

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 3,
2023



Redaktör, Ansvarig utgivare

Karin Thorán

karinthoran@gmail.com

Layout

Stellan Abramson

stellan.abramson@gmail.com

Annonser

Birgitta Nelhagen

nelhagen21@gmail.com

Distribution

Karin Neiderud

karin.neiderud@gmail.com

Tryckeri

Täbykopia AB, Arninge

Publiceringspolicy

Foton som tas vid föreningens möten eller andra sammankomster kan komma att publiceras i denna tidning eller på föreningens hemsida eller Facebook-sida. Den som inte samtycker till att förekomma på bild i tidningen ska meddela det till fotografen.

Omslagsfoto:

Höstbild

Fotograf: Inger Wallin

Innehåll nr 3, 2023

Ordförande har ordet	3
RESOR.....	4
TRÄFFAR OCH UTFLYKTER	6
Kaffe – en uppiggande historia.....	10
ÅTERBLICKAR	14
CIRKLAR OCH FRISKVÅRD	22
Seniorers psykiska hälsa.....	26
Tisdagskaffe	27
AKTUELLT FRÅN KPR	28
OM FÖRENINGEN	30
FUNKTIONÄRER.....	31

Annonserer

Kirsti's medicinska fotvård	5
Fina fötter	5
Medicinsk fotvård i mammas fotspår	8
Tjeja Fashion.....	9
Ronqvist rör	13
Hallsenius begravningsbyrå.....	13
Svenska kyrkan, Täby församling	19
Barnens handelsbod	25
ReseSkaparna	25
Fotvårdskliniken Maeve Lavelle.....	27
Veteranringen	29
Röda korset	32

Gynna våra annonsörer!

Ordförande har ordet

Vi är nu i slutet av den härliga, givmilda hösten där naturen bjuder på gåvor som frukt, bär och svamp, bland annat höstäpplen, nypon, lingon, hjortron, trattkantareller och stensopp.

Länge har man velat förvara och spara dessa naturens läckerheter till årstider som inte är lika generösa. Det kan vara att torka, konservera, salta, sylta med socker eller ättiksinläggningar.

Idag har vi fler möjligheter, bland annat att frysa in livsmedel. Det kräver inte lika mycket salt och socker och blir då mer hälsosamt. En nackdel kan vara att det går åt mer el. Det finns alltid för- och nackdelar som måste balanseras.

Alla kan vi någon gång i livet drabbas av ensamhet. Det kan innebära en stor tomhet när familj, släkt och nära vänner går bort. Då behöver man få stöd för att orka gå vidare.

Du är välkommen att fika med oss!
Vi träffas i caféet i Tibble kyrka på tisdagarna kl 13 – 15. SPF-föreningarna bjuder på kaffe och du betalar ditt kaffebröd.

I föreningen är det medlemmarna som bidrar till verksamheten så att alla andra



kan träffas och delta i träffar, utflykter och resor.

Föreningen har många goda krafter som bl.a. bidrar med att ordna träffar eller leda cirklar och aktiviteter. Men åren går och det behövs nya krafter som kan ta över. Det finns säkert medlemmar i föreningen med kunskaper och erfarenheter som kan behövas i föreningens arbete. Hör gärna av er!

Erik Söderberg

Tänkvärt

Det var bättre förr, synd bara att vi inte visste det då!

Livet är inte dagarna som gått utan de dagar man minns.

När förändringarnas vindar blåser finns det de som bygger vindskydd medan andra bygger väderkvarnar eller hissar segel.

RESOR

Resorna fortsätter hösten 2023

Söndagen den 5 november hoppas vi att denna utflykt kommer gå av stapeln.

Två dagar i Karlstad med omnejd.

”Hundraåringen som klev ut genom fönstret ...” på Wermland Opera i Karlstad.



Den ”Årliga Jullunchen” med efterföljande konsert är onsdagen den 6 december.

Linnéa Sallay tar detta år med oss till **Häringe Slott** för visning och förmiddagskaffe. Slottet och ägorna har haft många ägare sedan Viking Sote först gjorde anspråk på Häringehalvön kring år 1000. Alla ägare har haft mer eller mindre storhetsvansinne, näst intill obegränsade resurser, enorma utgifter och en förkärlek för dekadens, skandaler, glamour och party. Det blir ett spännande besök, det lär också spöka på slottet!!!!

Därefter fortsätter färden till **Arbottsna Herrgård, Muskö** – här blir det julbord.



Och kronan på verket – **Adventskonsert i Ösmo kyrka** med Linnéa Sallay & Erik Wadman.

Allt detta till ett **pris av 1.590 kronor.**

Nyår i Dalarna

Nyår betyder fest och flärd för de flesta. Denna resa är inget undantag. Vi reser till Dalarna och Mora. Mitt emellan Mora och Orsa ligger Vattnäs Konsertlada. Här förverkligade operasångarna och makarna Pers Anna Larsson och Göran Eliasson 2011 sin vision om enkelhet, skönhet och kvalitet med musik och artisteri i världsklass. Vi kommer att se premiären av vinterns uppsättning Läderlappen.

Men vi startar **från Stockholm på nyårsaftons förmiddag**, äter lunch på vägen och checkar in på Mora hotell & Spa. Väl hemma från en härlig Läderlapp äter vi en 5-rätters nyårssupé och skålar gemensamt in det nya året. Vi sover skönt och åker efter en god frukost hemåt.

Vår reseledare är Roger Wallén och chauffören är vår välkända Micke.

Kostnaden är 6.495 kronor.
Enkelrumstillägg 400 kronor.

Mer information på vår hemsida www.tibbleseniorerna.se



RESOR

Resor våren 2024?

Planerna för våren är långt ifrån färdiga nu i augusti när vi skriver detta.

Men en del har vi allt funderat på och vi får se vad det blir:

- Drottningholms slott och Lovön
- En tur med Ekerölinjen
- En dagstur i Uppland
- 4 dagar i Dalsland under sommaren

Mera information om vårens resor kommer via mail och på Tibbleseniörernas hemsida.

Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby



Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Foterapeuter



TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

TIBBLETRÄFFAR

Under hösten fortsätter våra Tibbleträffar med föreläsning / underhållning kombinerat med kaffe.

Lokal: Sällsapsrummet i Tibble Kyrka.

Adress: Attundavägen 3, Täby.

Tid: kl 14. **Kaffe ingår**, finns från 13:40.

Anmälan: mejl till tibbleseniorna@gmail.com eller ring 08 758 9105

Anmälan behövs för vår planering. Kontaktuppgifter behövs om vi måste ställa in träffen med kort varsel.

Kostnad: Medlem 100 kr. Övriga 120 kr

Betala på plats kontant, med Swish eller till föreningens Pg 477 28 94-4 *efter att du fått besked om plats.*

Det kan bli ändringar, så håll utkik på hemsidan www.tibbleseniorna.se

Tibbleträff onsdagen 25 oktober

Michael Lundh - den sjungande polisen

Mikael Lund berättar om erfarenheter från sin tid som polis, och varvar det med musikalisk underhållning.

Michael arbetade över 25 år på Norrmalmspolisen som piketpolis, och därefter som ungdomspolis bland gängen. Michael har föreläst på anstalten Hall och där har han sjungit med fångarna.

Michael är nu författare och föreläsare och sjunger för att sprida glädje till publiken. Han sjunger bland annat svenska hits, andliga sånger samt låtar från bl.a. Sinatra och Elvis.



Tibbleträff torsdagen 16 november Juridik för seniorer med Therese Weckström

Tibbleträff onsdagen 29 november Harry Söderman - *Revolver-Harry*

Harry Söderman har omtalats som världens bästa detektiv!

Harry föddes år 1902. Han var utbildad ingenjör och kriminaltekniker, och han hade ett starkt rättvisepatos och ett stort demokratiskt hjärta.

