

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniörerna

Nr 2,
2012



Funktionärernas till Åland

Medlemstidning för
SPF Tibbleseniörerna

Ansvarig utgivare:

Leif Söderström, 768 60 78

Chefredaktör:

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

Layout: Eva Neveling.

Redaktionskommitté:

Lennart Cederstam

510 508 48

lhc.cederstam@tele2.se

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 37, 2012. Manus-
stopp 15/8. Kontakta re-
daktören innan du skriver!***

Annonser:

Britt-Marie Janson, britt-ma-
rie.janson@bredband.net,
Sören Zetterman, soeren@
zetterman.net

Artiklar, bilder och an-
nonssoriginal sänds till Eva
Neveling, allt övrigt material
till Bodil Säfbom. Mejl-
adresser se ovan!

Omslagsbild: Ålandskryss-
ningen är belöningen till
alla som jobbar ideellt inom
Tibbleseniörerna. Här mun-
ter samling ombord. (Foto
Eva Neveling)

Innehåll nr 2, 2012

- 4 • Årsmötet+ny styrelse
- 6 • Nye ordföranden
- 8 • Hålla vikten på äldre dar
- 10 • Rapport från teaterresan
- 13 • Från Bellman till Beatles
- 14 • Rätten till din egen död
- 16 • Rapport från KPR-möte
- 17 • Öppet hus på expeditionen
- 18 • Kalendarium
- 19 • Aktiviteter
- 20 • Resor
- 24 • Anhörigstöd i Täby
- 29 • När det brinner ...
- 30 • Vocal Vikings
- 31 • Golfsektionen
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser m m

Månadsmöte 30 maj

”Min radiotiska barndom”



Lelle Printer, alias Hans Dahlman, är den lika trovärdige som otillförlitlige nyhetsuppläsaren. Han har medverkat i radions satirgrupp ”På Håret” som roade radiolyssnarna i 18 år mellan 1982- 2000. Lelle Printer har också medverkat i tv-program som ”Rapport Morgon”, ”TV:s valvaka”. På månadsmötet i maj är han gäst hos Tibbleseniörerna.

Tack alla som hjälper till – och alla med nya idéer

Som ny ordförande för SPF Tibbleseniorena vill jag naturligtvis först tacka för förtroendet att ha det yttersta ansvaret för att föreningen även kommande år ska vara bra och lockande för dess medlemmar.

Men föreningen består inte bara av en ordförande och en styrelse.

Nej, den består först och främst av ett stort antal engagerade ”aktivister”, det vill säga människor som gör ett stort och viktigt jobb som funktionärer av olika slag. Det är brevduvor, aktivitetsledare, aktiva i Guldkanten och många andra. Ingen får någon ersättning. Men vi träffades nästan alla – närmare 90 personer – häromveckan på en 24-timmarskryssning med Birka Paradise. De bjöds även i år på resan som ett välförtjänt tack för det jobb de lägger ner för föreningen. Utan dessa stannar föreningen!

Nya medlemmar – ja tack!

Med denna tidning medföljer ett blad där vi ber om hjälp med att skaffa nya medlemmar. Vi bjuder på en trisslott

Foto Eva Neveling



Leif Söderström, Tibbleseniorens nye ordförande.

per värvad medlem så fort denna betalt sin avgift.

Att ha många medlemmar är inget självändamål, men det är till allra största delen medlemsavgifterna som gör att vi kan genomföra alla våra aktiviteter. Och ge ut denna tidning!

Bättre användning av IT?

Nu en liten efterlysning: Vem/vilka vill ta tag i hur vi bättre ska kunna utnyttja IT i alla dess former?

Du är kanske ny medlem, kanske nyss fylla 65 och jättevän att umgås med datorer. Flertalet av

oss funktionärer klarar nog av att skriva och läsa e-post, många kan även skicka sms och mms och en hel del till. Men jag tror att det finns mycket mer som vi kunde bli bra/bättre på för att kunna vara till ännu mera nytta och glädje för våra medlemmar. Vi har till exempel en bra och lättöverskådlig hemsida, men det finns inget som inte kan bli bättre. Hör av er med friska idéer till mig eller någon annan i styrelsen.

Mitt första KPR-möte

Det jag fick höra på mitt första möte med det kommunala pensionärsrådet, se sid. 16, gjorde mig något oroad.

Täby får varje år 700-800 nya 65-åringar. Var ska de bo? Och var ska de oh vi så småningom få ett värdigt äldre- och omsorgsboende?

Ha en bra sommar – när den nu behagar infinna sig!

Leif Söderström

PS. Ni har väl inte glömt att meddela er e-postadress!? Skicka den till tibble.seniorena@tele2.se



Tibbleseniörernas nya styrelse som valdes på årsmötet i februari. Från vänster Monica Berner, Sylvia Molander, Sören Zetterman, Leif Söderström, ordförande, Lennart Berg, Britt-Marie Janson, Margareta Segerberg. Infälld: Bodil Säfbo.

God ekonomi i Tibble-seniorerna

Ett årsmöte i Tibble-seniorerna är en lugn föreställning – så även i år. Avgående ordföranden Ingela Lindberger avtackades, ny ordförande valdes, några nya ledamöter hälsades välkomna.

Vi fick också veta att föreningens ekonomi är god med ett överskott på drygt 31 000 kronor, framför allt tack vare goda annonsintäkter för medlems-tidningen.

Efter mötet bjöds alla deltagare på kaffe och tår-



Ingela Lindberger avtackades efter sex år i Tibbleseniörernas styrelse varav fem år som ordförande. Leif Söderström överräckte ett lämpligt antal vinflaskor och önskade henne lycka till som ledamot av SPF:s förbundsstyrelse.

ta, härligt rosa prinsessstårter som gick åt som smör i solsken.

Och nu väntar medlemmarna spant på vad den nya styrelsen kommer att ta itu

med. Säkert blir det mycket som kan glädja medlemmarna i form av aktiviteter, möten och resor.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Vad kan Vårdstyrkan göra för dig? Vi erbjuder:

- Hemtjänst i Täby
- Dagverksamhet på Allégården i Täby
- Särskilt boende på Allégården i Täby
- Restaurang på Allégården i Täby (även matlaveranser)

Vi är det lilla företaget som satsar på kvalitet. Våra fyra hörnstenar är:
Delaktighet, Insyn, Respekt och Utveckling
Kontakta oss om du vill veta mer: 08-732 24 80, www.vardstyrkan.se

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.

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

FASTIGHETSMÄKLARE

JÄGHOLM

Nye ordföranden gillar att påverka

– Om jag ska vara med i en förening så vill jag också hjälpa till. Att bara se på vad andra gör passar inte mig.

