

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniörerna

Nr 3,
2012



*Dansant par
på vår festen*

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 47, 2012. Manus-
stopp 29/10. 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-
onsoriginal sänds till Eva
Neveling, allt övrigt material
till Bodil Säfbom, bosa43@
brfjupiter.se.

Omslagsbild: Dansant
par, Anita Åsard och Lars
Lundenmark, på Tibblese-
niorens vårfest.

(Foto Leif Söderström)

Innehåll nr 3, 2012

4 • Kultur i Täby

6 • Månadsmötet i maj

8 • Tisdagsdanserna

12 • Lättare jämföra service

14 • Biblioteket – inte bara böcker

18 • Kalendarium

19 • Aktiviteter

20 • Resor i höst

24 • Täby Centrum i äldre dar

26 • Golf

27 • Jubileumsfest 2013

30 • Boktipset

32 • Teaterronden

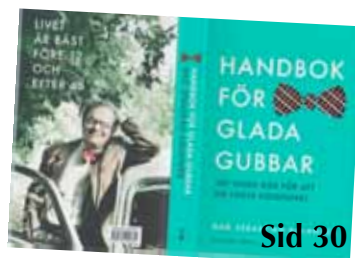
33 • Redaktörns Rader

34 • Adresser m m

36 • Kom med på vandring



Sid 8



Sid 30

Månadsmöte 26 september

Henrik
Walden-
ström,
gäst i
septem-
ber.



Månadens gästföreläsare är Henrik Waldenström, projektledare för Världsnaturfonden WWF/Hållbara städer/Kungliga nationalstadsparken i Stockholm. Hans kunskaper om natur och kultur är omfattande

National- stadsparken i närbild

och han är en av Stockholms mest efterfrågade guider.

På månadsmötet kommer han att berätta om Nationalstadsparken och dess unika mix av natur och kultur.

När geriatriken flyttar måste vi protestera

För en tid sedan läste jag en kommentar av Jonas Gardell. Den var ungefär så här: Jag vill åldras med värdighet, men inte för fort.

Jag tror att alla vi Tibbleseniorer önskar detsamma. För det är ju så vi vill ha det. Att man blir äldre är inget man göra något åt, men man kan försöka göra bästa möjliga av den tid man har kvar.

Vårt förbund har några nyckelord för vad förbundet vill arbeta för och ett av dem är livskvalitet.

Vad som menas med livskvalitet kan man ha många olika meningar om. Vad jag personligen inrymmer i begreppet är att man ska kunna eller få hjälp med att göra det man vill med hänsyn till hälsa och ork.

Det kan vara allt mellan att spela golf långt upp i åren eller att få hjälp med en daglig promenad.

Det kan också vara att få tillgång till vård när det behövs eller att få besök om man ligger på sjukhus.

Geriatriken i Danderyd

I våras läste vi i Mitt i Täby att landstinget har planer på att flytta geriatrikmottagningen vid Danderyds sjukhus till Sollentuna

sjukhus. Många har protesterat mot detta, inte minst pensionärsföreningar i nordost.

Vi i Täby – Tibbleseniorena, Jarlabanke och PRO – skrev ett gemensamt protestbrev dels till de tre närmast berörda landstingsråden, dels till de tre oppositionspartierna i landstingsfullmäktige. Man vill ju hoppas att våra folkvalda lyssnar på de protester som kommer in. För om förslaget går igenom kommer Stockholms läns nordvästra del att ha 3 eller 4 geriatriker, medan vi i nordost bara skulle ha en enda – i Norrrtälje.

Att ställa till det så för äldre människor eller deras anhöriga är inte att hjälpa dem med livskvalitet. Vi tillät oss också att påminna om att pensionärerna är en stor och växande andel av väljarkåren.

Utnyttja våra arrangemang

Vi hoppas att det vi gör och

erbjuder i Tibbleseniorena kan vara ett litet bidrag till livskvalitet för dem som vill och kan "ta chansen". I början av sommaren var jag med på vår bussutflykt till bland annat Gustavsberg.



Leif Söderström, ordförande, Tibbleseniorena

Vi var närmare 50 personer och ett par av dem hade lite svårt att gå. Men de hängde med fint, fick en hand som hjälp någon gång, tittade på alla de gamla välkända porslinsserviserna och jag hop-

pas att de hade lika trevligt som jag. En fin bussutflykt, en välsmakande lunch med både bekanta och andra vid bordet – ja kanske kan det arrangemanget ha varit ett litet bidrag till livskvalitet i vardagen.

