

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniörerna

Nr 1,
2012

Populärt med pub



TibbleSenioren

Medlemstidning för
SPF Tibbleseniörerna

Utgivare:

Ingela Lindberger, 560 354 51

Chefredaktör:

Eva Neveling, 753 00 21,
eva.neveling@scriptura.se

Layout: Eva Neveling.

Redaktionskommitté:

Lennart Cederstam

510 508 48

lhc.cederstam@tele2.se

Britt-Marie Janson

758 42 10, britt-marie.

janson@bredband.net

Bodil Säfbom

768 38 10

bosa43@brfjupiter.se

Leif Söderström

768 60 78

leifsoderstrom@telia.com

Rolf Wiksten

758 64 60

rolf@wiksten.se

Tryck: Tryckeri AB Orion.

**Chefredaktören förbehåller
sig rätten att redigera i allt
inkommet material.**

**Nästa nummer utkommer
i vecka 19. Manusstopp
16/4. Kontakta redaktören
innan du skriver!**

Annonser:

Leif Söderström, leifsoder-
strom@telia.com, Britt-
Marie Janson, britt-marie.
janson@bredband.net

Artiklar, bilder och an-
nonsoriginal sänds till Eva
Neveling, allt övrigt material
till Bodil Säfbom, bosa43@
brfjupiter.se

Omslagsbild: Benita Hed-
berg och Paula Horntvedt
på puben.

(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 1, 2012

- 4 • Vårfesten
- 5 • Vad gör en MAS?
- 6 • Tanten är tillbaka
- 8 • Kost för äldre
- 10 • Falsk eller äkta konst?
- 13 • Vinprovning, decembermöte
- 14 • Musiken är hans värld
- 16 • Pubafton, Linedance
- 18 • Kalendarium
- 19 • Aktiviteter
- 20 • Resor
- 23 • Golfstipendium
- 24 • Så ordnar du hemtjänst
- 27 • Notiser, Farsans väg
- 28 • Ewa Kraus, nytt reseombud
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Adresser, styrelsen
- 36 • Okloka listan



Välkommen till årsmöte 22/2

Årsmötet äger rum i Grindtorpskyrkan
kl 14.00. Verksamhetsberättelse och
föredragningslista utdelas på plats. Från den
14 februari kan handlingarna även hämtas på
expeditionen eller laddas ner från hemsidan,

www.tibbleseniörerna.se

Efter mötet bjuder föreningen
på kaffe och tårta.

Dags för mig att gå vidare mot nya arbetsuppgifter

Kära Tibbleseniörer!

Det är dags för mig att avgå från ordförandeposten i Tibbleseniörerna efter fem stimulerande och roliga år. Jag har haft förmånen att lära känna och samarbeta med många underbara medlemmar som stöttat mig i mitt arbete som ordförande och medlemmar som helt ideellt driver föreningens omfattande verksamhet. Tibbleseniörerna har en stor plats i mitt hjärta. Säkert kommer vi att ses i olika aktiviteter även i framtiden.

Jag får nu alltså mer tid att arbeta vidare med mina uppgifter inom förbundsstyrelsen. Ett av de allra viktigaste områdena för SPF är att rekrytera fler medlemmar.

Det kan tyckas att vi redan är många, men ju fler vi blir desto större möjlighet får vi att påverka äldrepolitiken. Förbundet har av den anledningen just utlyst en rekryteringsstävling för hela landet.

Den förening som under 2012 lyckas värva flest nya medlemmar kan vinna upp till 10 000 kronor. Tibbleseniörernas ny tillsatta rekryteringsgrupp har därför



Ingela Lindberger, ordförande, Tibbleseniörerna

bestämt sig för att den som värvar fler medlemmar till Tibbleseniörerna får en trisslott för varje ny medlem. Gruppen återkommer med detaljerna om hur detta skall fungera rent praktiskt.

År 2012 har utsetts till "Europaåret för aktivt åldrande och solidaritet mellan generationerna."

SPF kommer att delta i arbetet på ett antal olika områden.

Ålderismprogrammet fortsätter att vara en av våra viktigaste verksamheter. Samhällets negativa syn på äldre måste förändras. Vi är en resurs i samhället!

Kampanjen "Spf slår ett slag för det friska" är en satsning på hälsofrämjande aktiviteter med

betoning på det fysiska, det sociala och inte minst på matfrågan.

Förutom de fysiska aktiviteter som ordnas inom alla föreningar anordnas SPF-mästerskap i nio olika grenar. De fysiska aktiviteterna ger givetvis också social gemenskap.

Den viktiga sociala gemenskapen försöker vi också att skapa på våra föreningsmöten, våra resor och i studiecirkelarna.

Vid den senaste kongressen fick SPF uppdraget att starta ett projekt med fokus på mat på äldreboenden och i hemtjänsten. Tanken är att undersöka och debattera mat på lokal nivå runt om i landet.

Matprojektet kommer att genomföras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Vi skall också delta i ett omfattande projekt tillsammans med Sveriges Konsumenter.

Som ni ser är det många arbetsuppgifter förbundet har framför sig och jag hoppas kunna bidra till det arbetet.

Än en gång varmt tack för att ni gav mig ert förtroende!

Ingela Lindberger



Vårfest 2012 fredagen den 27 april i Kommunalthuskällaren

Samling med drink kl 18.00

Meny

Räk- och avokadomousse med grön sparris, smör och bröd

Varmrökt lax, färsk potatis, grönsaker och romsås

Kaffe och kaka

Lättöl och vatten ingår i priset

Vin till försäljning. Starkare drycker tar man med själv.

Vickning – Ostbricka

Wahlén & Segeblad spelar till den ”demokratiska” dansen
som slutar cirka kl 24.00.

Pris 310 kronor/person.

Bindande anmälan senast den 20 april till expeditionen, tel 758 91 05
eller via mejl till tibble.seniorerna@tele2.se. Du kan även anmäla dig
till Margit Annerstedt, tel 510 503 20 eller via mejl till
margit.annerstedt@globalnet.net

Betalning ska vara Tibbleseniorerna tillhanda
senast den 25 april på plusgiro 477 28 94-4

Vad gör en MAS?

Bland alla rapporter om missförhållanden på Caremaboenden har det skrivits om en medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS), vars rapporter om brister ska ha förvanskats av kommunen.

Vad som är sant eller ej vet jag inte, men jag ville veta om vi Täby har en Mas. Det har vi!

Hennes, för i Täby är det en kvinna, främsta uppgift är att ansvara för att de som bor i de särskilda boendena, inte minst de olika äldreboendena, får en god och säker vård. Och det gäller både de tre äldreboenden som Täby kommun driver i egen regi och de nio som drivs av olika företag.

Intressekonflikt

Dessa privata företag behöver inte ha en egen Mas, men de måste ha någon, oftast verksamhetschefen, som har en motsvarande medicinsk kompetens.

Det senare är nog bra, men det innebär ju att det finns en möjlig konflikt mellan den affärsmässiga uppdraget att driva verksamheten med vinst och att prioritera de medicinska behoven.

Täbys Mas heter Eva

Kohl. Hur ser hon på detta?

– I dagsläget står det bara att vårdgivaren ska följa aktuell lagstiftning. Det är ju självklart men kommunerna bör ställa egna krav, till exempel vad gäller bemanning. Det är ju en bra bemanning, som avgör om det kan ges en god vård och omsorg.

Hon berättar också att hon bland mycket annat måste se till att alla de tolv olika boendena har tillgång till läkare, att personalen känner till regler och rutiner och att dessa följs och att ordentlig dokumentation finns.

Granskningen viktig

– En viktig del av mitt jobb som Mas och dessutom som chef för tillsynsenheten är att granska hur väl de olika vårdföretagen uppfyller de krav som kommunen ställt inför upphandlingen. Det gäller inte minst personalbemanningen. Vi gör både anmälda och sedan i föl även oanmälda besök hos alla boenden, även hos våra egna. I regel ser det bra ut, men vi stöter ändå på en del brister, till exempel vad gäller nattbe-

manning, dokumentation och de boendes tand- och munhygien.

De olika boendena besöks också av farmaceuter, som tittar på hur läkemedelshanteringen – både lagring och medicinerings – går till. Eva Kohl fortsätter på temat läkemedel:

”Min uppgift är att granska att de som bor i särskilda boenden får en god och säker vård”

– Det är ett välkänt problem att äldre ofta äter för många eller fel mediciner. Det är i grunden läkarnas ansvar, men visst reagerar vi ibland vid läkemedelsgenomgångarna när vi ser vad patienterna får för mediciner.