Det säger den nyvalde ordföranden Leif Söderström med glimten i ögat. På årsmötet valdes han att efterträda Ingela Lindberger.

Att Leif är van att stå på scen och att informera andra har vi redan märkt. Många år i TV-rutan och som radiojournalist har satt sina spår.

– Det finns fortfarande människor som känner igen mig på rösten, skrattar Leif, som varit Ekoreporter i många år.

Leifs bakgrund är omväxlande och intressant. Från universitetet i Stockholm, där studierna handlade om historia, statskunskap och ekonomi, hamnade han på Utrikespolitiska institutet.

Efter några år där gick han vidare till TV i slutet av 60-talet.

Utrikeskorre i Bonn

Som utrikeskorrespondent rapporterade han från Bonn under flera år både i



Många känner fortfarande igen nye ordföranden Leif Söderströms röst efter hans många år som Ekoreporter.

radio och TV. 1980 återvände han för att börja på Ekot. Yrkeskarriären avslutades som kommunikationskonsult, där det bland annat handlade om att hjälpa näringslivschefer att skriva tal eller personallbrev när de inte kunde eller hade tid själva.

För Tibbleseniörerna ser

han som styrelsens främsta uppgift att skapa ett programutbud som medlemmarna gillar. Gemenskap och meningsfull sysselsättning är ledord.

– Vi vill gärna höra mer från medlemmarna. Den som har synpunkter eller önskemål om till exempel program för månadsmö-

tena är välkommen att höra av sig.

– Dessutom hjälper vi gärna till att starta nya studiecirkelar om någon medlem åtar sig att vara cirkelledare.

Inget politiskt lobbyarbete

Däremot är han inte lika ivrig att ägna sig åt det politiska lobbyarbetet för pensionärerna.

– Det sköter de centrala organisationerna bättre än vi har möjlighet att göra i en lokal förening, säger Leif.

Men åsikter har han förstås.

– Det är svårt att förstå varför Sverige ska vara det enda land i Europa som beskattar pensionärer hö-

gre än löntagare och det vet jag att väldigt många pensionärer ogillar. De skulle kanske tänka på det när de lägger sin röst i nästa riksdagsval....

Täbybo är han sedan slutet av 60-talet – nästan hela tiden i ett hus i Ellagård. På sommaren hittar man honom oftast i stugan på Ljusterö, där han är hemma sedan tidig barndom.

– Att underhålla våra hus håller mig fullt sysselsatt och någon mer hobby hinner jag inte med, avslutar Leif.

Men tid och intresse för Tibbleseniörerna har han lyckligtvis.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Problem med hörseln?

Nu finns det 16 hörselvårdsmottagningar (tidigare bara 5) som har avtal med landstinget.

På de godkända mottagningarna görs behovsprövning, utprovning, information och rådgivning samt service och reparation av hjälpmedel.

Man behöver inte någon remiss. Läs mer på Vårdguiden på Internet, www.vardguiden.se eller ring 320 100.



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygärdet)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Undernäring större problem än fetma för den som är gammal och ensam

Undernäring hos äldre är ett vanligt problem som påverkar på ett genomgripande sätt. Flera kommuner i landet genomför därför projekt för att förebygga just detta. Täby kommun har valt att utveckla en modell som ska stödja dem som på äldre dar behöver hjälp att klara mathållningen.

Projektet drivs i samverkan mellan Täby kommun och Täby Primärvårdsrehab. Denna samverkansmodell mellan kommun och primärvård angående kosthållning för äldre personer är unik i landet.

– Vi startade projektet i januari 2011 och riktar oss till personer över 70 som bor kvar hemma. Framför allt de som lever ensamma kan ha problem med att få i sig tillräckligt med energi och näring, säger Karolina Snellström, projektledare för nutritionsprojektet.

Kommunens biståndshandläggare är nyckelpersoner i projektet. De har fått utbildning i att arbeta

med ett så kallat riskbedömningsverktyg för att kartlägga vilka personer som behöver hjälp.

Tillsammans med den äldre, som frivilligt deltar i projektet, går man igenom ett antal frågor som sammanställts av livsmedelsföretaget Nestlé.

Där ställs frågor om bland annat födointaget har minskat under senare tid, om den äldre minskat i vikt, om rörlighet och stress.

Ringa in problemen

– De här frågorna ska ringa in problemen hos dem som deltar i projektet och gör att biståndshandläggaren kan gå vidare, säger Karolina Snellström.

Nästa steg är en hälso-undersökning hos husläkaren, även den frivillig. Om det inte finns några medicinska orsaker till viktminskningen får den äldre träffa en dietist.

Tillsammans går dietisten och den äldre igenom mathållningen och tittar speciellt på vad dagens

måltider ger när det gäller näringsinnehåll och energi.

Tre mål om dagen

– Idealet är att äta tre mål om dagen och 2-3 mindre mellanmål, förklarar Karolina Snellström. Det kan låta mycket men det kan ofta vara lättare att äta flera lite mindre måltider än få stora.

Men problemet för den som är äldre och lever ensam kan vara att orka med både att handla och laga de här målen. Många varken orkar eller har lust eller kunskaper.

Och då kommer problemen i form av viktminskning och nedsatt allmäntillstånd.

Och den som gått ner i vikt tappar i ork och motståndskraft, blir mer mottaglig för infektioner och får generellt sett ett sämre allmäntillstånd.

– Efter de här stegen med biståndshandläggaren, husläkaren och dietisten ska den äldre ha fått hjälp med vad han eller hon ska tänka på, säger Karolina

” Den som går ner i vikt tappar i ork och motståndskraft

Snellström. Den som inte orkar eller har förmåga kan via biståndshandläggaren söka om hemtjänst och därigenom få hjälp till en bättre kosthållning.

Projektet kommer att redovisas i slutet av 2012 och Karolina Snellström är försiktig med att uttala sig om metoden gett önskade effekter.

– Vi kan redan nu se att det blivit förbättringar hos flera av deltagarna, men jag vill vänta med någon samlad redovisning till slutet av året.

Täby kommun har cirka 7 600 invånare över 70 år (2010).

Varje deltagare i projektet får en uppföljning med dietist ungefär tre månader

efter det första samtalet och genomgången av mat-hållningen.

Arbetsmetoden är ny och har inte prövats tidigare i landet. Nestlé har som nämnts utarbetat det frågeformulär som används, men är i övrigt inte engagerad i projektet.

– Vi hoppas att den här metoden ska ge hjälp och stöd och bidra till en bättre kosthållning och därmed bättre hälsa för den här gruppen pensionärer, avslutar Karolina Snellström.

Ea Neveling

FOTNOT. Den som vill ha mer information om projektet får gärna kontakta projektledare Karolina Snellström, tel 070-484 05 61.