Så: Häng med på något! Vi har en hel del att erbjuda.

För övrigt undrar jag om den "make over" som pågår i Täby Centrum är mycket finare än "om- och tillbyggnad"?

Leif Söderström

Kultur i Täby – mer än du tror

Kultur är inte bara något som finns i innerstan, om det nu var någon som trodde det. Tvärtom finns det mycket för den som söker i närområdet. Lennart Cederstam har tagit pulsen på kulturlivet i vår egen kommun.

– Vad är kultur, frågar jag Lina Browall när jag träffar henne i hennes arbetsrum på femte våningen i Bibliotekshuset, väl medveten om att frågan är närmast filosofisk och därmed svår att besvara på ett entydigt sätt.

– Det handlar, säger hon eftertänksamt, om hur vi människor växer genom egna och andras tankar, idéer och beteenden.

Lina Browall är intendent på kulturenheten inom kultur- och fritidsnämnden i Täby kommun och hanterar tillsammans med två medarbetare en kulturbudget på 3,7 miljoner kronor inklusive personalkostnader. Tolv procent av budgeten avser bidrag till bland annat kulturföreningar i kommunen.

Mångsidigt uppdrag

Kultur- och fritidsnämndens uppdrag är att planera för tillgång till kultur- och

fritidsaktiviteter som bidrar till stadskänsla samt att tillgodose kommuninvånarnas efterfrågan på kulturaktiviteter och moderna anläggningar. Upprustning av Tibble teater är ett exempel på det sistnämnda.

Barn och ungdomar prioriterade

– En prioriterad målgrupp är barn och ungdomar, framhåller Lina Browall, och nämner bland annat den kommunala kulturskolan som bedriver musikskola, ung teaterverksamhet och konstverksamhet från skolår ett till och med gymnasieskolan.

Ett annat angeläget område är samråd och samverkan med den ideella sektorn. Till Lina Browalls eget verksamhetsområde hör givetvis aktiviteter som rör konst, teater, musik och andra traditionella kulturyttringar. Även ärenden som rör Täbys kulturhistoria och kulturminnesvård hamnar på hennes bord.

Flest fornminnen i Sverige

Täby är en av de platser i Sverige som hyser flest fornminnen. Det finns exempelvis trettiosju runristningar inom kommunens

gränser, de flesta runt Valentunasjön. Därav namnet ”Runriket”.

När nya områden exploateras för bebyggelse uppstår också frågor om konstnärlig utsmyckning. Utbyggnaden av Täby centrumområdet är ett exempel.

Ett dussintal konstnärer har inbjudits att förse platsen med skulpturala verk. Efter omröstning bland kommunens innevånare har utsetts fyra konstverk som kommer att vara på plats allteftersom de offentliga miljöerna blir klara under 2013 -2015.

Kulturförfriskningar populärt

En gång i månaden höst och vår vid lunchtid anordnar Lina och hennes medarbetare ”Kulturförfriskningar” i Bibliotekshusets hörsal där man för en hundralapp får sig en macka, dryck och något kulturellt inslag till livs.

Det enskilt största arrangemang som Lina Browall ansvarar för är Täby kommuns kulturdagar som är avsett att bli en årligen återkommande begivenhet.

I år äger evenemanget rum helgen den 6 och 7 oktober i samarbete med

Täby Centrum. Under de båda dagarna kommer en lång rad artister med sång, musik, dans och annan underhållning på repertoaren att avlösa varandra på torget och andra platser i köpcentret och i den så kallade 90-talsgången kommer att etableras en konstallé.

Kulturdagarna avslutas med bland annat utdelning av Täby kommuns kulturpris. Ännu ett av Linas åligganden.

Lennart Cederstam

Konsten i centrum – här är de vinnande verken



Nu är konstverken för nya Täby centrumområdet utsedda. Storfavorit var Gzim och Den frusna sjön tillsammans med Svart Knapp, tätt följda av Under ett träd och Djurparken.

Täbys invånare har röstat fram sina förslag som en jury sedan utgått ifrån. Arbetet med att få verken på plats kommer att ske under 2013-2015.



