

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för sommaren

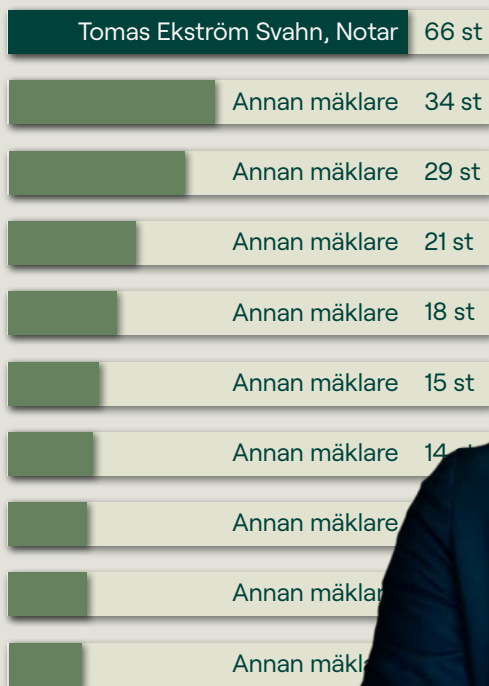
Årgång 22 • Nr 2 • juni 2022



Foto: Thomas Sessler

Kommer den här vackra byggnaden att ersättas av två bostadshus?
Läs mer om läget just nu på sidan 22.

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 #2 2022

- 4 Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5 Redaktören har ordet
- 6–8 Notiser från omvärlden
- 10–11 Årsmöte med underhållning
- 12 Sommaraktiviteter
- 13 Månadsmöten
- 13 Mötesglädje istället för ensamhet
- 14 Årets första ”riktiga” månadsmöte
- 17–18 Aprilmöte i blues-tecken
- 19 Välkommen till mötesplatsen
- 20 Spångaveteranernas kalendarium
- 21 Några viktiga telefonnummer
- 22 Våra aktiviteter
- 23 Lill-Putte
- 24 En strimma av hopp
- 25 Ställ upp som receptionsvärd
- 26 Fyra friherrinnor
- 28–31 Händelser vid Hornborgasjön
- 31 Teaterombudet informerar
- 31 Spånga Marknad
- 32 Läsvärt
- 32 Skriv(k)lådan för litteraturintresserade
- 34–38 Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress



Glöm inte att meddela ny eller ändrad e-postadress, nytt eller ändrat telefonnummer!

Enklast gör ni det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin\(at\)telia.com](mailto:gunnar.sundin@telia.com). Om ni inte fått ett mejl från **MailutskickSPF SYSTEM** senaste månaderna, har jag inte er e-postadress.

Gunnar Sundin, medlemssekreterare

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

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

Annonser:

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

Nr 3/2022 utkommer vecka 36, manusstopp 24 augusti
Nr 4/2022 utkommer vecka 49, manusstopp 16 nov

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”.

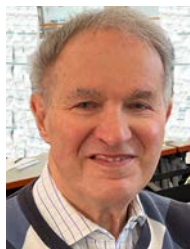
Om du har en Android

- 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

En fortfarande yrkesverksam vän och undertecknad skulle träffas. Han skriver: ”När skulle det i så fall passa dig? Jag är rätt ofta i Spånga och har i övrigt en relativt flexibel kalender.” Vad svarar man på detta?

Tittar jag på min kalender så är de vita fläckarna få. Ska man svara att som senior är man rätt upptagen – det är svårt att hitta en lucka?

Men det är enbart roligt att man inte behöver sitta vid Svandammsparkens bassäng och mata fåglarna. Att bli pensionär innebär för många mer tid för intressen och socialt umgänge, att kunna göra det som inte hunnits med under det yrkesverksamma livet. Vår erfarenhet är större, bilden vidare och vi bedömer människor och ting mer träffsäkert. Glädjande nog är vi fortfarande efterfrågade. Självklart är det för det mesta oavlönat arbete – men det ger sysselsättning.

Att vara pensionär betyder, i alla fall teoretiskt, att man har all tid i världen att åka iväg och se världen. Ut och resa, att upptäcka nya platser runt om i Sverige och andra länder, eller återse sina favoritplatser. Även om världen har blivit en osäkrare plats på senare tid så finns det hopp. Vi som har framtiden bakom oss vet att tidigare generationer har levt igenom osäkra tider och ändå byggt upp en framtid. Jag väljer hoppet och tron på att också vår generation och våra barn och barnbarn har en lycklig framtid.

Var rädda om er!

Thomas Sessler

Så skyddar du dig mot telefonbedrägerier

- Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som oväntat kontaktar dig.
- Lämna aldrig ut koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.
- Lita inte på den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.
- Om du drabbas av eller misstänker bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polis-anmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet. (Källa: *Polisen*).



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Vårdgivare kräver kortare Ivo-handläggning

Nu protesterar kommuner och vårdföretag mot Ivos (Inspektionen för vård och omsorg) långa handläggningstider. Protesten görs i en skrivelse från Sveriges Kommuner och Regioner, SKR, och tre branschorganisationer.

De långa handläggningstiderna hos Ivo ”ger negativa konsekvenser för hela vårdkedjan och drabbar brukare och patienter runtom i Sverige”. Det skriver högsta ledningen för SKR, Vårdföretagarna samt arbetsgivar- och intresseorganisationerna för idéburna välfärdsföretag. Aktörer inom vård och omsorg behöver tillstånd från Ivo för att bedriva verksamhet och göra förändringar. Det gäller till exempel en ny föreståndare för äldre. Handläggningstiderna är nio månader för nya verksamheter och sex månader vid ändringar. Personalbyten och ändrade omsorgsbehov måste kunna mötas snabbt och flexibelt. Vårdgivarna vill även få bort avgiften på 21 000 kronor för ändringsanmälan. *Dagens Samhälle 2022-01-20 / Åsa Nilsson*



Ny upphandlingsmodell – rätt använd är LOU fantastisk

Krokom valde nytt sätt att upphandla äldreboende. Det har gett många anbud, inget överklagande och kalkyler som ser ut att ge en besparing för kommunen. LOU, Lag om offentlig upphandling, används för offentliga upphandlingar av tjänster. Hanteringen skiljer sig mycket åt. Beslutet om upphandling togs sommaren 2019. Man bildade en styrgrupp med politiker från både styret och oppositionen. Det har sedan blivit en lång resa med många möten. Första upphandlingen avbröts eftersom det endast kom in få och dyra anbud. Därefter har kommunen låtit de nya upphandlingsdokumenten gå på remiss till potentiella anbudsgivare och kvalitetssäkrat dem med hjälp av jurist och upphandlingsstrateg från Sveriges Kommuner och Regioner. När anbuden kom in analyserades de brett av tjänstemän, politiker och personer med erfarenhet av byggnad och vård.