*Karolinas
råd till dig
som tappat
i vikt*

Ofrivillig viktnedgång är ett tecken på att något inte stämmer och bör alltid uppmärksammas. Kontakta läkare.

BERIKNING AV MATEN. Det finns många knep att göra maten mer näringsrik genom att till exempel tillsätta olja eller grädde, blanda i ett ägg, koka gröt på mjölk i stället för vatten.

NÄRINGSDRYCKER kan man få förskriva efter dietistbedömning (eller kopa själv på apotek).

NATTEFASTAN, det vill säga den tid under natten som du inte äter, bör inte överstiga 11 timmar för den som är underviktig eller undernärd.

FYSISK AKTIVITET är viktig. Det ger både ökad aptit och hjälper till att bibehålla muskelstyrkan.

ÅLDERSBETINGAD MINSKNING AV MUSKULATUREN, så kallad sarkopeni, kan motverkas genom träning och god kosthållning. Minskad muskelstyrka kan lätt leda till minskad funktionsförmåga och fallolyckor.

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
Säkra förråd i Täby

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

08-622 50 00
www.selstor.se

"En enastående upplevelse"

Ett fyrtiotal tibbleseniorer reste i slutet av mars till musikalen *Kristina från Duvemåla* på Svenska teatern i Helsingfors.

Musikalen är baserad på Vilhelm Mobergs utvandrarepos. Det handlar om en liten skara människor som i arbete på magra, steniga jordar försökte överleva och en pressande överhet av, jordägare, landsfiskal, skattmas och kyrkan, vilka gjorde livet hårt.

Barnkullarna var stora. Framtidsutsikterna var små. Drömmen om Amerika började ta form.

Benny Anderssons musik och Björn Ulvaeus texter är välbekanta och bra. För regin står Lars Rudolfsson

liksom för den svenska urpremiären för sjutton år sedan. Robin Wagners scenografi är överraskande och strålande.

Skådespelet är storslaget med en del masscener med många medverkande i olika åldrar och packning av skiftande slag på resan till Amerika.

Mötet med Amerika på kajen i New York med en myckenhet av färska, främmande frukter och grönsaker samt elegant klädda människor är en kulturkollision. Drömmen om ett eget hem vid bordsig mylla är stark. Scenen med det första egenodlade astrakanäpplet är oförglömlig.

Kristinas roll spelades av

Maria Ylipää med temperament och fin röst. Karl-Oskar spelades utmärkt av Robert Noack. Oskar Nilssons Robert var drömmaren om guld. Ulrika i Västergöhl spelades säkert och lite trotsigt av Birthe Wingren. Det var ytterligare många medverkande, bland annat många barn.

Föreställningen bjöd på varierande språk och dialekter. Det var inte störande utan gav liv åt föreställningen.

En enastående musical, storslagen, innerlig och gripande som fick många ögon att tåras.

Res dit! Missa inte chansen till en stark upplevelse.

Tack för ett fint arrangemang!

Carin Engström Edling



Täby-Vallentuna Begravningsbyrå

C-G Hallsénius

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





Upplev KGB-rummet i Tallinn

Högst upp i byggnaden på Hotel Viru avlyssnade den ryska säkerhetspolisen KGB Tallinns befolkning och hotellets gäster. Trots att hotellet renoverats i övrigt har man låtit våningen stå orörd sedan Estland blev självständigt 1991.

Ditt Tallinnbesök inleds med en intressant sightseeingtur som avslutas på våning 23 i det skrämmande KGB-rummet – en upplevelse du inte får missa! Avrunda sedan dagen på något av stadens många trevliga caféer.

Tallinnkryssning med besök i KGB-rummet fr 134:–

Ingår: båtresa t/r, del i dubbel B-hytt, 2 frukostar,
1 buffé inkl 1 glas vin/öl/alkoholfritt, 2-rätters à la carte,
1 timmes sightseeing, inträde till KGB-rummet.

Gruppresa
minimum
20 personer

www.tallinksilja.se 08-22 08 30

Resan bokas via telefon. Pris per person.
Begränsat antal platser utvalda avgångar.
Med reservation för prisändringar.



Våren finns hos BK Herr & Dam i Näsby Park!



Klipp ut annonsen så får ni
10% rabatt
på valfri vara
(gäller under maj och en gång)



Eskadervägen 4 Näsby Park Centrum i Täby Tel 08-732 50 44 www.bkherr.se
Öppettider: Vard. 10-18 Lörd. 10-15 Sönd. 11-15

Från Bellman till Beatles

Så var rubriken på musikunderhållningen med 40-talisterna Bo Simons-son och Peter Nydahl på månadsmötet i mars. Två Bellman blev det och en Beatles.

Iövrigt blev det bara 1900-tal med Evert och Cornelius, lite jazz och Elvis, Abba och Jokkmokks-Jocke och då och då fick vi sjunga med, i alla fall i refrängerna.

För Sån't är ju livet, som vi också sjöng, att man kan

en hel del refränger, men med verserna är det ibland något sämre.

21 sånger hann de och vi med, några i potpurriform, andra i sin helhet, som till exempel Towa Carssons gamla slagdänga Spara sista dansen för mig eller Abbas Thank you for the music. Det sista kunde vi alla hålla med om efter Engelska flottan, som avslutade 40-talisternas framträdande.

Leif Söderström



Peter Nydahl på gitarr fick många av deltagarna att känna igen sig och sjunga med. (Foto Eva Neveling)



ERBJUDANDE SPF MEDLEMMAR

SKOTTLAND & TATTOO **SPF RABATT: 1 500 KR**

Rundresa med vår omtyckta Skottlandsexpert Jöran Nielsen, till Glasgow, Skye, Inverness & Edinburgh 9 - 18 aug. SPF PRIS: 13 990 kr.

MIDNATTSOLSRESA **SPF RABATT: 700 KR**

En kulinarisk & försvarshistorisk resa genom Norrbotten & Lappland. 15 - 17 jun. SPF PRIS: 5 890 kr

STORA IRLANDSRESAN **SPF RABATT: 1 000 KR**

Upplev norra delarna med den vackra Antrim kusten, västra Irland med Galway samt Dublin & Belfast, tillsammans med Irlandsexpert. 3 - 10 jun & 2 - 9 sep **SPF PRIS: 13 490 KR**

DALHALLA med Malena Ernman **SPF RABATT: 600 KR**

Tillsammans med vår musikkunniga reseledare som även är operasångerska upplever vi Dalarna och Malenas konsert. 7-8 jul. SPF PRIS: 2 890 kr

Allt ingår i våra resor, flyg, logi, minst halvpension oftast helpension, utfärder och mycket kunniga guider som förmedlar den lokala kulturen. Reseskaparna fokuserar på kultur genom mötet mellan människor.

