

# SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för vintern

Årgång 22 • Nr 4 • december 2022

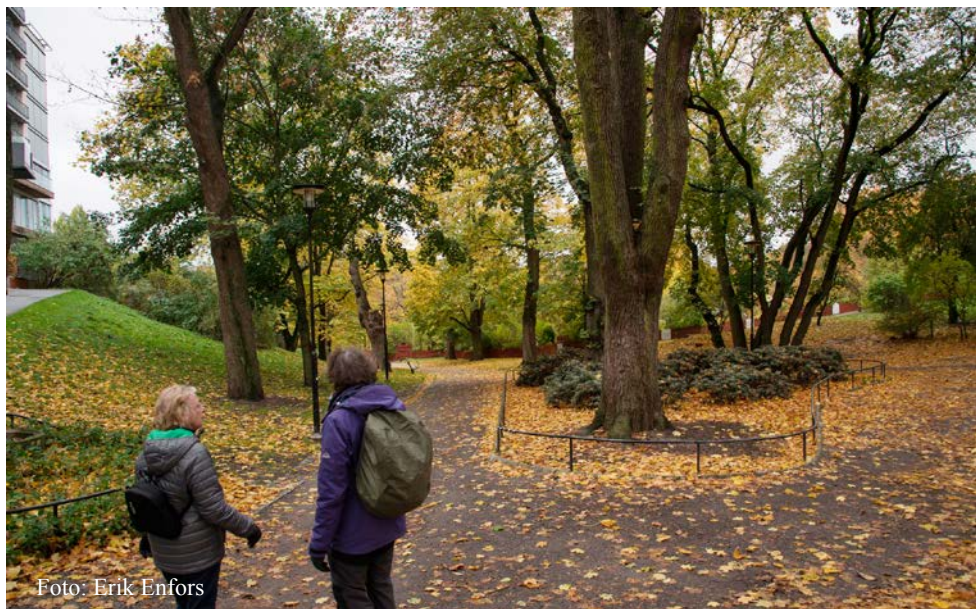
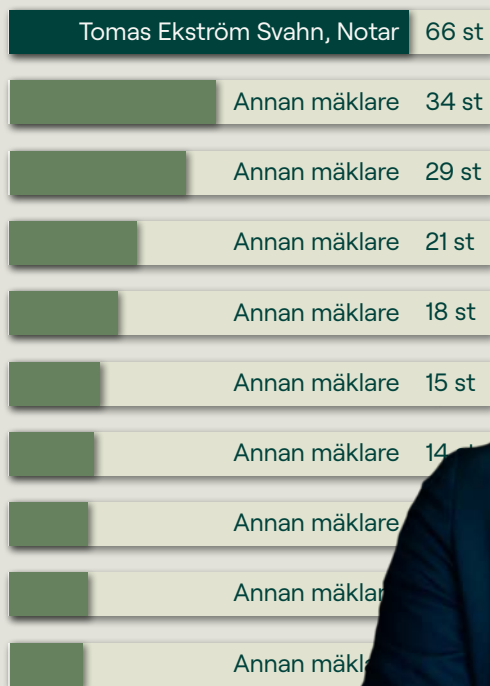


Foto: Erik Enfors

Underbar natur, frisk luft och bättre kondition får kulturvandrarerna på köpet när de besöker sina mål på tisdagar. Läs mer om en givande vandring på sidorna 13–17.

# 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 #4 2022

- 5 Ordföranden har ordet
- 6–8 Notiser från omvärlden
- 8 Kallelse till årsmötet i februari
- 10 Decemberfest
- 11–12 Septembermötet
- 13–16 En inblick i en stark och viktig författares liv
- 17 Månadsmöten
- 18–19 Rekordmånga på novembermötet
- 19 Kallelse till årsmötet i februari
- 20 Spångaveteranernas kalendarium
- 21 Några viktiga telefonnummer
- 22 Våra aktiviteter
- 23 Rekryteringar
- 24–25 Kommande resor och Öppen träffpunkt
- 26 Månadsmötet i oktober
- 27 Bli inte bedragen!
- 28–31 Resa till Rhen och Mosel
- 32 Läsvärt
- 33 Teaterombudet informerar
- 34–38 Föreningens styrelse, funktionärer, ombud, adress samt Spångaveteranens medarbetare m.m.



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

Enklast gör ni det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin\(at\)telia.com](mailto:gunnar.sundin(at)telia.com). Om ni inte fått ett mejl från *Mailutskick SPF 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](http://www.baanthai-spanga.se)

Vardagar: 10–20 Helgdagar: 12–20

För alla Spånga Veteraner!

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

---

## **5 % PENSIONÄRSRABATT ONSDAGAR FÖR ÅLDERSPENSIONÄRER**

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

**ICA Supermarket**

**ÖPPET ALLA DAGAR 8–21**

## Ordföranden har ordet



SPF-föreningen i Spånga, Spångaveteranerna, har nästan 700 medlemmar. Information om våra aktiviteter får medlemmarna via denna tidning, månadsmöten och vår webb. Många av våra medlemmar är funktionärer som arbetar ideellt. De ordnar aktiviteter. De bevakar medlemmarnas intressen i kontakter med kommunen och andra. De sköter informationen. Utan våra funktionärer stannar föreningen.

Spångaveteranerna behöver få flera nya funktionärer för att fortsätta vara en bra förening. Dels behöver vi inrätta nya områden. De är rekrytering, marknadsföring och ”Inte ensam”-projektet. Dels behöver vi ersätta avgående funktionärer som under många år gjort medlemmarna stora tjänster. De som nu flaggar för avgång är:

- Lena Lindmark, reseombud
- Thomas Sessler, tidningsredaktör

För att byte av personer på dessa poster ska ske smidigt utan avbrott i verksamheten så bör efterträdare jobba parallellt med de avgående en tid.

Du kan uppmana lämpliga personer att höra av sig. Du kan föreslå flera personer som delar på en uppgift. Du kan föreslå lämpliga personer till styrelsen. Det är helt OK att du föreslår dig själv.

Kom ihåg :”UTAN FUNKTIONÄRER STANNAR FÖRENINGEN”!

*Erik Enfors*





# NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

## Hade förväntat mig mer när det gäller kvalitet i rapporten

SKR, Sveriges kommuner och regioner, ställer sig kritiskt till slutsatserna i Ivos rapport, som kom med svidande kritik mot äldreomsorgen i landets kommuner.

Enligt Ivo, Inspektionen för vård och omsorg, lever ingen kommun upp till gällande lagar och regler i äldrevården. Ivo har granskat 2000 boenden och är kritisk på fyra punkter:

1. Läkemedel, där var femte patient får mediciner som äldre bör undvika
2. Vård i livets slutskede, som har allvarliga brister
3. Dokumentation och kontinuitet, där 44 procent saknar vårdplaner
4. Individuell bedömning och kompetens

Äldresamordnare Greger Bengtsson på SKR hade förväntat sig mer av en statlig tillsynsmyndighet. Till exempel säger Ivo att 20 % får olämpliga läkemedel, medan Socialstyrelsen menar att siffran minskat till 7 %. På några punkter ger han Ivo rätt. Vi behöver förbättra den medicinska kompetensen och förbättra samverkan mellan kommunal och regional sjukvård.