Som Mas och chef för tillsynsenheten är Eva Kohl socialnämndens förlängda arm och det är till denna hon rapporterar regelbundet.

Hon har också nämndens uppdrag att avgöra om en händelse (avvikelse) ska anmälas enligt Lex Maria.

Leif Söderström

Nu får tanten synas igen

Att äldre är underrepresenterade på gränsen till osynliga i medierna kommer kanske inte som någon överraskning. Inte heller att man i medierna hellre talar *om* än med och till äldre.

– Och skulle man mot förmodan göra det är det oftast i termer som ”stackars dom” eller ”titta dom kan”.

Fil.dr. Karin Lövgren har forskat på hur bilden av äldre är i populära medier. Det blev en timmes igenkännande, bekräftande och underhållande i ABF-

huset. Ett 80-tal personer lyssnade och nickade.

– Om äldre finns med i reklamen är det i samband med problemprodukter, att det blir karikerade eller att de bara är oviktiga, konstaterade Karin Lövgren.

Passiva kvinnor och aktiva män

Hon konstaterade också snabbt att det är skillnad på äldre. Kvinnorna ler ofta passivt i annonserna, medan de äldre männen är aktiva i någon form.

Att äldre förknippas med stagnation och avslut är

också välkänt, men nu finns det hopp.

Begreppet tant har uppmärksamrats sista tiden. Det finns ett antal böcker och framför allt bloggar (som drivs av unga kvinnor), som tar upp och behandlar olika aspekter på tantbegreppet.

– Tanten verkar vara en tacksam figur som användning för att tänka kring vår samtid.

Tanten är enkel, trygg, vanlig, har civilkurage, törs säga emot och vill inte behaga.

Hon har tid, kan ägna

WALLENS

TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG-FREDAG 10-14.30 250:-)

ORDINARIE 290:-



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS

TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU **20%** PÅ
HÅRVÅRDSPRODUKTER OCH BEHANDLINGAR
(T EX SLINGOR, TONING, FÄRG OCH PERMANENT)

sig åt både miljön och långkok.

– Man en tant får inte verka tantig. Allra minst till sin klädsel, betonade Karin Lövgren.

Den idag klassiska bilden av en tant som slår sin handväska i huvudet på en nynazist har blivit själva sinnebild för en orädd kvinna i sina bästa år.

Bilden publicerades i mitten av 80-talet efter demonstrationer i Växjö.

– Och bilden utnyttjas även i andra sammanhang, säger Karin Lövgren och visar en filmsnutt på en man i en sportbil som irriterat rusar motorn på sin sportbil, när en äldre dam ska gå över övergångsstäl-

let. Rusandet av motorn övergår i tutande, men tanten rör sig långsamt över gatan. Hon dräpper då sin handväska med kraft i bilen så att airbagen utlöses. Ridå!

Karin Lövgren menar också att kulturtanten är på väg att uppvärderas. Kanske finns det trots allt några plattformar att röra sig på?

– Det går alltid att skämta om mäns yttre, men icke om kvinnors. Samma sak med åldern. Äldres ålder kan man alltid skoja om, men inte om yngres.

Att äldre i reklamen inte säljer har reklambranschen bestämt sig för.

– Äldre är föremål för en

symbolisk utrotning, säger Karin Lövgren, men konstaterar att det kan vara en förändring på gång.

När 50-plussarna har 70 procent av den samlade köpkraften och står för 80 procent av förmögenheten har allt fler annonsbyråer börjat ana att gruppen trots allt har betydelse.

– Och 40-talisterna kommer inte att finna sig i att bli marginaliserade på det sätt som varit vanligt hittills. Bara genom sitt antal kommer de att sätta en ökad prägel på vårt samhälle, funderade Karin Lövgren efter några frågor från publiken.

*C-H Segerfeldt,
frilansskribent*

WALLENS
TÄBY C

HERRKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG-FREDAG 10-14.30 150:-)

ORDINARIE 190:-



**DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20**

WALLENS

**TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU
20% PÅ HÅRVÅRDSPRODUKTER**



www.fotoakuten.se

Låt även grönsaker, bönor och baljväxter finnas på meyn.

Svårare att bibehålla goda matvanor när du blir äldre

Matlagningsprogrammen i teve avlöser varandra och mattips kan vi läsa så gott som dagligen i tidningen. Maten är mer intressant än någonsin. Men vad är det egentligen som händer i kroppen när vi blir äldre? Att lägga på sig några kilo varje år med stigande ålder är inte ovanligt samtidigt som våra riktigt gamla har svårt att få i sig tillräckligt med näring.

– Slarva inte med maten och nöj dig absolut inte

bara med kaffe och smörgås när du blir hungrig. Frukost plus två lagade måltider om dagen mår du bäst av.

Det säger Gerd Faxén Irving, legitimerad dietist och medicine doktor, Karolinska Universitets-sjukhuset.

Att äta allsidigt är viktigt. Även om du inte äter lika mycket när du blir äldre så behöver du ändå minst lika många näringsämnen. Mat med för litet näring är en tydlig risk på äldre dar. Du äter dig

kanke mätt men maten innehåller för litet näring. Det leder i sin tur till att hälsan tar stryk och immunförsvaret får sig en knäck.

Störst risk för ensidig kost uppstår för den som blir ensam, speciellt för äldre män som aldrig lärt sig laga mat. Aktuella siffror visar att var tredje svensk över 70 är undernärld, de flesta i sina hem men också på sjukhus och i äldreboenden.

– Att äta ska vara lustfyllt, säger Gerd Faxén Irving. Det ska smaka gott och se trevligt ut och helst ska man förstås ha sällskap.

Men vad gäller för den som inte har problem med undernäring utan tvärtom märker nya kilon runt midjan?

– Visst kan ämnesomsättningen förändras något med åren, men kanske är det framför allt livsstilen som förändras, säger Anne-Charlotte Holmlöv, legitimerad dietist från Uppsala universitet, numera marknadschef inom läkemedelsindustrin.

Intresset för mat och vin ökar och många rör sig allt mindre med åren. Krämpor som ledvärk gör att det känns motigt eller till och med omöjligt att motionera. När kilona kommer smygande ger man upp. Intalar sig att det beror på åldern och vill inte inse att det troligen finns andra skäl till viktuppgången.

– Traditionella kostråd gäller förstås även när du gått i pension, säger Anne-Charlotte Holmlöv. Försök undvika skräpmat och håll ögonen på socker, snabba kolhydrater och för mycket fett. Och avsluta måltiden innan du är proppmätt. Det tar en stund innan hjärnan registrerar mättnad och det är lätt att hinna stoppa i sig för mycket. Ät i lugn och ro och njut av maten!

Frukt och grönsaker, fisk flera gånger i veckan och grovt bröd är kost som håller. Medelhavskost har blivit ett begrepp: oliv/rapolja, frukt, grönsaker, baljväxter, nötter, fisk, fågel och måttligt med rött vin, men även den nordiska kosten har visat sig ha po-

sitiva effekter på hälsan. Den består bland annat av gröt, rågbröd, fet fisk, mathavre, kyckling, äpplen, plommon och blåbär. Så åt våra förfäder och även om samhället idag inte liknar det som fanns för tusen år sedan så har människan biologiskt inte förändrats särskilt mycket.

– Ät på regelbundna tider, frukost, lunch, middag plus ett till två små mellanmål, säger Anne-Charlotte Holmlöv. Hoppa du över en måltid blir du vrålhungrig till nästa måltid och äter lätt för mycket då. Blodsockret kommer också i obalans samtidigt som kroppen blir ”förvirrad” och kan gå ner på sparlåga.

Varje måltid bör innehålla komponenter som proteiner, fett och kolhydrater för att hålla blodsockret på en jämn nivå. Då blir du inte hungrig så snabbt och sockersuget minskar.

Att hålla sig informerad och lära sig mer om kopplingen mellan kost och hälsa kan vara ett bra sätt att hålla sig frisk långt upp i åren.

– Men glöm aldrig att det ska smaka gott och vara roligt att äta, säger Gerd Faxén Irving.

Eva Neveling

FOTNOT. Täby kommun och Täby Primärvårdsrehab genomför ett nutritionsprojekt för seniorer 70+. Mer om det i nästa nummer.