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Ring för detaljerat program - Vår inspiration er upplevelse

BOKNING & INFORMATION: 08-94 40 40 www.reseskaparna.se

Hög tid att ge oss rätten till det sista viktiga valet

I ett av de senaste numren av Time Magazine finns en intervju med en amerikansk läkare, Peter Goodwin. Han var en drivande kraft i den opinion som ledde till att delstaten Oregon införde den så kallade Death with Dignity Act. Det är en lag som ger obotligt sjuka människor rätt att få ett medel, som gör att de på egen hand kan avsluta sina liv på ett smärtfritt och värdigt sätt. Det krävs att den sjuke har högst sex månader kvar att leva och är psykiskt frisk.

För mig är det obegripligt att den rättigheten inte existerar i ett land som Sverige. Jag kan förstå motståndet mot dödshjälp av den typ som kräver att en läkare eller annan person aktivt utför den dödande handlingen.

Men att en vuxen människa i valfrihetens tidevarv inte har rätt att välja bort den sista smärtsamma och förnedrande tiden av sitt liv är obegripligt.

Jag respekterar dem som av religiösa eller andra skäl



inte ser detta som ett alternativ för egen del, men jag kan inte se någon anledning till att låta dem råda över andra människors liv och död.

En av mina vänner drabbades av den obarmhärtiga

sjukdomen ALS, som lämnar intellektet oförstört men gradvis bryter ner kroppen och ofta slutar med kvävning.

Hon levde så gott hon förmådde den tid hon hade kvar, tillbragte den sista

sommaren på sitt älskade sommarställe i Bohuslän. Men hela tiden låg det som ett extra mörkt moln över den redan så mörka horisonten.

Hennes läkare kunde eller ville inte ge henne ett löfte om att hon skulle slippa kvävas till döds.

Så skulle vi aldrig behandla en älskad hund eller katt.

Så här har jag tänkt så länge jag minns, men tyvärr har frågan för min egen del blivit mer aktuell de senaste månaderna.

Vid det som var tänkt som en enkel operation för ett ärrbrock visade det sig nämligen att det i själva verket handlade om en cancer. Jag är inte död eller ens döende, men visst känns döden närmare i dag än för fem månader sedan.

När intervjun med Peter Goodwin publicerades var han redan död. Han led av

en obotlig hjärnsjukdom, och hans tre läkare var överens om att han hade mindre än sex månader kvar att leva och successivt skulle ha förlorat allt fler av sina funktioner. Den 11 mars avslutade han sitt liv.

Intervjuaren frågade om det var lättare eller svårare för honom som läkare att fatta det beslut han fattat.

Hans svar: "Läkare dör på ett annat sätt än majoriteten av deras patienter, långt innan de gått igenom mängder av cellgiftsbehandlingar. De vet vad som väntar, och de har tillgång till en utväg."

Tack vare Peter Goodwins arbete har invånarna i Oregon fått samma tillgång till en utväg.

Är det inte hög tid att även vi svenskar får förtroendet att träffa detta sista viktiga val?

*Inga-Lisa Sangregorio,
frilansjournalist*

NÅGON ATT PRATA MED

Inga-Lisa Sangregorios debattinlägg kan säkert väcka känslor och oro hos många. Det är viktigt att prata med någon annan om de känslor man har eller fruktar att man ska få kring livets slut. Bäst är om man har någon nära släkting eller vän att prata med om svåra saker.

Men det finns också andra möjligheter. På Vårdguiden under rubriken psykisk ohälsa kan du få tips, t.ex.

Jourhavande Medmänniska eller Nationella Hjälpplinen. Man kan ofta också kontakta sin församling eller sitt religiösa samfund för stöd och samtalshjälp.

Man kan alltid utgå från att alla samtal är anonyma och omfattas av sekretess.



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



Antalet platser i vård- och omsorgsboende i Täby släpar efter och några snabba lösningar är inte i sikte.

Vård- och omsorgsboenden i Täby

De närmaste åren bekymmersamma

Vid senaste mötet med det kommunala pensionsrådet (KPR) presenterades en sammanställning över antalet platser idag i vård- och omsorgsboenden i kommunen. Totalt finns tio sådana med sammanlagt 373 platser.

De båda största är Tibblehemmet med 78 platser och Attundagården med 72.

Vi fick även en prognos över behoven fram till och med 2022, nämligen ytterligare 237.

Redan under detta år behövs 52 nya platser och

fram till 2014 ytterligare 35.

Planarbete pågår

Planarbete pågår visserligen för nya boenden vid Enhagsvägen, Kemistvägen, Gribbylundsvägen samt vid det nuvarande

kommunalhuset.

Men planarbete är en sak, färdiga boenden är en helt annan. Det kommunen vet med viss säkerhet är att det i år ska tillkomma endast 17 platser på Broby Gård.

Så enligt socialnämndens ordförande, Thomas Nilsonne (M), kan de närmaste åren bli bekymmersamma. Men därefter bör det kunna bli bättre.

Vi får hoppas att han får rätt!

Vid mötet framförde Ingela Lindberger, som är en av Tibbleseniörernas fyra representanter i KPR, att det behövs fler hyresrät-

ter i Täby. Hon har gjort det "femtioelva" gånger tidigare.

Orimligt

– Det kan inte vara rimligt, menade Ingela Lindberger, att äldre som vill eller måste flytta från sina hus i värsta fall ska tvingas skuldsätta sig för att komma över en bostadsrätt, som ju i praktiken är det enda som står till buds.

Thomas Nilsonne förklarade att den politiska ledningen i kommunen inte har några åsikter om vilka upplåtelseformer som ska finnas.

Men en stund senare

påpekade han, att kommunen får mycket bättre betalt om de säljer mark till företag som vill bygga bostadsrätter än om man säljer till ett som vill satsa på hyresrätter.

Var och en får dra egna slutsatser.

Vi fick också höra att socialnämnden måste spara 30 miljoner åren 2013-14. Nämndens budget är på ca 1 miljard, men 75 procent är sådant som det knappt går att påverka.

Återstår 250 miljoner där de 30 miljonerna ska tas, vilket är mer än tio procent!

Leif Söderström

Öppet hus på expeditionen



Öppet hus på expeditionen med kaffe och dopp tre gånger på våren och lika många på hösten har trogna besökare. Fr.v. Benita Hedberg, Ingemar Andreasson, Stig Carlsson och Barbro Bjerlov. Barbro och Margaretha Mogren fixar kaffet.

Kalendarium

Månadsmöten

Lokal: Grindtorpskyrkan kl. 13.00.