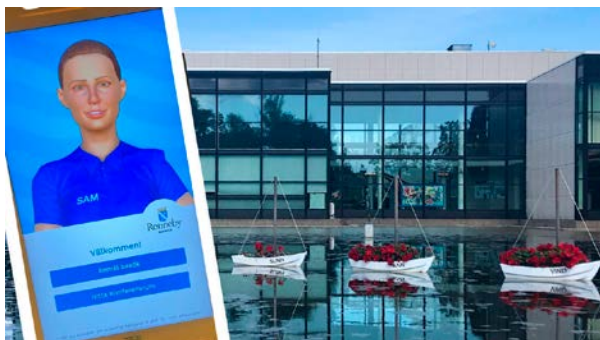
Förenade Care vann anbudet och man slapp överklaganden. Kommunen hade timplånga återkopplingar med alla anbudsgivare. Genom att garantera tillräckligt många platser säkerställer man volymen och pressar priset.

Dagens Samhälle 2022-01-20 / Åsa Nilsson



Avataren ska vara det första man möter

Sam finns, i form av en avatar, på en stor skärm, som är det första en besökare möter i entrén till Ronneby stadshus. Besökaren anmäler vem de ska träffa och Sam skickar ett mejl till den aktuella medarbetaren och ber besökaren att slå sig ner. Den som ska på ett möte kan bli guidad till rätt konferensrum. Tanken är att det ska vara lite coolt att komma in i stadshuset och visa att man jobbar med digitalisering. Kommunen vill kunna serva fler dygnet runt.



Avataren Sam. Foto: Sveriges Radio

Sedan tidigare arbetar robotarna BertIT på IT-avdelningen, Ronney på socialtjänsten och Bosse på omsorgsförvaltningen. De är helt digitala medarbetare, konstant tillgängliga. Tack vare Ronney får klienterna sina pengar utbetalda fyra dagar tidigare. Arbetsmiljön för medarbetarna har blivit bättre. På omsorgsförvaltningen hjälper roboten till med resursfördelningen med bokningsassistenten Bosse som jobbar med vikarietillsättning.

Att avlasta medarbetarna från monotona och tidskrävande arbetsuppgifter ser kommunen som en av de största vinsterna med robotarna. Till exempel har socialförvaltningen fått mer tid till samtal med de som använder deras tjänster. En framtidsvision är en avatar på torget som dygnet runt kan svara på frågor om evenemang, var du kan fika eller varifrån båten går.

Dagens Samhälle 2022-02-24 / Samuel Åsgård

Halmstad kapar kön till äldreboenden – sparar 11 miljoner



En vecka – eller ett halvår. Tiden det tar att få plats på äldreboende varierar mellan kommunerna. Halmstad har hittat sin egen metod för att kapa kön. För åtta år sedan kunde platser som blivit lediga på särskilda boenden stå tomma i flera veckor. Nu tar det i snitt åtta dagar. Förut var den som flyttade ut eller en avlidens dödsbo skyldig att betala hyra under uppsägningstiden. Nu upphör betalningsskyldigheten samma dag som bostaden är tömd. Samtidigt får den som erbjuds en ledig plats bara tre dagar på sig att tacka ja eller nej. För att underlätta snabb inflyttning

lånar alla äldreboenden ut möbler och sängkläder tills den nyinflyttade fått sina egna grejor på plats.

Varje år blir nästan hälften av de 860 platserna lediga. Förra året genomfördes 370 ut- och inflyttningar. Utan den snabbare processen skulle det behövts ytterligare 16 platser på boendena. Varje plats kostar 700 000 kronor per år. *Dagens Samhälle 2022-03-03 / Cecilia Granstrand*



Efter egen spaning – Uppsala bryter med Attendo

En härva som verkar handla om klassiskt välfärdsbedrägeri rullas nu upp. Uppsala kommun har polisanmält hemtjänstfusk och brutit med Attendo. Händelsen väcker liv i diskussionen om valfrihetssystem i hemtjänsten. Uppsala kommun hävde avtalet med Attendo på grund av misstänkt brottslighet. Hemtjänstkunder har inte fått de besök de ska ha.

Attendo hävdar att det handlar om isolerade händelser och att det är ett fåtal medarbetare som utnyttjat systemet för egen vinning. Det har möjliggjorts genom samarbete mellan individer på Attendo och tjänstemän inom kommunen. Om misstankarna stämmer är det ett upplägg som förekommit tidigare i bland annat Södertälje där bolag fått betalt för tjänster som inte utförts. Det är inte första gången som Uppsala häver avtal med hemtjänstföretag, vilket fått kommunen att fundera över hur valfrihetssystemet fungerar. Flera andra kommuner har avslutat valfrihetssystemet. Istället handlar man upp företag eller genomför hemtjänsten i egen regi.

Dagens Samhälle 2022-03-24 / Åsa Nilsson



Så ska det bli lättare att dela personuppgifter mellan vård och omsorg

Allt fler personer får vård och omsorg från olika aktörer. Då ökar kraven på samverkan och ett effektivt informationsutbyte mellan olika huvudmän. Samtidigt måste skyddet för den enskildes integritet vara starkt. För att vårdgivare och omsorgsgivare lättare ska kunna samarbeta och dela personuppgifter lade regeringen nyligen fram propositionen ”Sammanhållen vård- och omsorgsdokumentation”. Patientlagens bestämmelser om journalföring överförs till en ny lag. I denna införs också bestämmelser som ger olika delar av socialtjänsten tillgång till en gemensam vård- och omsorgsdokumentation. Som ett litet exempel. Mäter du blodtryck hemma avlastar du vården. Med digital teknik kan både kommunen (omsorg) och regionen (vård) ta del av blodtrycksvärdena.

