan ställa upp och om samverkan mellan biståndshandläggare, primärvård och hemtjänst inte fungerar som det är tänkt. Två sköterskor, Ann-Katrin Eriksson och Adrine Kamusiime, som är ansvariga inom vår stadsdel berättade om hur det fungerar. Ett tryggt mottagande i hemmet består av flera steg.

1. Biståndshandläggaren identifierar vem som har behov av extra stöd i samband med utskrivning.
2. Den ansvariga sköterskan möter upp på avdelningen eller korttidsboendet innan hemgång.
3. I hemmet görs en kontroll att det finns mat, dryck, och lämpliga hjälpmedel och man tar kontakt med regionen och hemtjänsten.



En del av mötesgruppen: Åke Larsson, Eina och Kenneth Olofsson, Mona von Köhler, Lars Grundström och Åke Stöckel. Foto: Thomas Sessler

är viktigt även för närstående. Samverkan mellan primärvården och hemtjänsten ska förbättras och att antalet akutbesök och oplanerade återinskrivningar i slutenvården ska minska.

Vinlotteri blev det inte. Åke Larsson hade i stället laddat upp med glögg i olika former. Lyckliga vinnare såg mycket nöjda ut med den juliga ordningen. Som mötets sista programpunkt samlades mötesgruppen framför scenen så att alla fick se hur många och vilka som ordnar de många praktiska detaljerna inför varje månadsmöte. De är värda ett stort tack för insatserna under året.

Erling

hjälpmedel och man tar kontakt med regionen och hemtjänsten.

4. Överlämning till hemtjänsten. Genomgång av behoven och kontakter med andra omsorgsaktörer.

5. Uppföljningsmöte. Meningen med tryggt mottagande är att man ska känna sig delaktig och självständig, vilket

Njutning för öga och själ



Hanna Hirsch-Pauli, Konstnären Venny Soldan-Brofeldt, 1886–87, olja på duk, 125,5 x 134 cm, Göteborgs konstmuseum. Foto: Hossein Sehatlou

Äntligen! Sju konstsuktande Spångaveteraner tog sig ut till Waldemarsudde den 16 december för att få lite kulturell stimulans efter många långa månader av pandemi. Det var föreningens konstgrupp som annonserat om utställningen Ett eget rum – Konstnärsrollen under det sena 1800-talet. Klockslaget, 14.00, var som vanligt anpassat för museets allmänna guidning.

Så här skriver Waldemarsudde bland annat på sin hemsida om utställningen: I höstens kritikerrosade utställning Ett eget

rum skildras hur nordiska kvinnliga konstnärer i slutet av 1800-talet kom att erövra konstnärsrollen under en tid av radikala samhällsförändringar och jämställdhetssträvanden. Omkring 120 kvinnliga konstnärer från Norden studerade under denna omvälvande period i Paris där de etablerade professionella nätverk och vänskapsband över nationsgränserna.

Tyngdpunkten i utställningen ligger på kvinnliga konstnärer och deras verk, och vi får möta både kända konstnärer som Anna Ancher, Hanna Hirsch-Pauli och Helene Schjerfbeck liksom flera för oss okända målare. Vår guide beskriver hur dessa kvinnor sakta men säkert erövrar mark, ställer ut sina verk och vinner priser. Som komplement visas också flera verk av våra manliga nordiska konstnärer från senare delen av 1800-talet.

Många av de tavlor vi ser föreställer de kvinnliga konstnärerna i full verksamhet i sina ateljéer, målade av någon kvinnlig kollega. ”I början uppskattades inte tavlorna av de manliga kritikerna”, säger vår guide där vi sitter framför en stor tavla av Hanna Hirsch-Pauli föreställande den finländska tecknaren och målaren Venny Soldan-Brofeldt. Visst kunde kvinnor avbildas, men de skulle vara vackra eller föredömligt upptagna av enkelt kvinnoarbete och inte som på den här tavlan. Venny Soldan-Brofeldt sitter på det målarfärgskladdiga golvet

i sin ateljé, iklädd arbetskläder och med en lerklump i handen. Men målningen som ställdes ut i Paris vann faktiskt pris.