**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



Ledamot 238

- Lymfdränage
- Homeopati
- Naturmedicin
- Irisdiagnostik
- Håranalys

Monica Riddebäck

Dipl. Homiatriker

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

Radiominnen med Lelle Printer

Kommer ni ihåg radio-programmen Snurran, Andersson i Ny och Månsson i Nedan, Francis Durbridge's radio-deckare, Frukostklubben eller Povel Ramels Föreningen för Flugighetens Främjande? Eller radio-personligheter som till exempel Gösta Knutsson, Sven Jerring, Per-Martin Hamberg eller allvetaren Ejnar Haglund?

Ja, det blev många igenkännande leenden när Hans Dahlman alias Lelle Printer kåserade om sin radiotiska barndom på vårens sista månadsmöte. Han

påminde oss om många saligen avsnnade radio-program, varav många var sådana som "hela" Sverige lyssnade på.

Ejnar Haglund ja, han var mycket musikalisk men också något tankspridd, så när han glömt sitt paraply i en taxi frågade någon om han kom ihåg registreringsnumret. Han svarade då: "nej, men signalhornet var stämt i fiss dur".

Eftersom vi ju är från Täby så påminde vi också om att nyhetsuppläsaren i Mosebacke Monarki med trumpetdånande stämma meddelat att "I Täby ryktas det". Kan vara värt att

minnas när nu Galoppen snart ska läggas ned.

Självklart inledde Lelle Printer med några rykande färska telegram, till exempel att justitieminister Beatrice Ask vill införa självbestämmande på fängelserna. Så i stället för *Interna rutiner ska det bli Rutinerade interner*.

Och Socialstyrelsen vill dra igång en kampanj – *Lär känna en åldring, Kläm på en!*

Och så en klassisk rättelse: *Meddelandet att världens äldsta människa avlidit var fel: Världens äldsta människa lever.*

Fundera på det ni!

Leif Söderström



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

Välkommen till Melanders i Täby

melanders.se
08-638 05 38

Butiken är öppen:

Måndag - Fredag 10-19

Lördag - Söndag 10-18

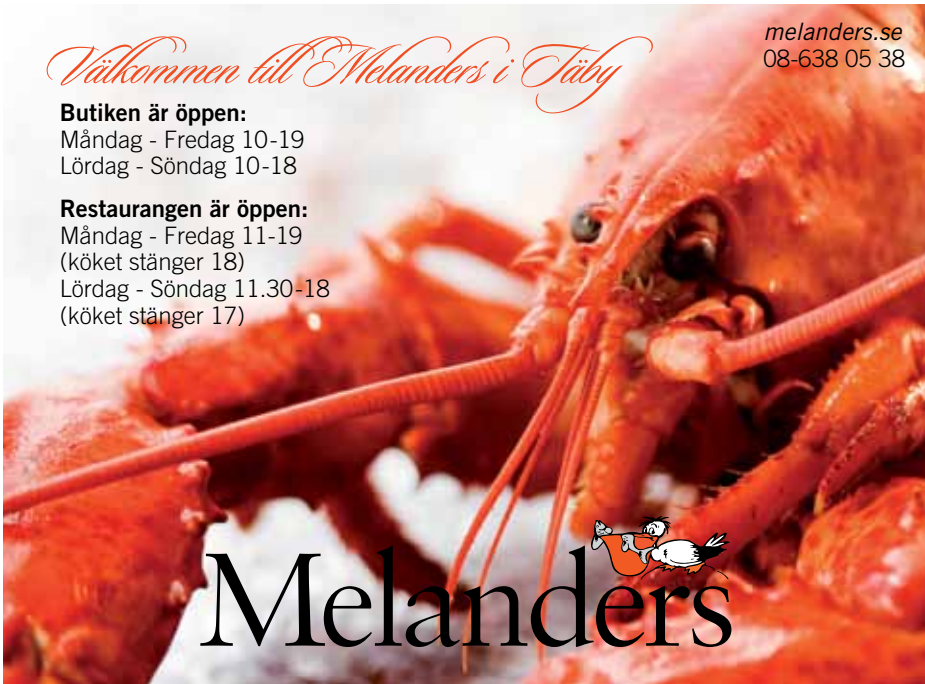
Restaurangen är öppen:

Måndag - Fredag 11-19

(köket stänger 18)

Lördag - Söndag 11.30-18

(köket stänger 17)



Melanders



Tid att leva, tid att njuta!