Han var kreativ och karismatisk, uppfinnare, författare och familjefar.

Harry Söderman var också en äventyrare och har kallats för *Sveriges Indiana Jones*.

Karin Heinig kommer att berätta mer om Harry **Södermans** spännande och dramatiska liv!

Föreläsningen pågår ca 1 tim och 15 min

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Våra populära pubkvällar fortsätter

Tisdag 10 oktober

Onsdag 8 november

Torsdag 7 december

Tid: 17.00 -19.30

På puben finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg.

Pubgäster som är lite sugna på något att äta kan oftast beställa smörgåsar av Gunnel Ahlstrand. Kolla på hemsidan

www.tibbleseniörerna.se

Plats: Gårdslokalen Kalven,
Marknadsvägen 249-251

Ingång från gatan. Marschaller visar vägen.
Sylvia Molander och Britt-Marie Jansson

Välkommen med din anmälan till Sylvia Molander
Tel/sms 0708 536843, mejl
molander.sylvia@gmail.com

Platserna är begränsade och anmälan krävs!

OBS Alla får svar!

OBS Puben är endast för medlemmar

Sylvia Molander har ansvar för pubkvällarna tillsammans med sitt team Britt-Marie Jansson, Rolf Lewentorp, Gunnel Ahlstrand och Lizzie Jacobsson.



Sylvia Molander och Britt-Marie Jansson

Lunchträffar varje månad

Vill du ha lunchsällskap?

I föreningen planeras en lunchträff varje månad. Datum och vald restaurang läggs in i god tid på föreningens hemsida www.tibbleseniörerna.se, klicka sedan på *kalendarium*.

Den som vill vara med på lunchen ska anmäla sig till Yvonne Björkwall genom att mejla till yvonne.bjorkwall@gmail.com

Yvonne kontaktar sedan alla anmälda för vidare information om restaurangens meny.

Glögg och lussebulle

Tibbleseniörernas medlemmar bjuds på glögg och lussebulle **måndagen den 4 december kl 14–16** på Starfish & Coffee.

Din anmälan skickar du till yvonne.bjorkwall@gmail.com.

Den är inte bindande, men även här gäller att du säkert inte vill bli utan lussebulle!

Starfish & Coffee ligger vid Roslagsbanans station Galoppfältet på Täby Park-sidan.

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Kulturspaning på museer

Kulturspaningen är inställd i höst!

Vi hoppas att kulturspaningen kommer igång igen nästa år!

Aktuell information finns på hemsidan www.tibbleseniorena.se

Kulturspaningen startades av Veronica Duske hösten 2021 och sedan dess har det

blivit flera uppskattade museibesök. Inga guider bokas, utan var och en förbereder sig inför museibesöket. Kulturspaningen är öppen för alla tibbleseniorer och deltagarna i gruppen kan variera från gång till gång.



Filmklubben

Är du intresserad av att gå på bio?

En gång i månaden går Filmklubben och ser en film på Filmstaden i Täby Centrum.

Var och en bokar och köper sin egen biljett. Eftersom Filmstaden publicerar veckans filmer på onsdagarna kan biobesöket ske med kort varsel.

Har du anmält dig till Filmklubben via yvonne.bjorkwall@gmail.com får du

automatiskt information via mejl om datum och om filmen.

Håll utkik på föreningens hemsida www.tibbleseniorena.se, klicka sedan på *kalendarium*.

Efter filmen kan den som vill följa med och ta en öl eller fika. Då kan vi prata om filmen, och säkert en hel del annat.

Filmklubben har uppehåll under sommaren.

Medicinsk fotvård



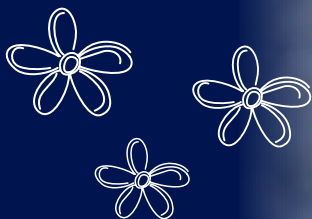
I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,
fotterapeut

Biblioteksgången 10,
Täby
Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158



Hösten med Tjeja

bjuder på mustiga färger
och fina vinterpasteller.
Mysiga stickade plagg
i bomull, viscose och ull.
Stort urval av ytterplagg,
byxor och mycket mer.

**Missa inte ditt
medlemserbjudande!**



2295-88

2040-62

Öppet Mån-fre 10-18 • Lör 10-15 • Vallentuna Centrum • Tel 511 700 14

Tibbleerbjudande!

20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.

Gäller t o m 30 november 2023 och endast en gång per person. Gäller dock ej ytterplagg.



Namn _____



Kaffe – en uppiggande historia

Vi är många som tycker att morgonkaffet ger en härlig start på dagen! Kaffets uppiggande effekt uppskattades tidigt och bidrog till kaffets spridning i världen.

Kaffets ursprung och spridning

Kaffet kommer ursprungligen från Etiopiens högland. Från Etiopien spreds kaffeplantan ca år 1000 till den Arabiska halvön. Därefter spreds kaffet vidare till bl.a. Persien och Turkiet.

Från hamnstaden Mokka i Jemen vid Röda Havet gick kaffe på export till andra länder.

Med sjöfarare från Venedig kom kaffet till Italien omkring år 1580. Sedan spreds kaffet vidare inom Europa.

Kaffeplantan

Kaffeplantan tål inte frost, den kräver värme och växer därför i tropiska klimat.

Kaffeträdet kan bli ca 6 m högt men beskärs vanligen till en ca 2 m hög buske för att ge rikare skörd och för att det blir lättare att plocka frukterna.



Kaffeplantans frukter på kvist

Kaffeplantan har körsbärsliknande frukter som innehåller två bönor. Bönorna kan tas fram genom torkning eller våtbehandling

Från röda bär till rostade bönor

Det första kaffet kokades på kaffebuskens blad, på samma sätt som te. Med tiden utvecklades andra sätt att bereda kaffe.

För att få fram den karaktäristiska kaffesmaken och - doften måste kaffebönorna rosta. Utan rostning smakar kaffebönan nästan ingenting, det är först när den rostar som kaffeoljan frigörs och bönan smakar och doftar kaffe



Rostade kaffebönor

Det var troligen på 1200-talet som man började rosta kaffebönor för att därefter koka dem i vatten. Nästa steg var att krossa de rostade bönorna som sedan lades i kokande vatten.

Kaffehusen

På 1550-talet hade kaffet fått en spridning i hela främre orienten, och i Konstantinopel inrättades de första kaffehusen.

Kaffe serverades i särskilda kaffehus där männen samlades för att njuta av kaffedrycken och för att prata och höra nyheter och skvallor.

De första kaffehusen i Europa öppnade i Oxford år 1650. Den aromatiska och uppiggande drycken spreds snabbt även till London och andra städer.

I Europa blev kaffehusen under 1700-talet samlingsplatser för litterära, bildade och politiska kretsar. Kaffehusen blev mötesplatser och en fristad från myndigheternas inblandning.

Kaffet kom till Sverige

Till Sverige kom det första kaffet från Amsterdam år 1685 ¹. Från början såldes kaffe endast på apotek eftersom det ansågs lindra och bota sjukdomar.

I början av 1700-talet blev det allt vanligare att dricka kaffe i Sverige. Det kan delvis ha berott på att kung Karl XII tyckte mycket om kaffe efter att han druckit det under sin tid i Turkiet (åren 1709 - 13)

I mitten av 1700-talet fanns det ca 50 kaffehus i Stockholm. Kaffehusen var öppna endast för män, kvinnor hade inte tillträde. Det ledde till att kvinnor ordnade egna samkväm utan män, och det kan ha varit grunden till kafferepet.

År 1756 införde Sverige förbud mot kaffedrickande och överträdelser straffades med böter. Det var bönderna som drev fram kaffeförbudet som en reaktion på förbudet av husbehovsbränning av brännvin.