Vi går runt i salarna och tar in alla verk. En del är välbekanta men de flesta är nya för oss. Det är spännande att se hur många kvinnor som ändå lyckats finna tid och möjlighet att måla och hur skickliga de var.

Waldemarsudde har ofta flera utställningar samtidigt, så också denna gång. Nu är det den andra stora satsningen, Expedition konst, vi vill se. Ända sedan slutet av 1980-talet har konstnärer varit med på olika polarforskningsresor för att dokumentera sina respektive upplevelser och intryck. Vi tar oss upp till en av de stora salarna på översta våningen. Där möts vi av några stora tavlor av Lars Lerins karakteristiska hand, skildrande is, vatten, himmel, ljus och rymd. De är mäktiga! Flera verk av andra konstnärer som deltagit under åren är gjorda i andra tekniker och andra material. En del av dem med ljusinstallationer visas ute i parken.

Innan vi slår oss ner i Prinsens kök för en bit mat eller en kopp kaffe måste vi ju också se prins Eugens egna tavlor som visas i utställningen Platsens själ – Prins Eugen och landskapet. Där hittar vi naturligtvis tavlan *Molnet* som är lika imponerande som *Det gamla slottet*. Många av hans andra tavlor som skildrar naturen är också välbekanta och vi njuter av dem alla.

Och till sist, alla blommorna i matsalen och sällskapsrummet på bottenvåningen. Så här i december är krukorna fyllda av rosa amaryllis. Vilken härlig dag!

Veronica Rudheim

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Maniky
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut
Välkommen!
Katrin & Emma



Ring

08-400 20 955

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

SPF Spångaveteranernas kalendarium våren 2022

Årsmötet, som vanligtvis hålls i februari, senareläggs – till maj månad. Om det inte kan hållas då – återkommer vi om tid, plats och mötesform som är förenlig med då rådande smittsäkerhet.

MARS

Tisdag 15

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 17

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

APRIL

Måndag 4

Liljevalchs: Vårsalongen kl. 14. Ändrat datum!

Tisdag 12

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 21

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

MAJ

Tisdag 10

Årsmöte kl. 13

Torsdag 12

Nationalmuseum, "Swedish grace" kl. 14

Sönd. 15–torsd. 19

Islandsresan

Torsdag 19

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

JUNI

Torsdag 2

Waldemarsudde: Inställt!

TEATEROMBUDET INFORMERAR

Välkomna 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! understreck).

Du får 15% extra rabatt på alla biljetter. Rabatterade biljetter finns just nu till **Kulla-Gulla, Drivhuset** och **Lehmantrilogin**.

Berättelsen om Kulla-Gulla är berättelsen om ett Sverige för inte så länge sedan ... Drivhuset är ett tragikomiskt mästerverk av den brittiske Nobelpristagaren Harold Pinter med Peter Andersson i huvudrollen. Lehmantrilogin handlar om tre bröder, en familj och ett företagande som förändrade världen.

Info finns också att läsa på Spångaveteranernas och på Stadsteaterns hemsida.



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

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 och Evy Möller 070-578 18 31.



Bridge spelas på fredagar kl. 11.30 i Spånga Församlingshus. Info: Jan Lundberg, 08-36 00 82 och Ann-Margret Hellström, 0708-36 98 75.



Canastagruppern träffas numera varje torsdag, kl. 13.00–16.00 i Spånga Center. Adress: Stormbyvägen 2. För dagen endast 8 spelare/gång. Närmare info: Britt-mari Ryman, 073-838 64 68.

Spånga Veterankör övar på tisdagar kl. 18.30–20.00. Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Marianne Österlind, 070-755 7073.