Lyxig kryssning med spa

I priset ingår:

- Dygnskryssning med del i LyxB-hytt, Stockholm–Mariehamn
- Badritual
- Trerätters à la carte-middag exkl dryck
- Frukost i Food Garden.

Från **1245** kr/person. Bokningskod SKSPA.

Pristillägg torsdag–lördag. Gäller ej vid charter- och specialavgångar.

Boka din resa på telefon 08-452 40 00.

NG LI

Och dansa kan de ...



Dansa kan de, seniorerna som kommer till Kvarntorpgården för ett par timmars dans på tisdagseftermiddagarna. Musiken är dansvänlig och besökarna glada och danssugna. Ofta är antalet herrar litet i underkant, men när TibbleSenioren kom på besök var det nästan ingen som blev utan partner.





Höstens danser

I höst blir det dans följande tisdagseftermiddagar:

25/9

16/10

20/11

Ta chansen och kom med – för trevligt har alla på tisdagsdanserna.



Text och foto Eva Neveling

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





LET'S PARTY!

SENIORTRÄNA MED FRISKIS&SVETTIS TÄBY
Viktig och kul träning, anpassad till dig som är äldre.
Att röra på sig stärker inte bara hjärtat. Sömn
förbättras, självkänslan stärks och viktigast av allt,
du blir pigg och glad.

Varmt välkommen till vår seniorträning!

Besök vår hemsida för tider och priser.



PROVA-PÅ-JYMPA

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri
provträning hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen! (gäller tom 2012-10-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnads-
fri provträning hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen! (gäller tom 2012-10-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Nu ska det bli lättare att jämföra olika vårdgivare

I slutet av våren lanserade Täby kommun en ny tjänst "Jämför Service" på kommunens hemsida. Där ska man kunna jämföra olika leverantörer av bland annat vård- och omsorgsboenden och hemtjänst.

Uppgifterna bygger på information från leverantörerna, officiell statistik och kundundersökningar. Där kan man få besked om till exempel priser, väntetider för boenden samt, inte minst, vad de tycker som bor i de olika boendena eller som använder den hemtjänst som kommunen betalar för.

På det kommunala pensionärsrådet i slutet av maj fick vi en intressant demonstration av den nya tjänsten. Den hittar man antingen genom att på Google skriva "Jämför Service Täby" och klicka vidare eller genom att gå in på kommunens hemsida och leta efter rubriken Jämför Service.

Kommunen tar gärna emot synpunkter på innehållet, på vad som kan fattas och vad som kan göras ännu bättre.

Vi fick även besked om att driften av Tibblehemmet är under upphandling och att Attundagården ska handlas upp. I båda fallen är kostnadsramen given. I stället handlar det framför allt om vem som kan erbjuda bäst kvalitet för de givna pengarna. Hur många som svarat eller ska svara på upphandlingsunderlaget är sekretessbelagt och alla utvärderingar görs helt anonymt.

Vi fick också höra att en ny frivilligorganisation som kallar sig Äldrekontakt ska etablera sig i Täby. Den vill främja hälsa och välbefinnande hos äldre och inriktar sig på att bryta social isolering hos dem som bor ensamma och har svårigheter att ta

sig ut på egen hand. Äldrekontakt finns redan i Stockholm och sannolikt även i några andra kommuner.

Det ska bli intressant att få se vad de kan erbjuda i Täby.

Eva Kohl har avgått som medicinskt ansvarig sjuksköterska och ersätts tills vidare av Marianne Engström.

Leif Söderström



Välkommen till höstens

Modervisning

Täby Park Hotel måndag 22/10 kl. 14:00.
Tjeja Fashion, Vallentuna, visar damkläder och
BK Herr, Näsby Park Centrum, visar herrkläder.

Kostnad 175:- och i det ingår majsckyling
med ljummen potatissallad samt dragoncrème,
isvatten, kaffe och kakor.

Anmälan till expeditionen, tel 758 91 05.

Förskottsbetalning till Tibbleseniörernas
plusgiro 477 28 94-4 senast 15/10.

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



– Idag finns det så mycket mer än tryckta böcker på biblioteket, förklarar Heli Renman, bibliotekschef på huvudbiblioteket i Täby.

Biblioteket – inte bara böcker

Alla vi som inledde vår bibliotekskarriär på skolbiblioteket i unga år vet hur ett bibliotek ska se ut. Böcker i långa rader med allt från skönlitteratur till barn- och faktaböcker. Men så är det inte riktigt längre. Det har hänt mycket i den här världen – inte minst här i Täby. Förr skulle

det vara knäpptyst mellan hyllorna. Idag är stämningen mer familjär och tillåtande.