År 1769 upphävdes kaffeförbudet och ersattes av en importtull. Kaffeförbud infördes och upphävdes ytterligare fyra

¹ Belagt i Landsarkivet i Göteborg .

Man tar en paus och njuter av en kopp kaffe med kaka – man *fika*! Att *fika* är djupt rotat i den svenska kulturen. Uttrycket *Swedish fika* har fått spridning till flera andra länder.

Ordet *fika* med betydelsen *kaffe* kommer sannolikt från ett påhitat språk.

Skinnarmål nämns redan år 1733 ². I Malung i Västerdalarna var det många arbetare som, efter att skörden var klar, reste runt på gårdarna för att tjäna pengar på skinnberedning och skinn-sömnad. Under arbetet användes det egna språket skinnarmål. Skinnarmålet innebar att

² Dalmålets historia – Historiola lingvae dalekarlicae, Avhandling av R. Näsman 1733 .

gånger runt sekelskiftet.

Under 1800-talet utökades kaffeodlingarna genom att européer drev odlingar på besittningarna i Afrika. Därmed blev kaffe en vara som alltfler fick råd att köpa.



Vid denna tid var det vanligt att köpa kaffeböner som man själv rostade och malde. I vissa butiker kunde man köpa olika slags rostade kaffeböner som maldes i butiken.

Först under senare delen av 1900-talet kunde man köpa kaffe som var rostat och färdigmalat. Och kaffet fick en central roll i sällskapslivet!

Fika

ordens stavelser kastades om, ett så kallat baklängestal.

Några exempel på bildning av dialektala ord på skinnarmål är

lada = ladu (dialekt) blev *dola*

Att **sticka** blev att *kasti*

Kaffe = kaffä (dialekt) blev *fäka*

Kaffepanna blev *fäkanapa*

Språk med *baklängestal* har utvecklats och talats av olika grupper, till exempel sotare och skinnare. Ordet *fika* med betydelsen *dricka kaffe* ska ha använts i Stockholm enligt belägg i Herman Palms bok ³ (1910).

³ Hemliga språk i Sverige, Herman Palm 1910 .

Kafferep – centrum i sällskapslivet

De kaffehus där kaffet serverades fick kvinnor inte besöka. Det ledde till att de började de ordna egna träffar med kaffe. Så kom kafferepet till.

Kafferepen blev en viktig social plats för många kvinnor. Från början var det mest kvinnor från högre samhällsklasser som träffades på kafferep.

Under 1800-talet blev det allt vanligare i alla samhällsskikt. Bidragande orsaker var järnspisen som underlättade hemmabakningen, och att socker blev billigare genom inhemsk odling av sockerbetor.

Kvinnor på kafferep kunde lite nedlåtande kallas för *kaffemoster*, *kaffekäring* eller *skvallertant*.

Sju sorters kakor

Med tiden utvecklades underförstådda regler för kafferepet. Normen på ett kafferep var att servera sju sorters kakor, och dessa skulle ätas i en viss ordning.



Först bjöds på vetebröd - vetebullar eller vetelängd. Därefter kom ljus sockerkaka och mörk sockerkaka. Sedan kom ljus, mörk och fylld småkaka. Till sist bjöds på bakelse eller tårta.

På kafferepet ingick det också att truga gästerna till att ta fler kakor och mer kaffe.

Man fick högst ta tre sorters kakor åt gången på sin tallrik.



Det var viktigt vem av damerna som först fick ta för sig av kakorna. Den gifta kvinna vars make stod högst i rang bjöds först att förse sig av kakorna. De ogifta kvinnorna fick vänta till sist på att ta kakor.

Kafferepet har med tiden övergått till fika med färre kakor.

Text och foto: Karin Thorán

Källor:

Ord med historia, Gösta Bergman 1978, Prisma

Kaffe, Stig Wilton 1967, Norstedt och Söner.



RONQVIST RÖR AB



ALLT INOM VVS

Tel • 08-51 23 55 44 • Mobil 070-745 45 46

www.ronqvistror.se • info@ronqvistror.se • Ripvägen 6 • 186 96 Vallentuna

Personliga begravningar sedan 1884

*Varmt välkommen till oss i Åkersberga,
Täby, Vallentuna, Odengatan i City
och på Lidingö.*

Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna

Som medlem i SPF har du 1.000 kr rabatt på en begravning hos oss. Kom förbi eller ring så berättar vi mer.

Varmt välkommen!

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ
Biblioteksgången 2, 183 70 Täby
Tel: 08-544 732 80
www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

ÅTERBLICKAR

Oslo – en fantastisk upplevelse

En torsdagsmorgon i april klev 47 förväntansfulla resenärer på bussen med destination Oslo.

Strax utanför Arboga serverades kaffe med god smörgås. Vi tittade givetvis på Picassos hustru Jacqueline, en 15 meter hög skulptur vid Vålösundet vid Vätern innan Kristinehamn.



Rigmor och Lars Henriksson vid Vålösundet

Efter att ha passerat Kristinehamn blev det lunch på Strandgårdens Wårdshus. Mätta och glada fortsatte vi.

Töcksfors har mycket gränshandel. Butikerna var onekligen annorlunda. Tre kategorier: cigaretter och snus, mat i affärer med för oss udda namn samt godisaffärer i sällan skådad storlek. Detta var tydligen vad norrmännen handlar mest av när de åker över gränsen.

Så var vi i Norge och Oslo välkomnade oss. Vi åt en god middag och lade huvudet på norsk kudde och sov gott.

Vår fantastiska guide Richard Klingspoor visade oss **Oslo**. Rundturen med buss gjorde stopp vid **Oslo Stadshus** och därefter vid **Voksenåsen** ovanför **Holmenkollen**.

Detta är ett center för norsk-svenskt samarbete med restaurang och hotell.

Det är Norges nationalgåva till Sverige som tack för hjälpen under andra världskriget och hjälp med återuppbyggnaden av landet efter krigsslutet. Ägare är Sveriges Kulturdepartement. Vid invigningen 1960 deltog bl.a. Gustav VI Adolf och Tage Erlander.

En magnifik utsikt hade det varit om inte molnen legat lågt denna dag.



The Monolith i Vigelandsparken

Vigelandsparken var nästa stopp. Gustav Vigeland föddes år 1869. Han var en fantastisk skulptör som redan i tidig ålder var helt klar över att han skulle bli skulptör. Han studerade på flera platser i Europa och inspirerades i möten med andra kända skulptörer.

Som de flesta konstnärer blev det inte mycket arvode i början så Vigeland

ÅTERBLICKAR

accepterade sitt första uppdrag för den skulpturala utsmyckningen av Nidarosdomen i Trondheim. Sammanlagt modellerade han 44 skulpturer för domkyrkan under perioden 1898–1902 och arbetade i flera perioder på plats i Trondheim.

År 1921 undertecknade Vigeland ett kontrakt med staden Kristiania (Oslo), som tog över äganderätten till alla hans konstverk i utbyte mot att ge honom en studio som skulle fungera som ett museum efter hans död. Där fann man cirka 1 600 skulpturer, 12 000 teckningar och 420 träsnitt. Dessutom flera tusen brev, anteckningsböcker, fotografier och cirka 5 000 böcker. Gustav Vigeland dog år 1943.



Vigelandsparken

Vigeland ville ha en central plats i Oslo för att placera sina skulpturer och hittade själv den gröna oasen Frognerparken. Här fick han 1924 löfte att placera sina skulpturer och han ägnade resten av sitt liv åt skulpturparken.

Han modellerade The Monolith i lera 1924–25. 1929 påbörjades arbetet med att

rista de 121 figurerna på den 17 meter höga kolonnen. Det skulle ta tre stenhuggare 13 år att färdigställa den.

I parken finns 212 skulpturer i brons, granit och smidesjärn, vilka tillsammans består av ungefär 600 figurer på temat människans livscykel. En imponerande vacker park mitt i Oslo!