*Dagens Samhälle 2022-09-01 /Åsa Nilsson*



## Minutjagandet är perverterat

Att mäta är nödvändigt – men vi måste välja vad vi ska ha siffrorna till. Motivationen inför jobbet riskerar att dö hos medarbetare som känner att chefen kontrollerar varje steg vi tar.

– Ju mer vi mäter desto fortare springer vi. Men ökat fokus på mätande kan också leda till att vi börjar ogilla vårt arbete och arbetar sämre, säger Tom S. Karlsson, docent i offentlig förvaltning vid Förvaltningshögskolan, Göteborgs universitet.

Mätande bör ske på övergripande nivå inte på individnivå. Med vården som exempel behöver ekonomer och verksamhetsutvecklare veta vad en behandling av ett brutet ben kostar. Hur lång tid tar det i väntan på ambulans, på akuten och på sjukhuset?

Äldreomsorgen är ett område där baksidan av mätkulturen visar sig tydligt. Minut- och pinnjakt leder till att personalen fokuserar på att göra

många saker i stället för att koncentrera sig på det som fungerar bra. Det leder också till stress. Effektivisering av äldreomsorgen kan även handla om att öka kvaliteten i brukarnas upplevelse.

*Dagens Samhälle 2022-09-15 /Torbjörn Tenfält*



### **Äldre känner sig mer ensamma och mindre nöjda**

Negativa trender avslöjas i Socialstyrelsens äldreenkät. Ensamheten bland de äldre ökar och andelen som är nöjda med äldreomsorgen minskar. Äldre på landsbygden är mer nöjda än de som bor i storstadsregionerna.

På särskilda boenden har andelen som besväras av ensamhet ökat med 5 procent jämfört med 2020. Andelen äldre som är nöjda med hemtjänsten minskar något. Vid Socialstyrelsens första enkät 2013 svarade 89 procent att de var mycket eller ganska nöjda. Vid mätningen 2022 är motsvarande siffra 86 procent. Äldre på landsbygden är mer nöjda. En förklaring kan vara att personalomsättningen är lägre. Väntetiderna på särskilda boenden har minskat betydligt. *Dagens Samhälle 2022-09-01 /Torbjörn Tenfält*



### **Splittring efter stopp för höghastighetståg**

Beskedet att det nya högerblocket vill stoppa höghastighetsbanor väcker besvikelse i Jönköping och Tranås men glädje i Härryda. I förra veckan lade SD, M, KD och L en gemensam motion i riksdagen om att stoppa planerna för höghastighetståg. I Jönköping, där banorna Stockholm – Göteborg och Stockholm – Malmö skulle ha mötts är besvikelsen stor.



Höghastighetsbanorna hade gynnat hela södra Sverige. Det är naturligtvis enorma pengar, men vi måste se satsningen på väldigt lång sikt. Jönköping har satsat stora summor i en ny

stadsdel med bostäder för 25 000 personer som skulle ligga i anslutning till den planerade stationen för höghastighetsbanan. Jönköping, Linköping och Norrköping skulle komma närmare varandra.

I Härryda är tongångarna de motsatta. Beskedet ska skynda på byggandet av en regional bana mellan Göteborg och Borås. Det är den regionala

pendlingen som är viktig för att stärka näringslivet.

*Dagens Samhälle 2022-10-13 / Samuel Åsgård*



### **Tre jobbinsatser kommunerna borde satsa på**

Varje år satsar svenska kommuner ungefär 5 miljarder kronor på att få långtidsarbetslösa i jobb. Men pengarna kan göra mer nytta visar ny forskning.

– Det finns inget stöd för att oprecisa och ofta tvångsmässiga insatser ger någon effekt säger Tapio Salonen, professor i socialt arbete.

En kvarts miljon vuxna i Sverige fick försörjningsstöd 2020. Det kostade kommunerna 12 miljarder kronor. En stor del får stöd för att de är utan jobb och inte kvalificerar sig för a-kassa. Svenska forskare försöker ge svar i ”Effekter av arbetsmarknadsinsatser för personer med varaktigt försörjningsstöd”. Forskarna lyfter fram tre åtgärder som leder till att fler kommer i arbete:

1. Praktik i kommunal reguljär verksamhet
2. Utbildning med anknytning till arbetsplatser
3. Mer omfattande eller långvarig utbildning

– En slutsats är att kvalificerade, långsiktiga insatser verkar ha betydelse, medan lågkvalitativa kortvariga insatser inte ger någon större effekt säger Tapio Salonen, sakkunnig i projektgruppen bakom rapporten och professor i socialt arbete vid Malmö universitet.  
*Dagens Samhälle 2022-10-20 / Samuel Åsgård*



*Professor  
Tapio Salonen*

## **Kallelse till ordinarie årsmöte för föreningen Spångaveteranerna**

Datum: Tisdagen den 14 februari 2023, kl 13:00

Plats: Församlingshuset, Värsta allé 1, Spånga

Motion till ordinarie årsmöte kan väckas av medlem.

Motion ska vara föreningsstyrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet.

Dagordning, valberedningens förslag och andra handlingar som ska behandlas på årsmötet hålls tillgängliga för medlemmarna på hemsidan senast två veckor före mötet.

Välkomna!



# 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 specialismottagningar 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

# DECEMBERFEST 16/12!

Välkommen till en fredagskväll **kl. 18** i goda vänners lag. Äntligen ett gyllene tillfälle att ses innan jul och äta en bit god mat.

- Välkomstdrink
- Grillad kycklingfilé med delikatesspotatis samt champinjonsås eller
- Grillad laxfilé med kokt potatis, sparris samt hollandaisesås
- Tiramisu dessert
- Kaffe och kakor
- Lättöl, bordsvatten eller läsk

**Pris: 349 kr.**

Vin eller öl finns att beställa extra.

• Anmäl dig direkt till Martin Johnsson på mobil 070-843 35 85 eller per mail [martin\(at\)impulsgivarna.se](mailto:martin(at)impulsgivarna.se). Meddela även om du vill ha fisk eller kyckling. Sista anmälnings- och betalningsdag är **torsdagen den 8 december**.

• Betala in 349 kr/person till vårt plusgiro: **491 25 40-4** eller swisha beloppet till: **0705-89 74 74**.

Lokalen heter Golden Kitchen Restaurang (f.d. Blå Hatt) och ligger på Avestagatan 21, Spånga.

Välkommen!



# Septembermötet

Då var vi igång igen med normala aktiviteter, som man slipper dra sig för att vara med på utan ser fram emot med lite nyfikenhet. Höstens första möte var en sådan aktivitet, som lockade 103 medlemmar. Inte optimalt, men starten kan vara trög efter så långt uppehåll.