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

Håll hjärncellerna aktiva

Gav du något nyårslöfte i år? Det har jag inte gjort på många år, och inte gjorde jag det i år heller. Jag har för länge sedan insett att eventuella löften snart glöms bort och allt fortsätter som tidigare. Det finns säkert mycket här i livet man skulle kunna ändra på eller förbättra men det kan man ju göra även utan nyårslöften.

En sak tänker jag dock försöka göra. Det är att tänka lite friare. Efter två år av minskat socialt umgänge känns tankar och hjärnverksamhet begränsade. Jag har allt emellanåt upplevt att minnet sviker och det känns som att jag blivit fördummad och jag tror inte att det bara har med ökad ålder att göra. Det är stimulansen som saknas.

Jag blev inspirerad av en artikel jag läste för någon tid sedan om att våga tänka fritt och annorlunda även om det visar sig bli fel. Vad säger att



min första tanke eller reaktion på något är rätt bara för att jag alltid har tänkt på ett visst sätt. Det kan vara lite spännande att tänka tvärtom, eller försöka se saken ur en annan synvinkel. Det behöver inte vara stora politiska eller existentiella frågor,

det kan vara enkla vardagsfrågor också. Huvudsaken tror jag är att aktivera hjärnan med nya funderingar.

Jag har för närvarande ett nittonårigt barnbarn boende hos mig. Vi samsas bra och båda anpassar liv och rutiner så att det ska fungera på ett smidigt sätt. Vi pratar om allt möjligt, och middagarna kan bli både långa och intressanta. Ibland handlar det om pandemin, och jag har fått sätta mig in i hur det känns att vara mellan student, fortsatta studier och arbetsliv och ha ett mycket begränsat socialt liv. Otåligheten tycks prägla de unga på ett annat sätt än när man är äldre.

Frågan ”men mormor har inte du tyckt att det har varit långtråkigt?”, fick mig att fundera över de gångna åren. Visst har jag saknat aktiviteter jag

tidigare ägnat mig åt men jag har fått nya vänner och vanor och vunnit nya insikter. Jag känner mig nöjd med att få vara frisk, kunna ha kontakt med familj och vänner, kunna gå på promenad i friska luften, klara mig själv. Jag tänker att det är bättre att vara nöjd med det liv vi har än missnöjd med allt vi inte kan göra.

Pandemin medför begränsningar i våra liv, och jag inser att mina åsikter om vad man kan göra medan livet är på paus inte alltid uppskattas av barnbarnet. När jag är trött på kvällen kan jag vara nöjd med tevens mer eller mindre bra program och ibland kan jag titta på någon Netflix-serie som inte är så lång. Men under helgdagarna hade jag plötsligt sagt okej till att se en julfilm som fanns på nätet. Julfilm i det här sammanhanget betydde en tecknad film med jultema, något som jag aldrig hade valt själv. Men jag mindes min idé om att tänka fritt, och jag måste erkänna att det var rätt roligt att se något helt annorlunda.

När jag pratar med vänner händer det att jag gärna framför mina åsikter om något som jag inte håller med om. Vi kan prata om teveprogram till exempel, och några säger sig gärna titta på matlagningstävlingar, något som jag raskt meddelar att jag helst väljer bort. Eller alla sportprogram när jag hellre går ut själv och rör på mig. Numera stänger jag i stället munnen och lyssnar bättre på de andras åsikter och argument. En svår konst, men det kan leda till nya insikter. Till exempel att alla inte behöver vara intresserade av arkeologiska utgrävningar eller historiska program och att mina val inte är bättre än deras.

Men att tänka fritt betyder inte att jag inte har åsikter som jag framför. Det betyder att jag lyssnar och funderar mer över det jag läser eller hör. Vad tycker jag om det politiska läget? Gillar jag friskolor eller inte? Hur tycker jag att vården ska fungera? Det finns hur mycket som helst att ta ställning till. Jag tror att allt som aktiverar hjärna är bra gymnastik. Lägg ett pussel, lös ett korsord eller låna en bok på biblioteket. Och tänk på björnen Baloo i Djungelboken, ”Var nöjd med livet som vi lever här...”