Dagens Samhälle – tema Digital vård / Torbjörn Tenfält

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

Årsmöte med underhållning



Foto: Thomas Sessler

Det är mycket lättare att locka medlemmar till Årsmöten när man kan erbjuda underhållning. Till dagens uppskjutna årsmöte kom 70 personer, som längtat – kan man hoppas.

När dagens underhållare sätter sig vid flygeln kan man bara låta sig ryckas med och njuta av ett fantastiskt medryckande spelande. Oskar Tjäder har gästat oss tidigare och vi var lika imponerade då. Han började med ”Frühlingsrauschen” följt av sina favoritkompositörer Haydn och Mozart. Där spelade han sonater av dem båda. Sedan fick vi njuta av ”en vänlig grönskas rika dräkt” alla fem verserna, där Oskar uppmanade dem som kunde att sjunga med. Nåja, vers 1 och 2 och möjligen 3 sitter väl. De två sista låtarna anspelade på framtidshoppet som måste finnas trots läget i världen ”det går en väg mot framtiden” och en lovsångsgospel. Efter avtackning fick vi ett extranummer.



Oskar Tjäder i farten.
Foto: Erik Enfors.

Vi hann med en repetitionsgenomgång av receptionsvärdsbokningen på nätet innan det var dags för kaffet.

Årsmötet öppnades kl. 14:40 av ordförande Erik. Eftersom Årsmöteshandlingarna trycks upp till var och en gick det smidigt att följa dessa. Resultat- och balansräkningarna kommenterades av kassören Olof Petersson och Revisionsberättelsen lästes upp av revisor Åke Stöckel. Valberedningens förslag till styrelse och ersättare godkändes. När alla punkter på föredragningslistan gått igenom avslutade Erik mötet kl. 15:07. Men än var det inte slut. Vinlotteriet med åtta varierande viner fick sina lyckliga ägare och blommor på inträdesbiljetten, trots att vi inte betalt inträde.

Angela

Den omvalda styrelsen för 2021–2022

Stående:

Thomas Sessler, Kristina Friberg, Carin Due Bergman, Olof Petersson, Ann-Christin Örth och Erik Enfors.

Sittande:

Gunnar Sundin, Ewy Möller, Christina Ingemarsson och Lena Lindmark.

Foto: Erik Enfors.



Spelar du bridge?

♠ ♥
♦ ♣

På fredagarna under höst- och vårterminerna är vi ett gäng glada kortspelare som träffas klockan 11.30 i Spånga Församlingshus och spelar bridge. Nu välkomnar vi fler spelare. Du måste kunna spela bridge för vi ordnar inga kurser. Däremot är vi inga proffs, så avskräcks inte.

Vi spelar i par dam/herre, dam/dam eller herre/herre. Har du ingen att spela med så försöker vi hjälpa till med att hitta en spelpartner. Höstterminen 2022 startar i månadsskiftet augusti/september.

Är du intresserad ringer du Ann-Margret Hellström tfn 070-836 98 75 eller Ulrika Siling tfn 073-735 41 00. Vi svarar gärna på dina frågor.

Välkommen att bli en i bridgegänget!



Öppen träffpunkt Spånga

En mötesplats för seniorer
Sommaren 2022

Välkommen till
Stormbyvägen 2-4

BALANSTRÄNING	SY- OCH STICKCAFÉ	PROMENAD I SPÅNGA	SAMTALS- GRUPP MED FIKA
Anmälan			
Anmälan sker till: jenni.bjarelid@stockholm.se Tel: 076-120 35 09 annika.palstrom@stockholm.se Tel: 076-120 35 32			
Sommarprogrammet består av färre aktiviteter. Ring gärna för aktuell information.			

SOMMARAKTIVITETER

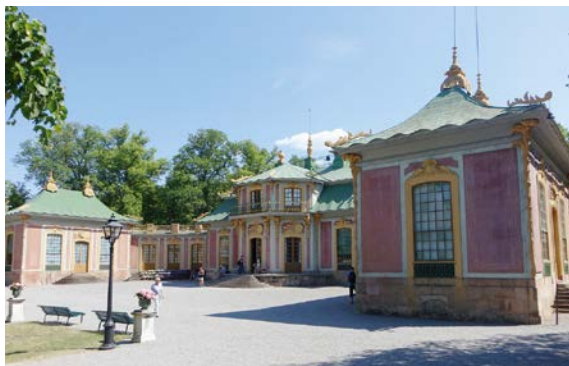
Grillning invid boulebanan (nära församlingshuset) har nästan blivit en sommartradition. I fjol saknade vi grillen men i år ska vi försöka fixa en. Vi tänder den ca kl.16.30, grillglöd finns från kl. 17, då kan du komma.



Du tar med dig önskad grillmat av det enklare slaget och grillar själv. Dessutom bör du ha med dig dryck och naturligtvis vara allmänt glad och trevlig. Det finns bord och sittplats för ca 20 personer, men duka får du själv. Åker du bil dit, ta gärna med dig en stol och kanske något enkelt litet bord för säkerhets

skull. Hittills har vi med nöd och näppe fått rum på de platser som finns, grillningen verkar bli populärare och populärare. Grilldagarna blir en gång i månaden och på tisdagar med datum **14 juni, 19 juli och 16 augusti**. An-teckna genast i din almanacka. Vid dåligt väder ställer vi in. Är du osäker om det blir någon grillning, ring Åke Larsson 073-992 44 23.

Inte nog med detta, glöm inte att anteckna **picknicken den 13 juli** – en onsdag nedanför Kina slott. Kl. 12 träffas vi. Ta med något att äta och dricka, helst ett litet bord med stolar, om du inte vill sitta på backen. Även årets kubblag utses på plats! Du kan åka kommunalt med Ekeröbus-



sarna från Brommaplan till hållplats Kanton. Sedan får du promenera Kantongatan ca 1 km, men motion är ju nyttigt. Åker du bil får du numera betala P-avgift, men då kan du ju hemifrån ta med en Spångaveterankompis som kanske betalar denna kostnad.

För ovanstående attraktioner gäller ingen anmälan, det är bara att komma och alla är hjärtligt välkomna. *Åke L & Åke S*

Månadsmöten hösten 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.



13 september Göran Gabrielsson –
imiterar aktuella politiker inte bara
med rösten utan med hela kroppen.