När ordföranden hälsat oss välkomna, presenterade Carin tre nya medlemmar, som vi välkomnar med hopp om att de ska trivas hos oss. För övrigt är posten som rekryteringsansvarig vakant så intresserade, som känner att de kan göra en insats meddelar Christina Inge-marsson även efter mötet.

Nu var det dags att presentera Göran Gabrielsson, som är en stor favorit. Han är värd att hoppa över söndagsvornar för (nåja, kvart över 10 kanske de flesta är vakna) med sitt Public Serviceprogram i radions P1. Under



*Göran som  
Sverker Olofsson*

ca en kvart bjuds på härlig satir med bl.a. Göran och Rachel Molin, som grillar våra politiker och andra aktulla händelser. I radion har man ju inte sett hur lik Sverker Olofsson Göran kunde bli med lite rekvisita och det var fantastiskt liksom Carl Bildt, som blev porträttlik.

Alla som imiterades vävdes in i varandra och det gick i ett rasande tempo men det var ingen svårighet att identifiera alla. Jag tycker det är så roligt med så skickliga imitatorer. Göran avrundade med Göran Perssons råd i form av hans ansikte på en pinne: ”Omge dig av bra medarbetare”.

Innan kaffet hann Lena informera om kommande resor. Thailand 29/1–11/2 2023 är en sådan. Den har gått upp drygt 2000 kr sedan jag var där 2017. Men det är den värd!

Vår festkommitté söker också nya personer, som gillar att fixa för andra. Annars får vi lägga festerna på hyllan. Anmäl dig till Christina Inge-



*Göran som Göran*

marsson om du är intresserad.

Efter kaffet informerade Marianne om kören och att vi fått en ny körledare, som vi sjöng med första gången i måndags. Vi övar måndagar 14:00–15:30. Det verkar lovande för framtiden.

Det är viktigt att vi antecknar oss som receptionsvärdar för att få ha samlingslokalen gratis. All info finns i tidningen.

Nästa vandring är till Moa Martinssons torp, Johannesdal i närheten av Ösmo. Det blir lång pendeltågsresa till Ösmo och sedan buss. Men det blir också promenad för torpet ligger ödsligt.

Som avslutning var tio flaskor vin (fyra röda, fyra vita och två rosé) till utlottning. Åke berättade om vinerna. Någon lycklig vann både blomma på inträdesbiljetten och vin.

*Text: Angela Enfors. Foto: Thomas Sessler.*



*Närmare Carl Bildt  
kommer man inte*

## Anlita våra trevliga seniorer



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



**Mia Larsson**  
08-517 13 798  
[mia.larsson@55plus.se](mailto:mia.larsson@55plus.se)

**55PLUS**  
Vi underlättar din vardag

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

# En inblick i en stark och viktig författares liv

Skam till sägandes kan jag inte minnas om jag läst något av Moa Martinson. Antagligen några dikter i skolan, men allt från den tiden har nog inte fastnat. Och inte vet jag så mycket om henne heller mer än att hon var en av våra mest kända och lästa proletärförfattare under första hälften av 1900-talet.

En tisdagsvandring i september med guidning på Moas torp Johannesdal hoppas jag och ett antal Spångaveteraner ska ger mer kunskap. Vi stiger av pendeln i Ös-mo, väljer en buss med rätt färdriktning



och strax därpå står vi i den sörmländska landsbygden med stora fält omkring oss. Vi börjar traska längs avtagsvägen och funderar på hur långt det är att gå. En bil kör upp bakom oss, saktar in och en kvinna sticker ut huvudet genom fönstret. ”Ni är nog den grupp jag ska guida snart”, gissar hon, ”det kommer en pil till vänster där ni ska ta av”.

Den första pil till vänster sitter på en röd låda och leder oss troligen fel, så vi vänder och fortsätter på asfaltsvägen. Till slut dyker rätt pil upp och vi fortsätter på en trevlig grusväg, solen är med oss nu. Stegräknarna visar runt 5 km när vi äntligen ser ett litet rött torp med vita knutar där vår guide hälsar oss välkomna. Vi erbjuds att först vila benen och äta vår matsäck vid det vita trädgårdsmöblemanget omgivet av många rabatter. Moa Martinson tyckte uppenbarligen om blommor.

”Det här är Moas nya kök. Det lät hon bygga när hon hade börjat tjäna pengar. Hon älskade sitt kök och tyckte om att laga mat”, säger guiden som introduktion när vi kommit innanför dörren till det lilla huset. /Forts. sid. 15.

# 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](http://www.safia.se)

Köket är förhållandevis stort. Vi ser en rejäl vedspis och diskho med rinnande vatten. Guiden, Harriet Thurgren, är barnbarn till Moa Martinson, vilket ger berättelserna om författaren en personlig prägel.

Moa Martinson föddes 1890, bodde de första åren hos sina fattiga morföräldrar medan hennes ogifta mor tjänade som piga på annat håll. Senare gifte sig modern men de kommande åren var fortsatt präglade av fattigdom, flytt mellan olika bostäder i Norrköping och oregelbunden skolgång för Moas del. Längre fram utbildade Moa sig till kallskänka och träffade runt 1910 den tjusiga men alkoholberoende man hon kom att gifta sig med. Hans far ägde torpet Johannesdal där Moa sedan bodde och verkade resten sitt liv. Hon fick fem söner i rask takt.



*Del av köket från 1880-talet*

Vi stiger längre in i huset. Först ett litet rum, sedan ett större med öppen spis och längre in ett litet sovrum och en glasveranda. Det första rummet hyrdes ut för inkomstens skull. Nästa rum var ursprungligen delat i två, ett sovrum där svärfadern och svågern sov och ett kök med den öppna spisen. I det lilla sovrummet bodde Moa, hennes man och de fem barnen. Det är lätt att förstå att Moa var lycklig när hon fick det nya köket med dess bekvämligheter.

”Moa drabbades av en stor tragedi när hennes två yngsta söner var ute på isen på den sjö som ligger alldeles nära torpet. Isen bar inte, och båda sönerna drunknade.”, säger Harriet. ”Hon hade börjat skriva lite dikter och artiklar långt tidigare, men nu var det skrivandet och engagemanget i politiska frågor som hjälpte henne i den djupa sorgen. Moa Martinson är känd som en pionjär för att med stor insikt ha skildrat arbetarkvinnornas och deras barns tillvaro runt sekelskiftet 1800–1900. Hennes texter blev allt oftare publicerade. Den första riktiga boken hon gav ut hette *Kvinnor och äppelträd* och hennes mest kända verk är trilogin om Mia – *Mor gifter sig*, *Kyrkbröllop* och *Kungens rosor*. Hennes böcker har fortfarande stor bäring på vår nutid.