Dagen fortsatte med besök på den relativt nya **Operan** som var slutmålet för dagen.

En rundvandring bakom kulisserna, tillsammans med guidens berättelse, var mycket intressant. Väggbeklädnaden var ek och hela operasalongen var klädd i ek.



Operahuset i Oslo

Operahuset invigdes 2008 och är placerat delvis på fast mark och delvis på ponton. Som ett fjäll som reser sig ur vattnet och jag som besökare skall ha förmöjelsen av att bestiga ett fjäll när jag vandrar uppför de vackra marmorsidorna. Modernt, spektakulärt och vackert!

Middagen på operan följs av en underbar föreställning av Maskeradbalen, den var vacker och mycket välsgungen.

Vilken otrolig dag i Oslo!

ÅTERBLICKAR

Dagen efter mötte vi Richard Klingspoor för en guidning på **Munch-museet**. Tänk så bra det blir när någon berättar om vad konstnären tänkt sig med sina målningar. ”Skriet” i sina tre versioner visades en i timmen. Hårdbevakade bakom svarta ”kassaskåp” öppnades och stängdes det luckor för oss besökare.

Edvard Munch föddes 1863 och avled 1944. Munch ville i sina målningar visa känslor inte natur. Vi kunde via Richard se vad detta innebar och målningarna fick en berättelse långt över det vi som enskilda besökare visste.

Vi tog farväl av Richard och for hemåt. Hotell Frykenstrand tog emot oss, och utsikten från fönstret över Fryken en vacker aprilkväll visade oss det vackra svenska landskapet.

Mårbacka låg vackert med sina ännu nakna träd och med en fin utsikt över ångar och åkrar. Vi fick en guidad visning av Selma Lagerlöfs hem. Här föddes Selma 1848 och avled 1940.



Mårbacka

Selmas pappa hade problem med spriten och efter pappans allt för tidiga bortgång blev Mårbacka sålt.

Men med inkomster från boken *Nils Holgerssons underbara resa* kunde Selma köpas tillbaka gården. Hon omvandlade den till en herrgård, och ombyggd och tillbyggd står den så vacker och minner oss om hennes liv.

Som 20-åring lämnade Selma hemmet för att utbilda sig till lärare vid Högre Lärarinneseminariet i Stockholm, och därefter fick hon en tjänst i Landskrona. Här debuterade hon med romanen ”Gösta Berlins Saga” 1891. Efter tio år som lärare sade Selma Lagerlöf upp sig för att försörja sig som författare och bosätta sig på Mårbacka.

Nu tvingades Selma Lagerlöf mobilisera sitt sinne för nytänkande och entreprenörskap för att klara gårdens ekonomi. Hon anlade en stor äppelodling, köksträdgård och även en kryddträdgård. Det som producerades såldes i gårdens egen affär, men också på torget och till hotellen i Sunne. Förutom lantbruket, som mekaniserades och effektiviserades, drev hon under en period Aktiebolaget Mårbacka Havremjöl.

Idag ägs Mårbacka av en stiftelse.

Lunch åt vi denna dag på Alsters Herrgård som under en tid var Gustav Frödings hem.

Tre innehållsrika dagar var till ända och så mycket vi lärt oss under tiden. En del stannar kvar en del tappas bort. Men behållningen av resan är dock helheten.

Tack till alla er som var med och gjorde denna resa så trevlig!

Text och foto: Gunilla Rönnholm

ÅTERBLICKAR

Vandringsresan 2023 till Bjärehalvön

Vandringsresan gick i år till Bjärehalvön som ligger i nordvästra Skåne. Vi var tjugo stycken som tog tåget från Centralen tidigt på morgonen den 21 augusti. Efter framkomst till Torekov och incheckning på det fyrstjärniga hotellet som låg lite utanför byn, väntade vår utsökta guide Ingrid på oss för en promenad genom naturreservatet in till centrum där hon berättade en del om Torekavs historia.



Efter ett par timmar återvände vi för att utnyttja hotellets mycket fina SPA. Vi kunde njuta av flera olika jacuzzi och en stor fin bassäng innan det bjöds på en strålande god trerätters middag.

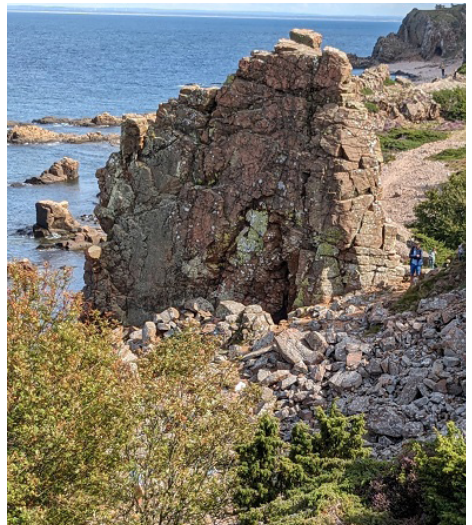


Nästa dag tog vi båten från Torekavs hamn till Hallands Väderö. Vi hade med oss lunchpaket som vi intog efter en fin kulturhistorisk vandring samt en runda bort till Hallands Väderö Fyr som ligger på nordvästra delen av ön. Några av oss badade innan vi tog båten tillbaka till Torekov och hotellet för SPA och middag.

Tredje dagen packade vi ihop våra väskor som förvarades i bussen för byte av hotell. Det blev en spännande vandring genom urgamla betesmarker och klapperstensfält utefter havet bland betande får och kor. Vi passerade också den pittoreska hamnen Norrebro, känd för sina fina färgglada fiskebodrar.



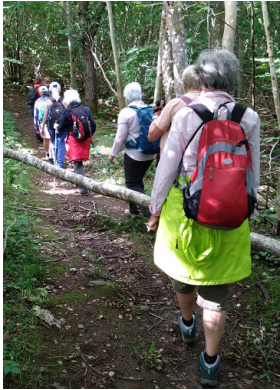
Efter några timmar anlände vi till Hovs Hallar Naturreservat, en intressant och vacker plats som ligger högt över havet med en vidunderlig utsikt och med fascinerande klippformationer. Här spelade man in några scener från Ingmar Bergmans film Det Sjunde Inseget år 1957, och hit kommer cineaster från hela världen på besök.



ÅTERBLICKAR

Efter den utsökta lunchen på restaurangen åkte några av oss med bussen direkt till Hotel Riviera Strand i Båstad och några fortsatte med en kort vandring till Kattvik för att sedan bli hämtade med bussen. Efter incheckning på hotellet blev det ett strandbesök och ett snabbt bad i havet. Sedan SPA och middag.

Den fjärde dagen erbjuds två olika alternativ. Några valde den längre och svårare turen till den natursköna Axelstorps ravinen.



Resten gick med Kathrin på en lite kortare promenad utefter havet. Medhavd matsäck intogs och sedan hyrde några av oss cyklar och åkte in till Båstad centrum för att bland annat besöka den fina Mariakyrkan som började byggas år 1460 när Skåne tillhörde Danmark.

Dagen avslutades med SPA eller havsbad och en trerätters fantasifull och utsökt middag.

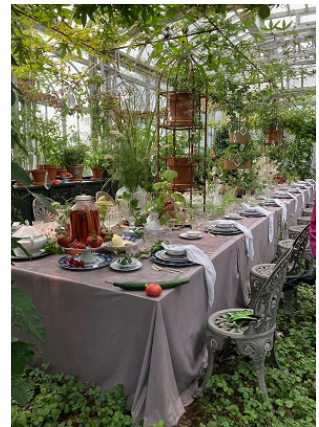


Hittills har vi haft bra väder, lite varierande moln och sol, men dag 5 vaknar vi av att det spöregnade. En vandring på c:a 8 km från hotellet till Norrvikens berömda trädgårdar var planerad. Vi är åtta tappra personer som trotsar regnet och ger oss av på vandringen iklädda all regnmundering vi hade med oss.