Avgift vid månadsmöten 70 kr (gäller ej årsmötet). I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

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

29 aug: The No Trio, gladjazz, varvar melodier att nynna till med korta berättelser och skrönor som knyter an till musiken. "Gladjazz med känsla och verbal bakgrund är vårt motto".

26 sept: Henrik Waldenström, Världsnaturfonden. WWF:s projektledare för Ekoparken i Stockholm berättar om Nationalstadsparken, en unik mix av natur och kultur.

24 okt, 21 nov, 12 dec: Information i nästa tidning.

Resor/Utflykter

12 juni: Sommarutflykt med buss till Gustavsberg, Värmdö och Vaxholm. Avresa Täby Centrum kl 09.30. Se sid. 20 och hemsidan. Anmälan: Carin Olsson, 768 68 31 eller Ewa Kraus, 753 67 32. (Betalning senast 15 maj)

21-23 aug: Tre sommark dagar bland Östergötlands pärlor. Buss avgår Täby Centrum kl 08.00. Se sid. 20 och hemsidan.

2-9 sep: Höstvecka till Härjedalen och Walles fjällhotell. Lätta och medelsvåra vandringar ca 1 mil/dag.

Frågor besvaras av Dan Kronström tel. 758 37 32. Se sid. 20 och hemsidan.

16-20 sep: Resa till Barcelona – staden som inspirerar. Fullteknad.

Teater

Se *Teaterronden* sid 32.

Övrigt

"Öppet hus" på expeditionen Marknadsvägen 293 kl.10.30–12 måndagar 1 okt., 5 nov och 3 dec. Titta in på en fika (självkostnadspris), få lite information och träffa nya vänner. Barbro Bjerlov och Margaretha Mogren välkomnar.

Pubaftnar 12 sep, 11 okt, 19 nov kl 17-20 i lokalen på Marknadsvägen 249-252. Ingång från gatan. Marschaller utanför entrén visar vägen.

Café Opera. Träffpunkt SPF, Öppet hus med musikunderhållning. Ev. senare i höst enl. information från SPF.

Studiecirkeln "Slott runt Mälaren", information ring Barbro Hansson, 758 99 04.

"Specialvandring genom Tåbyskogen" torsdagen den 24 maj ca kl. 11.00.

Befästningar i Stockholms norra försvarslinje med Rune Magnusson som guide till Gullsjön, där vi besöker två bunkrar som uppfördes i början av 1900-talet.

Samling vid Gröna entrén Gullsjön vid Löttingevägen. Buss 615 går från Täby Centrum kl. 10.37 ank. Löttingelund ca 10.50.

Anmälan till Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com, tel. 758 82 82.

Vinkunskap med provning

Höstens första träff i vinkunskap med provning äger rum **tisdag den 25 september kl 18.30.** Adress Marknadsvägen 293 på gaveln, Tibbleseniorens expedition. Pris 100 kr per gång. Anmälan direkt till Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com tel. 758 82 82.

AKTIVITETER

Badminton

Täby Racketcenter, tisdagar o fredagar kl. 9-11. Höstens spel börjar 14 aug. Nya deltagare välkomna. Kontakta Ingemar Nordansjö, 756 47 21 eller Birgitta Groschopp, 768 60 64.

Bokcirkel/litterära sevärigheter

Startar i september. För information kontakta Harriet Andersson, tel 768 30 55. *)

Boule

Måndagar o torsdagar kl.10-12 på Viggbygårdet. 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. Höststart 11 sep.

Torsdagar kl. 11–15, Föreningsgården. Kontakta Torsten Mårtensson, 792 06 85. Höststart 6 sep. Fler deltagare välkomna.

Canasta

Tisdagar kl 13.00 – 16.00

För mer information ring Rolf Isenstein, tel 511 717 62 eller Christer Månsson, tel 510 105 31.

Eftermiddagsdans

Kvarntorpsgården, startar tisdag den 25 sep. därefter 16 okt. och avslutning 20 nov. Tider 13.30–16.30. Kontakta Margit Annerstedt, 510 503 20. *)

Golf

För information kontakta Ann-Christine Aggeborn, tel 510 505 26. Se sidan 31.

Lilla Museironden

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

Linedance

Start för båda kurserna 14 september. För fortsättningskursen gäller tiden 10.00-11.30, pris 350kr/12 ggr.

För fortsättning av nybörjarkursen, gäller tiden 11.30-12.30, pris 250kr/12 ggr. Ring Margit Annerstedt, tel 510 503 20. *)

Stavgång

(fredagar udda veckor)

Vandra med eller utan stavar i Näsby Park. Samarbete med SPF Jarlabanke. Endast udda veckor. Samling kl.10 utför 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

Intresserad? Kontakta Gun och Bengt Johansson, tel 510 123 49

Vandringar

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

Långa ca 10-12 km måndagar kl 09.15. Startar mitten av sep. Kontakta Ivor Nordström, 768 31 15, Kerstin Ferrenius, 758 61 75, Maud Andersson 510 512 19 eller Lars Lundenmark, 768 82 18 för besked.

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

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

*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Med BoEl till Gustavsberg- Värmdö- Vaxholm 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 25 maj* på Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4.

Vandringsresa Härjedalen 2–9 september

Följ med på en höstvecka till Härjedalen och Walles fjällhotell när fjällen är som vackrast. Vi gör lätta till medelsvåra vandringar, cirka en mil per dag.

På Walles fjällhotell, ett familjeägt högfjällshotell, kan du avsluta dagens strapatser med ett svalkande dopp i poolen eller bada bastu. Det finns även ett gym.

Varje dag avslutas med vällagad mat, gjord på lokala råvaror.

I resans pris ingår: buss T/R från Täby Centrum, del i dubbelrum med fjällpension (frukost, matsäckslunch och middag) exkl. dryck.

Vid minst 15 deltagare: 5.995kr/ person, enkelrumstillägg 850 kr.

Frågor besvaras av Dan Kronström tel. 758 37 32. Anmälan, se nedan.

Betalning *senast 31 juli* till Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4

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.

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

Day 2: Besök i olika delar av Sommenbygd.

Day 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.tibbleseniorer-na.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 deltaga.



Mirakel- byxan

Sommarens populära
stretchbyxa.
Finns i nio olika fräscha färger
och även i caprimodell.
Storlek 34-48. Pris 599-699 kr.

Vilken blir din favorit?

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 maj 2012 och endast en gång per person. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



Namn _____



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

MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby



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
örrelseval. 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 vid ett tillfälle t o m 2012-12-31

Den som vårdar nära anhörig behöver stöd och avlastning

Att vårda en anhörig tillhör de krav som ställs på många av oss någon gång under livet. Det kan vara ett barn som föds med ett handikapp, någon i familjen som har en funktionsnedsättning eller tillfällig vård av den som råkat ut för en olycka.