”Hon reste en gång till Göteborg där man på en tidning sökte någon som kunde skriva om kvinnofrågor”, säger Harriet. ”Hon fick nobben. Inte kunde de anställa en kvinna att skriva om sånt. Men hon envisades med att

skicka lappar med sina texter som snart kom att publiceras. Vid sitt besök träffade hon en man som hon tyckte var väldigt trevlig. Han hette Harry”.

Moas man dog i slutet av 20-talet, och hon erbjöds då att resa en tid till Fogelstad kvinnofolkhögskola som erbjöd utbildning och föreläsningar. Där fanns alla de kända kvinnor som vi förknippar med kvinnlig rösträtt och andra kvinnofrågor. De var politiskt engagerade men partipolitiskt oberoende.

En dag hemma på torpet dök nämnde Harry upp. Moa erbjöd honom husrum för att han skulle få ro att skriva under sommaren. De hade mycket att tala om, båda var ju författare. 1929 gifte de sig, men det blev ett stormigt äktenskap som slutade med skilsmässa tio år senare.

Moa Martinson blev allt mera känd och hon fick många vänner både i litteraturkretsar och inom teatern. Vaggarna i rummet där svärfadern en gång sov är nu fyllda med tavlor på många av de kända personer som besökt hennes hem, till exempel Karl Gerhard och prins Wilhelm. Harriet berättar att Moa också skrev och fick många brev. ”Jag minns när jag som 18-åring var på besök hos farmor. Då kunde hon säga ’nu har jag läst det här brevet, spring upp på vinden och lägg det i den och den lådan.’ Det var som om hon kände att de var viktiga att bevara för framtiden.” Moa Martinson dog 1964.

Det är dags att lämna torpet Johannesdal, idyllen som finns bevarad tack vare EU-medel. Vi traskar de fem kilometrarna tillbaka, sneglar på de mörka skyar som drar allt närmare och har fem minuter till godo innan bussen, som går en gång i timmen, kommer. Sedan får vi visserligen vänta 25 minuter på pendeln, men då hinner de som har något kvar av matsäcken ta en kopp halvljummet kaffe och kanske en smörgås.

*Text och foto: Veronica Rudheim*



*1930-talslyx*



# Månadsmöten vintern 2022-23



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

**Nyhet! Nu kan du betala inträdet med bankkort!**

13 dec.



**En jullik underhållning** – Fjärdeklassare från Kista sjunger. Vi får se om det blir något Luciatåg...

17 jan. **Munhälsa för seniorer**

Det kommer att handla om hur tandvårdsförsäkringen är uppbyggd och vilka bidrag som finns. Tandläkare Charlotta Elleby ger sina bästa tips för en god munhälsa.



14 febr.



**Maurice Anton**

med gedigen klassisk pianoutbildning underhåller oss med en blandning av jazz och evergreens – med inslag av humor.

14 mars

**Två röster och en gitarr**

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



# Rekordmånga på novembermötet

Trots regn och rusk hade 115 medlemmar letat sig till dagens möte. Vi hade dessutom fått två nya medlemmar – informerade Carin om.

Många i vår åldersgeneration hade nog med förväntan sett fram emot dagens underhållning, att få lyssna på när Alice Babs skulle hyllas av sin dotter och hennes man. Vem kunde bättre än Titti Sjöblom och Ehrling Eliasson förmedla en kavalkad av alla de musikgenrer, som Alices karriär innehållit i showen: Alice – Mamma och idol.

Vad var inte lämpligare än att börja sjunga ledmotivet till filmen om ”Vårat gäng”, som spelades in i början på 40-talet. Alice var med i ett 20-tal filmer, inklusive reklamfilmer. Vem minns väl inte ”frisk i munnen med Toy”?



Titti och Ehrling. Foto: Thomas Sessler

Den film som Alice slog igenom i också på 40-talet var ”Swing it magistern, swing it” och där sjöng Alice ”Regntunga skyar”, som var en ballad till Alice, som Thore Ehrling skrev.

Alice hade ett långt samarbete med Charlie Norman och redan 1954 spelade de in ”Käre John”, som blev Sveriges första guldskiva. De sjöng också ”Du får inte gå ströget fram med någon annan än mej!” – skriven av Tittis pappa Nils Ivar. Naturligtvis var Alice med och hyllade 80-åringen Charlie år 2000.

The Swe-Danes bildades 1958 och hade en speciell ordlös sång



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

men med speciella ljudffekter. De turnerade och gjorde succé i USA med ”Side by side”.

När skidskytten Magdalena Forsberg, som är från Ullånger liksom Ehrling skulle gifta sig, blev han tillfrågad om att framföra Evert Taubes ”Brudvals”. Det räddade brudvalsens! Den stora drömmen att sjunga med Duke Ellington inleddes på 60-talet när Duke var i Sverige för ett TV-program. Finallåten idag blev ”In A Mellow Tone” med fiktivt storband.

Men vi nöjde oss inte med det utan klappade oss till ”Swing it magistern”. Titti och Ehrling var ett fantastiskt team ihop, som tolkade Alice med mycket kärlek. Beundrade särskilt Ehrlings visslingslåtar, som ”Hör min be-dårande sommarvals” och hans solonummer på gitarr: ”Here comes the sun”.

Nu blev det kaffe och mycket surr, sedan information. Lena informerade om Gotlandsresa 12–15 maj 2023.

Vi behöver ett nytt reseombud eftersom Lena tänker tacka för sig. Även Thomas, vår redaktör för Spånga Veteranen, vill avgå. Det behövs även en rekryteringsansvarig och fler till festkommittén. Det blir decemberfest den 16 december. Nu återstod vinlotteriet, där Åke Larsson, berättade om vinerna han valt, samt blomlotteriet.

*Angela Enfors*



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

# SPF Spångaveteranernas kalendarium vintern 2022-23

## DECEMBER

Tisdag 13

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 15

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

## JANUARI

Tisdag 17

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 26

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

Söndag 29–lördag 11/2

Thailandsresan

## FEBRUARI

Tisdag 14

Årsmöte kl. 13

Torsdag 16

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

## MARS

Tisdag 14

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 16

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

Fler aktiviteter hittar du på vår hemsida: [spfseniorerna.se/spangaveteranerna](https://spfseniorerna.se/spangaveteranerna)

# Ånna dig känslan av nystädad!



**VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB**

– etabl. 1967 –

[www.vasterortsstadservice.se](http://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
<b>Spånga-Tensta</b>	
Stadsdelsförvaltningen	08-508 030 00
Medborgarkontoret	08-508 030 50
Äldreaktiviteter: Linda Melin	08-508 036 44
<b>Äldre och funktionshindrade</b>	
Margareta Ericson	08-508 031 89
Anhörigkonsulent: Kristina Wennström	08-508 035 37
<b>Syn- och hörselinstruktör</b>	
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
<b>Rinkeby-Kista</b>	
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.



**Skrivlådan.** 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](http://www.spf.se/spangaveteranerna). Info: Christina Ingemarsson, 070-395 9948, Erik Enfors, 08-761 28 91.



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

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

**Spånga Veterankör** övar på måndagar kl. 14.00–15.30. Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Marianne Österlind, 070-755 7073.

---

## Boka lätt som en plätt

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



## Är du vår nästa redaktör?

Vi söker en ny redaktör eftersom vår nuvarande redaktör – Thomas Sessler – har aviserat sin avgång efter åtta år. Uppdraget består i att producera fyra nummer av SpångaVeteranen per år. Redaktören är den sammanhållande länken och står för det underlag som skickas till tryckeriet. Materialet till tidning dvs. artiklar och bilder har hittills till stor del också tagits fram av redaktören men tanken är att den redaktionskommitté som vi har ska stå för merparten av innehållet i tidningen.

Personen som tar på sig redaktörskapet ska ha erfarenhet av grafisk produktion med Adobe Indesign och Photoshop. Föreningen står för mjukvaran som behövs. Inskolning får du genom att arbeta parallellt under några nummer då du kan ta del av produktionen. Allt arbete som utförs i vår förening sker ideellt. Låter det som ett jobb för dig? Ta kontakt med Thomas och berätta mer om dig själv. Thomas Sessler 0705-89 74 74 eller [thomas\(at\)sessler.se](mailto:thomas(at)sessler.se).

## REKRYTERINGSANSVARIG(A)

Spångaveteranerna har nu 680 medlemmar men före covid var vi 750. Det var svårt att locka nya pensionärer att gå med när vi endast hade några få stympade aktiviteter att erbjuda.

För att vi ska kunna komma tillbaka till ”normal omfattning” på aktiviteter i dessa tider av prisökningar utan att höja medlems- och andra avgifter så behöver vi bli fler.

Några men inte alla föreningar inom SPF har en ansvarig för rekrytering av nya medlemmar. Spångaveteranerna har ingen ansvarig för rekrytering. Vi söker nu efter dig som kan bidra till att Spångaveteranerna förmår värva fler medlemmar. Har du sysslat med rekrytering på personalavdelning (för länge sedan) eller på HR (nyligen) eller med reklam och/eller formgivning så är det en fördel men viktigast är att du har viljan att bidra.

Som rubriken antyder kan uppgiften lösas av fler än en person. Det ger bredare kompetens och sällskap i arbetet som dessutom blir mindre betungande. Vilka budskap ska vi gå ut med och hur och var när vi flest i målgruppen? Ta gärna kontakt med mig för att komma igång!

*Erik Enfors 073-040-40 33 eller [erik.0.enfors\(at\)gmail.com](mailto:erik.0.enfors(at)gmail.com)*

# 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)



## *THAILAND 29/1-11/2*

Ett fåtal platser finns kvar till resan till underbara lilla Mae Phim.

## *GOTLAND 12/5-15/5*

Vi gör ett nytt försök med resan till Gotland.

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

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

Ytterligare info om tider och priser kommer.

*SKOTTLAND* i början på september 2023. På planeringsstadiet är också en rundresa i Skottland inkl. Highlands och Edinburgh m.m. med vår guide Jöran Nielsen. Ytterligare info om tider och priser kommer.

---

## Öppen träffpunkt i Spånga



På Stormbyvägen 2-4 ligger Öppen Träffpunkt för seniorer. Här kan du som fyllt 65 år och är boende i Spånga-Tensta komma och delta i vårt aktivitetsutbud.

Vi har aktiviteter såsom **balansträning, sittgymnastik, mobilkurser, sy- och stickecafé,**

**samtalsgrupper** och mer därtill. Utöver vårt basutbud erbjuder vi även föreläsningar, lunch i gemenskap och firande av högtider. På tisdagar har vi information för nya besökare så kom gärna och träffa oss då (anmäl innan). Kolla in nästa sida. Varmt välkommen till vår Träffpunkt! Har du frågor?

Kontakta oss: [jenni.bjarelid\(at\)stockholm.se](mailto:jenni.bjarelid(at)stockholm.se) telefon: 08-508 035 09

eller [annika.palstrom\(at\)stockholm.se](mailto:annika.palstrom(at)stockholm.se) telefon: 08-508 035 32.



# Öppen träffpunkt Spånga

En mötesplats för seniorer

Exempel på veckoprogram  
Kontrollera alltid innan du kommer!

Välkommen till  
Stormbyvägen 2-4

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>PROMENAD I SPÅNGA</b> kl.10.00-11.00	<b>BALANSTRÄNING I GRUPP</b> kl.10.00-11.00	<b>MOBILKURS</b> Grupp 1 kl.10.00-12.15 Grupp 2 kl.12.15-14.30	<b>MOBILKURS</b> Grupp 1 kl.10.00-12.15 Grupp 2 kl.12.15-14.30	<b>MOBILKURS</b> Grupp 1 kl.10.00-12.15 Grupp 2 kl.12.15-14.30
<b>MOBILKURS</b> kl.10.00-12.15	<b>SAMTALSGRUPP MED TEMA</b> kl.12.15-14.00	<b>SITTGYMNASTIK</b> kl.11.00-12.00	<b>BALANS-TRÄNING</b> kl.11.00-12.00	<b>FREDAGS-FIKA</b> kl.10.00-12.00 kl.12.00-14.00
<b>BALANSTRÄNING I GRUPP</b> kl.13.00-14.00	<b>SY- OCH STICKCAFÉ</b> kl.11.00-14.00	<b>FINSK EFTERMIDDAG</b> kl.13.00-15.00	<b>HAND-ARBETE</b> kl.11.00-14.00	<b>BALANS</b> kl.11.30-12.00 <b>PROMENAD I SPÅNGA</b> kl.12.00-13.00
<b>SAMTALSGRUPP MED FIKA</b> kl.14.00-16.00	<b>PROMENAD I SPÅNGA</b> kl.13.00-15.00	<b>PROMENAD I SPÅNGA</b> kl.13.00-14.00	<b>PROMENAD I SPÅNGA</b> kl.12.00-13.00	<b>SAMTALS-GRUPP MED FIKA</b> kl.13.00-15.00
<b>SKRIVKLÅDAN</b> kl.14.00-16.00	<b>INFORMATION NYA BESÖKARE</b> kl.14.00-15.00	<b>BOKCIKREL</b> kl.13.00-15.00	<b>CANASTA</b> kl.13.00-17.00	<b>DROP-IN Digital lots</b> kl.13.00-16.00
	<b>Syn- och hörsel-instruktör</b> En gång i månaden		<b>Lunchsittning</b> kl.11.00-12.30 En gång i månaden	

## Förnamlan

**Då antalet platser per aktivitet är begränsade krävs förnamlan.**

## Anmälan

Anmälan sker till: [jenni.biarelid@stockholm.se](mailto:jenni.biarelid@stockholm.se) Tel: 076-120 35 09  
[annika.palstrom@stockholm.se](mailto:annika.palstrom@stockholm.se) Tel: 076-120 35 32

Med reservation för ändringar i programmet. Ring gärna för aktuell information.

Spånga-Tensta stadsdelsförvaltning  
Enheten för innovation och prevention

# Månadsmötet i oktober

En solig men blåsig tisdagseftermiddag lockade ett 90-tal medlemmar till månads-mötet i oktober. En positiv nyhet mötte alla: för att minska kontanthanteringen har vi infört kortbetalning för entréavgiften!

De som kom trots blåsten, fick se dagens underhållare, fembarnspappan Jacke Sjödin, bjuda på en av de roligaste föreställningarna på senare tid. Han drev friskt med sig själv och plockade många poäng.

Ursprungligen döptes han till Jakob men har tillskrivits över 23 förnamn – misstolkningar av det självvalda namnet Jacke. Han har även skrivit mer än 40 låtar om coronapandemin – hit-tills! Låtarna har blivit virala och har visats över 10 miljoner gånger på Youtube och Facebook. Det är sånger om toapapper, inställda resor, kosläpp, munskydd, flockimmunitet, hobbyepidemiologer, social distansering, kärlek på avstånd med mera! Under showen berättade Jacke om sin resa med alla sångerna, visade bakom scenen-material och sjöng förstås flera av de populära coronalåtarna.



Som avslutning fick vi ta del av hans eminenta rimförmåga i form av en liten dikt:

Ifall dina dagar känns trista och långa  
ifall du ditt huvud mot väggen ses stånga  
och svårt att hålla den oppe, din ånga  
och önskar du bodde i Mörbylånga...

Ja ta då förnuftet som du har tillfånga  
för då ska du ut genom dörren din gånga,  
ha roligt och träffa vänner, rätt många,  
ja då ska du med i SPF Spånga.

När skratten och applåderna hade tystnat och Jacke blivit avtackad med blommor, fick Lena mikrofonen och informerade om Thailandsresans nya datum. Ordföranden, Erik, efterlyste en rekryteringsansvarig, som kan bidra med att vända på medlemsutvecklingen samt informerade om vikten av att några kan sitta som receptionsvakter i Församlingshuset. Gunilla hade teatertips från Sergelplattan ut till Vällingby. Även de kommande vandringarna diskuterades. Mer information om

dessa finns på hemsidan. Carin hade inte mindre än fem nya medlemmar att visa upp.

Till sist var det dags för det sedvanliga vinlotteriet – frågan var förstås om det skulle ge utdelning på de satsade slantarna? Jovars, själv vann jag en flaska rött. Nu gällde det bara att köpa passande nötkött på hemvägen.

*Text och bild: Thomas Sessler*

---

---

## Bli inte bedragen!

Just nu berättar många i Spånga-området om falska telefonsamtal från banker, myndigheter etc. som uppmanar oss göra saker som rör våra pengar.

Om du är det minsta undrande över vad ärendet gäller, **LÄGG BARA PÅ LUREN!** Riktiga ärenden sköts aldrig på det viset. Här är polisens rekommendation.



### Brottsförebyggande råd från polisen

Polisen informerar allmänheten brett om hur de kan skydda sig mot att utsättas för ett bedrägeri. Det finns mycket som kan göras för att försvåra för förövarna:

- Logga aldrig in med Bank-id på annans begäran. Om du plötsligt blir upp-ringd av någon som vill att du loggar in på din bank eller att du ska uppge dina koder ska du avsluta samtalet.
- Lämna aldrig ut dina koder till någon. Du kan uppmanas att identifiera dig via bankdosan, även det kan ge bedragaren tillgång till dina konton. Banken kommer aldrig begära att du ska swisha pengar.
- Prata med de äldre i dina nära relationer och varna för att lämna ut bankkoder eller för att logga in på bankkontot på uppmaning av någon i ett oväntat samtal från exempelvis en bank, myndighet eller företag.
- Om en bank skulle misstänka att du utsätts för ett bedrägeri, skulle de inte i samtal med dig be dig identifiera dig för att stoppa detta. Om du blivit kontaktad och är osäker på om det är din bank som ringer så lägg på luren och ring tillbaka på ett nummer du vet går till din bank.
- Om du blivit utsatt för ett bedrägeri, kontakta din bank omgående och gör därefter en polisanmälan.

*David Friberg*



## Resan till Rhen och Mosel

Så var det dags! Tidig lördagmorrn anlände Yvonne och jag till Värsta Allé. Där hade redan ett antal SPF-are från Spånga samlats för att kliva på den väntande bussen som skulle ta oss till Rüdesheim am Rhein. Kl. 08.00 startade vi från Spånga för att hämta upp fler resenärer från Stockholm och Södertälje. Inalles var vi 35 förväntansfulla.

Heléne från Larssons Resor, som var vår guide, hälsade välkommen ombord och lovade oss en fin och trygg resa med Jocke som chaufför. Vi susade söderut på E-4:an och Heléne berättade i lagom doser om platser vi passerade och om personer och historiska händelser. Vem visste t.ex. vad Botkyrkas kommunvapen består av och dess historia eller hur det egentligen gick till vid Nyköpings gästabad? Vi vet! Förutom fika och lunchpauser hanns även med ett stopp i Gränna för inköp av polkagrisar. Väl framme i Trelleborg och ombord på färjan till Travemünde intogs middagsbuffé.

Efter en god natts sömn och frukost startade vi mot Rüdesheim, via Hamburg, Hannover och Göttingen. Då det är söndag är tung trafik begränsad på autobahn vilket gör att trafiken flyter på. Vid 19-tiden är vi framme i Rüdesheim och Central Hotell där vi skall bo i fyra nätter. Hotellet är inrymt i en gammal byggnad med vinklar, trappor och prång men med nyrenoverade, fräscha rum.

Rüdesheim är en liten stad med smala gator mysiga torg och många små krogar och serveringar. Staden ligger precis intill Rhen så där kan man ta en strandpromenad om man så vill. På motsatt sida Rhen ligger staden Bingen och där går järnvägen som anses vara Tysklands vackraste att beresa.

**Måndag.** Efter frukost skall det åkas linbana upp till vinbergets topp. Linbanan är belägen bara ett par kvarter från hotellet, vid foten av berget, och består av gondoler avsedda för två personer. Snart svävar vi uppåt i maklig takt över vindodlingar och med härlig utsikt över floden och staden.

Väl uppe ser vi bl.a. Niederwalddenkmal, monumentet som symboliserar Tysklands seger i fransk-tyska kriget 1870–71. Vi dröjer och beundrar vyerna över dalen ner till Rhen. Efter lunch på rest. Rebenhaus med god mat och utsikt vidtog promenad nedför berget för de som ville. Det gick även för sig att ta linbanan ner!

Man förstår vilket jobb det är att skörda druvorna i dessa branta sluttningar där det inte alltid går att använda maskiner. En källa till eftertanke när man höjer vinglasen hemma. Att gå nerför berget visade sig vara en utmaning. 2,5 km, bitvis tämligen brant med trappor, gångar belagda med skiffer och i övrigt grusgångar gjorde att man emellanåt längtade efter planmark att sätta fötterna på. Men ner kommer man ju alltid!

Efter att ha pysslat om fötterna bar det av till en närbelägen vinkällare för vinprovning. Det gällde att smutta på tre viner och tycka till om vilken som smakade bäst. Jag tyckte tvåan var bäst. Ungefär så mycket vinkännare är man. Efter middagen tog vi oss på ömma fötter en promenad genom stan.

**Tisdag.** Planerad båtutturen på Rhen till klippan Lorelei. Av detta blev intet! P.g.a. sommarens torka i regionen är vattenståndet i Rhen så lågt att turistbåtar ej tillåts köra. I stället marsch till bussen där Jocke väntade för att ta oss landvägen till klippan. Färden gick via en slingrande väg längs Rhen där vi kunde beskåda små samhällen och gamla borgar på sluttningarna. Sin vana trogen berättar Heléne hisnande historier om folk som bebodde borgarna och dess öden en gång i ti-

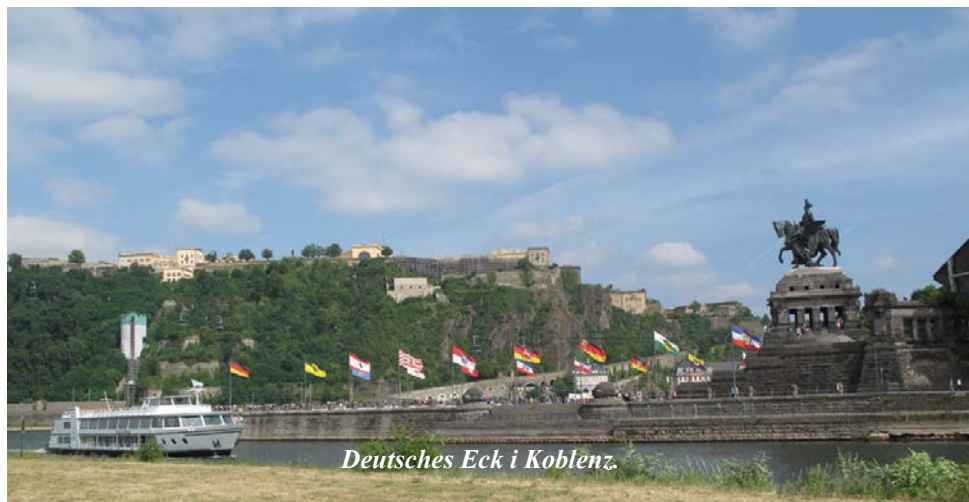


*Loreleiklippan*

den. Bl.a. historien om Müseturm eller mustornet som ligger på en ö i Rehn. Det kallas mustornet efter legenden om ärkebiskop Hatto II av Mainz som skall ha blivit inspärrad där och uppäten av råttor(!) efter att ha vägrat dela med sig av sitt spannmål till traktens bönder. Så är vi då framme vid klippan Lorelei som är 132 m hög med en svindlande utsikt över Rehn. Platsen anses vara en av de svåraste passagerna för sjöfarten vid Rhen då floden är smal och stenig. Enligt legenden satt där en älva som hette Lorelei uppe på klippan och lockade sjöfarare i fördärvet med sin väna stämma medan hon kammade sitt blonda långa hår med guldkam. Dock var hon opasslig vid vårt besök (statyn renoverades) så endast hennes kam låg där hon annars sitter. Men för säkerhets skull finns en kopia av henne att bese på en klippö i floden.

På eftermiddagen besöktes Asbach-Uralt för provsmakning av Weinbrand (Cognac) och en aperitif. Ingen tvekan om vilken som var starkast. Och godast. Åter hemma på hotellet dukades trerätters middag fram, och som en extra överraskning denna kväll underhöll Sverre med sång och snatterpinnar, till allas stora förtjusning: *When you're smiling!*

**Onsdag.** I dag bär det av till staden Koblenz. Där besökte vi Deutsches Eck som är en udde där Mosel möter Rhen. Mosel har fördämningar med slussar längs floden så att vattenståndet kan hållas mer konstant där än i Rhen. Intressant var att se dessa enormt långa pråmar som trafikerar floderna, just nu kan de bara lasta 20%



*Deutsches Eck i Koblenz.*

p.g.a. det låga vattenståndet. Med bussen vidare till “korsvirkesstaden” Bernkastel för lunch. Här finns bl.a. ett s.k. spitzhaus, det kallas så för att man köpte så liten markyta som möjligt att bygga på (marken var dyr). Efter det man byggt



*Smal gränd i Bernkastel.*

förfen var fantastisk. Senare på kvällen underhöll en ung dam oss med sång och musik på akterdäck. Hörde ryktas om att Sverre tog fram snatterpinnarna och kompade flickan i ett par låtar.

**Vi hjälper dig med...**

Liktornar  
Kartnaglar  
Nagelträng  
Nagelsvamp  
Förhärdnader  
Hälsprickor  
Vårtor  
Fotsvamp

BÄTTRE FÖTTER  
BÄTTRE HY.

073-445 62 62

G

bokadirekt  
Sörgårdsvägen 24

första våningen breddar man huset och fortsätter att bygga fler våningar. Därav spetsformen. Vi hittade en mysig servering mitt i turiststråket där vi åt varsin liten Quiche Lorraine. Sedan blev det en tur till vinbonden Alfred Port för ytterligare en vinprovning av tre vita viner av druvan Riesling. Denna gång vann trean, ett i mitt tycke lite sötare vin. Därvid inhandlades tre flaskor.

**Torsdag.** Dags för hemfärd och med betydligt mer tung trafik på autobahn dock utan något trafikstopp. Efter sedvanliga pauser anländer vi i god tid till färjan i Travemünde. Färjan, nya Nils Holgersson, var sprillans ny men med något "stram" inredning. Middagsbuffén var fantastisk. Senare på kvällen underhöll en ung dam oss med sång och musik på akterdäck. Hörde ryktas om att Sverre tog fram snatterpinnarna och kompade flickan i ett par låtar.

**På fredagsmorgonen** lämnade vi Trelleborg för färd mot Spånga. I höjd med Värnamo berättade Heléne om Värnamovisan, och hon sjöng även alla verser!! Hon spelade också musik via mobilen bl.a. *Flickorna i Småland* då också många sjöng med! Och vem hördes snattra till den sången? Alltså hög stämning i bussen! Så är vi då hemma i Spånga igen vid 19-tiden.

Sammantaget var det en resa med varma, soliga dagar och med nya och gamla trevliga bekanskap! Tack för denna gång!