Heli Renman, bibliotekschef på huvudbiblioteket, tar emot tillsammans med kollegerna Marie Svensson och Sonja Berglund.

– Största skillnaden mot förr är att böcker finns i så

många fler format, säger Heli Renman. Förr var det tryckta pappersböcker. Idag finns det minst tio olika format, till exempel MP3, CD, e-böcker och digitala böcker.

Biblioteken hänger väl med i den tekniska utvecklingen och har mycket att erbjuda, inte minst för den som har läshandikapp av

något slag. Då kan man få tillgång till TPB:s (tal- och punktskriftsbiblioteket) digitala bibliotek som omfattar cirka 90 000 titlar, både nyare och äldre böcker.

Från den databasen kan man få tillstånd att själv ladda ner böcker till sin egen dator, men böcker kan även lånas som CD-skiva.

Till skillnad från en vanlig ljudbok, som kan bestå av väldigt många cd-skivor, är den digitala boken komprimerad till en enda MP3-skiva. Det gör det enklare för den som är synskadad att hantera lyssnandet.

– Alla som har någon form av läshandikapp är välkomna till biblioteket för mer information, säger Marie Svensson, som är talboksbibliotekarie.

Zlatan toppar

Utlåningen av e-böcker växer snabbt och når framför allt en publik som annars inte besöker biblioteket, unga, välutbildade män. Där finns många populära titlar. Årets utlåningskomet är förstäs boken om Zlatan.

E-böcker läser man på sin dator eller läsplatta, eller om man är ung och skarpsynt, på sin så kallade "smartphone".

Sonja Berglund ansvarar för utställningsverksamheten. Det handlar om utställningar både av etablerade konstnärer och

amatörer. Måleri och foto är vanligast men Sonja Berglund skulle gärna vidga urvalet med till exempel textil konst. Det kanske kommer.

Kulturförfriskningar är en annan del av verksamheten som drar en stor publik.

– Vi behöver inte ens annonsera i någon större utsträckning, det kommer mycket folk ändå, säger Heli Renman.

Kultur lockar

I vår har författarna Mikael Niemi och Susanna Alakoski föreläst, sångerskan och skådespelerskan Sara Lindh uppträdde med sång och uppläsning och en kväll var vikt för uppläsning av Tomas Tranströmers lyrik. Bokcafé med lästips från personalen, bokfika för 9-12-åringar och sagostunder med högläsning för de yngsta står också på programmet.

– Det kommer ofta pensionärer med barnbarnen till barnavdelningen på eftermiddagar och på höst- och sportloven, säger Heli Renman.

Tidningshyllorna har också sin stora publik. Här finns det mesta i tidningsväg, dock inte våra vanligaste skvaller- och kändistidningar. Ekonomitidningarna som Dagens Industri och Affärsvärlden läses flitigast.

Gratis filmer för utlåning

är populärt. Man hittar inte det allra senaste i den hyllan, men däremot klassiska filmer både för vuxna och barn.

En uppskattad nyhet är det tidiga öppethållandet som startade i höstas. Då kan man komma till biblioteket redan kl nio för att läsa tidningen, studera, låna en bok eller använda wifi. I databasen Library Press Display finns ca 800 tidningar att välja på.

Under den här tidigare morgontimmen är receptionen obemannad och besökarna får klara sig själva.

Det här gäller huvudbiblioteket i Täby Centrum. Andra förutsättningar och tider gäller för de lokala biblioteken i Näsby Park (med egen vänförening), Hägernäs, Gribbbylund, Skarpäng och Täby Kyrkby. Läs mer på nätet, <http://bibliotek.taby.se>

*Text och foto:
Eva Neveling*

STATISTIK

Det finns 17 656 aktiva låntagare på Tåbys bibliotek.

Varje Täbybo lånar i snitt 7,5 böcker/år.

Varje Täbybo besöker biblioteket 10 ggr/år.

Detta gör biblioteken i Täby till en av länets flitigaste bibliotekskommuner.

Höstaktiviteter på biblioteket, se sid 16

Höst på biblioteket

Flera av nedanstående
evenemang brukar snabbt
bli fullbokade så var
gärna ute i god tid.