Rätt kost för oss äldre

Fisk tre gånger i veckan, gärna fet fisk som är rik på nödvändigt Omega-3.

Grönsaker, frukt och bär innehåller många nyttigheter, även antioxidanter.

Kött, mjölk och ägg är de vanligaste proteinkällorna. Öka gärna mängden bönor och linser i din kost.

Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.

Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Undvik läsk, godis, bakverk, glass och snacks.

Tipsen kommer från Livsmedelsverket och utgår från de senaste forskningsrönen inom nutritionsområdet, kunskapen om hur vi bör äta.

Kosttillskott – behöver vi det?

Vitaminer, mineraler och andra kosttillskott är populära. I tidningar som vänder sig till pensionärer annonseras mycket om dessa tillskott. Forskningen visar enligt Gerd Faxén Irving att kroppen tar upp vitaminer och mineraler bäst via maten. Om man vet att man äter alltför ensidigt kan man komplettera med ett vitamin/mineraltillskott.

– Men diskutera först saken med din husläkare, råder Gerd Faxén Irving.

Lätt att ta miste på falsk och äkta konst



*Louise Lyberg,
antikexpert.*

Vid novembers månadsmöte visade Louise Lyberg många exempel på både äkta och falska

tavlor av bland andra Bruno Liljefors, Carl Larsson, Wassily Kandinsky, Edvard Munch, Jenny Nyström och Peter Dahl.

Louise Lyberg har ett förflutet från både Nationalmuseum, Antikrundan och Bukowskis. Hon berättade till exempel att det av Albin Amelin finns 400 kända falska Amelinmålningar – flertalet ”tillverkade” av en så småningom avslöjad göteborgare.

En annan målare som gärna förfalskats är samekonstnären Nils Nilsson Skum. Några av dessa har kunnat avslöjas därför att en del sametypiska detaljer inte varit korrekta. Det kan ha handlat om fel prydnadsfärger på ackjorna eller fel mönster på lappmössorna och renarnas

tofsprydnader. Louise berättade också att det dessutom finns de som menar att priset på en äkta Skum blir högre ju fler renar det finns på tavlan.

En dag fick Louise in en tavla som påstods vara målad av Peter Dahl.

– Nej sa konstnären, när han fick se tavlan. Den har jag inte målat.

– Jo, sa kompisen från studieårens målarskola. Jag har fått den av honom personligen.

– OK, sa Peter Dahl. Då får jag väl erkänna.

Jenny Nyströms alla tomtar är välkända liksom henne sirliga signatur i ett hörn. Så när Louise fick syn på en påstådd Jenny Nyström var det bara att konstatera att det var falsk: tomten var ganska ful och klumpig och signaturen allt annat är sirlig.

Men – tavlan var äkta dock målad av en åldrad Jenny Nyström.

Festlig var historien om den Liljeforstavla med änder i vass och som var försedd med ett äkthetsintyg på baksidan. Tavlan var mycket bred så någon förslagen person delade den mitt itu. På den ena halvan fanns både vassen, änderna, signaturen och

äkthetsintyget.

På den andra halvan saknades dock änderna. Men det var lätt ordnat med lite ”nymålning”. Så dit med lite änder plus en Liljefors-signatur och saken var klar: ännu en Liljefors! Men falsariet avslöjades.

Så hur ska man då göra med den Rembrandt och den Rubens man har på väggen hemma – båda med äkthetsintyg som är flera hundra år gamla? För om man ber en expert om ett utlåtande finns ju risken att de gamla expertutlåtandena underkänns, därför att experterna nu har helt nya tekniker för att avslöja fusk. Vill man ta den risken?

Leif Söderström

Skicka in din mejladress

Mejlen är snabbaste, billigaste och enklaste vägen att nå ut till alla medlemmar i Tibbleseniörerna.

Har du ännu inte skickat in din mejladress så gör det gärna omgående. Mejla till tibble.seniörerna@tele2.se

Den som inte har tillgång till dator och internet behöver inte vara orolig. Viktig information kommer att skickas per post även i fortsättningen.

Så även denna tidning som kommer fyra gånger om året.



Snart är det vår!

Våren och sommaren 2012 kommer att gå till historien som den mest färgstarka någonsin. Motsatser hamnar i fokus, mjuka former och neutrala färger ställs mot en färgsprakande palett.

Välkommen!



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



Tibble-erbjudande!

20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.

Gäller t o m 31 mars 2012 och endast en gång per person. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



Namn _____

Låt oss laga maten!

Vi på Coop Extra Danderyd hjälper gärna till att laga maten till ditt nästa kalas eller din nästa middagsbjudning. Kom in och prata med oss i butiken så hjälper vi dig med allt som har med maten att göra.

*Välkommen in och prata
mat med oss eller ring
08-753 78 80!*



coop  **EXTRA**

Extra mycket för pengarna!

DANDERYD, ENEBYÄNGEN VID ENMANSVÄG • ÖPPET ALLA DAGAR 7-22



Vinet ädla känslor föder....



Vid höstens vinprovningar har deltagarna, max tio varje gång, fått lära sig en del om bland annat olika vindistrikt och olika druvor samt att bedöma färg och lukt. Så har det naturligtvis också handlat om att provsmaka! Och då har det förstås handlat om gott, väldigt gott eller kanske bättre till kött eller utmärkt som "pratin". Vid glaset från vänster Kerstin von Bergen, Monica Berner, Gunnel Lindgren och Karl-Gustav Lindgren. (Foto Leif Söderström)

Tomten i blandat sällskap



Åsa Bergh kom till mötet med en riktigt gammal gårdstomte.

Nog var jag lite undrande över rubrik-kombinationen "Tomten – våra mest älskade julsånger" vid månadsmötet i december. Förklaringen blev: Både

Och. Fast Åsa Bergh inledde med att uppmana oss i publiken sjunga några trevliga julsånger.

Efter en sprallig inledning presenterade Åsa Tomten och våra julsånger.

Till sin hjälp hade hon tagit med en maffig femarmad mässingsstake. Hon tände ljusen i den och så satte hon igång med att läsa Viktor Rydbergs dikt om Tomten. Men efter ett par strofer avbröt hon sig och sjöng "Julen är här", fortsatte med dikten och bland annat om hur tomten gick ut till Pålle i stallet.

Helt logiskt sjöng hon därefter Staffan stallerdräng. Och så fortsatte hon med några diktstrofer varvade med flera välkända julsånger.

Sjunga kunde hon, vilket hon tidigare bland annat demonstrerat som Ulrika i Kristina från Duvemåla. Och här demonstrerade hon att våra jultraditioner går att kombinera.

Tomten, ja han har grubblat i generationer, han "lyssnar och, halvt i dröm, tycker sig höra tidens ström, undrar, varthän den ska fara, undrar, var källan må vara".

Leif Söderström

Musiken fyller hans liv

Musik har varit Gunnar Strokirks stora intresse genom hela livet. Redan som femåring drog han sina första drag med stråken över fiolen, därtill uppmuntrad av sin mamma i barndomsstaden Östersund. Ännu vid 91 års ålder leder han studiecirkeln i operakunskap i Tibbleseniörernas och Vuxenskolans regi.

Musik har alltid varit min passion, men yrkesmusiker blev jag aldrig, berättar Gunnar när TibbleSenioren hälsar på i hans hem i Djurs-holm. Jag har däremot lärt känna många framstående yrkesmusiker och än idag spelar jag tillsammans med några av dem i en pianotrio.

Under gymnasieåren i Samskolan i Djursholm, dit Gunnar flyttade som 16-åring, bildade han och några skolkamrater en stråkkvartett, som fick uppträda i mindre sammanhang på fester och liknande. Så småningom utbildade han sig och hamnade i byggindustrin, men har fortsatt genom åren att ägna sig åt musik i en eller annan form.



– Musiken har betytt mycket i mitt liv, även om jag aldrig blev yrkesmusiker, säger Gunnar Strokirk.

Till Tibbleseniörerna kom han genom Birgitta Wittwången Lundhs resoluta ingripande. Birgitta mötte Gunnar första gången vid en konsert i Capella Ecumenica i Sankt Annas skärgård i Östergötland.

– Det var en fantastisk konsert i underbar omgivning, berättar Birgitta. Jag blev så förtjust så jag lockade Gunnar att leda våra studiecirklar i operakunskap och det har jag aldrig ångrat.