Några tar bussen och andra tar taxi. Vi träffas vid trädgårdarna och Ingrid visar oss runt och berättar historien om Norrvikens skapare, Rudolf Abelin som förvandlade sina trädgårdsdrömmar till drömträdgårdar. Lunchen serveras i Norrvikens vackra Orangeri.

Med detta besök avslutar vi vår resa, bussen hämtar och kör oss till Båstad station där vi kliver på tåget till Göteborg där vi byter tåg till Stockholm.



En mycket lärorik, spännande och trevlig resa.

*Text: Christina Lönegren Tamm
Bilder: Från deltagarna*

ÅTERBLICKAR

Vårens publunch

Torsdagen den 4:e april kunde vi äntligen mötas igen för en härlig vårlunch i publokalen! Det långa "coronauppehållet" var äntligen över.



Fler än fyrtio glada Tibbleseniorer fick tillfälle att njuta av en god salladslunch med vin och kaffe med kaka. Att åter träffa gamla och nya vänner bidrog till att stämningen var på topp!



Britt-Marie Jansson, Rolf Lewentorp, Sylvia Molander, Lizzie Jacobsson

Många deltagare framförde önskemål om att vårlunchen skulle bli en tradition för framtiden. Arrangörerna Sylvia, Britt-Marie, Lizzie och Rolf lovade att försöka återkomma med samma koncept även nästa vår.

Text och foto: Sylvia Molander

Gemenskap och samvaro vid kaffeborden

Det blir träffar i en positiv och otvungen atmosfär för dig som önskar en trevlig pratstund tillsammans med andra vid kaffebordet. Kom när det passar just dig. Du som är ny i kyrkan är lika välkommen som du som är van deltagare. Ingen föranmälan behövs. Varmt välkommen!

Café Tibble

Varje tisdag kl. 10 i Tibble kyrkas sällskapsrum. 10/1 - 23/5.

Café Näsbypark

Varannan tisdag jämna veckor kl. 12.30. 24/1 - 16/5.



Café Kapellgården

Varannan onsdag ojämna veckor kl. 13.30. 1/2 - 24/5.

Café Lindgården

Varje måndag kl. 13 i Lindgården. 23/1 - 15/5.

ÅTERBLICKAR

Vandring i Hagaparken

En regnig dag i maj möttes 13 tibleseniorer vid Stallmästargården för en vandring i Hagaparken med guiden Marita Bergman.



Hagaparken anlades i slutet av 1700-talet på initiativ av Gustav III. Parken har alltsedan dess varit ett kärt utflyktsmål för Stockholms invånare.

Hagaparken ingår i den Kungliga nationalstadsparken som utsågs år 1995 och är världens första nationalstadspark.

Under vandringen berättar Marita om Gustav III:s storstättliga planer för Hagaparken.



Ekotemplet

Ekotemplet uppfördes i parken i slutet av 1700-talet för att tjäna som kunglig sommarmatsal.



Koppartälten i Hagaparken

Gustav III:s paviljong blev färdig år 1790. Där bodde kungen endast två år innan han blev skjuten på maskeradbalen.

I Hagaparken ligger också Haga slott som nu är bostad för kronprinsessans familj.

Inom Hagaparkens område finns även den kungliga begravningsplatsen där medlemmar av kungafamiljen har gravsatts. Begravningsplatsen togs i bruk år 1920.



Promenaden i parken var ca 2 km och vi avslutade ca kl 15 vid världshuset Koppartälten. Där fanns det möjlighet att dricka kaffe. Efter vandringen i regnet var vi lite frusna och blöta så det var skönt att få sätta sig ner med en kopp kaffe och kaka.

Text och foto: Birgitta Ljungström

ÅTERBLICKAR

Bro Park – det nya Täby Galopp

Vad visste vi om nya Täby Galopp, Bro Park? Flera av oss hade varit på Täby Galopp och sett en tävling, men många hade sett genom staketet som det gärna blir när det finns så nära. Med nyfikenhet for vi till Upplands Bro för att se hur hästarna har det på sin nya hemvist.



Solen sken som den brukar göra när vi skall resa. Vi anlände till stallområdet, en stor yta med stall och en massa vita staket. Hästarna är av det spattigare slaget, fullblodshästar och de blir klart nervösa när vi kliver ur bussen - främmande människor som pratar och skrattar! I ett av stallen får vi en inblick i hur det är att vara stallansvarig med träning och omhändertagande av dessa dyrgrisar. Mycket jobb av hängivna personer.



Så till galoppbanan. I små grupper besöker vi tävlingsledningen, domarrum, disciplinnämnden, speakerrum, rum där jockeys förbereder sig, rundeln

där hästarna går runt innan banan för veterinärbesiktning, vinnarcirkeln. Sist men inte minst står vi några meter från startboxarna vid start av ett lopp. För givetvis var vi där när det var tävlingar. Sakkunniga hästintresserade guider tog oss runt på dessa platser som man som vanlig besökare inte får komma in till. Många av oss förvånades över vilken stor organisation det är på dessa tävlingsdagar.



Vi fick också information om hur man kan bli hästägare. Låter dyrt! Visst men man kan bli 1000-delsägare. Inte så dyrt men kul att ha en speciell häst att följa.

Sedan blev det kaffe på stallbacken och en utsökt lunch omgiven av tv-apparater och stora fönster så att man inte skulle missa något lopp.

De flesta av oss hade ingen aning om hur det gick till på en galoppbana, så vi reste därifrån med mycket större kunskap och med många nya intryck och en känsla av att hästarna hade det mycket bra, de behöver inte sakna Täby Galopp.

Några spelade på ett lopp och en del av oss åkte hem med lite mer pengar på fickan än när de åkte dit.

En lyckad dag i galopphestens tecken!

Och så mycket vi fick lära oss.!

Gunilla Rönnholm

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

– grupper som träffas regelbundet

Föreningens utbud av aktiviteter bidrar till trevlig samvaro och gemenskap.

Det kan bli ändringar – håll utkik på webbsidan www.tibblesenioreterna.se

Uppgifter om ändringar som rör aktiviteterna ska meddelas till webbmater.

Cirklar

Aktier och fonder 1

Dan Kronström tel. 070 433 4768.

Gruppen tar för närvarande inte emot nya deltagare.

Aktier och fonder 2

Gustav Frost tel. 070 327 1191

Bokcirkel Elena.

Ann-Christine Bratt Kollberg,
tel. 070 949 49 31

Bokcirkelarna kan för närvarande inte ta emot fler deltagare.

Bokcirkel Läsekreten

Karin Hedén, tel. 070 308 3625.

Bokcirkelarna kan för närvarande inte ta emot fler deltagare.

Lilla Museicirkeln

Margaretha Mogren

margaretha.mogren@hotmail.com

tel. 070 406 2381.

Gruppen tar för närvarande inte emot nya deltagare.

Kortspel

Bridge

Arne Wasslund, 070 883 2243

Monica Söderström 070 524 5107

Torsdagar 12:30 – 16:30, Seniorcenter

Det finns plats för nya deltagare.

Anmäl en person eller ett par.

Canasta

Christer o Inger Månsson 070 810 5310,

Anna-Lena Sedvallson, 070 309 9205

Tisdagar 13:15 – 16:15.

Det finns plats för några fler deltagare.

Friskvård – Träning

Badminton

Ingemar Nordansjö, tel. 070 578 8530,

Birgitta Groschopp tel. 070 968 6064

Tisdagar och fredagar kl. 9:00 – 11:00,

Täby Racket Center

Nya medlemmar är välkomna, dock inte nybörjare.