Veronica Rudheim



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)

Klassikern Rhen–Mosel 13–19 augusti

Läs mer om resan i förra numret av Spångaveteranen.

- Bussavgång från Spånga Församlingshus 8.00 den 13 augusti.
- Till Rüdesheim (via Trelleborg-Travemündefärjan TT-Line)
- Fyra nätter på Central Hotel med tre-rättersmiddag varje kväll
- Utflykter i omgivningen, med bl.a. vinprovning och båttur på Rhen
- Ev. tid för shopping vid en gränshandel under hemresan

Pris per person i dubbelrum/insideshytt: 9 490 kr. Tillägg för rum/insideshytt för eget bruk: 350 kr/natt. Önskas utsideshytt tillkommer 600 kr/hytt.

Vi får ytterligare 4 dubbelrum och 2 enkelrum. Anmäl Er gärna så fort som möjligt men senast den 30 mars till Lena Lindmark.

Island 15–19 maj

Nu skall den väl ändå bli av. Det är samma program som den ursprungliga resan, (maj 2020) med tillägg, besök vid vulkanutbrottsområdet.

Samma pris som ursprungliga resan: 12 985 kr, enkelrumstillägg: 2 600 kr.

I priset ingår:

- Flyg Arlanda–Keflavik t/r. Busstransfer till/från hotellet.
- Fyra nätter på fyrstjärniga hotell Natura
- Frukostbuffé
- Fyra två-rätters middagar
- Bad i Heitur Pottir
- Stadsrundtur, utfärd till Laxnessmuseet och Alafoss.
- Utfärd till Geysir, Gullfoss, Tingvalla m.m.
- Utfärd till Snorri Sturlasons Reykholt, Hraunfossa m.m.

Tack alla härliga resenärer som troget hängt med från första början. Ni är fantastiska. Nu skall vi komma iväg. Ni som bokat av p.g.a. covidlandet,

ni är välkomna tillbaka. Jag vet ju att ni alla vill uppleva spännande Island. Ni som inte vågat boka tidigare är också välkomna.

Det finns några platser kvar. Sista anmälningssdag: 10 mars 2022.
Anmälan till: lena.e.lindmark(at)gmail.com eller på mobil 0708-674717.

Upplev Österlen, med Wanås och Kristianstad 27 juni–1 juli

Nu är det dags att uppleva Österlen, östra Skåne, Brösarps backar, Kivik, och naturligtvis fantastiska Wanås med den berömda skulpturparken. Vår guide på resan blir Jöran Nielsen, skånespecialist bl.a. Han guidade oss på vår resa Västra Skåne, Ven och Louisiana 2019.

Tidig morgon, kl. 06.30, hämtas vi vid Spånga Församlingshus. Vår chaufför blir allas vår Micke Ineman med bussen Bettan IV. Under färden stannar vi för ”busskaffe” och lunch. I Osby hämtar vi upp vår guide Jöran.



På eftermiddagen besöker vi godset Wanås med skulpturparken. Konstverk utställda i park, stall och magasin. Måste ses! Vi bor i Kristianstad, på anrika Hotell Christian IV. Middag på hotellet. Kommande dagar får vi uppleva bl.a. båttur i Kristianstads Vattenrike. Vi får se

ovanliga växter, djur, svampar och framför allt fåglar.

I Kivik gör vi ett besök hos Fritiof Nilsson ”Piraten”, Kiviks musteri och naturligtvis Äpplets Hus. Vi besöker också Engelska Trädgården, en charmig besökssträdgård nära Kivik. En lunch får vi på Brösarps Gästgiveri: *Äggakaga*, med varmrökt fläsk och rårörda lingon. *Spiddekaga* till kaffet! Om vi orkar, blir det sedan vinprovning på Skepparps vingård. Sveriges Provence!