Nyhet!
Nu kan du betala inträdet med bankkort!

Mötesglädje istället för ensamhet

är namnet på vårt projekt som syftar till att motverka ofrivillig ensamhet och bryta isolering bland seniorer. Det gör vi genom att skapa en digital mötesplats i form av en app för smarta telefoner och surfplattor.

Nu söker SPF ett flertal personer över hela landet som ska testköra appen. Det här är förutsättningarna:

- Du har en smart telefon eller en surfplatta
- Du är medlem i SPF Seniorerna
- Du behöver inga tekniska förkunskaper
- Du testar appen i cirka en månad
- Du återkopplar till oss
- Du vill träffa nya vänner och kan tänka dig att göra det digitalt

Är du intresserad att vara med? Kontakta projektledaren Doris Vesterlund:
[doris.vesterlund\(at\)spfseniorerna.se](mailto:doris.vesterlund(at)spfseniorerna.se), telefon: 08-692 32 52.

Vid anmälan är vi tacksamma om du uppger namn, mobilnummer, telefonnummer, namnet på din lokala förening samt vilket distrikt du tillhör.

PS. Vi söker också cirkelledare till Mötesglädje.



Årets första, "riktiga" möte i mars

Som vi väntat på att ha ett månadsmöte som "vanligt" utan alla restriktioner. Men nu blev det möjligt och 83 förväntansfulla medlemmar gav sig ut i vårsolen.

Vi har fått två nya medlemmar, som presenterades av Carin. Sedan var det dags för dagens höjdpunkt nämligen underhållningen. Den mångsidige folkbildaren, författaren, poeten, översättaren och journalisten Alf Henriksson skulle få tolkas av pia-



*Sven Idar och Susanne Ericson.
Foto: Thomas Sessler*

nisten Sven Idar och sångerskan Susanne Ericson, en oslagbar duo som gav varandra ömsesidig uppmuntran och uppskattning. Alf Henriksson skrev återkommande inslag i DN under flera decennier, så kallade dagsverser och ett urval av dessa har Sven Idar tonsatt och framförde nu tillsammans med Susanne. En man kände igen var "Roslagsvår",

Alfvén kända komposition med Henriksson som textförfattare. Alf Henriksson är flitigt anlitad som författare till våra mest älskade psalmer och verser i dödsannonser. Självt berör mig versen som börjar "ibland hejdar sig tiden ett slag och någonting alldeles oväntat sker". Vi pratade lite med Susanne under kaffet och hon berättade om sin karriär som startade i de djupa Hälsingeskogarna, där hon kom från en musikalisk släkt och snart började spela och sjunga fram till nuvarande samarbetet med Sven Idar och Alf Henriksson i ord och ton.

Efter kaffet fick vi reslusten tillbaka när Lena presenterade några nya resmål t. ex. till Moseldalen 13 augusti och Gotland 12 september förutom bussresa till östra Skåne och vår långkörare Island. Allt finns i Spångaveteranen för hugade.

Ann-Margret meddelade att det finns plats i bridgen. Erik informerade och gick igenom det nya bokningsförfarandet vid receptionsvärdskap.

Vinlotteriet sköttes av Åke Stöckel och det visade sig att vinnarna föredrog det röda vinet, så nästa gång blir det inte hälften av varje utan kanske 7-3. I blomlotteriet knep jag sista blomman eftersom vi fick dra två gånger.

Angela

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

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

Aprilmöte i blues-tecken



Mötet idag lockade 70 medlemmar. Tendensen visar att det är lite trögstartat efter pandemin, då det sällan var under 100 på våra möten före. Inte heller hade vi fått några nya medlemmar meddelade Carin.

Men en charmig gäst med tillhörande pianist presenterades av programgruppen och det var blues- jazz- och visalegendaren Claes Jansson som var dagens gäst åtföljd av den 29-årige framgångsrike jazzpianisten Leo Lindberg.



Nu följde ett axplock låtar ur en aldrig sinande repertoar, först i raden ”ångbåtsblues”. Förutom Cornelis fick vi höra låtar av Charlie Norman, Ray Char-

les, Stevie Wonder, Povel Ramel och Erroll Garners ”Misty”. Claes värnar om sina polare, både de bortgångna och de som fortfarande är med oss. Han tycker dock att den förra kategorin tagit över och döper en CD till ”Ett ord till mina polare”: sluta upp att dö!

På begäran slutade denna svängiga föreställning med ”Har du kvar din röda cykel?” *Har du kvar din varma röda mun, den som kysste mig så*

mycket att jag fick röda hund?

Efter varma applåder och avtackning måste vi återgå till verkligheten och reseinformation från Lena, som hade mest positivt att komma med.



*Lena Lindmark i högform.
Foto: Thomas Sessler*

Island blir av (har fått resedokumenten), Rhen/Mosel blir av (se tidigare info), Skåne, Österlen 27/6–1/7 blir av. Endast Gotlandsresan är inställd (Putin invaderar Gotland??). Under kaffet kunde hugade köpa en dubbel-CD av Leo Lindberg. Han berättade lite om sin karriär för dem, som satt närmast.

Entrévärdarnas bokningsprocedur repe-terades och sedan var det dags för Åke Stöckel och vinlotteriet. Det vita vinet dominerade idag.

Några fick även gå hem med en blomma utlottad på inträdesbiljetten. Klockan 15 släpptes vi ut i solen igen.

Angela

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

Femtio Fem Plus
VI UNDERLÄTTAR DIN VÄRDAG

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

VÄLKOMMEN TILL MÖTESPLATSEN

VARIDAGSRUMMIET

Torsdagar kl. 13.00–15.30 på **Café Blå**, Värsta Allé 7, Spånga C
KOM och GÅ som det passar DIG

Tanken är att vi i en avslappnad miljö har olika teman över en kopp kaffe. Vi träffas torsdagar kl. 13.00–15.30. Har du någon idé om vad vi ska ta upp? Kom och dela dina tankar!

Vid frågor kontakta Hasse på 076-760 05 73 eller mikael.helin(at)spangablband.nu

2 juni kl. 14.00 Trubaduren
Claes-Håkan Hansson.

9 juni kl. 14.00 En eftermiddag med
lyrik och poesi Erik Lindberg.