Golf

Börje Larsson tel. 070 979 0924

bl_48@hotmail.com

Björn Önnerdal, tel 070 510 5776

bjornonnerdal@telia.com

Den varma årstiden ordnas golftävlingar.

Boule – Nu kan du spela boule.

Sonja Khechini, tel. 076 411 8265

Onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Boulebanan ligger i den lilla parken

innanför **Åkerbyvägen** nr 1

Ta med egna bouleklot.

Linedance

Karin Thorán, karinthoran@gmail.com

Fredagar kl 9:15 – 10:45, forts. grupp.

Seniorcenter, Lyktgränd 2–4.

Nya deltagare som har dansat ett par terminer är välkomna.

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

Vandringar 7 – 10 km

Vandringsgruppen går på måndagar och startar oftast kl 9:45. Tidpunkt och samlingsplats kan variera.

Information om nästkommande vandring mejlas till vandringsgruppen senast dagen före vandringen.

Ta med busskort, matsäck och sittunderlägg.

För aktuell information ska nyttillkomna vandrare alltid kontakta

Anette Forsberg 070 755 6541 eller

Anders Wallin 070 413 5276 . Mejla

vandring.tibblesenioreterna@gmail.com

Se vidare www.tibblesenioreterna.se

Det är inte tillåtet att ta med djur på vandringen.

PROVA PÅ

Vill du prova på linedance?

Då kan du gå till Seniorcenter som har öppen nybörjargrupp på fredagar kl 10:45 – 11:30

Adress är Lyktgränd 2-4. Ledare är Eva Jansson, tel. 070 638 4362.

BOULE – ett spel med klot

Äntligen har föreningen åter fått möjlighet att spela boule!

Vi spelar på onsdagar från kl 10 – 12.

Ta med egna bouleklot.

Banan vi spelar på hittar du i en liten park bakom seniorboendet på Åkerbyvägen nr 1.

Gratis parkering två timmar med p-skiva finns nära seniorboendet.

Kontakta Sonja Khechini inför första gången ni vill vara med och spela.

Sonja Khechini, tel. 076 411 8265

Den moderna formen av boulespel kommer från Frankrike. I korthet går spelet ut på

att man börjar med att kasta ut en liten kula på banan 6-10 meter. Därefter kastar deltagarna sina metallklot mot kulan och försöker komma så nära som möjligt. Men det finns flera regler som man får lära sig.



Golfsektionens tävling på Vallentuna GK 24/8

Hela 15 deltagare hade anmält sig till golftävlingen, vilket var väldigt roligt!

Vi spelade i fem 3-bollar med första start kl. 09:10. När alla gått i mål samlades vi i golfklubbens restaurang. En del åt lunch och andra tog en kaffe och kaka.

Därefter följde prisutdelning.

Segrade i damklassen gjorde Christina Söderberg på 33 poäng.

Tvåa blev Ulrika Bjerner på 28 poäng. Trea Laila Wagner på 27 poäng.

I herrklassen segrade Erik Söderberg på 32 poäng. Erik Asplund knep andraplatsen på 29 poäng och trea blev Willy Wagner på 28 poäng.

Tack alla deltagare för en trevlig dag på banan, och väl kämpat alla!

Björn Önnerdal och Börje Larsson

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

TibbleSeniorernas vandringsgrupp

Glatt sällskap gör vägen kort!

Vill du komma ut i naturen, se nya platser och samtidigt träffa andra glada och pratsugna seniorer? Då är TibbleSeniorernas vandringsgrupp rätt för dig.

Gruppen har funnits i många år och består idag av 20 ledare och 70 vandrare.

Vi träffas varje måndag, oavsett väder, och vandrar 7-10 km. Vart vi går bestäms av vandringsledaren. Vanligen i Täby, men även i våra grannkommuner.

Våren



Vårens vandringar sätter igång redan i januari och håller på till slutet av maj/början av juni, cirka 20 stycken.

Vi brukar ha **våravslutningen** på Skavlöten där vi grillar korb och tackar vandringsledarna för deras insatser. Sedan blir det sommaruppehåll fram till hösten.

Hösten



Höstens vandringar börjar i mitten av augusti och håller på fram december, oftast 18 stycken.

Traditionsenligt ordnar vi en **vandringsresa** under hösten. Förra årets resa gick till Österlen. Fotot ovan är från Stenshuvud vid Kivik.

De senaste åren har resan gått inom Sverige, men vi siktar på ett trevligt vandringsmål utomlands under kommande år.



För att lätta på det tilltagande höstmörkret brukar vi ha en uppskattad **soppaträff** i oktober. Då äter vi soppa med goda tillbehör, dricker vin, sjunger och har riktigt kul tillsammans.



Att det ibland är snö och kallt, ovan minus 16 grader, gör bara fikastunderna desto skönare. Är det riktigt kallt brukar det oftast vara bra väder.

Höstavslutningen håller vi ofta på Skavlöten där man kan sitta inne i värmen och njuta av sin matsäck.

Men först serveras det glögg och pepparkakor för att motverka kylan, därefter avtackas vandringsledarna.

Tycker du att det här låter kul och vill vara med i vandringsgruppen så hör av dig enligt något alternativ nedan:

- Anette Forsberg, tel 070 755 6541
- Anders Wallin, tel 070 413 5276
- vandring.tibbleseniorerna@gmail.com

Text och foto: Anders Wallin

Härliga kalastider!

Nu fyller vi varenda centimeter i butiken med kuliga saker inför höstens alla lov och högtider. Roliga spel, pussel och pussel för regniga dagar. Klurigheter och pussel för resor. Kaplastavar, Our Generationdockor, gosedjur och böcker för alla möjliga tillfällen. Skrattande koalor, utklädnng, sjöjungfrusimfenor.....

Ska Du på kalas, dop eller bara göra någon glad? Det finns alltid en anledning att hälsa på i Barnens Handelsbod.

Kom till Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär.

**Vi lovar, det blir roligt!
Välkommen!**



Kika gärna in hos oss på
#barnenshandelsbod



Viggbyholms station i Täby, 08-7560273 | Öppettider: Mån-Fre 10.00-18.00, Lör 10.00-15.00 | www.barnenshandelsbod.se

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Upplev Jokkmokks marknad

Njut av en vinterresa för alla sinnen. Smaka lokala läckerheter, möt den samiska kulturen och besök Ishotellet med Catharina Falkengård.

SPF pris: 13 450 kr ord. pris 13 750 kr **3 dagar, 2/2**

Nyår i Oslo med opera

Fira in det nya året med musik, god mat, gemenskap och kultur. Följ med på en stämningsfull och underhållande resa till trendiga Oslo tillsammans med Erik Sunnerstam.

SPF pris: 11 450 kr ord pris: 11 950 kr **3 dagar, 30/12**

VÄRME I VINTER

Sicilien med Johan Berg, 15 dgr, 5 nov **SPF pris: 25 450 kr**

Jul & nyår på Solkusten 22 dgr, 11 dec **SPF pris: 17 950 kr**

Teneriffa Nord & Syd, 22 dgr, 20 jan **SPF pris: 22 450 kr**



ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Fler SPF erbjudanden och bokning
Tel. 08-94 40 40 / www.reseskaparna.se/spf

Seniorers psykiska hälsa

Psykisk ohälsa uppmärksammas alltmer i samhället.

I TV-programmet *Tilde* den 29 juli har professor Agnes Wold sagt ”folk mår bättre och bättre ju äldre man blir”.

De flesta äldre har ett bra liv och kan njuta av att själva kunna styra sin vardag och göra det som de känner för. Men tyvärr mår inte alla bra, det finns många som har det svårt och strävar på med sitt liv. Åldrandet innebär att kroppen blir svagare och man får acceptera att man inte orkar lika mycket som tidigare. Det kan bland annat medföra att man blir nedstämd och deprimerad. Det är viktigt att påpeka att psykisk ohälsa inte är normal del av åldrandet.