Så drar vi oss söderut mot Hanöbukten och Tjörnedalagården, en typisk kringbyggd Skånegård. Här finns också konstutställning och vackra promenader. Sista natten bor vi på hotell Svea i Simrishamn. Middag på hotellet. Efter att ha sett Wallanders och Ernst-Hugos Ystad och ätit en god lunch på den fina saluhallen är det dags att åka norrut.

Pris: 7 985 kr, enkelrumstillägg: 1 260 kr.

- I resans pris ingår:
- Bussresa t/r Spånga–Skåne
 - Del i dubbelrum och frukost 4 nätter
 - 4 luncher och 4 middagar samt kaffe och kaka dag 4.
 - Entréer och besök enligt program.

Sista anmälningsdag 20 april till Lena Lindmark.

Gotland 12–15 september

Gotland är unikt, lite som att resa utomlands, men ändå inte. Det är bästa tiden att resa när alla turister rest hem och Gotland är som bäst.

Avresa från Spånga Församlingshus 12/9 kl. 08.30 för att via Mariatorget och Huddinge ta oss till Nynäshamn där färjan väntar. Under överfarten har vi möjlighet att äta en lättare måltid. Vid ankomsten till Visby möter vår guide för en kort promenad och därefter gemensam middag på vårt hotell Solhem (!)



Hoburgsgubben

Dag två utforskar vi norra Gotland med Fårö.

Lunch på Fårögården.

- Vi besöker också Lummelundagrottan.
- Middag på vårt hotell.

Nästa dag är det dags att utforska södra Gotland.

- Vi kommer även att hälsa på Hoburgsgubben.
- Lunch på Kattlundsgården i Hvalhem. Många konsthantverkare av olika slag håller till på södra Gotland.
- Middag på hotellet. Så har vi en dag att uppleva Visby. Fornsalen på museet med samlingar från olika delar

av ön är väldigt intressant. Möjligen har några av alla konsthantverkare flyttat in till staden här årstiden.

- I resan ingår:
- Bussresa t/r Stockholm/Gotland.
 - Färja t/r Nynäshamn/Gotland.
 - 3 tvårätters middagar, 2 luncher, riklig frukostbuffé.
 - Utflykter med lokalguide enligt program.
 - Boende på hotell Solhem i Visby.

Pris: 8 485 kr vid minst 35 personer.

Enkelrumstillägg: 1 860 kr, försök att hitta någon att dela med. Vi kommer att dela resan med SPF Maria-Högalid och SPF Huddinge. Anmäl er så fort som möjligt om ni vill följa med. Sista anmälningsdag 15 juni. Anmäl till Lena Lindmark [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com) eller på mobil 0708-67 47 17.

En vårhälsning 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



Det händer i Spånga...

Foto: Magnolia Bostad

Nu har byggnationen på **Bromstenvägen**, norr om Lidl-butiken, kommit igång. Det nya kvarteret får en stor Coop-butik och parkering i markplan. Ovanpå byggs 141 bostäder i varierande storlek. Från välplanerade lägenheter om 1–3 r.o.k. till stadsradhus om 4 r.o.k. Taken på radhusen kommer kläs med sedumväxter för en hållbar hantering av dagvatten.

- Vardaga kommer att administrera äldreboendet som omfattar 80 lägenheter, gemensamhets- samt personallokaler. Den gröna innergården är upphöjd i två våningar från gatan.

- Genom den nybyggda gång- och cykeltunneln under järnvägen kopplas kvarteret ihop med den nya stadsdelen Bromstensstaden. Inflyttning beräknas ske 2024.