16 juni kl. 15.00-16.30

Minikurs i asiatisk matlagning. Förra caféföreståndaren på Kathy Yeow visar hur man får fram de godaste asiatiska smakerna. Anmäl dig helst i förväg till denna torsdag via sms till 076-705 73.

Välkommen du som vill lära känna andra.



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.

SPF Spångaveteranernas kalendarium sommaren 2022

JUNI

Tisdag 14 Grillkväll
Månd. 27–fred. 1 Resa till Österlen

JULI

Tisdag 13 Picknick vid Kina Slott
Tisdag 19 Grillkväll

AUGUSTI

Lörd. 13–fred. 19 Rhen–Moselresan
Tisdag 16 Grillkväll

SEPTEMBER

Tisdag 13 Månadsmöte
Måndag 19 Höstfest på Edsbacka Krog

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**

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 eller sms: 072-215 83 53.

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

Mötesförsäkring

SPF Seniorerna har avtal med Skandia om olycksfall i samband med olika aktiviteter. Samtliga medlemmar omfattas av en mötesförsäkring vid olycksfall på väg till, under och på hemväg från aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och behöver inte tecknas av den enskilde medlemmen utan ingår i medlemsavgiften.

Lill-Putte

Det var en gång en liten råtta som hade en stor ambition att stjäla den största och godaste osten från husbonden Europa. Till hjälp hade Lill-Putte råttan Lill-Lavve som kommenderades att söka efter den stora gula osten. Denne vågade inte säga emot eftersom den vid flertal tillfällen blivit illa biten av Lill-Putte.

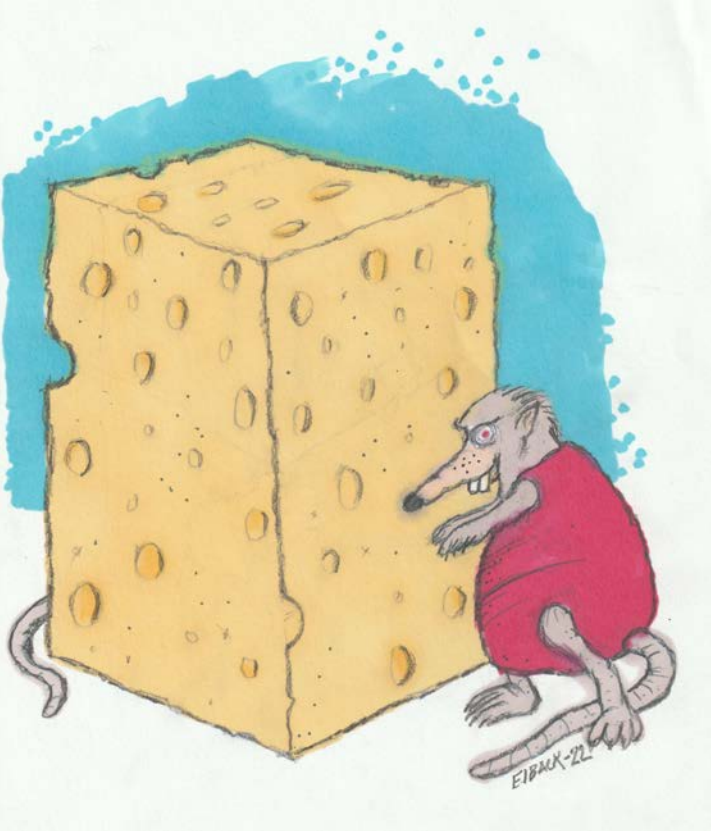
Lill-Lavve hade efter det icke ofarliga spaningsuppdraget upptäckt en gigantisk stor gul ost i husbondens skaffereri. Så en natt smög de båda småråttorna in i det stora skafferiet för att stjäla den. Där låg den vackra feta gula osten på ett fat. Lill-Putte hoppade och dansade av lycka och tog en rejäl smakbit av osten. Den ska vi äta av hela året väste Lill-Putte.

De baxade mödosamt den gigantiska osten på hemliga vägar ner till deras hål i väggen. En barnråtta kunde se att osten var alldeles för stor för det lilla råtthålet. Men hur

ska vi få den goda osten genom vårt lilla hål undrade Lill-Lavve. Efter ett par misslyckade försök, kom Lill-Putte på idén: Vi äter så mycket vi orkar av den goda osten så att den till slut går igenom hålet! Sagt och gjort. Dom åt och åt och åt och åt. Efter 6 rättimmars frosseri låg Lill-Putte och Lill-Lavve orörliga och medvetslösa av sitt frosseri.

När husbonden Europa upptäckte de båda objudna skadedjuren utslagna i sitt stora skaffereri knöt han ihop deras svansar och slängde ut de båda i den ryska kylan. Och vad vi vet kom de aldrig tillbaka till husbonden Europa.

Text och bild: Lennart Eiback



En strimma av hopp?



Spånga-Kista församling har ansökt om rivningslov för Spånga församlingshus, ritat av Backström & Reinius och uppfört vid 1950-talets slut. Enligt uppgift ska byggnaden ersättas av två bostadshus i 7–9 våningar med lokaler i bottenvåningen.

Samfundet S:t Erik och docent Eva Rudberg motsätter sig rivning i ett gemensamt och skarpt formulerat yttrande ställt till Spånga-Kista kyrkoråd och kyrkofullmäktige: ”En rivning vore en förlust av en vacker, tidstypisk byggnad i gott skick och med stor användbarhet, ritad av två av Sveriges främsta arkitekter. Att ersätta denna byggnad, som är medvetet anpassad till centrumbebyggelsens intima skala, med två höghus innebär ett brutalt och förödande ingrepp i miljön. Vi ifrågasätter det av församlingen påstådda renoeringsbehovet på 20 mkr. Vi vill också peka på bristen på hållbarhetstänk i projektet som helhet. Det är av största vikt att alla, och här bör ju Svenska kyrkan gå i täten, verkar för en hållbar framtid och tar hand om den bebyggelse som redan finns. Varje rivning och varje nybyggnation medför stora koldioxidutsläpp vilket är ytterligare ett argument för att en rivning som den här föreslagna är helt oacceptabel.”