En stor grupp som vårdar en nära anhörig i hemmet är pensionärerna. Där handlar det oftast om funktionsnedsättningar eller demenssjukdomar eller att partnern blivit för gammal för att klara sig själv.

Att ställa upp för sin partner eller för sina föräldrar kan tyckas självklart, men är inte alltid enkelt. Den som vårdar slits och behöver också stöd och avlastning. I takt med att allt fler äldre bor kvar i hemmet har behovet av hjälp ökat.

Det kommunala anhörigstödet regleras i socialtjänstlagen (SoL). Det innebär att kommunen måste erbjuda stöd för att underlätta för den som vårdar en närstående.

Inom socialtjänsten i Täby kommun arbetar närmare 2 000 anställda. Sanna Öhman är ansvarig för anhörigstödet i kommunen.

– Alla vi som arbetar

inom socialtjänsten har ansvar att se till de anhörigas behov och vara uppmärksamma på deras behov av stöd och hjälp. Speciellt de äldre kan ha svårt att klara de stora krav som ställs på den som vårdar en anhörig i hemmet.

Undersök möjligheterna

Sanna Öhmans råd till den som vårdar en anhörig är att först vända sig till kommunens biståndsbedömare för att få veta vad som är möjligt att få hjälp med.

Det kan vara hemtjänst, avlösning i hemmet, bostadsanpassning eller stöd vid nedsatt syn eller hörsel. Man vänder sig till äldreheten via kommunens växel.

– Men utöver biståndsbedömt stöd finns det även anhörigstödet verksamhet som erbjuder stöd för dem som stöttar och vårdar, förklarar Sanna Öhman.

Det kan röra sig om föreläsningar, enskilt råd och stöd där man kan få matnyttig information och hänvisningar, olika mötesplatser för anhöriga i form av nätverk eller anhöriggrupper.

Här handlar det om öppen verksamhet som inte är biståndsbedömd. Alla är välkomna.

Anhöriggrupperna träffas regelbundet under ett antal veckor och där får deltagarna möjlighet att prata om gemensamma problem och praktiska frågor.

När gruppträffarna avslutas kan man gå med i ett nätverk. I nätverk träffas deltagarna mer sällan men träffarna sker dock regelbundet.

Dela problemen

– För många är det skönt att få ventilerat sina problem med andra som står inför samma svårighe-

ter, säger Sanna Öhman. Att känna att man inte är ensam är viktigt. Gruppträffarna skapar också sociala kontakter med andra i samma situation.

Social isolering

Social isolering är annars ett av de vanligaste problemen för den som vårdar en anhörig.

Det går kanske inte att lämna sin partner ensam några längre stunder, vännerna försvinner och man orkar inte själv ta kontakter. Ensamheten kryper närmare.

Den som vårdar en närstående med demenssjukdom har kanske den svåraste situationen.

– Demenssjukdomen innebär ofta en känsla av att du förlorar din partner eller förälder, eftersom personlighetsförändringen kan vara så stor att du inte längre känner igen den du levt tillsammans med.

Här behövs kunskap om vad som väntar men också stöd och avlastning för att orka.

Anhörigstöd får du i den kommun du är skriven även om din anhöriga bor på annan ort.

– Vi som jobbar med anhörigstöd har tystnadsplikt och det förs inga journaler eller någon form av registrering, säger Sanna Öhman.

– För många känns det

svårt att be om hjälp och då kan det kännas skönt att det fungerar så.

Många anhörigvårdare söker hjälp sent.

– Mitt råd är att ta kontakt med kommunen innan du själv är utsliten. Det finns hjälp att få och det kan ofta vara nödvändigt för att orka vidare.

Eva Neveling

FOTNOT. Med anhörig menas den person inom familj eller släkt, grannar eller vänner som bistår en närstående som inte klarar vardagen på egen hand på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning.



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

Välkommen till Melanders i Täby

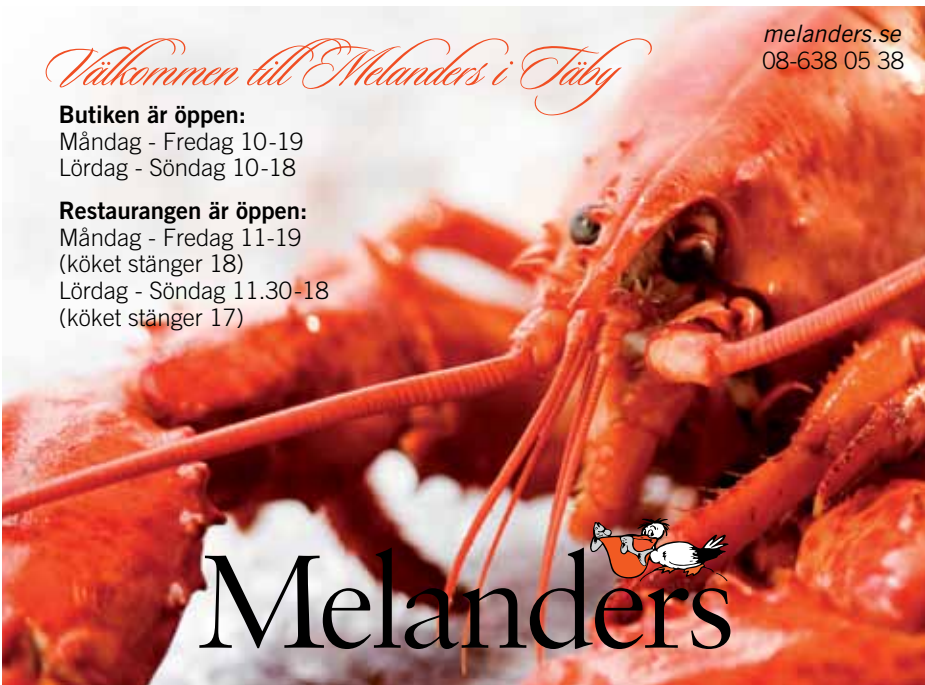
melanders.se
08-638 05 38

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

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.

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



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

HÄLSOKRAFT

Täby Centrum

Tel 08-758 20 96

Du hittar oss på nedre planet vid H&M



"All inclusive" med Cinderella till Riga

Avresa från Stockholm:

16/7, 24/7, 31/7, 7/8 och 14/8 2012.

I priset ingår:

- Del i B2-hytt
- Viking Buffet-middag inkl vin, öl, läsk och kaffe på ut- och hemresa (samma bufféätter dag 1 och dag 2)
- Stor frukostbuffet på utresan
- Brunch på hemresan

Prisex **1795** kr/person.

Bokningskod RIGA.

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

NG LI

vikingline.se



En Valborgsmässoeld under kontroll är ingen fara, men hus- och lägenhetsbränder har ökat under senare år. Tre viktiga råd: rädda alla, varna andra, larma SOS 112.