Spånga station är en viktig knutpunkt för bussar och pendeltåg och den trafikerade huvudgatan Spånga stationsväg är en viktig länk



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

för busstrafiken. Cykelstråket som passerar Spånga station är utpekad som ett pendelcykelstråk i stadens cykelplan och därmed prioriterat, men idag saknas cykelinfrastruktur förbi stationen. I dag saknas cykelbana och cyklister längs sträckan tvingas därför välja mellan att cykla på gångbanan eller i blandtrafik. Med en ny dubbelriktad cykelbana förbi stationen kopplas de cykelbanor som finns både norr och söder om stationen samman. Just nu är det väldigt rörigt på platsen.

- En 290 meter lång dubbelriktad cykelbana anläggs på Spånga stationsvägs västra sida.
- Befintliga gångbanor får ny beläggning och breddas på delar av sträckan.
- Mellan cykelbana och körbana blir en skiljeremsa på 1,2 meter där ny belysning placeras.
- Korsningen mellan Spånga stationsväg och Värsta allé byggs om. En signalreglerad cykelpassage och nytt övergångsställe byggs.
- Tre befintliga träd tas bort för att ersättas av fem nya. Ett antal cykelparkeringsplatser flyttas och förses med moderna ställ.
- Söder om korsningen mellan Bromstensvägen och Spånga kyrkväg breddas den befintliga gång- och cykelbanan längs en 210 meter lång sträcka.
- Rampen på den befintliga gång- och cykelbron från Spånga torg över Spånga stationsväg in till Spånga station rustas upp. För att skapa fullgod bredd för den nya gång- och cykelbanan ersätts slänten som bär upp rampen med en ny fin stödmur beklädd i sträckmetall.

Arbetena avslutas inför årsskiftet 2022/2023.

Thomas Sessler



Läsvärt

Ålevangeliet

av Patrik Svensson

Jag fick den i julklapp. En ganska liten bok, 250 sidor, med hårda, blågröna pärmar. Förundrad läste jag titeln. Ett evangelium om ålen. Jag känner förstås till evangelierna av Matteus, Markus, Lukas och Johannes. Men Ålen, hur slingrade den sig in i historien? Evangelium, tänkte jag, passar ju bra till Jul, så det är nog rätt tid att läsa boken. Författaren Patrik Svensson är till vardags kulturjournalist på Sydsvenskan och på insidan av första pärmen har han skrivit en introduktion.

För den som en gång sett en ål dö och sedan återuppstå räcker det rationella tänkandet inte till. Man kan förklara nästan allt, man kan tala om olika processer för syresättning och metabolism eller om ålens skyddande sekret och speciellt anpassade gälar. Men å andra sidan har jag sett med egna ögon. Jag är ett vittne. En ål kan dö och sedan leva igen.



Ålen har i alla tider varit ett mysterium för människan. Redan Aristoteles, 300 f.Kr, trodde att den föds ur leran på Medelhavets botten. Ingen hade ju sett ålar leka. Sigmund Freud dissekerade många ålar i sökandet efter testiklar, men fann inga. Ingen hade sett en ål av hankön, så hur kommer då nya ålar till? En ål kan slingra sig fram genom vårt gräs. Är det kanske en orm? Idag vet vi att ålen är en fisk som föds i Sargassohavet (nordost om Kuba och Bahamas), driver med havsströmmarna till Europa, slår sig ner i grunda havsvikar med lerbotten, åar och sjöar med sötvatten där den fångas (även om det numera är förbjudet i många länder). De som klarar sig från att hamna i ryssjor och på krokarna klarar simturen tillbaka över Atlanten parar sig i Sargassohavets mörka vatten. Det vet vi eftersom man där finner den tätaste ansamlingen av yngel. Men ännu har ingen sett någon levande eller död vuxen ål i Sargassohavet. Så ...?