Även Stadsmuseet har sagt nej till rivning i sitt remissvar med följande motivering: ”Stadsdelen Solhem är ännu inte inventerad och kulturhistoriskt klassificerad, dock skulle byggnaden vid en framtida klassificering klassas som lägst grön. Det betyder att fastigheten med bebyggelsen är särskilt värdefull från historisk, kulturhistorisk, miljömässig eller konstnärlig synpunkt. För sådan bebyggelse kan PBL (Plan- och bygglagen) 8:e kap, 13, 14 och 17 §§ tillämpas, vilket innebär att bebyggelsen inte får förvanskas, att underhållet ska anpassas till omgivningens karaktär och byggnadens kulturhistoriska värden, att underhållet ska utföras så att de särskilda värdena bevaras, att ändringar ska utföras varsamt och med hänsyn till byggnadens karaktärsdrag

Fyra friherrinnor



Om man åker en knapp timme från Stockholm, ungefär väst-syd-väst, (absolut inte öst, möjligen något åt norr) ser man sig omgiven av gröna fält, rätt många häststallar och till slut en golfbana. Efter denna helt GPS-befriade vägbeskrivning kommer man fram till Skytteholms herrgård som har anor sedan 1600-talet. Riksrådet Johan Skytte byggde ursprunget till dagens herrgård, som sedan bytt ägare ett antal gånger och nu ägs av Konsumentföreningen Stockholm.

Detta formidabla läge på en udde i Mälaren lockade på 1980-talet till ett hotell/konferensbygge, Skyttegården, tvärs över viken från herrgården. Om man traktar efter lite kultur rekommenderas en promenad i parken, där ett antal repliker av Carl Milles statyer finns utplacerade. Två vildsvin flankerar uppfarten till själva herrgården och Pegasus svävar högt över marken på en utmärkande plats invid vattnet.

I denna fina miljö erbjuds den hågade gästen ett Vandrings-Spa-paket. För oss fyra spa-suktande flickor från Spånga folkdansgille var detta direkt oemotståndligt. Redan vid incheckning överlämnas en ryggsäck för två personer, fullmatad med både nyttigt och onyttigt. Allt för att hålla gästen vid god hälsa innan aftonens middag.

Tyvär! Vi har ingen recension över vandringsleden. Vi begränsade själva vandringen till gångvägen mellan hotellet och spa-paviljongen. Promenaden åstadkom för dagen generande få steg. Men det må vara hänt eftersom vi njöööt av den soliga dagen, det fräscha grönsaksfyllda focacciabrödet, kaffet och som topping utsikten mellan palmläden (står inomhus i krukor) över vattenglitter.

Vår goda väninna Anna-Greta är vinterbadare och hade vissa svårigheter att stilla sig i den sköna korgmöbeln. Det åtta-gradiga mälardvattnet kluckade nedanför badstegen och helt resolut klev hon ut och i. Vi har bildbevis.

För oss övriga tre utgjorde badtunnorna med 28-gradigt vatten ett mer lockande alternativ. Aaahhh! Alla som provat vet hur det känns att sänka ned sin lekamen i varmt vatten utomhus. Solen lyste över oss, små lätta moln gled stilla förbi och korta stunder förgyllde Anna-Greta oss med sin allt blåare uppenbarelse. Badtunnans värme gjorde förstås sitt till att hålla henne vid gott mod. Men vi, hen-

nes välmenande väninnor, funderade lätt bekymrade om det inte var Luther som tvingade henne till dessa upprepade tvångshandlingar, att löga sig i vatten där isen just släppt sitt grepp.

Så småningom anträdde vi en stilla promenad runt viken tillbaka till hotellet. Och där, precis vid entrén, uppenbarade sig en pool, även den med ångande 28-gradigt vatten. Jamen, ingenting fick ju lämnas oprövat. Här fick Luther faktiskt ge upp och Anna-Greta anslöt till oss mer värmevurmmande kvinnor. Där simmade vi omkring saligt leende. Får man ha det så här bra? Jaa flickor, det får man!

Den enda lokala utmaningen var att inte tappa mobil eller nycklar mellan spjalorna i bäddarna som omger poolen och sommartid täcks av madrasser. Vi lyckades hålla ihop det och via en mycket spektakulär hiss med livs levande björkar inuti (?!) befann vi oss snart alla fyra i horisontalläge för att orka med kvällens middag...



Badflickorna fr.v.: Marianne Österlund, Eva Askberger, Angela Enfors och Anna-Greta Dahl.

...som nästan blev en decimerad historia, då en av oss flickor, lätt vildsint, stod i begrepp att beordra fram en taxi att omedelbums köra henne hem. Maken var onåbar, förmodat, trots förmaningar, avrest till familjeön. Dock, i jämnhöjd med vår fördrink behagade han sätta på sin mobil. Hans smakliga sillbit med väl kyld dryck därtill, tror vi blev tämligen varma fiskar dagen därpå.

Vår fyrklövers fest kunde återupptas med förnyad glädje i den trivsamma miljön Skytteholms spa och restaurant erbjuder. Mycket trevlig personal som fick oss att känna oss som de

VIP-gäster vi förstås var.

Lätt utmattade efter dagens simmande, äntrade vi den helt unika björkhissen, som nog hade viss sövande effekt. Vi drömde om en smaklig frukost som morgonen därpå helt besannades.

Lite nyttigheter slank väl ner, men väffeljärnet fick inte lämnas onyttjat. Hur många vi fick i oss? Tja, vi ville ju på något sätt glädja personalen... Det blev ett avslutande dopp i poolen, där vi trots alla väfflor höll oss flytande.

Denna lilla historia om ”fyra flickors flytande fest” kan också läsas som en uppriktigt menad god reklam för Skytteholms Hotell och Spa. När en anständigt lång tidsrymd förflutit planerar vi ett återbesök. Blir vi fler än fyra?

Text och bilder: Marianne Österlund

Händelser vid Hornborgasjön



Grus, grus. Vem minns inte gruset som irriterat knastrade under fötterna när snö och is smält bort och städpatrullerna inte hunnit ut ännu. Grus grus. Det är också det latinska namnet på en helt annan uppenbarelse, nämligen den stolta fågeln trana som är betydligt trevliga att tänka på. Tranan, eller snarare tranorna, är också målet för min dagsutflykt till Hornborgasjön i slutet av mars.