När det brinner är det BRÅTTOM

Om det börjar brinna i din bostad så ska du strunta i att försöka rädda fotoalbumen eller mormors guldhalsband. Det du i första hand ska rädda är dig själv och alla andra som befinner sig där. En brand nuförtiden går nämligen ohyggligt snabbt.

På 1950-talet tog det cirka 15 minuter innan en lägenhet var helt övertänd. Idag tar det bara 2-3 minuter! En förklaring kan vara är att vi oftast har mycket fler prylar som kan brinna. Eller, vilket kanske är det värsta, en massa elektronikprylar, som ofta innehåller lättantändlig plast.

Så rädda dig själv och alla andra först av allt, för när det brinner bildas livsfarliga gaser. Dessa stiger mot taket så håll dig nära golvet och försök hålla andan – ett par andetag av den giftiga gasen kan vara tillräckligt för att du ska tuppa av.

Denna något skrämmande information har jag hämtat från från Villaägarnas Täbykrets, som i sin tur hämtat material från www.stockholm.brand.se.

Där får du tre viktiga råd: Rädda alla! Varna andra! Larma SOS 112!

Men kan man inte försöka släcka?

Jo, **om** du redan har gjort de tre första sakerna och **om** du kan försöka släcka utan minsta risk för dig själv. Det bästa kan vara att försöka stänga in elden genom att dra igen dörren till det rum där det brinner.

Och kontrollera brandvarnaren!

Leif Söderström

Kärlekssång på Maori

Ja, detta fick vi höra när januaris månadsmöte gästades av den välljudande manskören Vocal Vikings. Totalt omfattar gruppen cirka 30 medlemmar och denna gång hade drygt ett tjugotal kommit till oss.

Applåderna var både många, långa och hjärtliga när vi bland annat fick höra What a wonderful world, Kväll i vår lilla stad, Kom du ljuva och Kristallen den fina.

Så var det kärlekssången på maori. Maori är ju ursprungsfolket på Nya Zeeland och deras språk lever fortfarande.

Vocal Vikings hade inför en turné på ögruppen tränat in en sång på maori och den fick vi också höra.

Som tur var sjöng de även en vers på svenska – tur för oss som var sjuka den timme när vi hade maori i plugget!!!

Vocal Vikings visade sig kunna sönderfalla i smågrupper, till exempel en

herrkvartett, som iklädda frisorförkläden, sjöng Barber Shop och en trio herrar som tillsammans med sina lika många fruar serverade oss Länge leve livet.

Att Flickan från Backa fall också ingick i det vi fick höra var välkommet – särskilt för oss som besökte Ven i somras och fick klart för oss var Ellen stod när hon "attackerades" av en yr ollonborr.

Leif Söderström

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)

Träning ger färdighet

Mona och Ragnar Wigerud tog hem segern i finalen i SPF Good Life Open förra året. Skandia skänkte då 5.000 kr till vår golfsektion.

För en del av de pengarna har nu 24 flitiga golfare fått träna på Djursholms golfklubb under Stephen Laws ledning. Det gav kanske mersmak och därför får vi nu se upp, när vi möts på säsongens tävlingar. Träning ger ju färdighet.

På golfmötet den 19 april spikades årets tävlingsprogram. Vi börjar den 31 maj

på Wäsby golfklubb, där vi inte varit tidigare. Fredagen den 13 juli, tur- eller otursdag, upprepar vi fjol-årets succé genom att spela på Djursholm, Lilla Banan. TSGM, Tibblesenioreernas golfmästerskap, äger rum den 6 augusti på Vallen-tuna golfklubb. Då spelar vi även om Peter Korn's och Birgitta Wittvången Lundhs vandringspriser.

Årets golfresa sker den 27-28 augusti och går till Edenhof och Söderby. Jag har beställt 20 platser och hoppas förstås att det blir fullt. Hör snarast av

dig om du är intresserad. Du som inte var med på golfmötet – ring gärna för mer information.

Inbjudan till tävlingarna kommer att finnas på hemsidan samt skickas till alla, som betalt medlemsavgiften. Har du inte gjort det, så gör det snarast. Du som vill bli ny medlem, hör av dig till mig tel. 510 505 26 eller via mejl annagg43@gmail.com.

*Golfhälsningar
Ann-Christine Aggeborn*



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**

Teaterronden

STADSTEATERN

Spökhotellet

Av Georges Feydeau
Regi: Philip Zandén
Medverkande: Maria Salomon,
Ulf Eklund, Tove Magnusson,
Lennart Jähkel m.fl.
Tid: söndag 29 april
kl. 13.00
Pris: 220:-

Onkel Vanja

Av Anton Tjechov
Regi: Eirik Stubö
Medverkande: Magnus Krepper,
Petronella Barker, Sten Ljung-
gren, Katarina Everlöf m. fl.
Tid: fredag 4 maj kl. 18.00

From Sammy with love

Vem var Sammy Davis jr

Av Jonna Nordenskiöld
Medverkande: Karl Dyall och
Rennie Mirro
Tid: lördag 18 augusti kl. 19.00
Pris: 260:-

I sista minuten

Av Carin Mannheimer
Regi: Sissela Kyle
Medverk: Meg Westergren, Yvonne
Lombard, Meta Welander m.fl.
Tid: lördag 8 september
kl. 13.30 och söndag 16
september kl. 13.30.
Pris 260:-

De tre musketörerna

Fritt efter Alexander Dumas
Regi och manus: Alexander Mørk-
Eidem
Medverkande: Johannes Bah Kuhnke,
Alexander Lycke, Leif Andrée m.fl.
Tid: lördag 22 september kl. 12.00
Pris: 340:-

Next to normal

Rock musical av Brian Yorkey/Tom Kitt
Regi: Lisa Ohlin
Medverkande: Lisa Nilsson, Dan
Ekborg, Fredrik Lyckou m.fl.
Tid: lördag 29 september kl. 13.00
Pris: 260:-

DRAMATEN

Fanny och Alexander

Av Ingemar Bergman
Bearbetning/regi: Stefan Larsson
Medverkande: Marie Göransson, Jan
Malmström, Reine Brynolfsson, m.fl.
Tid: söndag 19 augusti kl. 15.00
Pris: 250:-

FOLKOPERAN

Maskeradbalen av Giuseppe Verdi

Regi: Mellika Melouani Melani
Medverkande: Gong Yinjia, Ulrika
Tenstam, m.fl.
Tid: Söndag 30 september kl. 16.00
Pris: 400:-

Anmälan till Birgitta Wittwången
Lundh tel 7561028. Biljetterna
betalas vid överlämnandet.