I studiecirkelarna, som nu har startat igen för elfte året, kommer Gunnar väl förberedd med den aktuella operan eller operetten på en DVD. Den visas på stor-skärm och med utmärkta högtalare i Föreningsgården i Täby Centrum. Tillsammans med gruppen går han igenom operan. Förklarar och reder ut både handling

och musik. Flera gånger har grupperna också besökt både Kungliga Operan och Folkoperan.

I pausen dricker man kaffe och äter Birgittas hembakade bullar.

– Många har nog ökat sitt operaintresse i de här cirkelarna, säger Gunnar. Det kan ju vara svårt att ta till sig en operaföreställning om man kommer oförberedd. I cirkeln går vi igenom allt som behövs.

Själv har Gunnar tillsammans med sin hustru Maud besökt många operascener i världen: La Scala i Milano, Romoperan, Covent Garden i London, La Fenice i Venedig.

Vårens program i studiecirkeln blir Glada Änkan.

– Jag tycker vi ska ta en glad och lätt musik nu till våren, avslutar Gunnar.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Hälsokraftbutiken

*som ger dig råd
med ett brett sortiment
och utbildad personal*

Tag
med denna
annons så får du
15 % rabatt på en
produkt med
ordinarie
pris

HÄLSO KRAFT

Täby Centrum

Tel 08-758 20 96

Du hittar oss på nedre planet vid H&M

Öppet hus



Välkommen till Öppet hus i Tibble kyrkas slöjdlokaler! Vi har öppet måndag till torsdag. Här kan man vara flitig eller göra ingenting i en otvungen atmosfär. Ingen föranmälan krävs.

Tibble kyrka må-to 11-15

Lena Denke, tel: 580 036 24.

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

Puben populär för pigga pensionärer



Ulla Stråle Berg, t v, och Ragnhild Södervall missar inte en pubkväll.



Sylvia Molander håller i arrangemangen.



Paul Hensman brer smörgåsar till pubgästerna och de kostar bara 25 kr. Populärt!



Ingemar Olsson gillar pubkvällarna.



Erland och Kerstin Renström + Kerstin Ferenius får en pratstund i puben.

Välkommen till puben

16 februari, 8 mars och 29 mars kl 17–20 öppnar puben igen. Se mer detaljer i kalendariet, sid. 18.

Fredag och dags för linedance

Det är dags för veckans linedance. Klockan tio samlas ett 15-tal danssugna damer för veckans höjdpunkt.

Vi ställer upp oss i raka rader och ledaren Marianne har redan intagit scenen. Vi börjar med att mjuka upp till Electric Slide. Så fortsätter vi med Houston, Mini Mariana eller Red Hot Salsa. Marianne visar hela tiden stegen med namn som jazzbox, coaster step,

chassé, bump, fan, turns mm. Pust! Nu är det dags för vattenpaus.

Linedance är en allsidig dansform med danssteg lånade från de flesta dansstilar i världen.

Dansen fick ett uppsving i början av 1977 i samband med filmen Saturday Night Fever med John Travolta.

Det finns idag tusentals danser. Men vi är tack-samma för att vi ”bara” behöver lära oss ett 20-tal.

Vi fortsätter med att försöka få stegen rätt till Black Coffee eller Hello Dolly, som är de nyaste danserna.

Fötterna far till slut åt alla håll och det går runt i huvudet. Vi har så roligt, svetten lackar och vi känner oss väl alla lite som John Travolta. Ni som ännu inte kan, gå på nybörjarkursen och ha lika roligt som vi.

Britt-Marie Strandberg



Skärgårdskryssa över dagen

Kapellskär–Mariehamn

Buss + båt

Pris **70 kr**/person, gäller t o m 30/4 2012.
Bokningskod SKBUS.

För mer information och bokning gå in på
vikingline.se eller ring 08-452 40 00 eller
gruppbokning 08-452 40 40.

NG LI
vikingline.se

SPF Medlemsresor

Följ med på någon av våra medlemsresor till Kina, Indien och Vietnam i samarbete med SPF Stockholmsdistriktet. Tala med ditt reseombud eller ring oss så berättar vi mer!

3/9 STORA KINA 15 dagar	22 950 kr
5/11 KLASSISKA VIETNAM 15 dagar	27 350 kr
8/11 INDIENS PÄRLOR 12 dagar	20 950 kr

Allt detta ingår! Flyg t/r, hotell av god standard, frukost och måltider inkl dryck, svensktalande guide, transporter, program inkl entréavgifter, drinks till chaufför och guide, visum, skatter och avgifter, samt informationspaket.

08-545 188 40 spf@lotustravel.se
www.lotustravel.se



LOTUS TRAVEL
DIN GUIDE I ASIEN



SENIORER I TIDEN
INFLYTANDE • VALFRIBET • LÖNSKVALITET



Kalendarium

Månadsmöten

Lokal Grindtorpskyrkan kl.13. Avgift vid månadsmöten 70 kr (gäller inte årsmöten). I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

22 febr: Årsmöte kl 14.00.

21 mars: Peter Nydahl och Bo Simons-son underhåller på gitarr och keyboard ”Från Bellman till Beatles”.

25 april: Sylvie Lideborg återkommer och berättar denna gång om den fantasiska Wilhelmina Skogh, Grand Hotels Grand Old Lady, Sveriges första kvinnliga VD.

30 maj: ”Min radiotiska barndom” – Hans Dahlman/Lelle Printer kåserar.

Resor/Utflykter

28-30 mars: Helsingforskrässpning med teater ”Kristina från Duvemåla”. Information på hemsidan.

19 april: Busstur i Stockholm kl 10.30–15.30 inkl buffélunch på Solvalla. Information på hemsidan.

Anmälan: Carin Olsson, 768 68 31 eller Ewa Kraus, 753 67 32.

12 juni: Sommarutflykt med buss till Gustavsberg, Värmdö och Vaxholm. Se sidan 20.

Anmälan: Carin Olsson, 768 68 31 eller Ewa Kraus, 753 67 32 senast 28 febr.

21-23 aug: Tre sommardagar bland Östergötlands pärlor. Se sidan 20.

Anmälan: Carin Olsson, 768 68 31 eller Ewa Kraus, 753 67 32 senast 30 april.

16-20 september: Resa till Barcelona – staden som inspirerar. Se sidan 20.

Teater/Opera

Se Teaterronden, sid 32.

Operakunskap: 18 jan, 1 febr, 15 febr, 29 febr, 14 mars, 28 mars i Föreningsgården, Täby C, kl. 12.30-15.30.

Övrigt

Öppet hus på expeditionen, **6 febr,**

5 mars, 2 april kl. 10.30–12.00. Marknadsvägen 293. Titta in på en kopp kaffe och träffa nya och gamla vänner.

Pubaftnar 16 febr, 8 mars, 29 mars kl 17-20 i lokalen på Marknadsvägen 249-252. Ingång från gatan. Marschaller utanför entrén visar vägen.

Vårfest i Kommunalhuskällaren 27 april. Se sid. 4.

Studiecirkeln ”Slott runt Mälaren” ring Barbro Hansson, 758 99 04, för information

Vinprovning

Vinprovningen fortsätter under våren.

Grupp A, 2 gånger, startade **31 jan** och **14 febr** kl 18.30 (tisdagar).

Grupp B, 2 gånger, **29 febr** och **14 mars** kl. 18.30 (onsdagar).

Kostnad 100 kr per gång.

Adress Marknadsvägen 293 på gaveln, Tibbleseniörernas expedition.

Anmäl till Sylvia Molander, tfn 7588282. Mejl: molander@hemmings-son.com

AKTIVITETER

Om startdatum för 2012 inte är angivet vänligen kontakta resp. ansvarig för aktiviteten.

BADMINTON

Täby Racketcenter, tisdagar o fredagar kl. 9-11. Nya deltagare välkomna. Mer information om startdag kontakta Ingemar Nordansjö, 756 47 21 eller Birgitta Groschopp, 768 60 64.

BOKCIRKEL/litterära sevärigheter

Kontakta Harriet Andersson, 768 30 55. *)

BOULE

Måndagar o torsdagar kl.10-12 på Viggbygården. Nya deltagare välkomna. Kontakta Vivi-Ann Ahlberg, 510 511 62.

BOWLING

Tisdagar kl.10.30–12.00 i Tibblehallen. Avgift: 90 kr för 3 serier, med rabattkort 550 kr (82:50 kr för 3 serier). Inger Månsson, 510 105 31, Louis de Flon, 756 83 65. Ring för information.