Det är tidig morgon, sol, fem grader kallt och lite blåsigt när jag går ner till tunnelbanan för transport till Cityterminalen. Gatorna är öde, någon enstaka bil kör förbi och det känns som Äventyr. Mitt resällskap stiger på vid Brommaplan men då har den ganska tomma vagnen redan fyllts på med människor på väg till en tidig jobbstart.

Vår stora turistbuss är lätt att hitta. Värre är det för ett annat bolag med samma slutdestination men annan tid- och färdplan som inte fått skyltningen att fungera. Det är smått kaotiskt innan

Vi hjälper dig med...

Liktornar
Kartmaglar
Fotsvamp
Värtor
Förhårdnader
Hälsprickor
Nageltrång
Nagelsvamp

**BÄTTRE FÖTTER
BÄTTRE HY**

073-445 62 62

bokadirekt

alla kommit på rätt buss och sittplats.

Med en känsla av full kontroll över världen sitter vi uppe i dubbeläckaren och ser ut över landskapet. Mälaren vid Stäket ligger fortfarande isbelagd, fridfulla bondgårdar skymtar förbi och träden vilar ännu utan löv. Vår guide, Henrik Waldenström, ornitolog och naturvårdsexpert vid Världsnaturfonden, WWF, berättar om dagens program. Det blir fågelskådning på några ställen, bussfika och både lunch och middag. En lång dag med andra ord.

Kafferasten vid sjön Kvismaren i Närke kombineras med fågelskådning. Henrik berättar att det finns rätt mycket orm i området, både snok och huggorm, och säger att det är frivilligt att följa med efter kaffet. Vi har inte riktigt förstått att det är Ormspaning som gäller. Henrik går nedför en liten sluttning för att kolla, men konstaterar att det nog är för kallt för ormarna även om solen lyser. På en gångbro som leder oss förbi en stenig kulle stannar vi faktiskt och önskar att vi skulle se några ormar, men inte heller här har vi någon tur. Vid sjön kan vi spana på olika sorters gäss, svanar och tofsvipor.

Tranorna då, varför samlas de i så stora skaror just vid Hornborgasjön. Jag kan se tranor på landet också. Två stycken. Men jag har aldrig sett dem dansa. Släkt och vänner kan också rapportera om enstaka par.



Sjön Tåkern lär också dra till sig ett lite större antal, men vad är det för speciellt som Hornborgasjön erbjuder förutom grodor och andra småkryp? Svaret är potatis. Eller snarare var potatis. Den bördiga marken runt sjön som ligger i Västergötland nära Skara lämpade sig väl för potatisodling och potatis kunde man göra sprit av. Alltså fanns det ett par brännerier där man kunde hitta spillpotatis i jorden. Någon skarpsynt trana måste ha testat sådana potatisar och sedan spritt ryktet att de var goda att äta. Brännerierna med sin spillpotatis finns inte kvar så tranorna letade raskt upp andra potatisåkrar. Men dagens potatisodlare vill gärna ha kvar sin gröda, och nu får

tranorna i stället korn som sprids ut dagligen. Det går åt runt 150 ton per år!

Hornborgasjön var attraktiv även före potatisens tid. Den ligger i flyttstråket från Spanien, Frankrike och Tyskland norrut till häckningsplatser i till exempel Värmland, Dalarna och Norge. Och våtmarken erbjöd som sagt mängder av andra godsaker. Sjön har genomgått ett antal förändringar. Från sänkning av vattennivån för att skydda jordbruksmarken från översvämningar på 1800-talet, sedan för att få mer odlingsmark till att på 1980 börja återställas från det igenvuxna träsk den blivit till en fin fågelsjö. Henrik berättar om den traktor som används för att hålla vassen i schack. Den har extremt breda däck och är den enda i världen som rensar utan att förstöra den vegetation som behöver finnas.

Vi hinner luncha på Löfwings Ateljé och Krog i Broddetorp och spana ute på Fågeludden på östra sidan av sjön. Vinden är frisk, och vattnet glittrar i solljuset. En resenär har tubkikare med sig, och i den får jag den sällsynta svarthalsade doppingen utpekad. Kryss i listan! Skrattnås, vadarfåglar, gäss och andfåglar finns också at beskåda.

Men var är tranorna undrar inte bara jag och mitt resällskap. De är samlade vid



utloppet i södra änden av sjön dit vi nu beger oss. Och där är de, 14.680 stycken. Samma tranor återkommer år efter år, och många par håller ihop livet ut.

Att de samlas just på denna plats

som också heter Trandansen, beror naturligtvis på att det är där man sprider ut kornet. Vi stiger av bussen och går längs den inhägnade marken. Även om jag sett detta på teve, blir jag helt uppfylld av storheten i denna grå, rörliga massa. Tranorna går och betar, trumpetandet hörs konstant, några lyfter och flyger i väg, kanske norrut mot häckningsplatsen och andra kommer flygande söderifrån direkt från Tyskland. Vi går norrut mot själva utsiktsplatsen och står där länge i full fascination med kikarna för ögonen. Men vi ser dem inte dansa. Det är först fram mot sen eftermiddag dansen kommer igång. I skymningen kommer sedan tranorna att flyga ut över sjön och ställa sig med fötterna i vattnet för att sova. Där kan räven inte nå dem. Efter ungefär två veckor drar de norrut. Ett tiotal par stannar för att häcka här.

Efter nytt bussfika är det dags för hemfärd. Då saknas en person. En äldre kvinna med sjal och nylonstrumpor men utan mobil har helt gått upp i rök. Vi kör tillbaka till platsen där vi steg av, upp till utsiktsplatsen igen och kollar, kör en vända igen men ingenstans syns vår resenär. Det börjar bli lite oroligt i bussen, och vi kör en vända till. Då ropar Henrik ”titta, tranorna dansar!”. Han är helt exalte-

rad, och vi blir lika upphetsade. Tanten är glömd för en stund för detta skådespel med tranor som trumpetar, bugar och bockar, hoppar och flaxar med vingarna och krumbuktar sig för varandra. Rörelsen börjar på ett ställe, sedan sprider sig dansen åt ena hållet så att alla tranor vi ser successivt börjar dansa, parvis eller ensamma. Avståndet är kanske 20 meter. Vi ser de röda fläckarna i nacken även utan kikare. ”Bland de bäst danser jag har sett” säger Henrik när vi fortsätter leta efter vår reskamrat. Hon hittas vid kyrkan en bit bort, och vi kan fortsätta resan mot middag och en sen ankomst till Stockholm. Någon dag senare hör jag på nyheterna att det är rekord i år. Inte för tranor utan för åskådare.