Plats: Huvudbiblioteket,
Biblioteksgången 13, Täby
Centrum.

Tel 08-55 55 97 13.

Mer upplysning hittar du
på <http://bibliotek.taby.se/>

Kulturförfriskningar

Torsdag 27/9 kl 12.00

Djävla karl!!!

Med Lennart R Svensson.

Sång och musik Gunnar
Edander

Ondag 24/10 kl 12.00

HasseåTage

Med Johan Rudebeck och
Eric Skarby.

Onsdag 14/11 kl 12.00

Matti Bye Ensemble –

stumfilmen var aldrig tyst

Ondag 12/12 kl 12.00

August Strindberg med
Apolloteatern.

Biljettpris 100 kr inkl
lunchmacka.

Bokcafé

Personalens bästa boktips
torsdag 22/11 kl 14.00



Litteraturkväll

med Lena Einhorn

onsdag 5/12 kl 18.00.

Lena Einhorn berättar om
August Strindbergs stor-
miga äktenskap med Siri
von Essen.

MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle

Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö

Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus

Åkerbyvägen 1, Täby



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

TÄBYS BÄSTA MARKNADSFÖRING

Ska du sälja?

Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst med konkurrenskraftiga arvoden.

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

JÄGHOLM
NORRORTSMÄKLARNA

TÄBY 08-732 50 00, 08-768 00 80 | VALLENTUNA 08-511 733 55 | ÖSTERÅKER 08-540 875 75

Kalendarium

Månadsmöten

Lokal Grindtorpskyrkan kl. 13. Avgift vid månadsmöten 60 kr för kaffe och bulle (gäller inte årsmöten). I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

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

24 okt: Världskända flöjtisten Gunilla von Bahr spelar flöjt och berättar om "Vad kulturen gör för hälsan" och "Mitt liv med musiken", 40 år som instrumentalist i olika orkestrar, turnerande solist i Europa och USA.

21 nov: Jonas Engman, etnolog från Stockholms universitet, föreläser om "Svenska traditioner i förändring".

12 dec: Julkonsert med salongsorkestern Söderstråket, som består av ca 25 pensjonärer. Dirigent: Michael Ullgren; solist Per Waldheim.

Resor/Utflykter

17 okt: Dagsutflykt med buss till Kulturcentrum Järna och Saltå Qvarn. Se särskild annons på sid. 20 eller på hemsidan.

8 nov: Dagsutflykt med buss till Bååtska palatset – Svenska Frimurareordens stamhus och Bonnierska Villan. Se särskild annons på sid. 20 eller på hemsidan.

14-17 dec: Jul- och musikresa till Bratislava och Wien med SPF Reseklubb. Se särskild annons på sid. 20 eller på hemsidan.

2013

8-10 apr: "Kristina från Duvemåla" på Svenska Teatern i Helsingfors. Se särskild annons på sid. 21 eller på hemsidan.

Teater

Se Teaterronden på sid. 32.

Övrigt

Öppet hus på expeditionen, Marknadsvägen 293 kl. 10.30–12.00 måndagar

1 okt, 5 nov och 3 dec. Titta in på en fika (självkostnadspris), få lite information om verksamheten och träffa nya vänner.

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

"Choklad" 10 okt. kl.14.00, pris 100 kr. Improviserad teater med chokladsmaakprovning. Improvisation & Co, Hagagatan 48.

Anmälan till expeditionen, 758 91 05 eller till Margaretha Mogren margaretha.mogren@bredband.net senast den 2 okt. Avgiften betalas i förväg till Tibbleseniorens pg 477 28 94-4.

Modevisning 22 okt. kl. 14.00 på Täby Park Hotel. Se annons på sid. 13.

Studiecirkeln "Slott runt Mälaren" fortsätter på Seniorcenter med start 25 sep. kl 10-12.15. Totalt 7 ggr. Slutdatum 7 dec. Information ring Barbro Hansson, 758 99 04. *).

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

Vinprovning hösten 2012

Höstens vinprovningar äger rum följande dagar: 25 sep., 18 okt. och 29 nov, alla gånger kl 18.30. Pris 100 kr per gång. Adress: Marknadsvägen 293 på gaveln, Tibbleseniorens expedition.

Anmälan kan göras till ett eller flera av dessa tillfällen.

Anmälan direkt till Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com, tel. 08-758 82 82.