BRIDGE

Tisdagar kl. 12.30–17.00, Kvartersgården, Näsbydalsvägen 21. Kontakta Wanja Hammerfeldt, 732 52 31 eller Jöran Wester, 768 47 85.

Torsdagar kl. 11–15, Föreningsgården. Kontakta Torsten Mårtensson, 792 06 85. Fler deltagare välkomna på torsdagar.

CANASTA

Tisdagar kl. 13.00–16. För information ring Rolf Isenstein, 511 717 62 eller Christer Månsson, 510 105 31. Fler deltagare välkomna.

EFTERMIDDAGSDANS

Kvarntorpsgården startade tis. 24 jan. kl 13.30–16.30. Därefter 21 febr., 20 mars, avslutning 17 apr. kl 13.30–16.30.

Kontakta Margit Annerstedt, 510 503 20. *)

GOLF

Medlemsmöte i Föreningsgården 6 mars och 19 april kl 10. Kontakta Ann-Christine Aggeborn, 510 505 26.

LILLA MUSEIRONDEN

Kontakta Margaretha Mogren, 768 80 46. margaretha.mogren@bredband.net *)

LINEDANCE

Föreningsgården, fredagar kl. 10–11.30, 350: -/12 ggr. Nybörjarkurs fredagar kl. 11.45–12.30, 200: -/12 ggr. Kurserna startade 27 jan och avslutas den 20 apr. Kontakta Margit Annerstedt, 510 503 20. *)

OPERAKUNSKAP

För information ring Birgitta Wittvången Lundh, 756 10 28. Se även sid. 18. *)

SQUAREDANCE

Näsby Parks Squaredanceclub, torsdagar på Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72, Pris 200: -/termin 10 ggr. Kontakter: Kerstin Boettge 756 76 99, Margareta Wahlbom, 768 87 76.

SPANSKA

Kontakta Inger Wästfeldt, 756 69 36. Våren 2012 fullbokad.

STAVGÅNG (fredagar udda veckor) Vandra med eller utan stavar i Näsby Park. Samarbeta med Jarlabanke. Startade 20 jan endast udda veckor. Samling kl.10 utanför Apoteket i Näsby Park för kortare promenad. Kontakta Monica Rosengren 768 32 07, monica.rosengren@transit.se Birgitta Danielsson 758 78 48, birgitta.l.danielsson@telia.com

TENNIS

Kontakta Gun o Bengt Johansson, 510123 49.

VANDRINGAR

Samling vid rulltrappan nedre plan mot Storstugan. Medtag busskort, matsäck och sittunderlag.

Långa ca 10-12 km måndagar kl 09.15. Startade den 16 jan. Kontakta Ivor Nordström, 768 31 15, Kerstin Ferenius, 758 61 75, Maud Andersson 510 512 19.

Korta ca 6-8 km måndagar kl. 09.30. Ring Laila Larsson 768 36 18 för mer information. Ledare sökes.

Aktivitetsledare måste kontakta Bodil Säföbom vid förändringar i denna spalt! Tel 768 38 10 eller bosa43@brfjupiter.se.

Med BoEl åter till Bromma och Spånga torsdagen 19 april

Avresa från bussterminalen Täby C kl 10.30. Beräknad återkomst 15.30.

I resans pris, 475:-, ingår buffélunch (2 varmrätter, salladsbuffé, lättöl/vatten samt kaffe och kaka) på Restaurang Kongressen, Solvalla.

Minimiantal 35 deltagare. Anmälan, se nedan.

Betalning 475:- insättes senast 28 februari på Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4.

Med BoEl till Gustavsberg- Värmdö- Vaxholm tisdagen 12 juni

Avresa från bussterminalen Täby C kl 09.30

Beräknad återkomst ca 16.00.

I resans pris, kronor 595:-, ingår förutom guidad busstur förmiddagskaffe, guide och besök i porslinsmuseet Gustavsberg, samt lunch på Siggesta Gård. Minimiantal 35 deltagare. Anmälan, se nedan.

Kronor 595:- insättes senast 30 april på Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4.

Barcelona – staden som inspirerar 16-20 september

Se tidigare annons i nr 3/2011, på förningens hemsida eller på "resebordet" vid månadsmötena.

Anmälan snarast.

Östergötlands pärlor 21-23 augusti

Buss från Täby C kl. 08.00 till Liljeholmen, en folkhögskola, vackert belägen vid sjön Åsunden, Rimforsa, knappt 4 mil söder om Linköping.

Pris 2.495:-, som inkluderar:

Bussresa, med Hydéns Buss.

Helpension med mat och fika på Liljeholmens Folkhögskola och på olika restauranger och kaféer.

Trevligt boende 2 nätter i dubbelrum med egen toalett och dusch. Reseledare från Liljeholmen på alla utflykter. Lokalguider och inträde vid speciella utflyktsmål.

Dag 1: Rimforsatraktens storslagna natur och Kisa Emigrantmuseum med guide.

Dag 2: Besök i olika delar av Sommenbygd.

Dag 3: Längs Kinda kanal, förbi Bjärka Säby, innan vi kommer till Gamla Linköping och domkyrkan.

Minimiantal 30 deltagare. Anmälan, se nedan.

Betalning 2.495:- insättes senast 31 maj på Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4.

Utförligare program för resorna finns vid vårt "resebord" på månadsmötena och på hemsidan, www.tibbleseniorerna.se. Klicka på symbolen "läs mer". Upplysningar också genom Carin och Ewa.

Anmälningar till samtliga resor:
Carin Olsson, tel 08-768 68 31,
carin.olsson@telia.com

Ewa Kraus, tel 08-753 67 32,
ewa.m.kraus@gmail.com

Våra vänmedlemmar hälsas också hjärtligt välkomna att delta.



Kristina från Duvemåla **SVENSKA TEATERN**

Se Kristina från Duvemåla i Helsingfors!

Ta en kryssning till mysiga Helsingfors och passa på att se den efterlängtnade uppsättningen av Benny Anderssons, Björn Ulvaeus och Lars Rudolfssons musikal Kristina från Duvemåla på Svenska Teatern under hösten 2012. Boka redan nu, antalet platser är begränsat.



**Kristina från Duvemåla-
kryssning fr 1336:-/person**

I teaterpaketet ingår: båtresor med plats i B2-hytt, 2 frukostbufféer, 1 middagsbuffé inkl vin, öl och annan dryck, teaterbiljett.

Avresedatum hösten 2012

September: 18

Oktober: 1, 3, 8, 9, 16, 21, 23

November: 6, 12, 26, 28

Kod: SENIOR TEATER



www.tallinksilja.se 08-666 33 33



Bokas via telefon. Pris per person, begränsat antal platser, gäller utvalda avgångar.

Vårdstyrkan Stockholm AB

Vårdstyrkan i Stockholm AB vill vara det naturliga valet i hela vårdkedjan. Vi tycker att det ska vara tryggt att åldras. Vi erbjuder:

*Hemtjänst
Matleveranser från vår egen restaurang
Dagverksamhet
Trygghetsvistelse
Korttids-/Växelvård
Särskilt boende*

Vi har byggt upp hela vår verksamhet på våra fyra hörnstenar: Respekt, delaktighet, insyn och utveckling.

Vi vill alltid:

- Förknippas med god kvalitet, flexibilitet och trygghet.
- Kännetecknas för att ha engagerade och välutbildade medarbetare.
- Att möten mellan individer ska präglas av respekt och ödmjukhet.

För oss är det viktigt att kunna erbjuda det lilla extra. Därför lägger vi stor vikt vid att kunna erbjuda våra kunder olika aktiviteter, utflykter, tillställningar och underhållning.

De mesta av våra verksamheter och aktiviteter är förlagda på Allégården i Näsby Park och vårt huvudkontor finns på Kemistvägen, centralt i Täby.

Vill du veta mer om vad vi skulle kunna erbjuda just dig? Kontakta vårt huvudkontor på tfn: 08-732 24 80 så hjälper vi dig att få svar på dina frågor.

Besök oss även gärna på www.vardstyrkan.se.



Stipendium till golfsektionen

Så här gick det till.

I somras deltog min man Carl-Ragnar och jag i SPF Good Life Open, den största golf tävlingen i vårt land för 2-mannalag 55+.

Vi klarade kvalificering och semifinal och den 14 september spelade vi final på Ålands golfklubb.

60 par/lag från hela Sverige fick plats i finalen, som spelades som bästboll.

Det hade regnat under två dagar före tävlingen, så banan var mycket våt och svårspelad.

Vädret var på finaldagen gråslaget med lite solsken då och då. Starka vindar rådde.

Vi lyckades bemästra de yttre omständigheterna väl, vårt spel fungerade och vi kunde också komplettera varandra, vilket är oerhört viktigt i bästboll.

När spelet var över, hade vi kämpat ihop 42 poäng, vilket räckte till seger.

Som bästa lag fick vi, till vår stora glädje, mottaga ett stipendium på 5.000 kronor av Skandia



bank och försäkring.

Stipendiet är riktat till Tibbleseniörernas golfsektion för utveckling och stimulans, glädje och gemenskap av golfsporten hos dess medlemmar.

Det var fantastiskt!

Mona Wiggerud

TÄBYS BÄSTA MARKNADSFÖRING

Ska du sälja?

Vi på Jägholm erbjuder en högklassig mäklartjänst med konkurrenskraftiga arvoden.

Vid försäljning så bjuder vi medlemmarna i TibbleSeniorerna på deklarationshjälp och flyttstädning.

FASTIGHETSMÄKLARE

JÄGHOLM

TÄBY 08-732 50 00 | VALLENTUNA 08-511 733 55 | ÖSTERÅKER 08-540 875 75

Första steget till hemtjänst tar du själv

Den dagen kommer när du inte längre orkar med sysslorna därhemma, när det inte längre fungerar varken med städning, matinköp eller tvätt. Då kan det vara dags att ansöka om hemtjänst. Första steget är att vända sig till kommunens äldreenhet.

TibbleSenioren har tagit upp frågan om hemtjänst tidigare (nr 2/2011), men frågorna har en tendens att komma igen. Här kommer några råd om hur du tar de första stegen mot hjälp i hemmet.

– Första steget är att ringa till kommunens växel och bli kopplad till äldreenheten, säger Susanne Rading, chef för äldreomsorgen i Täby kommun. Där arbetar två team med att slussa in de sökande för hembesök och bistandsbedömning.

Sen är det dags för hembesök när kommunens handläggare kommer hem för samtal och bedömning av den sökandes behov.

– Det är bra om någon anhörig eller vän är med



Foto stock.xchng

När orken inte längre räcker till hemsysslorna är det dags att fundera på att ta kontakt med kommunen för att få hemtjänst. Initiativet kan du ta själv eller få hjälp av någon anhörig.

vid ett sådant hembesök, säger Susanne Rading. Det är ju inte alltid lätt att se till de egna behoven.

Handläggaren ska enligt socialtjänstlagen ställa en mängd olika frågor för att kartlägga vad den sökande behöver. Vill man inte svara på alla frågor – kan-

ske känns de för närgångna – så är man förstås inte tvungen till det.

– Vår uppgift är att dokumentera den sökandes behov på ett korrekt sätt och därför måste vi ställa många frågor, säger Susanne Rading. Våra handläggare är också vana att se

vad som behövs, något som kanske inte är helt lätt för den sökande själv.

De flesta söker hemtjänst själva eller med hjälp av anhöriga, men det händer också att oroliga grannar eller en distriktssköterska hör av sig.

När biståndshandläggaren är klar med bedömningen gäller det att välja, vilket inte alltid är lätt. Valfriheten att själv välja utförare infördes 1993 och i Täby finns 24 olika företag som erbjuder hemtjänst. Kommunen får inte föreslå något speciellt företag.

Följande frågor är enligt Susanne Rading några av dem man kan ställa till de företag man kontaktar. Man kan förstås också ta referenser av vänner och grannar som har hemtjänst.

Är det samma personer som kommer för att hjälpa dig?

Har företaget en kon-

taktperson som är lätt att få tag i?

Är personalen utbildad för sitt jobb?

Är personalen fast anställd eller anställd på timbasis?

När man väl fått hemtjänst, vilket kan ta lite olika lång tid beroende på tillgången på personal, brukar det i regel fungera bra.

– Ofta är de som får hjälp nöjda medan barn eller andra anhöriga ibland har orealistiska förväntningar, förklarar Susanne Rading.

Den som inte är nöjd kan förstås byta till annan utförare. Då kontaktar man äldreheten igen och förklarar sin situation.

– Vårt mål är att den som får hemhjälp ska vara hel, ren, mätt och må bra, säger Susanne Rading. Man ska helt enkelt få leva ett värdigt liv på gamla dar.

Eva Neveling

Läs på kommunens hemsida

På Täby kommuns hemsida finns mycket att läsa om hur du söker hemtjänst, äldreboende, m m, www.taby.se.

Kommunen arbetar med att utveckla ett system med fler urvalskriterier för att varje sökande ska få sina behov analyserade och hjälpen anpassad på bästa möjliga sätt.

Den som inte har dator kan ändå få hjälp att se kommunens hemsida. Personalen har möjlighet att ta med dator vid hembesök för att visa hur de olika alternativen ser ut. Säg gärna till om du önskar den servicen inför ett planerat hembesök.



Hjälp att välja

Så väljer du äldreomsorg – en guide för äldre och anhöriga är skriven för dem som funderar på hur de vill ha det när de blir äldre. Vilken hjälp kan man få? Vad har du för rättigheter och vad är rimligt att begära? Vad ska du tänka på när du väljer olika utförare? Vad gör man som anhörig?

Det är mycket att sätta sig in i så det kan vara idé att läsa den här boken som är enkel, kortfattad och konkret.

Boken är skriven av Claes Björck, beteendevetare och konsult med lång erfarenhet som chef både inom den kommunala och

den privata äldreomsorgen. Anna Blidö är frilansjournalist med många års erfarenhet av arbete som vårdbiträde inom äldreomsorgen.

Boken finns som blädderexemplar på Tibbleseniörernas expedition.



Täby-Vallentuna Begravningsbyrå

C-G Hall-sénus

Omtanke, kvalité och familjetradition sedan 1884

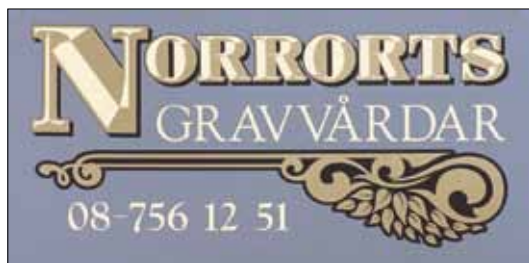
Vänd Er med förtroende till oss i alla frågor som
gäller begravning, testamente och bouppteckning

Vår erfarenhet - Er trygghet

www.hallsenius.se

Tel. 08-544 732 80 (även jour)

Storgatan 304 Täby Centrum Plan 3



**Gravstenar
i stor utställning**

Gravering

Förgyllning

Målning

Renovering

Bergtorpsvägen 45, 183 64 Täby • Tel 08-756 12 51 • Fax 08-446 33 58

www.gravvard.se



Monica Riddebäck

Dipl. Homiatriker

- Lymfdränage
- Homeopati
- Naturmedicin
- Irisdiagnostik
- Håranalys

25

år i Täby

NYHET

Pensionärpris 300:-

Ordinarie pris 500:-

**Urinprov, blodtryck och
irisdiagnos ingår**

Naturmedicinska Praktiken

Vallatorpsvägen 3 F

187 52 Täby

Tel: 08-510 515 44

www.naturpraktik.nu
naturpraktik@gmail.com

Hörselreformen 2011

Från och med den 1 december 2011 gäller nya regler för utprovning av hörapparater inom Stockholms läns landsting. Dessa innehåller i huvudsak tre nyheter nämligen: Fritt val, det vill säga man får själv välja vilken

auktoriserad audionom-mottagning man vill vända sig till.

För att få en hörselundersökning utförd erfordras inte längre remiss från husläkare eller öronläkare.

Även de mest avancerade hörapparaterna subventioneras nu av landstinget.

I praktiken innebär detta för oss som bor i Täby att vi till exempel kan vända

oss till DinHörsel som finns på Täby Närsjukhus. DinHörsel tar emot såväl nya som så kallade färdigbehandlade patienter.

Din Hörsel Täby
Täby Närsjukhus

Attundafältet 16 plan 3
183 34 Täby

Telefon: 0771-820045

E-post: taby@dinhorsel.se

Hemsida: www.dinhorsel.se

Leif Ekroth

Ny distriktstidning

Stockholmsdistriktets information till föreningarnas medlemmar är bristfälligt.

Distriktsbladet, som ges ut en gång per månad, skickas endast till styrelsen i föreningarna. Distriktsstyrelsen har därför beslutat att från och med början av år 2012 ersätta Distriktsbladet med

en distriktstidning, som fyra gånger per år ska skickas till alla medlemmar i Stockholmsdistriktet.

Tidningen kommer att sändas som bilaga till Veteranen. Aktuell information kommer också att finnas tillgänglig på distriktets hemsida.

Farsans väg

Nu har vi fått svar på frågan varför det finns en väg i Täby som heter **Farsans väg**.

Vägen ligger öster om Gribbylundsvägen ovanför Ängsholmsbadet och Farsan var Birger "Farsan" Sandberg, 1918 – 1998.

Vägen hette förut Stenfotsvägen och namnbytet skedde i början av 2000-talet.

Farsan var en legendarisk ledare för Djurgården och styrelseledamot i Svenska Fotbollförbundet och i yngre år även fotbollsspelare. Han lär ha börjat sin karriär i Viggbyholms fotbollsklubb.

Tack till er som via telefon och mejl hjälpt till att reda ut fakta.

Leif Söderström

SKA DU FLYTTA

ELLER BEHÖVER DU MER UTRYMME?

**10% SENIORRABATT
PÅ SELSTOR-FÖRRÅD**

Gäller vid nytecknande av kontrakt

Hyr SelStor-förråd hos oss!
Ring 08-622 50 00

- Larm i varje förråd
- Tillträde 05:30-24:00, 7 dagar i veckan
- Ingen öppningsavgift eller bindningstid
- För privatpersoner och företag

Hos oss kan du även låna släpvagn gratis i upp till ett dygn! Du behöver inte ens vara kund!

**10-PACK
KARTONGER
199:-**
(värde 280:-)

Täby SelStor
Stockholmsvägen 104
187 30 Täby
taby@selstor.se

08-622 50 00
www.selstor.se

**TÄBY
SELSTOR®**
Säkra förvaring 1-30m³

Reserfarenhet bra i nya uppdraget

Tibbleseniornas nya reseombud är som klippt och skuren för sitt nya uppdrag. Hela sitt yrkesliv har Ewa Kraus ägnat åt rese- och hotellbranschen.

Ewa, som pratar engelska, tyska, franska och danska, gav sig iväg ut i världen direkt efter skolan som au pair, först i London och sedan i Paris. Sen ville hon pröva på att arbeta på kibbutz i Israel men oroligheterna efter sexdagarskriget la hinder i vägen.

I stället övertalade föräldrarna henne att genomgå en hotellsekreterarkurs och det ledde henne direkt in i hotellvärlden.

Grand Hôtel i Stockholm, olika hotell i Köpenhamn, London och Bonn är ar-



*Ewa Kraus,
nytt
reseombud
i Tibbleseniorna.*

betsplatser hon ägnat sig åt.

Sista hotelljobbet var som hotellchef på Scan- dic Crown Hotel. Ewa har också arbetat nio år som researrangör för utländska så kallade incentiveresor (belöningsresor för bland annat framgångsrika säljare) samt med planeringen av sociala program i samband med stora internationella läkarkongresser.

– Det gällde att planera för spännande och omväxlande program som också skulle stå sig i konkurren-

sen med andra internationella aktörer.

– Det krävdes mycket jobb, men det var både utmanande och roligt. Ett och ett halvt års förberedelser kulminerade med intensiva dagar i Stockholm och eventuellt en avstickare till St. Petersburg. Då skulle jag vara tillgänglig i stort sett dygnet runt.

De sista åren ägnade sig Ewa åt matsajten Tasteline där hon fick ta itu med helt nya saker.

Nu har Ewa i stort sett lämnat det aktiva arbetslivet och ägnar i stället en del tid åt ideellt arbete

– Jag tycker det ska bli roligt att få hjälpa Carin med reseverksamheten och ser fram emot många nya trevliga kontakter i föreningen. Jag hoppas att mina erfarenheter från tidigare ska kunna vara till nytta.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Vattengymnastik för seniorer

Onsdagar kl. 14.15 och kl. 15.00

För prisinformation och bokning ring Anna Skaring på

Tel 0731-53 20 30

Rabatt för Tibbleseniorer!

Täby Primärvårdsrehab's bassäng, Attundafältet 16A, plan 3, Täby Centrum

Välkomna önskar vi på *SäkerSenior*
www.sakersenior.se info@sakersenior.se



VI HJÄLPER DIG DYGNET RUNT

HSB Omsorgs hemtjänst ansvarar för kommunens natt- och larminsatser vilket innebär att vi kan hjälpa dig dygnet runt. Vi tillhör Kooperationen och ägs av våra medlemmar. I kooperativa företag är inte vinsten det primära. Den vinst som uppstår går tillbaka till verksamheten.

Ring oss på 638 89 32 så berättar vi mer om hur vi kan hjälpa dig. Du behöver inte vara HSB-medlem. Varmt välkommen!



HSB – där möjligheterna bor

Motionera dig glad och frisk!



Regelbunden motion ger mer än bara ökad styrka och uthållighet. Motion förbättrar humöret och förebygger en rad sjukdomar.

Välkommen till lunchsim, vattenträning och aftonsim. Med denna kupong får du 50% rabatt på 1 engångsentré.

Namn.....

E-post*.....

Mobil*.....



MEDLEY Tibblebadet

Attundavägen 5-7, Täby
medley.se/tibblebadet
tel 010-450 90 35

* I och med att jag lämnar min e-postadress och mitt mobilnummer får jag regelbundet erbjudanden från Medley via e-post och sms. Jag kan närsomhelst avregistrera mig från detta.

Klipp ur annonsen! Erbjudandet gäller 1 gång/person och hushåll tom den 31 dec 2012.



SENIORTRÄNA MED FRISKIS&SVETTIS TÄBY

Seniorjympa:

**Måndagar klockan 10,
onsdagar 9.15 och fredagar
kl 10 i Slottshallen, Näsby
Park. Djursholmsvägen 30**

Seniorjympa för dig som kommit upp i panteråldern och vill ha ett lugnare tempo än basjympan vad gäller musik och rörelseval. En skön gruppträningsform.

Seniorgym:

**Måndagar och torsdagar
kl 9-10 i gymmet**

Vad är seniorgym?

- styrketräna i Täbys trivsammaste gym.
- instruktör på plats.
- lägre volym på stereon.
- avslutande 15 minuterna gemensam stretch för de som vill.
- möjlighet till skön bastu och dusch.

Vill du ha möjlighet att jympa, styrketräna och spinna (cykla inomhus i grupp), är Allträning Dag-kort något för dig. Du kan välja mellan års-, säsongs- eller månadskort.

Friskis&Svettis Täby är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål. Här finns inget målsnöre att spränga, inget nät att sätta bollen i och ingen motståndare att knäcka. Här är målet ett leende.

Hjärtligt välkommen!

PROVA PÅ 1 GÅNG!

Ta med tidningen och prova kostnadsfritt ett pass i gymmet eller på jympan på Friskis&Svettis Täby, Djursholmsvägen 30. Besök vår hemsida för mer information:

friskissvettis.se/taby

Namn: _____
E-post: _____

Gäller t o m 2012-03-31

MEDICINSK FOTVÅRD

**Fotvårds-
kliniken**

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Välkommen till Melanders i Täby

melanders.se
08-638 05 38

Butiken är öppen:

Måndag - Fredag 10-19
Lördag - Söndag 10-18

Restaurangen är öppen:

Måndag - Fredag 11-19
(köket stänger 18)
Lördag - Söndag 11.30-18
(köket stänger 17)


Melanders



Teaterronden

DRAMATEN

Stora scenen

Hedda Gabler

Av Henrik Ibsen

Regi Eva Dahlman

Medverkande: Marie

Bonnevie, Peter

Andersson, Christoffer

Wagelin, Lotta Tälje m.fl

Tid: lördag 10 mars

kl. 13.00

Pris: 250-

Fanny och Alexander

Av Ingmar Bergman

Regi: Stefan Larsson

Medverkande: Marie

Göransson, Reine

Brynolfsson, Jan Malmsjö,

Jonas Karlsson m.fl

Tid: söndag 18 mars

kl. 15.00

Pris: 250:-

STADSTEATERN

Stora Scenen

De tre musketörerna

Efter Alexander

Dumas roman

Tid: onsdag 18 april

kl. 19.00

Pris: 340:-

Spökhottellet

Av Georges Feydeau

Regi: Philip Zanden

Med: Marie Salomon,

Ulf Eklund, Tove

Magnuson, Lennart

Jähkel m.fl

Tid: fredag 13 april

kl. 13.00

Pris: 220:-

Anmälan, som är
bindande, görs till
Birgitta Wittvången
Lundh tel: 756 10 28.
Biljetterna betalas vid
överlämnandet.

På väg in i den Tredje Åldern

När du passerat din 65:e födelsedag och alltså blivit pensionär händer en del saker.

Efter anmälan till försäkringskassan får du varje månad din pension – känns väl bra att få ”lön” när du inte längre arbetar.

Snart kommer fler tecken på att du inte längre ”är med i leken”.

Till exempel blir du hädanefter alltid beskriven som pensionär.

Vare sig du varit sjuksköterska, snickare, trädgårdsmästare, lärare eller journalist är du hädanefter ”pensionär” i alla beskrivningar.

Blir du intervjuad i tidningen så blir du, till skillnad från övriga tillfrågade, alltid försedd med yrkestiteln ”pensionär”.

Övriga i samma enkät kan beskrivas som Kalle Pettersson, 46, busschauf-

för, eller Linda Jansson, 38, förskollärare. Men du är nu och för resten av ditt liv – pensionär.

Är vi nöjda med det? Att identiteten slätas ut och att vi förpassas in i det stora kollektivet mellan 65 och döden?

Jag frågade runt bland de jämnåriga vännerna när de började känna sig gamla. Och svaren var många och skiftande.

– När jag inte ”är” nånting längre, bara pensionär.

– När jag får ett sms från barnbarnet som jag inte kan tyda. *D va ql att c. Cu asap* (= det var kul att ses. Ses så snart som möjligt).

– När engelskan tar över i all reklam. Tele2 – ny butik på Kungsgatan blir Hello Kungsgatan, I’m moving in.

– När jag börjar förstå att de där krämporna,

som jag trodde var tillfälliga, har kommit för att stanna.

Det är inte alltid roligt att bli äldre, men motsatsen är sämre. Vi vill väl alla hänga med så länge som möjligt.

Ja, kroppens åldrande får vi försöka bekämpa med ett sunt och klokt leverne (läs: nyttig mat, massor av motion och bara måttligt med rödvin).

Det övriga, att bli osynliggjorda, måste vi vara på vår vakt emot. Acceptera inte åldersfördomarna och omyndigförklaringarna.

SPF kämpar mot ålderismen på central nivå. Vi får se till att göra det på lokal nivå.

Eva Neveling



NYTT KÖK - på en dag!

Ett nytt fräscht kök med flera moderna lådor uppskattas extra när man blir äldre. I Täby finns 250 nöjda kunder som vet att vi gör ett mycket bra resultat - till ett behagligt pris! Ring för mer info eller boka ett hembesök:

Jan Wennerström, Täby 08-556 574 33

 HärjedalsKök

www.harjedalskok.se



**Medlem i Sveriges Pensionärsförbund
Partipolitiskt och religiöst obundet**

Seniorer i tiden

- Livskvalitet • Valfrihet • Inflytande •

Expedition

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

Öppet: Måndagar kl 10 – 12
Torsdagar kl 10 – 12, 13 – 15

Telefon: 08-758 91 05
Telefonsvarare när expeditionen är stängd.

Årsavgift: 250 kr, sammanboende 480 kr/par
Vänmedlem 75 kr

Plusgiro: 164 18 70–9 (medlemsavgifter)
477 28 94–4 (övrigt)

Mejl:
tibble.seniorerna@tele2.se

Webbmaster: webmaster@
tibbleseniorerna.se

Hemsida:
www.tibbleseniorerna.se

Org.nr
802409-1814

Glöm inte ange namn, personnummer, adress och telefonnummer vid betalning. Med betald medlemsavgift har du ett försäkringsskydd som gäller när du deltar i SPF-möten, vid resa till och från möte eller deltar i andra arrangemanag som anordnas av SPF-distrikt eller SPF-förening.

SPF Medlemsförsäkring. Som medlem har du förmånen att inom sex månader från det du blivit medlem ansluta dig till livförsäkringen. Du ska ha fyllt 60 men ej 70 och får ej vara inskriven för sluten sjukvård. Olycksfallsförsäkringen kan du ansluta dig till när som helst. Försäkringsfrågor besvaras av förbundet på tel 08-692 32 50.

Styrelse

Ingela Lindberger, ordförande	560 354 51
Monica Berner, ledamot	510 508 16
Britt-Marie Janson, annonser	758 42 10
Sylvia Molander, klubbmästare	758 82 82
Gunilla Schödin, prot-sekr	792 24 14
Margareta Segerberg, ekon, admin	732 63 17
Bodil Säfbom, ledamot	768 38 10
Leif Söderström, v. ordf., annonser	768 60 78

Adjungerade

Margit Annerstedt, arrangemang	510 503 20
Cristina Carlsson, rekrytering	792 09 33
Maj-Britt Hoflin, medl.sekr.	768 45 73
Margareta Mogren, expedition	768 80 46
Anita Nyblom, kassör	756 08 15
Margareta Rydin, webbmaster	732 66 58

ingela.lindberger@gmail.com
monica_berner@glocalnet.net
britt-marie.janson@bredband.net
molander@hemmingsson.com
gunilla.a.m.schodin@gmail.com
m.segerberg@tele2.se
bosa43@brfjupiter.se
leifsoderstrom@telia.com

Valberedning

Ulf Jönsson, 756 10 54
Ann-Christine Aggeborn, 51050526
Margit Annerstedt, 510 503 20

webmaster@tibbleseniorerna.se

GULDKANTEN

Ingela Lindberger,
560 354 51

FRISKVÅRD

Barbro Bjerlöv, 732 75 88
Ivor Nordström, 768 31 15

KONST, KULTUR, TEATER

Birgitta Wittvången Lundh,
756 10 28

STUDIEOMBUD

Margaretha Mogren,
768 80 46

SYN

Stig Cedervall, 758 18 25

HÖRSEL

Leif Ekroth, 732 75 38

PROGRAM

Sylvia Molander,
758 82 82

RESOR

Carin Olsson, 768 68 31
Ewa Kraus, 753 67 32

REVISORER

Lars Bäckman, 758 27 81

Gösta Ottestam, 76519 07

Ulf Carleson, ersättare,
758 32 01

REPRESENTANTER I TÄBY**KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅD
(KPR)**

Ingela Lindberger,
560 354 51

Ann-Christine Aggeborn,
510 505 26

Birgitta Ingare, 510 122 69

Gunilla Schödin, 792 24 14



Alla kan drabbas av olycksfall i hemmet. Veteranringen uppmärksammar dig. Vår trygghetsringning gör tillvaron tryggare för dig och dina anhöriga. Att anlita Veteranringen kostar inget.

För information ring

Barbro Ekroth

732 75 38

Agneta Möller

758 40 44

Annki Berthelsen

758 41 75



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygärdet)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Fotterapeuter



B

Förenings-
brev



Tar du rätt medicin?

Kolla i Okloka Listan

Var tredje svensk över 80 år äter enligt Socialstyrelsen olämpliga mediciner. En av flera orsaker är att många äldre får sina läkemedel utskrivna av flera olika läkare, där ingen har en samlad bild av patientens sjukdomsbild och behandling.

Varje enskilt läkemedel kan vara motiverat, men den samlade effekten kan trots detta vara olämplig och till och med skadlig.

Genom att titta i Okloka Listan kan du se om någon av de mediciner du har är olämplig.

Finns du något i listan som ska undvikas bör du ta kontakt med din husläkare.



I Okloka Listan kan du kontrollera om de mediciner du använder är lämpliga för äldre personer.

Okloka Listan har tagits fram genom ett gemensamt projekt, *Koll på läkemedel*. I projektet samarbetar SPF och PRO.

Listan presenterades under Almedalsveckan i Visby i somras. I den tas alla

läkemedel upp som enligt Socialstyrelsens kvalitetsindikatorer "bör undvikas" vid behandling av äldre.

Listan kan du ladda ner från SPF:s hemsida www.spfpension.se

Eva Neveling