Trots alla vetenskapliga studier är ålens liv fortfarande ett stort mysterium. Ännu vet ingen hur gammal en ål kan bli. Det mest kända experimentet i vårt land gäller ålen i Brantevik i Skåne. År 1859 fångade Samuel

Nilsson, åtta år, en ganska liten ål, släppte ner den i brunnen på gården och lade på ett tungt stenblock. Där levde den på enstaka maskar och insekter som föll ner i vattnet. År 2009 bestämde sig Sveriges Television och programmet Mitt i naturen att ta reda på om den faktiskt finns, i så fall 150 år gammal. Man lyfte bort det tunga locket, tittade ner. Ingen ål! Så pumpade man ut allt vatten. Fortfarande ingen ål. Programledaren Martin Emtenäs kröp ner i brunnen och letade med händerna mellan stenarna. Ingen ål. Just som man skulle lägga tillbaka locket var det något som rörde sig i det smutsiga vattnet på brunnens botten. Martin kröp ner igen och till sist lyckades man fiska upp en märklig varelse, bara en halv-meter lång, smal och blek och med jättestora ögon. Den hade anpassat sig till livet i den nattsavarta brunnen. Men var den verkligen 150 år gammal? En undersökning gav inget säkert svar och därför släppte man helt enkelt ner den i brunnen igen. Ålen levde ytterligare några år, men 2014 gav den upp och brunnens ägare upptäckte att den faktiskt var död. Sötvattenslaboratoriet i Stockholm tog hand om kvarlevorna och försökte fastställa ålens ålder genom att undersöka kristallerna i innerörat, men fann inga kristaller. Ålen förblev ett mysterium.



I boken *Ålevangeliet* får du en detaljerad beskrivning av ålens livscykel från Sargassohavet och tillbaka igen. Ålen står också som en symbol för allt som är outgrundligt och inte kan förklaras enkelt och rationellt.

Även om jag inte är särskilt intresserad av fiskar eller ålar hade jag svårt att lägga ifrån mig boken. Den finns troligen att låna på bibblan. Och i handeln köper man den för 60–70 kr i pocket. Ha en trevlig, annorlunda läsoplevelse!
Erling

Följ med på en Sällskapsresa

som vårdar minnet av kända författare – skriver tidningen *Parnass*. Tidskriften representerar *De Litterära Sällskapen* i Sverige. Du kan hitta kontaktuppgifter till de runt 120 sällskap som finns i Sverige. Många av dem ordnar studiebesök och håller föredrag samt ger ut böcker och publikationer om sin författare. Hitta mer intressant på www.dels.nu.

Lars Grundström



SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2022

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, 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 2022

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: 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

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

Fjärde gången gilt?



Ombud

Friskvård	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	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 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
	Evy Möller	070-578 18 31
	Christina Ingemarsson	070-395 99 48
Konstgruppen	Evy Möller	070-578 18 31
Mötesgruppen	Mona von Köhler	08-36 37 53
	Marianne Linevik	08-36 68 38
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 vardagar 10–18, lördagar 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.spfseniorena.se

se/spangaveteranerna

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



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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.

Anna dig känslan av nystädad!



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

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

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

Kontakta oss redan idag.

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



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

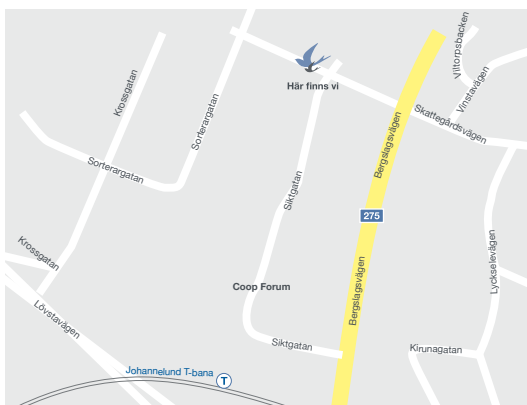
Brett utbud av behandlingar

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!*

YVONNE ULVEGREN / MATTIAS SÖDERBERG / PETRA ESTEMAR / AGNETHA PETTERSSON

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

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

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL