

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för sommaren

Årgång 19 • Nr 2 • juni 2019



Foto: Thomas Sessler

Ett typiskt vårtecken är när Spångaveteranernas boulespelare vaknar ur vinterdvalan. Var så säker – nu spelar de varje måndag, onsdag och fredag kl. 13–15 i Spånga centrum.



Öppet mån-fre 8.00–16.00
lunch 10.40–14.00

Glad sommar önskar Krogen Tre Kockar!



Vi har även catering!

Pensionärspris mellan 10.40 och 14.00

På Krogen Tre Kockar kostar inte kvalitet... det ingår!

Obs! Vecka 27–31 öppet 10.40–13.00

Vi har öppet hela sommaren Välkomna!

Krogen Tre Kockar, Stormbyvägen 2–4, 163 29 Spånga
Tel: 08-795 43 44. Dagens meny: www.krogentrekockar.se

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #2 2019

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6–8** Notiser från omvärlden
- 10–11** Vadstena och Visingsö
- 12** Månadsmöte i Hasse & Tages anda
- 13** Månadsmöten
- 14** Sommaraktiviteter
- 15** Böcker vi läst
- 17** Värva en ny medlem!
- 18** Kalendarium
- 19** Några viktiga telefonnummer
- 20** Våra aktiviteter
- 21** Vår vårlunch
- 23** En verklig showman
- 24** Teaterombudet informerar
- 25** Har du rätt till bostadstillägg?
- 26–27** Aktuella resor
- 28** Säsongsavslutning man minns...
- 29** Medlemsförmåner
- 30–33** Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress



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

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

Gunnar Sundin, medlemssekreterare

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

Erling Magnusson

08-760 41 95, erling.magnusson(at)telia.com

Angela Enfors

070-224 83 72, angela.enfors(at)comhem.se

Annonser:

Evy Möller

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

Produktion

Thomas Sessler

08-89 74 74, 0705-89 74 74

thomas(at)sessler.se

Tryckeri

Åtta.45 Tryckeri, Ljungby

Den 22 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 3/2019 utkommer vecka 36, manusstopp 22 augusti

Nr 4/2019 utkommer vecka 48, manusstopp 14 november

Nr 1/2020 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari

Enklaste vägen till vår hemsida

Om du har en iPhone eller iPad

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

Om du har en Android

- Starta assistenten (håll inne hemknappen).
- Håll kameran still framför QR-koden.
- Klicka på ”Webbplats”.



QR-kod

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



Tillsammans mot ensamhet

Rubriken har jag lånat från ett projekt som SPF tagit initiativet till. Ofrivillig ensamhet är ett stort problem, mer i städer än på landsbygden, mer bland kvinnor än bland män. Yngre pensionärer upplever sig sällan som ensamma. Det är först efter 75 år, som känslan tränger sig på.

De tre stora organisationerna för pensionärer SPF, PRO och SKPF har utformat ett program för studiecirklar. Målet är att finna metoder och medel, som kan minska den ofrivilliga ensamheten bland våra medlemmar. Ur inledningen i studiematerialet citerar jag: *”Gun ringer ingen och det är sällan någon annan än barnen hör av sig till henne. Dagarna tillbringas hon i lägenheten. Hon vågar inte gå ut själv för att hon ser och hör dåligt och har svårt med närminnet..”*

Vår Välfärdsgrupp under ledning av Åke Stöckel har tagit tag i problemet för att försöka förbättra situationen bland våra medlemmar. Studiematerialet finns nu hos oss och en studiecirkel håller på att bildas. Den är upplagd i fyra träffar där man diskuterar olika aspekter och kommer överens om åtgärder.

Kapitel 1: Varför vill vi motarbeta ofrivillig ensamhet?

Kapitel 2: Vad vill vi erbjuda?

Kapitel 3: Olika sätt att mötas.

Kapitel 4: Gör en handlingsplan.

Är du intresserad av att delta i cirkeln, hör av dig till Åke på telefon 08-36 06 70! Cirkeln startar till hösten.

Om du inte kan bli cirkeldeltagare kan du ändå göra en insats. Nästa gång du kommer till ett månadsmöte ber du att få en fribiljett. Den kan du ge till en vän eller granne, som ännu inte är medlem i Spångaveteranerna, men som du tror skulle ha glädje av gemenskapen hos oss. Biljetten gäller kaffe och underhållning vid valfritt månadsmöte.

Lycka till och glad sommar!

Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Teknik kan bli en brygga i äldreomsorgen

Peter Larsson har fått i uppdrag av Socialdepartementet att leda en utredning om välfärdsteknik i äldreomsorgen. Han har haft framträdande roller i regeringskansliet, Stockholms stad och landsting samt Sjukgymnastförbundet och Sveriges Ingenjörer.

Peter ser tre saker som viktiga i uppdraget. Tekniska lösningar måste utgå från individens behov. Integriteten är viktig. När man tittar på välfärdsteknik i äldreomsorgen berörs både etik och lagstiftning. Socialstyrelsen definierar välfärdsteknik som digital teknik som syftar till att bibehålla eller öka trygghet, aktivitet, delaktighet eller självständighet för en person som har eller löper risk för att få en funktionsnedsättning. Peter Larsson är inte nöjd med det. Man måste utgå från individens behov oavsett om individen är den anställde som utför arbetet eller den som är föremål för omsorgen.

Ny teknik kan minska behovet av resande till och från läkare. Det kan vara till stor hjälp för samordning mellan personer runt den äldre. Individen, den anhörige, personalen i äldreomsorgen, läkare och sköterskor behöver hjälp att kommunicera med varandra. Tekniken finns men språket i tekniken finns inte. *Dagens Samhälle den 25 oktober 2018/ Lotta Holmström*



Äldre är ingen homogen massa

Helena Bjurbäck började i mars 2019 på en nyrättad tjänst som äldreombudsman i Göteborg. Tjänsten är en del i Göteborgs satsning på att bli en åldervänlig stad. Man vill stärka de seniora göteborgarnas röster, Svara på frågor, ge råd och stöd, ta emot klagomål, lotsa rätt och framförallt föra synpunkterna vidare.

”Jag driver inga enskilda ärenden, omprövar inte och kan inte ändra fattade beslut. Men jag kan samla behovsbilden och lyfta kunskapen till stadens politiker. På så sätt blir jag ett uppsamlingskärl för de äldres röster” säger Helena Bjurbäck. Hon betonar vidare att äldre är en heterogen grupp.

”Att vara 65 kan vara en helt annan sak än att vara 95 sett utifrån vårt biologiska, sociala och psykologiska åldrande. Det går inte att behandla äldre som en homogen massa”. *DS den 28 mars 2019 / Anna Lundegårdh*



Vårdföretagarna kritiska till nya avgifter för hemtjänst

Sedan den 1 januari 2019 krävs tillstånd från IVO, Inspektionen för vård och omsorg, för att få bedriva hemtjänstverksamhet. 500 företag har per 1 mars sökt tillstånd och handläggningen startar så snart avgiften 30 000 kronor betalats in. IVO bedömer att det finns fler företag som bedriver hemtjänst. Att alla inte skulle söka tillstånd var väntat. De nya reglerna kräver att det inom hemtjänstföretag ska finnas en insikt i de regler som styr verksamheten. Det sker också en kontroll av lämpligheten och ekonomiska förutsättningar.

Vårdföretagarna är i grunden positiva till tillståndsprovning, men ser en risk att de nya reglerna slår hårt mot just hemtjänstföretag eftersom dessa oftast är små. Avgifterna och provningen av ekonomin avskräcker, tror Sabina Joyau, näringspolitisk chef på Vårdföretagarna.

Dagens Samhälle den 18 april 2019 / Åsa Nilsson



Januariöverenskommelsen om äldre

I januari 2019 slöt Socialdemokraterna, Centerpartiet, Liberalerna och Miljöpartiet de gröna en sakpolitisk överenskommelse, som skapade möjlighet till ny regeringsbildning. Ett avsnitt behandlar sjukvård och äldre och återges nedan i förkortad form (till punkterna 58–63 i överenskommelsen finns detaljerade åtgärder).

Vi vill minska köerna inom sjukvården genom ökade resurser och bättre villkor för personalen. Ett särskilt fokus ska läggas på kvinnors ohälsa. Att vården finns där när vi behöver den är en fråga om trygghet. Vi vill att alla människor i hela landet ska känna sig säkra på att få träffa en läkare när de är sjuka. Att de inte ska behöva vänta för länge på att få behandling eller operation. Det ställer krav på att det finns tillräckligt med utbildad vårdpersonal. Det ska vara bra att bli gammal i Sverige. De ekonomiska villkoren för alla pensionärer ska förbättras och resurserna till en äldreomsorg av hög kvalitet ska öka.

De aktuella punkterna i överenskommelsen gäller:

58. Köerna kortas. En uppdaterad kömiljard ska införas.
59. Patienternas rättigheter stärks och principen om vård efter behov tryggas.
60. En primärvårdsreform införs. Rätt till fast läkarkontakt säkras.
61. Kvalitetskraven i all sjukvård och äldreomsorg förstärks. Konkurrensneutralitet ska råda mellan offentliga och fristående vårdgivare.

62. Investera i personal i vården och omsorgen.

63. Bekämpa psykisk ohälsa.



Svenskarna blir inte längre äldst i Europa

Det var länge sedan svenskar levde längst i Europa. Sex EU-länder har idag högre medellivslängd. Det är Eurostat som har sammanställt data från 275 regioner i EU varav åtta ligger i Sverige.

De svenska regionerna ligger väl samlade. Stockholm har längst medellivslängd med 82,9 år vilket ger plats 41 i Europa. Kortast i Sverige är Mellersta Norrland med 81,7 år, plats 114 i EU-ligan. Jämför det med Storbritannien där Västra Inre London har medellivslängden 84,1 år, sjätte plats i EU medan sydvästra Skottland ligger på plats 232. Det visar att klassklyftorna i Storbritannien är mycket större än i Sverige.

I Spanien och Italien är medellivslängden 84–85 år. Det beror till viss del på kosten med olivolja, nötter och fisk. Kortast medellivslängd finns i Bulgarien, Rumänien, Lettland och Litauen. Män dör i snitt fem år tidigare än kvinnor. Störst skillnad finns i Litauen där män i snitt bara blir 69,5 år medan kvinnorna blir 80,1 år.

Dagens Samhälle den 10 januari 2019

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagel terapeut
Välkommen!
Katrín & Emma



Ring

08-400 20 955

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

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

VADSTENA OCH VISINGSÖ – TVÅ PÄRLOR VID OCH I VÄTTERN

Spångaveteranerna på utflykt söderut i ett Sverige, som håller på att slå ut i all sin vårliga prakt. Vi har hunnit till 25–26 april och det är dags för vintern att rasa ut. Vid ratten i bussen sitter Micke, en trygg chaufför, som kört oss tidigare. Han berättar lite om vad vi ser längs vägen. Som omväxling



Polkagrisförsäljning i Gränna

till Nyköpingsbro hade vi första rasten på hotell Blommenhof, som hade dukat upp kaffe/te och macka åt oss.

Vadstena väntade nu på oss med det pampiga renässansslottet vid Vätterns strand. Omgivet av en vallgrav och liten båthamn. Guiden

lotsade oss upp för många stentrappor tre våningar upp. Alla våningarna hade sin historia att berätta. I Bröllopssalen på andra våningen har Vadstena-Akademien varje sommar opera. Jag har själv njutit av sådana föreställningar. Vi fortsatte till klostret, som är Heliga Birgittas verk, invigt 1384. Vi fick en historisk genomgång från klostrets storhetstid till reformationen 1527, då avvecklingen började. Klostret återupprättades 1935, då Birgittinerna återvände till Vadstena. Nu hade vi fått så mycket kultur att det skulle smaka gott med lunch och det var bara en kort promenad genom en idyllisk gågata till matstället Wasa.

På väg igen ”the scenic road” till Gränna, mycket trevligare än E4:an. Ett stopp vid en polkagrisaffär, där även tillverkning visades är ett måste i Gränna. Men som tur är tillverkas även sockerfria grisar helt i dagens anti-sockeranda.

Äntligen låg Visingsö inom räckhåll. Vi behövde dock inte som jätten Vist kliva över Vättern utan tog en tryggare variant i en färja. Men hade jätten inte kastat ut en tuva åt sin fru att kliva på, hade vi inte haft Visingsö, tro’t om ni vill. Jag minns en remmalagstur i mitten av 70-talet på ön och det blir spännande att få förnya bekantskapen. Först skulle vi inkvarteras i Kumlaby, där Wisingsö Hotell & Konferens ligger och sedan väntade middagen på oss. Jättegod vätternröding med svalt vitt vin och till utsikt den



Brahekyrkan, Visingsö

nedgående solen.

Nästa morgon kom en lokal guide med obestämd dialekt (varken småländska eller östgötska) tyckte jag, och lotsade oss söderut längs västra sidan till södra udden. Där fanns en gång Näs slott uppfört under 1100-talet och Sveriges första riksborg. Under medeltiden styrdes Sverige härifrån och borgen har använts som Sveriges riksbank. En annan borg är Visingsborgs slott, där Braheätten härskade på 1600-talet. Den ligger på östra sidan nära hamnen. Båda borgarna förstördes av brand och är ruiner idag. I Brahekyrkan från 1600-talet hade vi en annan guide, som satte oss in i Braheättens historia. Det är en mycket vacker kyrka och man slås av den blå framtoningen i tak- och väggmålningar. Det finns stora arealer med ekar på

ön. Från början planterades de för att ge virke till flottans skepp på 1800-talet. Silvergran är också inplanterad och en speciell Silvergran har blivit en sevärdhet, 39 m hög och med en omkrets på 4 m.

Ett stort antal gravar från stenåldern och bronsåldern påminner om öns historia och även gravfält från järnåldern och vikingatiden. På östra sidan har även domarringgravfält från tiden runt Kristi födelse påträffats. Denna intressanta ö har 730 bofasta som lever huvudsakligen av jordbruk. Det finns en mjölkproducerande bonde kvar. Det finns också folkhögskola och ungdomsvårdsanstalt, som sysselsätter en del.

Nu återstod för oss att äta lunch på Solbacken i hamnen och sedan smälta intrycken i bussen under färden hem nöjda med att bara få slappa.

Text och bilder: Angela Enfors



Brahekyrkan – Interiör

Månadsmöte i Hasse & Tages anda

Ännu ett till sista plats välfyllt möte, där vi även fick två nya medlemmar. Friskvård är nödvändigt och något vi måste jobba med för att inte bara bli äldre, utan årsrika äldre, det värnar Ebba om genom att vara pådrivande att vi ska få bättre gym att träna på. En av de två nya styrelsemedlemmarna, Gudrun Sköld, som presenterade sig är också friskvårdskonsulent, så nu ser vi fram emot lite gympa på kommande möten. Gudrun började med en andningsövning, där vi skulle räkna hur många andetag/minut vi tog. Sedan med rätt andningsteknik att andas in genom näsan och vidga buken fick de flesta ner antalet betydligt. Den andra nya styrelsemedlemmen, Kristina Friberg berättade också lite om sig själv.



Mats Hedén och musikmaskinen

Mycket passande gjorde dagens artist entré genom att komma sjungande go'da' go'da' go'da', visan från "Under dubbelgökens" lunchrevy. Därmed inledes en fantastisk musikalisk nostalgitripp genom Hasse & Tages finurliga visskatt, med många texter, som är högaktuella än i dag. Mats Hedén som framförde detta är både utbildad på musikhögskolan och har gått på Kalle Flygares teaterskola. Vi får höra "Elektricitetsvisan" och "Blå stetsonhatt" från 88-öresrevyn. Gunnar Svensson och Hasse hade stött på varandra 1962 och i denna revy var det endast Hasse & Tage som medverkade med Gunnar som pianist.

Han blev sedan en trogen del av revygänget genom alla år. Monica Z sjöng den finstämda "Var blev ni av ljuva drömmar?" i Svea Hund och Gösta Ekman gjorde tangolåten "Vad har du i fickan Jan?" med Lena Nyman i Glaset i örat. Finalen på denna musikresa blev inte oväntat "Ta adjövisan", där "Under dubbelgökens" lunchgäster uppmanades att inte gå tillbaka till jobbet utan stanna kvar på Berns och smälta maten. Så gjorde man 1979!

Efter kaffet blev det info om resor, kulturvandringar och teater. De som vunnit vin eller fått en inträdesblomma kunde gå mycket nöjda från mötet när Erling avslutade det, vi andra hade fått mycket nostalgi med i ryggsäcken.

Text: Angela Enfors. Foto: Erik Enfors

Månadsmöten hösten 2019



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.

10 sept. **Ursula Schober kåserar** kring verkliga situationer i livet – med humor och allvar.



Ursula Schober

8 okt. **Mathias Algotsson – jazzigt och annat.** En av våra bästa pianister leker på pianot.

5 nov. **Möte för nya medlemmar** – Matte Lagervall (Boppers) – gitarrspel och sång med roande mellansnack.

HÄRVÄRD FÖR ALLA

Jag har möjlighet att komma hem till dig.
Äldre som yngre, kvinna som man, jag
hjälper alla.



Välkommen
till min nya butik
och salong
i Flysta!

Ylva Murén Korpyinge

Spångavägen 339
Tel **070-49 44 274**

Sommaraktivitet, sommaraktivitet, sommaraktivitet

Om du ställer upp, så gör Margareta och jag det också även denna sommar. Vad tror du vi pratar om? Jo, den lilla sommaraktivitet som vi började



med förra sommaren, nämligen **grillningen intill vår boulebana**. Om du fixar lika bra väder som 2019, så ordnar vi resten – d.v.s. förutom den mat inklusive tallrik, bestick och glas du bör ha, det fixar du själv. Vi har grillkol och grillverktyg och någorlunda justa sittplatser, så det är bara att komma. Eftersom vi är vana att

träffas på tisdagar en gång i månaden, så får det bli tisdagar även nu, nämligen den tredje tisdagen varje månad: **18 juni, 16 juli och final 20 aug**. Grillen tänds vid 17-tiden och senast 17.30 bör du stå vid grillen och fixa din mat.

Kommer du ha svårigheter att klara det där med bra väder, kan du ringa 08-7601237 eller 073-9924423 och ursäkta dig, så får vi se, hur du ska göra den aktuella dagen!

En sak till: Det här får du heller inte missa – **picknicken intill Kina slott**. Där ses vi **onsdagen den 10 juli kl. 12.00**, gärna med bord och lite stolar, annars blir det gräsmattan. Du kör Ekerövägen, sedan till vänster Kantongatan till parkeringen vid Kina slott. OBS! OBS! Parkeringen kostar numera pengar!!! Man kan också ta bussen från Brommaplan till hållplats Kanton och därifrån gå ca 500 m. så slipper du den utgiften. Eller varför inte samåka med någon som i alla fall tar bilen.

Åke Larsson



Böcker vi läst



Minnet av vatten av Emmi Itäranta, född i Finland, bor nu i Kent där vattnet alltid tagits för givet. Gäller väl också oss. Boken har utgivits i 21 länder. Den har kommit ut i flera upplagor. Den är fiktiv.

Färskvatten är bristvara och tilldelas invånarna i strikta ransoner. Den som bryter mot vattenlagarna straffas hårt. Blå cirkel målas på dörren och boende stöts ut ur samhällsgemenskapen.

Noria, temästartarens dotter är bärare av ickehandlandets ideal, har stark karaktär och en klar etisk kompass. Ritualer handlar om kontinuitet. Det är en speciell stämning i boken. Läsvärd och tankeväckande.

Taina Varpa

BRIDGE-NYTT



Äntligen! Nu har vi fått plats för fyra nya spelare i bridgegruppen. Du bör ha grundkunskap och lite erfarenhet. Vi spelar på fredagar i Spånga Församlingshus. Kontakta Jan Lundberg, 08-36 00 82 eller

Ann-Margret Hellström, 0708-36 98 75.

HÖRAPPARAT

Nu finns vi både i Sundbyberg och Vällingby
Ny hörselklinik • Välkommen

- Auktoriserad av Stockholms läns landsting
- Hörapparat från 0 kr - Hörsestest 0 kr
- Boka direkt utan remiss

• Öppet hus – alla vardagar mellan 13–16
Service - Försäljning - Batterier - Tillbehör

Väntetid
1-2 veckor

HÖRSEL
experten



Lena Bläck Leg. Audionom - Verksamhetschef

BOKA 08-38 07 00
hörselexperten.se

Sundbyberg - Landsvägen 73
vid Tvärbanans perrong Bällsta Bro
Vällingby - Ångermannagatan 78
T-bana Buss 115 Vällingbyskolan



PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

91 % nöjda med vår hörapparat Anpassning

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



Värva en ny medlem – få en Sverigelott

Förbundet fortsätter att skicka en Sverigelott (värde 25 kr) till alla som anmäler att de värvat en ny medlem. Den som värvat en ny medlem, och därmed gjort sig förtjänt av en lott, anmäler sig på www.nymedlem.se så kommer lotten inom kort. Du kan även ta kontakt med vår medlemssekreterare Gunnar Sundin på telefon 08-36 83 92 eller 072-186 87 36 så får du hjälp med din registrering.

SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Fotvård, medicinsk och klassisk

Massage, klassisk, shiatsu, taktill och yoga

Kroppsterapier, kraniosakral, zonterapi och akupunktur

Kurser i medicinsk yoga, qigong, kreativ stresshantering

Studiecirklar i rehabilitering



Du stärker din hälsa tillsammans med oss!

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72



info@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se



Fler SPF-erbjudanden på www.reseskaparna.se/spf

OPERARESOR I SOMMAR med musikkunniga reseledare

Läckö slottsopera med Figaros bröllop 2 dagar, 3/8

SPF pris: 3 200 kr (ord pris: 3 500 kr)

Opera på Skäret med Trollflöjten 2 dagar, 18/8

SPF pris: 4 250 kr (ord pris: 4 550 kr)

Norra Wales - en vacker annorlunda del av Storbritannien

Vi bor i den viktorianska kuststaden Llandudno med utfärder till vackra trädgårdar, berg & borgar samt konsert med den lokala maskören. Våra erfarna reseledare är Irene & Olle Sangemark.

SPF pris NU*: 14 950 kr (ord. pris: 15 450 kr) **8 dgr, 10/9**

Wien & Budapest - med operasångerskan Linnéa Sallay

Två vackra europeiska huvudstäder - vi ser Schönbrunn, Spanska ridskolan & kryssar på Donau. Våra lokala svensktalande guider visar sina städer och vi njuter av god mat & musik.

SPF pris NU*: 11 950 kr (ord. pris: 12 450 kr) **5 dgr, 15/9**

Longstay till Teneriffa 22 dgr, 19 nov SPF pris: **16 950 kr**



ReseSkaparna
STORA RESOR

I alla våra resor ingår: Hotell & flyg, svensktalande reseledare, utfärder, måltider som ger kulinariska upplevelser

Bokning:
Tel. 08-94 40 40/spf@reseskaparna.se

SPF Spångaveteranernas kalendarium sommaren 2019

JUNI

Onsdag 12–söndag 16 Resa till Färöarna
Tisdag 18 Grillkväll

JULI

Onsdag 10 Picknick vid Kina slott
Tisdag 16 Grillkväll

AUGUSTI

Måndag 19 Utflykt till Göta kanal och Gamla Linköping
Tisdag 20 Grillkväll

SEPTEMBER

Tisdag 10 Månadsmöte
Torsdag 12 Pubafton på Caledonian
Torsdag 19 Millesgården kl. 13. Konstgruppen
Tisdag 24–söndag 29 Resa till Normandie

Mer information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.



SPÅNGA OPTIK

Leg. Optiker Gisella Råholm

GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga
Tel: 36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden	114 14
Polis, tipstelefon	08-401 32 50
Vårdguiden	1177

Spånga-Tensta

Stadsdelsförvaltningen	08-508 030 00
Medborgarkontoret	08-508 030 50
Äldreaktiviteter: Marika Kulmala	08-508 035 09
Äldre och funktionshindrade	
Margareta Ericson	08-508 031 89
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 under sommaren i Spånga centrum. Mer information får du av Barbro Nyberg, telefon: 08-36 83 36.



Skriv(k)lådan. Vi träffas i vår nya möteslokal i Spånga Center (Stormbyvägen 2–4) och fortsätter med att diskutera litteratur, konst och andra kulturyttringar, skriva enkla opus och ta en kopp kaffe. Passa på! Anmäl dig nu! Vi har några platser kvar. Ring Bo Werner, 08-36 08 13 eller anmäl dig på månadmöte.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadmötesfri och helgfri tisdag. Dock med sommar- och juluppehåll. Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida www.spf.se/spangaveteranerna. Info: Christina Ingemarsson, 08-760 69 55, Erik Enfors, 08-761 28 91 och Evy Möller 070-578 18 31.



Konversationskurs i engelska. Utöka ordförrådet, fila på uttalet och tala lättare. Måndagar kl. 14 något enklare, kl. 15 gymnasienivå. Mer information får du genom att ringa Inga-lill Ledin 08-760 24 61 eller 070-594 70 87.



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

Canastagruppern träffas ojämna veckor, varannan torsdag kl. 13.45–17.00 i vår nya möteslokal i Spånga Center (Stormbyvägen 2–4). Nya och tidigare deltagare välkomnas. Höststart den 12 september. Info: Brittmari Ryman, 073-838 64 68.

Spånga Veterankör övar på tisdagar kl. 18.30–20.00. Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Christina Ingemarsson, 08-760 69 55.



Västerorts Seniorschack träffas på tisdagar kl. 10–14 i lokaler vid Solurs-parken i Vällingby centrum. Vill du veta mer är du välkommen att kontakta: Dan Haglund, 070-660 26 36.
E-post: [ryttmastarvagen\(at\)telia.com](mailto:ryttmastarvagen(at)telia.com)

Vår vårlunch

När du bjuder vänner på en vår- eller sommarlunch börja gärna med en Bhoga Bellini. Bho...vadå undrar du? Lugn, vi visste inte heller hur det stavas och än mindre hur det smakar förrän vi upplevt vårlunchen på elevernas restaurang vid Grillska Gymnasiet. Evy hade lockat oss och 40 andra medlemmar till denna framgångrika restaurangskola en solig dag i slutet av mars.

Bra gjort Evy!

Så här skapar du en Bhoga Belini. Ingredienser för 4 personer: 1 stjälk citrongräs, 1 dl vatten, $\frac{1}{2}$ dl socker (kan du hoppa över om du vill ha en mindre söt drink), en tredjedels gurka och ett halvt urkärnat äpple skuret i bitar, 1 dl äppelmust, Schweppes Ginger Ale, färskpressad citron. Banka sönder citrongräset, skär det i bitar och lägg det i en kastrull. Tillsätt vatten, eventuellt socker och låt koka i 10 minuter. Sila bort citrongräset. Låt lagen kallna. Mixa gurka, äpple, äppelmust och lite citronjuice i en matberedare. Sila bort grönsaks- och fruktköttet. Blanda båda dryckerna och häll upp $\frac{3}{4}$ dl i glas. Fyll upp glaset med Ginger Ale, garnera med citrusblad



Drinken som är lättare att dricka än uttala

och servera med istärningar. En frisk, vårlig, grönskimrande inledning på måltiden. På Grillska bestod menyn av vårkyckling med citron och timjan, ugnsbakad potatis och milt kokta vårprimörer. Till kaffet fick vi en påsktårta med vit chokladmousse, citron- och halloncurd.

Hela denna festmåltid kostade bara en hundralapp och gratis fick vi nöjet att bli servade av unga entusiastiska kockar och servitörer.

God Vår önskar

Siw och Erling.



Ulla Esping tar för sig av den tidiga påsktårten medan Siw väntar på sin tur. Foto: Angela Enfors.



Vi finns
tillhands
för dig
dygnet
runt!

Välj gärna oss på Attendo:

- Vi erbjuder hemtjänst, vård och service när det passar dig.
- Vi finns nära dig och vi erbjuder hemtjänst, nattinsatser och larmpatrull – dygnet runt.
- Hos oss får du en kontaktperson som kommer till dig så ofta som möjligt.
- Vi har hushållsnära tjänster för endast 189 kr/timme efter rutavdrag för personer över 65 år. Vi har egen städare och fönsterputsare.
- Vi anordnar flera olika aktiviteter för dig som önskar social samvaro varje månad, fråga oss om programblad.
- Våra medarbetare har en trygg och sund arbetsmiljö genom kollektivavtal.
- Vi har funnits i Stockholm i 30 år och har många goda kundrelationer!



Vill du veta mer om hur vi arbetar, ring Hans på tel 08-17 88 75, vardagar 8–16, eller besök oss gärna på Elias Lönnrots väg 8 i Bromma.

Attendo 

Omsorg på ditt sätt

EN VERKRLIG SHOWMAN!



April månads underhållning på månadsmötet var mycket uppskattad.

Att spela ett saxofonsolo med Glenn Millers orkester i bakgrunden, sjunga duett i Evert Taubes *Rosa på bal* eller uppträda som Pavarotti och Elvis i samma låt kan ingen annan än showmannen med dubbla förnamn – Daniel Yngve – klara av. Han kan sjunga rock, klassisk baryton eller i falsett. Opera, humor och interaktion med publiken samt den avancerade showen med sina vackra

videosekvenser och smakfulla ljusprogrammeringar lyfte framträdandet till ett av de bästa som vi har sett i Församlingshuset.

Text och bild: Thomas Sessler

Välkommen till SeniorNet Hässelby-Vällingby

Äldre lär äldre i lagom takt!

SeniorNet Hässelby-Vällingby är en klubb för alla 55+ som vill lära sig att hantera dator, telefon och surfplatta i lugn takt. Här törs du också!

Vi välkomnar dig som är nybörjare, dig som kan en del och vill lära mer samt dig som är villig att dela med dig av dina kunskaper. Vi erbjuder studiecirkel, tematräffar och öppet hus där vi svarar på frågor och löser problem.

Vårt mål är att hjälpa dig in i det digitala samhället.



Jag tryckte bara på ta bort-knappen!

@ SeniorNet Hässelby-Vällingby 

Vi finns i moderna lokaler på Sorterargatan 4 i Vinsta (buss 116 till Krossgatan).
Läs mer om vår verksamhet på hemsidan www.seniornethasselbyvallingby.se eller ring 0703-103449 eller 0706-488756 eller 0706-156787.

Teaterombudet informerar



Du som önskar få teaterinformation från mig, direkt i din dator, är välkommen att maila till [gunilla_kallberg\(at\)tele2.se](mailto:gunilla_kallberg(at)tele2.se) (Obs! understreck). Du får pensionärspris och dessutom ca 15 % extra rabatt, jämfört med att köa / köpa biljetter i biljettkassan. Jag har reserverade biljetter till många föreställningar. Se vidare info om datum och priser på hemsidan.

Premiärer på Kulturhuset Stadsteatern under hösten 2019:

SPELMAN PÅ TAKET – premiär 24/8

NED MED VAPNEN – nypremiär 23/8

LÅT DEN RÄTTE KOMMA IN – Skandinavienpremiär 20/9

DE OBEHÖRIGA – urpremiär 4/10 • ÄLSKARINNOR – urpremiär 11/10

NARRENS DEMASKERING – urpremiär 18/10 • NUCKAN – urpremiär 30/11

Utförlig information om pjäser, datum och priser kommer att finnas på Spångaveteranernas hemsida och i direktutskick till alla som önskar det, hem i egen dator.

Hälsningar från Gunilla

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.

K O L P A
ORTOPEDISKA SKOR

KOLPA ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

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

Har du rätt till bostadstillägg?

I november förra året skrev vår tidning – Spångaveteranen – om att bostadstillägget för pensionärer är ett behovsprövat tillägg till den allmänna pensionen och hanteras av Pensionsmyndigheten.

Den som fyllt 65 år och tar ut hela sin allmänna pension kan få bostadstillägg. Vid en månadsinkomst under ca 15 000 kr kan det för en ensamstående vara klokt att kontrollera om man är berättigad till bostadstillägg.

Med hjälp av Pensionsmyndighetens hemsida gjorde vi två exempelberäkningar som skulle kunna ge en fingervisning för många av oss:

• **Ensamstående över 65 år med allmän pension om 15 000 kr/månad**, inga andra pensioner eller inkomster, inte kapitaltillgångar över 100.000 kr och med en hyrd bostad om 60 kvm och 5 000 kr i månadshyra. *Resultat: Möjlighet till bostadstillägg om ca 1.100 kr/månad.*

• **Par över 65 år med allmän pension om 11 000 resp. 14 000 kr/månad**, inga andra pensioner eller inkomster, inte kapitaltillgångar över 100 000 kr och med en hyrd bostad om 70 kvm och 8 000 kr i månadshyra. *Resultat: Eventuellt möjlighet till bostadstillägg, ”på gränsen”, för båda makarna.*

För de som har bostadsrätt eller ägd fastighet blir beräkningarna mera komplicerade och man måste ha tillgång till exempelvis taxeringsvärden



alternativt hänvisas man till kontakt med myndigheten. Likaså blir det komplicerat med tillgångar eller skulder i större omfattning. Det blir då för många variabler för att vara meningsfullt att konstruera exempel. Fallen ovan torde dock ge en viss uppfattning om var gränserna för bostadstillägg ungefärligen går. Hjälp att beräkna om man är berättigad finns på pensionsmyndig-

hetens hemsida (www.pensionsmyndigheten.se). Om beräkningen visar att du kan ha rätt till bostadstillägg bör du ansöka. Det finns tre vägar:

- På Pensionsmyndighetens hemsida www.pensionsmyndigheten.se/ansokbt med en e-legitimation.
- Ladda ner en blankett från www.pensionsmyndigheten.se eller beställ en blankett från kundservice 0771-776 776.
- Besök ett av Pensionsmyndighetens servicekontor och få hjälp med ansökan via webben eller blankett. På Pensionsmyndighetens hemsida hittar du även adress till närmaste servicekontor.

Lennart Renbjer

Information från reseombudet



Välkommen på våra resor!

Lena Lindmark tel. 08-89 49 70, 070-867 47 17

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

Göta kanal och Gamla Linköping



19 augusti 2019

Kanalturer är populära! Den 19 augusti åker vi med M/S Wasa Lejon från Bergs slussar till Borensberg. Göta kanal är ett av Sveriges största byggnadsverk och besöksmål. Redan från början träffar vi på de imponerande slussarna i Berg. Sammanlagt passerar vi nio slussar, bl.a. Östergötlands enda handdrivna sluss. Vi får också en alldeles speciell upplevelse när vi passerar genom två akvedukter. Färden går genom en levande landsbygd med byggnader från 1700- och 1800-talet. Bå-

ten avgår från Berg kl. 10.00 och ankommer till Borensberg kl. 13.30. Under färden får vi guidning och kaffe och lunch serveras. Även bar finns.

I Borensberg hämtar vår chaufför oss för färd till Gamla Linköping. Där finns gamla miljöer med butiker, hantverkare och konditorier. Vi strosar omkring på egen hand, tittar i butiker, besöker hantverkare, tar en kopp kaffe eller vad man nu vill ha. Därefter hemfärd.

Pris: 860 kr.

I priset ingår: Buss Spånga/Berg. Borensberg/Gamla Linköping/Spånga

Kryssning med Wasa Lejon • Guidning • Kaffe • Lunch

Avresa från Spånga Församlingshus 19 augusti kl 7.00 (!)

Hemma ca 18.00–18.30 beroende på trafiken.

Sista anmälningsdag: 26 juli.

Anmälan till Lena 070-867 47 17 [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)

Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 491 2540-4 senast 27 juli.

Ange ditt namn och resmålet.

I samarbete med Larssons Resor
***Normandie, Jersey
och Monets Trädgårdar***
24 september – 6 dagar



Avresa Odengatan 96 och Spånga församlingshus, Värsta Allé 1.
– Tidig morgon, flygtider ej klara –

Vi flyger direkt från Arlanda till Paris. I Giverny fascineras vi över Monets trädgårdar och hem innan vi fortsätter till Caen där vi bor i tre nätter. Sedan väntar utflykter och upplevelser som bland annat Landstigningsmuseet i Arrmanche som är vackert beläget vid kusten, impressionismens vagga Honfleur, Calvadosprovning, den fascinerande klippön Mont-Saint-Michel, Bayeuxtapeten, en heldag på kanalön Jersey samt två nätter i mysiga staden Saint Malo i Bretagne.

I resans pris inkluderas boende, halvpension, samtliga transporter, svensktalande reseledare, entréer och guidade turer enligt program.

Pris per person i dubbelrum:
13 990 kr (Ord pris 14 490 kr)
Enkelrumstillägg:
350 kr per natt

Ev. restplatser kvar.
Kontakta Lena Lindmark.
lena.e.lindmark(at)gmail.com
070-867 47 17

I anmälan skall framgå

- namn (som det står i passet)
- adress
- telefonnummer
- födelsedatum (6 första siffrorna)
- eventuella allergier

*På denna resa lämpar sig ej rullator,
käppar och gästavar är dock välkomna.*



Säsongsavslutning man minns...

Vårsäsongens sista månadsmöte i maj lockade närmare 120 medlemmar. Kyrkoherde Jerker Alsterlund från Spånga-Kista församling var speciellt inbjuden gäst för att klarlägga tankarna kring de florerande rykten om planerna på rivningen av församlingshuset.

Kyrkoherden förklarade att med det sjunkande antalet medlemmar i Svenska kyrkan måste ekonomin ses över. Det är endast 18 procent av Spånga-Kista församlings medlemmar som tillhör kyrkan, mot riksgenomsnittet på 30 procent. Det är inte alls meningen att lämna Spånga i sticket. På den nuvarande tomten planeras en ny fastighet med en samlingslokal på cirka 300 kvadratmeter samt ett mindre sammanträdesrum i bottenplan och med bostadsrättslägenheter ovanför. Hela administrationen flyttas till Kista. Projekteringen börjar om två år. Alla de nuvarande föreningarna ska även i fortsättningen kunna nyttja lokalerna. Lugnande besked så långt, med andra ord.

Oscar Tjäder var dagens underhållare. Det är inte ofta vi får besök av en pianovirtuos av denna klass. Konserten inleddes med Sindings "Frühlingsrauschen". Vi fick därefter njuta av Edvard Grieg, Beethoven samt impressionisten Maurice Ravels kvillrande vårbäckar och vattenkaskader.



Oscar berättade även om sitt besök i New Zealand, där filmen "Sagan om Ringen" spelades in. Vi fick för omväxlings skull njuta av en irländsk flöjt och en enslig melodi. Välspelat, dramatiskt och väldigt – som

Tolkiens landskap. Oscar sjöng även "Amazing grace" till eget ackompanjement. Lekfullheten kom fram när Oscar improviserade hur olika kompositörer skulle tolka "Calle Schewens vals". Som extranummer belönades vi med ytterligare ett prov på vad bara tio fingrar kan åstadkomma på en klaviatur: Franz Liszts "Hungarian Rhapsody No.11". Applåderna ville aldrig ta slut.

Text och bild: Thomas Sessler.



Medlemsförmåner

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett flertal centrala förmåner. Förbundet satsar i dessa samarbeten på kvalitet, service samt specialsydda erbjudanden för våra medlemmar. Några hittar du här:



Som medlem i SPF Seniorerna har du följande rabatter: hem, villa och fritidshusförsäkring 15 %, bilförsäkring 5 %, hund- och kattförsäkringar 15 %, ID-stöld (stor hem), utökat reseskydd (stor hem)

Personlig kundservice: Som medlem i SPF Seniorerna har du ett eget telefonnummer till oss och vi som svarar är specialiserade på dina medlemsförmåner och vilka försäkringar som passar bäst för just dig. Välkommen att ringa oss på tel 0770-82 40 00 eller besöka oss på www.if.se/spf



bank & försäkring

Livförsäkring: Inom sex månader från att du har blivit medlem i SPF Seniorerna och om du då är mellan 60 och 70 år, kan du teckna en livförsäkring på ett eller ett halvt prisbasbelopp.

Olycksfallsförsäkring: Som medlem i SPF Seniorerna kan du oavsett ålder och oavsett hur länge du varit medlem teckna en olycksfallsförsäkring som ersätter kostnader i samband med olycksfallet samt ger ersättning vid invaliditet.

OBS! Lämnar du SPF Seniorerna kan du inte kvarstå i dessa gruppförsäkringar

Rädgivning: Vi erbjuder dig som medlem kostnadsfri rådgivning på något av våra 67 kontor i Sverige.

Läs mer på www.skandia.se/spf. Du kan också kontakta oss på tel 0771-16 60 60 eller e-post spf@skandia.se



I EONs erbjudande ingår numera endast el från förnybar vindkraft vilket innebär att samtidigt som du får ett bra pris på elen bidrar till ett hållbart Sverige.

Förmåner: El från förnybar vindkraft med 5 öre/KWh i rabatt; 500 kr i välkomstrabatt till nya elhandelskunder; Prioriterat telefonnummer till vår kundrådgivning.

Ring oss på tel 0771-86 87 88 så hjälper vi dig.

TEKNISKA
MUSEET

Tekniska museet

SPF medlemmar betalar endast 100 kronor i entré (ordinarie pris är 150 kronor). Gäller från kl. 12.00 på vardagar.



Du som senior har alltid 10% rabatt på alla tågresor med SJ, både i 1 och 2 klass.

NYHET! Nu förenklar SJ pensionärsrabatten på sin hemsida och i den nya appen. Välj resenärstyp "Pensionär" när du bokar så får du rabatten direkt. Inga kampanjkoder behövs. Välkommen ombord



Ett abonnemang för mobiltelefoni ska vara enkelt och billigt, därför får du som medlem hos SPF Seniorerna förutom extra bra pris på våra abonnemang även förtur till Hallons kundservice.

Läs mer och beställ på www.hallon.se/SPFSeniorerna

VIKING LINE

Som SPF-medlem kryssar du med Viking Line till specialpris utvalda datum. Det ska ju löna sig att vara kompis med ett rederi!

Välj mellan nöjesresor med Viking Cinderella, och upptäcktsresor till Helsingfors och Åbo. Uppge produktkod är SENX (under utvalda datum) när du bokar på 08- 452 40 00 eller läs mer om aktuella erbjudanden på www.vikingline.se/spfseniorerna.

Vill du åka på en dagskryssning bjuder vi alltid på båt och bussanslutning med Rosella från Kapellskär till Mariehamn t/r. Uppge kod PARTNER



mySafety – Partner

Som medlem i SPF Seniorerna får du ID-Skydd Bas från mySafety helt utan kostnad (ord. pris 249 kr/år) och det gäller så länge du är medlem. Med mySafety ID-Skydd Bas kan du snabbt spärra allt med ett enkelt telefonsamtal.

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2019–2020

Styrelse

Ordförande: **Erling Magnusson**

erling.magnusson(at)telia.com, 08-760 41 95

Vice ordförande: **Bertil Hoffman**

bertil.hoffman(at)telia.com, 070-944 45 27

Sekreterare: **Agneta Ryger**

aryger(at)telia.com, 08-621 08 47

Kassör: **Sture Hallberg**

sture.hallberg(at)ownit.nu, 070-583 80 65

Ledamot: **Carin Due Bergman**

08-36 50 52

Ledamot: **Evy Möller**

evy_moller(at)hotmail.com, 08-761 18 21, 070-578 18 31

Ledamot och medlemssekreterare: **Gunnar Sundin**

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

Ersättare: **Lena Lindmark**

lena.e.lindmark(at)gmail.com, 08-89 49 70, 070-867 47 17

Ersättare: **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 08-89 74 74, 0705-89 74 74

Ersättare: **Kristina Friberg**

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

Ersättare: **Gudrun Sköld**

gudrun.suab(at)telia.com, 070-565 00 47

Revisorer

Ordinarie: Åke Stöckel, 08-36 06 70

Ordinarie: Lars Grundström, 08-793 90 27

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2019–2020

Valberedning

Ordförande: Angela Enfors, 070-224 83 72

Ledamot: Svante Svanberg, 08-760 11 89

Ledamot: Lars Grundström, 08-793 90 27

Hemsidan

Gunnar Sundin, 08-36 83 92, 072-186 87 36

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga–Tensta (SPR)

Ordförande: Bo Werner, 08-36 08 13

Ledamot: Carin Due Bergman, 08-36 50 52

Ledamot: Evy Möller, 08-761 18 21, 070-578 18 31

Ersättare: Lena Lindmark, 08-89 49 70

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

Ersättare: Thomas Sessler, 0705-89 74 74

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, 08-761 18 21, 070-578 18 31

Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):

Evy Möller, 08-761 18 21, 070-578 18 31



Bli medlem i vår
Facebook-grupp:
[Vi som gillar Spångaveteranerna](#)

Ombud

Friskvård	Ebba Modén	0708-369992
	ebba.moden(at)telia.com	
	Gudrun Sköld	070-565 00 47
	gudrun.suab(at)telia.com	

Reseombud	Lena Lindmark	08-89 49 70
	lena.e.lindmark(at)gmail.com	

Teaterombud	Gunilla Källberg	073-625 66 08
	gunilla_kallberg(at)tele2.se	

Trafiksäkerhetsombud	Carin Due Bergman	08-36 50 52
-----------------------------	-------------------	-------------

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule	Barbro Nyberg	08-36 83 36
	barbro_nyberg(at)comhem.se	

Bridge	Jan Lundberg	08-36 00 82
	janlundberg(at)telia.com	
	Ann-Margret Hellström	0708-36 98 75
	annmargret(at)freespeed.nu	

Canasta	Brittmari Ryman	073-838 64 68
	brittmari.ryman(at)tele2.se	

Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg	08-36 83 36
	barbro_nyberg(at)comhem.se	

Skrivklådan	Bo Werner	08-36 08 13
	Mats Hellberg	072-215 83 53
	mats.hellberg(at)bredband.net	

Spånga Veterankör	Christina Ingemarsson	08-760 69 55
	christina.ingemarsson(at) comhem.se	

Kulturvandringar och studiebesök	Erik Enfors	08-761 28 91
	Evy Möller	070-578 18 31
	Christina Ingemarsson	08-760 69 55
Konstgruppen	Bo Werner	08-36 08 13
	Evy Möller	070-578 18 31
Mötesgruppen	Mona von Köhler	08-36 37 53
	mona.von.kohler(at)gmail.com	070-456 31 48
	Marianne Linevik	08-36 68 38
Välfärdsgruppen	Åke Stöckel	08-36 06 70
	ake(at)stockel.se	
	Bertil Hoffman	070-944 45 27
	bertil.hoffman(at)telia.com	
Programgruppen	Åke Larsson	08-760 12 37
	7601237(at)gmail.com	
	Svante Svanberg	08-760 11 89
	svante.v.svanberg(at)telia.com	
	Sverre Fogelström	08-36 64 92
	sverrefogel(at)hotmail.com	
	Martin Johnsson	070-843 35 85
	martin(at)impulsgivarna.se	
Gudrun Sköld	070-565 00 47	
gudrun.suab(at)telia.com		
Konversationskurs på engelska	Ingalill Ledin	08-760 24 61



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.

Postadress:

SPF Spångaveteranerna
c/o Erling Magnusson
Kärrgränd 157
162 46 Vällingby

E-postadress:

info(at)spangaveteranerna.se

Hemsida:

www.spfseniorena.
se/spangaveteranerna



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

Ännu dig känslan av nystädad!



VÄSTERORTS STÅDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

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

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

Kontakta oss redan idag.

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



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

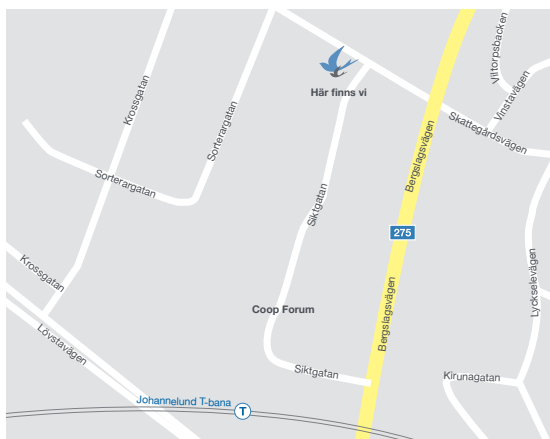
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatklänik med gedigen erfarenhet

Tryggt och säkert

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



Välkommen att ringa eller besöka oss

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



Avsändare:
SPF Spångaveteranerna
c/o Erling Magnusson
Kärngränd 157
162 46 Vällingby

B
Posttidning
Porto betalt



Nöjdast kunder

ÅTTA AV DE TIO SENASTE ÅREN

SVENSKT KVALITETSINDEX 2008-2017

Ring oss för värdering och försäljning!

YVONNE ULVEGREN / JAN LINDSTRÖM / PETRA ESTEMAR / AGNETHA PETTERSSON

SPÅNGA/BROMMA
SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77
VÄLLINGBY/HÄSSELBY
VITTANGIGATAN 47, VÄLLINGBY / 08-687 40 00

Mäklarhuset
FÖR ENKELHETENS SKULL