Psykisk ohälsa är samlingsbegrepp på olika symptom

Det är en skillnad mellan att må psykisk dåligt och att ha en psykisk sjukdom, och skillnaden däremellan kan vara svåra att urskilja. Det skiljer även vilken hjälp man kan söka.

Psykisk sjukdom handlar oftast om psykoser, depressioner, bipolär sjukdom, svår ångest eller kognitiva svårigheter. Det kan drabba alla, men vi är olika känsliga för påfrestningar i olika skeden av livet. Det är läkare som ställer psykiatrisk diagnos.

Bakom oro, glömska kan det dölja sig till exempel olika demenstillstånd. Bakom svår och långdragen kris till exempel efter förlust av nära person kan det dölja sig depression, som behöver medicinsk behandling. Om man upplever allvarliga symptom och är osäker vad det handlar om, bör man söka professionell hjälp, i första hand på Vårdcentralen

Att må psykiskt dåligt utan att vara psykiskt sjuk

Det är många faktorer som kan påverka vårt liv. Ändrade livsvillkor efter

pensioneringen, stora förluster i livet, kriser, ensamhet, avsaknad av tidigare mer aktiva sociala livet.

Att må dåligt kan visa sig som oro, ångest, passivitet, initiativlöshet, sömnstörningar, svårt att glädja sig åt saker som man gjorde tidigare, isolering. Om man upplever svårigheter som påverkar välmåendet, men inte är i behov av medicinsk hjälp, finns det många sätt att hantera situationen och förbättra hur man mår.

Vad man kan göra för att må bättre

Först och främst ska man ta hand om sig själv. Det är viktigt att inte isolera sig, att ha kontakt med familjen, vänner eller söka nya kontakter. Fundera på vad du gjorde tidigare som du tyckte om och försök anpassa det till nuvarande förutsättningar. Att ta hand om sig själv betyder också regelbunden fysisk aktivitet, äta en hälsosam kost och skapa en meningsfull daglig rutin och aktivitet. Promenader, simning, yoga och dans är bara några exempel på aktiviteter som kan hjälpa till att frigöra endorfiner och förbättra humöret. Även handarbete kan bidra till bättre välmående. Det är viktigt att man väljer det som man tycker om och orkar med.

Det är du själv som måste våga ta första steget!

Det ordnas många olika aktiviteter i vår förening Tibbleseniorerna och information finns på hemsidan www.tibbleseniorerna.se och i vår tidning TibbleSenioren. Välkommen med nya förslag!

Text: Alicja Chowra Skoglund

Alicja är pensionerad läkare och specialist inom psykiatri. Hon har mångårig erfarenhet med att hjälpa och behandla människor med psykiska sjukdomar. Alicja vill lyfta fram vikten av att äldre ska må bra.

På årsmötet 2023 valdes Alicja till ledamot i föreningens styrelse.

Tisdagskaffe

Kaffeträffar med gemenskap fortsätter i höst/vinter

Kaffeträffar fortsätter på tisdagarna kl 13 – 15 i cafeterian i Tibble Kyrka.

Föreningarna bjuder på kaffe och du betalat själv för ditt kaffebröd.

Från starten i januari har det kommit medlemmar varje vecka för att träffa andra seniorer och få en pratstund. Det blev många trevliga och roliga samtal om alla möjliga ämnen. Vi har ju alla ett långt liv och många erfarenheter att relatera till!

I början av år 2023 kom Täbys två

systerföreningar i SPF – Tibbleseniörerna och Jarlabanke – överens om att bilda en mötesplats för våra medlemmar som önskade sällskap. Den första fikaträffen var tisdagen den 24 januari.

Initiativet med fikaträffarna har uppskattats av många och därför kommer träffarna att fortsätta även under hösten. Vi följer de öppettider som kyrkans cafeteria har och därför kan träffarna göra uppehåll på helgdagar.



Kom och fika med oss!

Vi ses tisdagar kl 13–15 i cafeterian i Tibble Kyrka, plan 2.

Välkommen du också till en trevlig samvaro!

Pensionärsföreningarna SPF TibbleSeniorerna och SPF Jarlabanke i samverkan med Tibble Kyrka

MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



AKTUELLT FRÅN KPR

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET I TÄBY

Här presenteras aktuella frågor som har behandlats på möten i KPR. Den som vill läsa protokollen från KPR finner dem på kommunens hemsida www.taby.se

Information från KPR-mötet den 17 maj

Report från IVO om äldreboenden

Kommunens medicinskt ansvariga sjuksköterska (MAS) Lilian Carleson presenterade rapporten från IVO (Institutionen för vård och omsorg) om äldreboendena i Täby.

Eftersom äldreboendena kritiserats i samband med pandemin beslutade IVO att granska ett särskilt boende i varje kommun. I Täby blev det Attundagården. Granskningen visade att det inte fanns något behov av åtgärder där – det blev en stjärna i protokollet.

Lex Sara-anmälningar uppmuntras

Lex Sarah innebär att personalen i vissa verksamheter är skyldiga att rapportera missförhållanden. Det gäller bland annat inom äldreomsorgen och omsorgen om personer med funktionsnedsättning. Även risk för missförhållanden måste rapporteras. Lex Sara-anmälningar leder till att man undersöker vissa händelser och därmed kan undvika att det händer igen. Kommunen uppmuntrar därför att Lex Sara-anmälningar görs.

Vårdplan efter sjukhusvård

När en äldre person skrivs ut från sjukhus ska det upprättas en vårdplan för att personen ska få den hjälp som behövs efter hemkomsten, och information från regionen måste nå fram till kommunen.

Pensionärsföreningarnas representanter har fått indikationer på att detta inte alltid fungerar.

Avdelningschef Marie Tid berättar att det finns en överenskommelse mellan kommunen och regionen om hur utskrivningsprocessen ska gå till. Det är viktigt att regionen följer rutinbeskrivningen så att kommunens biståndshandläggare kopplas in tidigt och kan se till att personen får hjälp direkt vid och efter hemkomst.

Informationen kan förbättras

Pensionärsorganisationernas representanter vill bli informerade om kommunala projekt av intresse för äldre i ett tidigt skede för att få möjlighet att vara delaktiga och komma med synpunkter. Detta är något som vi länge påtalat. Vi vill gärna ha tillgång till kommunens ”ärshjul” där man ser vilka projekt som planeras. Socialchefen och äldreomsorgschefen ska ta med sig frågan och återkomma.

Aktivitetssamordnare på äldreboende

På äldreboendena finns en eller två aktivitetssamordnare som har ansvar för att ordna aktiviteter. Aktiviteter på boendet *Johannas trädgårds* kan man följa på Instagram.

Information från samverkansmötet med regionen

Två gånger om året ordnas samverkansmöten mellan de kommunala pensionärsråden i Stockholmsregionen och Regionens hälso- och sjukvårdsförvaltning.

Vid mötet i juni deltog tre KPR-ledamöter från Tibbleseniörerna.

Några noteringar:

- Efter regionvalet 2022 skedde ett skifte i regionledningen. Ordförande för hälso- och sjukvårdsnämnden (HSN) samt ordförande för primärvårdsnämnden (PVN) berättade om den inriktning som nu gäller samt svarade på frågor.
- Man arbetar intensivt med en översyn av vårdvalen, behov av omstrukturering och hopslagning. Vårdval som fungerar väl ska inte ändras.
- Vårdcentralerna ska vara ett nav i sjukvården. Alla patienter ska höra till en vårdcentral, och där ska det finnas fasta läkare med ett rimligt antal patienter. Ambitionen är att vidareremittering sker i samråd med fast läkare.