Veronica Rudheim

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 Morbror Janne. I Anton Tjechovs klassiska komedi Onkel Vanja är det ingen som dör, men det är heller ingen som blir nöjd och hittar det de söker. Stad står mot land, nu mot då och plikt emot nöjen. I Alexander Mørk -Eidems nya version är det samma tragikomiska berättelse, samma excentriska persongalleri, men sammanhanget är nu i dag, ett samhälle i kris där de stora existentiella frågorna fått nytt liv. Info finns också att läsa på Spångaveteranernas och på Stadsteaterns hemsida.



Spångaveteranerna på Spånga Marknad

Den 14 maj hölls traditionsenligt den vårliga Spånga Marknaden. Massor med nyfikna fick ta del av smakprover, parti- och samhällsinformation m.m. under dagen som började rätt så soligt, men avslutades hastigt på grund av de plötsliga skurarna.



Christina Ingemarsson i förvaltningen.

Även vi var på plats och gjorde tappra försök med att värva nya medlemmar. Framtiden får utvisa om vi har lyckats.

Text och bild: Thomas S.

Läsvärt

Löpa varg

av Kerstin Ekman

Det här är Kerstin Ekmans 32:a bok, om jag inte har räknat fel. Det är alltid lika spännande att öppna pärnarna till varje ny berättelse hon ger oss. Först och främst är det språket. Även om handlingen och motiven i Kerstin Ekmans böcker ibland kan kännas både udda och svåra så är språket så levande och lättsamt att raderna bara rinner förbi.

Boken läser sig själv. Men den här gången hakade jag upp mig på två ord redan på omslaget: Löpa varg! Det är ingen beskrivning av vargjakt, som man lätt kan tro, utan något mer mytiskt. Löpa varg är ett mycket gammalt uttryck för hur vissa karlar kunde förvandlas till vargar ungefär som varulven och leva vargliv en tid för

att sedan komma tillbaka och leva som vanligt. Riktigt så djupt in i den gamla folktron dyker inte boken, men den ger en känsla av hur vi alla skulle kunna utveckla en förståelse och till och med sympati för vargen trots den nedärvda skrällen.

Löpa varg handlar om en pensionerad jägmästare som arbetat för Graningevarken i norra Hälsingland. Som pensionär får han tid att omvärdera sin arbetsinsats för naturen och djuren. I skogen har han anlagt kalhyggen och dikat ut myrar. Har det varit till glädje för träden och människorna eller enbart för mammon? Han har varit ledare för byns jaktlag och tycker att han försökt vårda viltstammen. Han har sett vargen mest som en marodör som dödar oskyldiga får.

En morgon, när han sitter ensam i sin jaktstuga mitt i skogen får han se vargen, som han kom att kalla Högben. Mötet blir så personligt att han måste ge just den vargen ett egennamn. När jakt-



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

laget sedan börjar tal om skydds jakt på hans varg försöker han förhindra det med alla lagliga medel. Han kan inte riktigt redogöra ens för sig själv varför han värnar om just denna varg. Kanske är det bara en känsla eller ett irrationellt samspel mellan varg och människa.

Löpa varg är en tunn bok jämfört med många nya romaner, bara 180 sidor, men varje rad är innehållsrik och väcker nya tankar om livet och dess mening.

Erling

Skriv(k)lådan för litteraturintresserade

Vi är nu elva medlemmar med intresse för böcker, som träffas cirka sex gånger om året. Namnet bygger på skrivintresse och att vi skrev små alster. Det gör åtminstone en medlem, Sverre Fogelström fortfarande. Mycket tänkvärda och trevliga dikter om vardagens upplevelser.

Vi övriga nöjer oss med att presentera böcker eller dikter som vi läst. Mycket ofta har flera andra läst samma bok. Vi får diskussion om böckernas innehåll, om livet bakom böckerna och om det samhälle vi lever i.

Urvalet av böcker är brett och återspeglar våra egna intressen. Några av oss är fanatiker på historia och läser gärna böcker från eller om forna dagar. Andra har hittat böcker om människors liv på olika kontinenter. Underhållande romaner varvas med fackböcker om trädgård, natur och geografi.

Deckare är vi lite mer skeptiska mot, men det finns deckare med kvalitet. Ett underbart exempel är Alexander McCall Smiths bokserie ”Damernas detektivbyrå”. Det är tolv böcker som måste räknas som deckare, men utan mord och andra hemskheter. De innehåller utmärkta person- och miljöbeskrivningar från Botswana.

Vi som deltar har höga krav på författarnas språkbehandling. Även nobelpristagare kan få förödande kritik.

Praktiskt träffas vi i Spånga Träffpunkts lokaler på Stormbyvägen. Utmärkta lokaler som inte kostar något. Kommunen bjuder till och med på gratis fika. Undertecknad är kontaktperson och du kan nå mig via e-post [matsh18\(at\)gmail.com](mailto:matsh18(at)gmail.com)

Mats Hellberg



SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2022

Styrelse

Ordförande: Erik Enfors

erik.0.enforsgmail.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



**Jag glömmer en del, men det gör ingenting.
Jag har fullt upp med det jag kommer ihåg.**

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	073-35 41 00 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
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

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. Besöksadress:** Tjärhovsgatan 6, 1 tr. T-bana: Medborgarplatsen. Pendeltåg: Södra station.



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



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

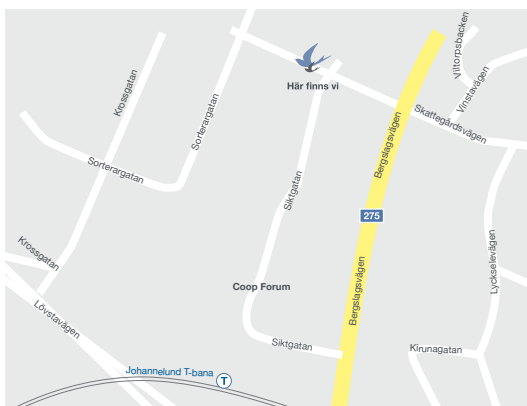
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatkliniK 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