Miljötänk då och nu

Häromdagen läste jag något tänkvärt om miljö. Att vi som passerat 65 inte är tillräckligt miljömedvetna. Jag läste och kände igen nästan allting. Om hur det var när jag var liten alltså. Då vi inte tänkte på miljö särskilt mycket, men ändå uppträdde betydligt mer miljövänligt än idag.

Häng med nu och se om ni känner igen er.

Vi köpte mjölk i plåtkanna som diskades mellan varje gång den användes. En stor för mjölken och en mindre för grädden.

Vi gick till affären och tog bussen till jobb och skola. På min gata med cirka 20 hus var det två familjer som hade bil.

Tvätten torkades på

tvättstreck och torktumlare var ett okänt begrepp.

Mormor sydde om gamla kläder till familjens tre barn. Examensklänningarna till mig och min syster var länge ett verk av mormor.

Dessutom ärvde vi kläder av äldre syskon. Och inget barn fick några men av att som flicka ha en ljusblå tröja i stället för en rosa.

Maten lagades helt och hållet hemma och vispades och blandades för hand. Hushållsmaskiner var ovanliga. Kylskåpen var små och fryser en lyx.

Gräset klipptes för hand och inga larmande, bensinslukande gräsklippare störde i kvarteret.

Någon taxirörelse för barn som skulle till skola eller fritidsaktiviteter exis-

terade inte. Ville man gå till scouterna, fotbollsplanen eller skridskobanan tog man sig dit själv – eller fick stanna hemma.

Den här listan kan göras hur lång som helst. Men jag tror att det räcker nu.

Ordet "miljötänk" var inte uppfunnet när jag var ung.

Men vardagslivet då belastade miljön oändligt mycket

mindre än dagens liv gör.

Så stå på er när den yngre generationen anklagar er för att ha sabbat miljön för kommande generationer.

Det är långt ifrån hela sanningen.

Eva Neveling



Tibblefunktionärer på Ålandskryss

Ett hundratal funktionärer i Tibbleseniörerna kryssade över Ålands hav med Birka Paradise på årets belöningsresa i mitten av mars.

Det var brevduvor, aktivitetsledare, cirkelledare, expeditionspersonal, Guldkantmedhjälpare, smörgåspatrullen – ja, i stort sett alla som arbetar

ideellt för föreningen.

God middag i trevligt sällskap och senare på kvällen dans. Det är inga stillsamma pensionärer som är med på den här kryssningen, nej, här bugades det med friska tag på dansgolvet.

Andra dagen ägnades bland annat åt ett möte, där deltagarna fick komma

med förslag och frågor. Så många förslag blev det nu inte, men möjligheten att få uttrycka sin åsikt verkade ändå vara uppskattad.

Du som kanske vill vara med i det här trevliga gänget av "frivilligarbetare" – kontakta ordföranden Leif Söderström eller någon annan i styrelsen.

Eva Neveling



**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	Mejl: tibble.seniorerna@tele2.se
Telefon:	08-758 91 05 Telefonsvarare när expeditionen är stängd.	Webbmaster: webmaster@ tibbleseniorerna.se
Årsavgift:	250 kr, sammanboende 480 kr/par För medlem i annan SPF-förening 75 kr	Hemsida: www.tibbleseniorerna.se
Plusgiro:	164 18 70–9 (medlemsavgifter) 477 28 94–4 (övrigt)	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

Leif Söderström, ordförande	768 60 78	leifsoderstrom@telia.com
Lennart Berg, sekreterare	758 76 56	lennart.berg36@telia.com
Monica Berner, ledamot	510 508 16	monica_berner@globalnet.net
Britt-Marie Janson, rekryt., annonser	758 42 10	britt-marie.janson@bredband.net
Sylvia Molander, klubbmästare	758 82 82	molander@hemmingsson.com
Margareta Segerberg, ekon, admin	732 63 17	m.segerberg@tele2.se
Bodil Säfobom, ledamot	768 38 10	bosa43@brfjupiter.se
Sören Zetterman, v. ordför., annonser	756 62 02	soren@zetterman.net
<i>Adjungerade</i>		
Margit Annerstedt, arrangemang	510 503 20	Valberedning
Cristina Carlsson, rekrytering	792 09 33	Ulf Jönsson, 756 10 54
Maj-Britt Hoflin, medl.sekr.	768 45 73	Ann-Christine Aggeborn, 51050526
Margaretha Mogren, expedition	768 80 46	Margit Annerstedt, 510 503 20
Anita Nyblom, kassör	756 08 15	Ingela Lindberger, 560 354 51
Margareta Rydin, webbmaster	732 66 58	webmaster@tibbleseniorerna.se

GULDKANTEN

Ingela Lindberger,
560 354 51

FRISKVÅRD

Laila Larsson, 768 36 18
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

Ulf Carleson, 758 32 01
Gösta Ottestam, 765 19 07

Mats Westerdahl,
758 74 00, ersättare

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

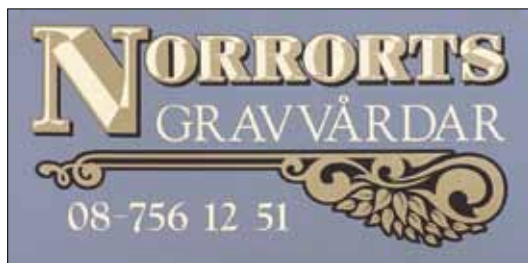
Ingela Lindberger,
560 354 51
Birgitta Ingare, 510 122 69
Gunilla Schödin, 792 24 14
Leif Söderström, 768 60 78



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

<i>Barbro Ekroth</i>	732 75 38
<i>Agneta Möller</i>	758 40 44
<i>Annki Berthelsen</i>	758 41 75

**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

B

Förenings-
brev



Golfa i Trosa!

18 hål på golfbanan, skratt och bra spel, en stund på Stadshotellets uteservering i solen med kall dryck och senare efter en avkopplande stund i spa, en god och trevlig middag med bra viner och bästa vännerna.
Helt enkelt, en perfekt dag!

Golfpaket inkl en greenfee, logi i dubbelrum, frukostbuffé, 4-rättersmiddag samt fri entré till spa. Golfbanor; Trosa GK eller Åda Golf & CC några km från hotellet.

Allt för 2090 kr/p.

Under 25/6 - 11/8 rekommenderar vi våra golfgäster att boka Sommarpaket istället pga differentierade greenfeepreiser.
Sommarpaket 1575 kr/p + greenfee.

Varmt välkommen!
Agneta och Anders Scharp med personal

Fler alternativ för härliga upplevelser finns på www.trosastadshotell.se.

Trosa Stadshotell & Spa

info@trosastadshotell.se 0156-170 70

ÅRETS VÄRDSKAP 2011