- **Nära vård** handlar både om geografiskt avseende och om upplevelsen av att man får kontakt med vården. För viss vård som patienten behöver mer sällan kan det vara godtagbart med längre resor. För övrigt är det viktigt att få kontakt med en fast läkare.
- Utmaningar för hälso- och sjukvårdsnämnden är inflationen och nedskärningar i statsbidragen. En geriatriskplan för vård av äldre ska behandlas av seniorvårdsberedningen och HSN. Utmaningar för primärvårdsnämnden är ekonomin och att det fattas allmänspecialister på vårdcentralerna.
- Vårdcentralerna ska ha ett särskilt omhändertagande för personer med behov, särskilt äldre. Informationsbrev med uppgift om telefontid och telefonkösystem ska sändas ut till äldre. Alla vårdcentraler ska ha särskilda telefontider för äldre. Ibland kallas detta *äldretelefon*.

Judy Albinsson

DU ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY

Känner Du eller Dina anhöriga Er oroliga för att det ska hända Dig något hemma utan att det uppmärksammas? Då är Veteranringen något för Dig! Du ringer till vår telefonsvarare. Vi lyssnar av den. Har Du inte ringt, ringer vi.

Denna trygghet kostar Dig bara ett dagligt samtal.

För information, kontakta:

Åsa Berken	076-317 37 58
Lena Annerborn	072-710 27 37
Marianne H-én Erlandsson	070-523 25 50



OM FÖRENINGEN

Förening inom förbundet *SPF Seniorerna* som är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation.

Org.nr 802409-1814

Föreningens kansli finns på Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

Kansliet har telefontid helgfria mån- och torsdagar kl. 10 – 11. Besök efter föranmälan.

Tel nr. 08 758 9105. Telefonsvarare när kansliet är stängt.

Kansliet stänger på sommaren från 15 juni till 15 augusti och **på julhelgen** från 15 dec till 10 jan. Under stängning besvaras mejl och meddelanden en gång per vecka.

Mejl: tibbleseniorerna@gmail.com

Hemsida: www.tibbleseniorerna.se

Webbmaster: webbmaster.tibbleseniorerna@gmail.com

Plusgiro 477 28 94-4

Medlemsavgift 300 kr per medlem. Inbetalningskort skickas från centrala förbundet. Avgiften ska vara betald senast den 31 januari.

Medlemsanmälan kan göras på vår webbsida, eller med mejl eller telefon till kansliet.

Uppge namn, personnummer, adress, telefon och mejladress vid anmälan.

Vid anmälan efter den 1 oktober gäller avgiften även för nästkommande år.

Glöm inte anmäla när du ändrar tel.nr eller mejladress.

Vänmedlem

Den som är medlem i annan SPF-förening kan bli vänmedlem i Tibble Täby.

Anmälan görs med mejl eller telefon till kansliet (*se uppgifter i texten ovan*).

Uppge namn, personnummer, adress, telefon-nr och mejladress vid anmälan.

Avgiften är 100 kr per år och inbetalningskort skickas från föreningens kansli.

Skandia mötesförsäkring

Medlemmar i föreningen har försäkringsskydd för olyckor vid deltagande i möte eller arrangemang som ordnas av SPF förbundet, distriktet eller av föreningen, samt vid resa till och från sådant möte.

Frågor om denna försäkring – kontakta SPF Seniorerna tel 08 692 3250

Skandia försäkringar för enskild medlem

Livförsäkring. Ny medlem i SPF, som är mellan 60 och 70 år, kan inom 6 månader teckna en livförsäkring på ett och ett halvt prisbasbelopp.

Olycksfallsförsäkring. Medlem i SPF kan oavsett ålder teckna en olycksfallsförsäkring där försäkringsbeloppet är relaterat till åldern.

Mer information om Skandias försäkringar och villkor finns på Skandias webbsida www.skandia.se eller tel.nr till 0771 55 5500 eller 0771 16 6060

FUNKTIONÄRER

Styrelsen

Erik Söderberg, Ordförande	070 610 7129	eriksoderberg49@gmail.com
Judy Albinsson, Sekreterare, KPR	070 548 4483	judy.albinsson@telia.com
Nils Blomgren, IT-ansvarig	073 981 4072	nils.blomgren@hotmail.se
Alicja Chowra Skoglund	070 688 4864	alicjachowra@hotmail.com
Sonja Khechini	076 411 8265	sonja_khechini@yahoo.se
Birgitta Ljungström	072 920 0612	birgitta.lj@ownit.nu
Karin Thorán, Tidningen, Kansliet	070 444 7688	karinthoran@gmail.com
Inger Wallin, Ekonomiansvarig	070 829 6365	inger.wallin@telia.com

Adjungerad till styrelsen

Ingalill Bylund, Medlemssekreterare	070 638 0435	ingalillbylund365@gmail.com
-------------------------------------	--------------	--

Revisorer

Karin Neiderud	070 459 8488	karin.neiderud@gmail.com
Mats Westerdahl	070 928 5346	mats.westerdahl@gmail.com

Valberedning

Annalena Wedegren Ösund	070 515 1156	insight@telia.com
<i>Vakant</i>		

Representanter i KPR

Monica Alkblad	070 827 0146	m.alkblad@gmail.com
Judy Albinsson	070 548 4483	judy.albinsson@telia.com
Monica Törnquist	073 380 4112	monica.tornquist@telia.com
Majken Ploby, Ersättare	073 664 5250	majken.ploby@telia.com

Tidningen TibbleSenioren

Karin Thorán, Redaktör	070 444 7688	karinthoran@gmail.com
Stellan Abramson, Layout	070 584 0779	stellan.abramson@gmail.com
Birgitta Nelhagen, Annonser	073 080 8249	nelhagen21@gmail.com
Karin Neiderud, Distribution	070 459 8488	karin.neiderud@gmail.com

Hemsidan

Anders Wallin, Webbredaktör	070 413 5276	www.tibbleseniorenerna.se
		webmaster.tibbleseniorenerna@gmail.com

Resor

Gunilla Rönholm	070 216 2386	gunilla910@gmail.com
Christina Olausson	070 575 8537	christina.olausson@bredband.net

Pub

Sylvia Molander	070 853 6843	molander.sylvia@gmail.com
-----------------	--------------	--

Guldkanten

Karl-David Andersson	073 552 1042	karl-david@telia.com
Barbro Ekroth	08 732 7538	barbro.ekroth@gmail.com



Svenska Röda Korset

Täby

FIXARGRUPP

Röda korset i Täby driver i samarbete med Täby kommun en fixargrupp.

Vi hjälper äldre personer som inte kan, vågar eller orkar göra vissa saker i hemmet själva. Det gäller diverse småarbeten som förekommer i ett hem.

Arbeten som inte kräver fackkunskap och som är snabbt avklarade, t.ex.

- byta glödlampor,
- hänga upp någon tavla,
- ta ner och sätta upp gardiner,
- ställa in TV-kanaler,
- ta ner saker som är svåra att nå,
- bära upp/ner saker från vind och källare

OBS: Vi städar inte, lagar inte mat, gör inget trädgårdsarbete och skottar inte snö. Ej heller arbeten som kräver särskild yrkeskunskap.

Tjänsten kostar inget men Du får själva hålla med material. Ring gärna och fråga om du har något annat önskemål så diskuterar vi om vi kan utföra det.

Välkommen att ringa på fixartelefonen 070-546 00 45 och lämna ett meddelande. Vi ringer tillbaka till Dig.

BLI FIXARE!

Vill Du bli fixare? Du får ett mycket givande socialt arbete som volontär.

Du hjälper äldre med allehanda korta uppdrag i hemmet. Se exempel i stycket ovan.

Du väljer själv vilka och hur många uppdrag du vill ta.

Resersättning utgår.

Du behövs! Kontakta Christer Wallenborg på e-post

christer@wallenborg.net eller mobiltelefon 070-764 00 74.

För information om övriga verksamheten: gå in på www.redcross.se/tabu