*Text: Hans Karlsson.*

*Foto: Thomas Sessler*

# Läsvärt



Tre böcker av **Arto Paasilinna**

Finske författaren Arto Paasilinna, född 1942 och död 2018 har skrivit ett 40-tal romaner. Flera har filmats, Han förenar humor och allvar på ett fångslande språk. Böckerna rekommenderas starkt. Tre exempel:

**1.En lycklig man.** Utgiven på finska 1976 och svenska 2004. En byggnadsingenjör ska bygga en bro i byn Granbacka. Levande och humoristiskt skildras förhållande med underliggande allvar från finska inbördeskriget 1918.

**2.De hängda rävarnas skog** med undertiteln *Guld, fula fiskar och fatala skönheter*. Utgiven på finska 1983 och svenska 1998.

**3.Kollektivt självmord.** Utgiven på finska 1990 och svenska 1997. En överste och direktör har båda planer på att ta livet av sig, men vidgar vyerna efter långt samtal i avlägsen lada.

**En gentleman i Moskva** av **Amor Towles**

En gentleman i Moskva utspelar sig på ett exklusivt hotell i centrala Moskva. Det handlar om en man från societeten som får en exklusiv husarrest i den tidiga kommunistregimen. Starka personligheter växer fram.

**Osebol** av **Marit Kapla**

En lättläst bok om en by vid Klarälven i Norra Värmland. Marit Kapla har intervjuat alla 42 invånarna. Det är en vacker avfolkningsbygd och tiden från 1940-talet till 1980-talet. Formatet på boken är annorlunda och spännande. En tjock bok med lite text på varje sida. Lyriska vittnesmål som går rakt in i hjärtat.

**Orlando** av **Virginia Woolf**

Orlando är en ung man som lever under Elisabeth I:s tid. Boken är en klassiker där Virginia Woolf upphäver tid och kön. Boken utgavs första gången 1928.

**Fem hjärtan i en tändsticksask** av **PC Jersild**

En bok om en familj i Norra Ängby, som trängdes i en tvårumsstuga. Det är starka personligheter. Norra Ängby byggdes under 1930-talet med rader av identiska småhus. En stark kultur av att hjälpa varandra. Boken är lättläst.

**Bangs bästa**: reportage, kåserier, betraktelser – av **Ruffa Alving**

Bangs bästa utgavs 2009 till 100-årsminnet av Barbro Alving födelse. Den innehåller ett brett utbud av Bangs reportage, kåserier och betraktelser.

*Sammanställt av Mats Hellberg*



## 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! understrecket). Jag behöver då få veta namn, adress och tel.nr till dig. Du som sedan blir intresserad av någon pjäs/föreställning kan beställa biljetterna direkt genom att maila mig, så skickar jag biljetten/mailadress.

Från hösten blir priset för teaterbiljetter och andra vuxna. dem av teaterområde på ordinarie pris. biljetter på din

Från hösten blir priset för teaterbiljetter och andra vuxna. dem av teaterområde på ordinarie pris. biljetter på din

2022 är det samma biljetter till pensionärer. Den som handlar biljetter får 20 % rabatt. Och du skriver ut egen skrivare, alternativt behåller din e-biljett i din telefon, och visar upp den vid entrén till salongen. Betalningen sker via swish eller till mitt konto. Biljetterna kan inte bytas eller lämnas tillbaka. Om en föreställning blir inställd, får du pengarna tillbaka av mig. Info om aktuella pjäser finns på Spångaveteranernas hemsida. /Gunilla Källberg



# 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 styrelse och funktionärer år 2022–23**

## **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 2022–23**

## **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

Det heter inte längre "ölmage" på karlar.  
Nu säger man "bag in box" ... på grund  
av den lilla pipen nedanför...



## Ombud

<b>Friskvård</b>	Vakant	
<b>Rekryteringsansvarig</b>	Vakant	
<b>Reseombud</b>	Lena Lindmark lena.e.lindmark(at)gmail.com	070-867 47 17
<b>Teaterombud</b>	Gunilla Källberg gunilla_kallberg(at)outlook.com	073-625 66 08
<b>Trafiksäkerhetsombud</b>	Carin Due Bergman	076-237 23 03

## Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

<b>Boule</b>	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396 78 71
<b>Bridge</b>	Ulrika Siling ulrika(at)siling.se Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu	073-735 41 00 0708-36 98 75
<b>Canasta</b>	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)gmail.com	073-838 64 68
<b>Föreningen Spånga Trygghetsringning</b>	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396 78 71
<b>Skrivklådan</b>	Mats Hellberg matsh18(at)gmail.com	072-215 83 53
<b>Spånga Veterankör</b>	Marianne Österlind marianne.osterlind(at)outlook.com	070-755 70 73

<b>Kulturvandringar och studiebesök</b>	Erik Enfors	073-040 40 33
	Christina Ingemarsson	070-395 99 48
<b>Konstgruppen</b>	Evy Möller	070-578 18 31
<b>Mötesgruppen</b>	Mona von Köhler	08-36 37 53
<b>Programgruppen</b>	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)impulsgivarerna.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.

**GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!**



**KOLPA ORTOPEDI & SKOBUTIK**

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

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



SPF Spångaveteranerna är  
**avdelning 459** inom  
SPF Seniorerna.  
**Org.nr.:** 802406-6873  
**Plusgiro:** 491 25 40-4

**Postadress:**

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

**E-postadress:**

info(at)spangaveteranerna.se

**Hemsida:** www.spfseniorerna.

se/spangaveteranerna

# SPÅNGA VETERANEN

---

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

**Redaktion:**

Erling Magnusson 070-595 67 80, erling.magnusson(at)telia.com  
Angela Enfors 070-224 83 72, ang.ma.enf(at)gmail.com  
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 20 februari 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 1/2023 utkommer vecka 10, manustopp 20 februari

Nr 2/2023 utkommer vecka 24, manustopp 22 maj



# Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

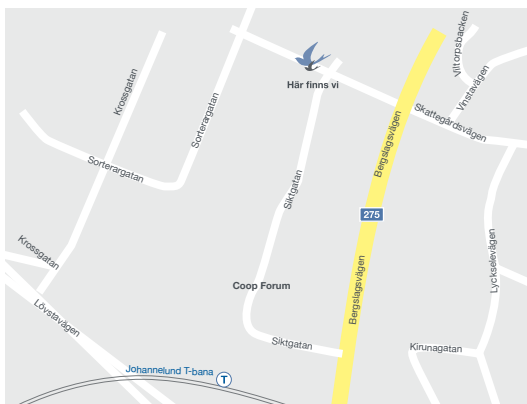
## Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatklolik med gedigen erfarenhet

## Tryggt och säkert

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



## Välkommen att ringa eller besöka oss

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



**B PP** Sverige, Port Payé

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



# Ett smartare val

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

RAYMOND LINDEBORG / ISABELLA LINDELL / JOHANNA BLOMSTER

YVONNE ULVEGREN/AGNETHA PETTERSSON/ROBERT BLOMSTER

*Mäklarhuset*

FÖR ENKELHETENS SKULL

SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77