AKTIVITETER

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

BADMINTON

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

BOKCIKKEL/LITTERÄRA SEVÄRDHETER

Startar i sep. Kontakta Harriet Andersson, 768 30 55. *)

BOULE

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

BOWLING

Tisdagar kl. 10.30–12.00 i Tibblehallen. Avgift: 91 kr för 3 serier, med rabattkort 560 kr. 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 sept. Fler deltagare välkomna.

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

CANASTA

Tisdagar kl. 13-16. För information ring Rolf Isenstein, 511 717 62 eller Christer Månsson, 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

Kontakta Ann-Christine Aggeborn, 510 505 26.

LILLA MUSEIRONDEN

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

LINEDANCE

Föreningsgården, Täby C fredagar med start för båda kurserna 14 sept. Fortsättningskurs kl. 10.00–11.30, pris 350kr för 12 ggr. Nybörjarkursen, kl. 11.30–12.30, pris 250: -/12 ggr. Kontakta Margit Annerstedt, 510 503 20. *)

STAVGÅNG (fredagar udda veckor)

Vandra med eller utan stavar i Näsby Park. Samarbeta med Jarlabanke. 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, 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 Ferenius, 758 61 75, Maud Andersson 510 512 19 eller Lars Lundenmark, 768 82 18 för besked.

Korta ca 6-8 km start 3 sep. Måndagar kl. 09.30. Ring Laila Larsson 768 36 18 för mer information.

*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

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

Bonnierska villan och Bååtska palatset 8 november

Avresa från bussterminalen Täby C kl 11.45. Beräknad återkomst 17.30.

12.30 Visning Bonnierska villan med den unika porträttsamlingen av författare förlagda på Albert Bonniers förlag. Villan är mer som ett privat hem än ett konstmuseum.
13.45 Lunch på Djurgårdsbrunns vårdshus.

15.15 Visning Bååtska Palatset. Bååtska Palatset på Blasieholmen är Svenska Frimurareordens stamhus. Ordens verksamhet i huset är hemlig, men salarna är öppna för besökare med guide. 1,5 timme guidning och visning av husets konst- och möbelsamlingar.

Minimiantal 25, (max 30 deltagare)
Kostnad för bussresa, guidningar och lunch, **kronor 795:-/person**.
Summan sätts in på Tibblesenioreernas pg 477 28 94-4 senast 30 september.

Anmälan, se nedan.

Även vänmedlemmar är välkomna!

SPF Reseklubb Jul- och musikresa till Bratislava och Wien 14-17 december

Bratislava, "Skönheten vid Donau" erbjuder ett rikt kulturliv med två operahus. Resan erbjuder, förutom stadsrundturer i Bratislava och Wien, två operaföreställningar, utfärd till vinstriktet med vinprovningar samt årets julmarknader i Bratislava och Wien.

Flyg Arlanda-Wien ToR, del i dubbelrum 3 nätter, en lunch, två middagar. Bussresa enl program, svensktalande lokalguide och reseledare

Pris 6.690:-

Möjliga tillägg:

Enkelrum 750:-

Utfärd slott, vingård, vinprovning, lunch 650:-

Operaföreställningar:

Othello 385:-

L'Élisor D'amore 330:-

Anmälan senast 10 oktober, se nedan.

Resan arrangeras av ReseSkaparna, som med ställd resegaranti ombesörjer alla resehandlingar.

Utförligare program för resorna kommer att finnas vid vårt "resebord" på månadsmötena och på hemsidans kalendarium, www.tibblesenioreerna.se.
Klicka på symbolen "läs mer".

Upplysningar också genom Carin och Ewa.

Anmälningar till samtliga resor ovan mottages av Carin Olsson, tel 08-768 68 31, carin.olsson@telia.com
Ewa Kraus, tel 08-753 67 32, ewa.m.kraus@gmail.com

VÄLKOMNA!

Järna Kulturcentrum och Saltå Qvarn 17 oktober

Avresa från bussterminalen

Täby C kl 09.00.

Beräknad hemkomst 17.00.

Guidning ca 1,5 tim i Kulturcentrum

Ca 12.00 lunchbuffé.

13.30 visar Saltå Qvarns VD runt i
anläggningen, promenad utomhus.

Möjlighet besöka butik och café

15.00 Avresa

Max antal deltagare, 30.

Anmälan, se sidan 20.

Pris 495:- för bussresa, guidningar och
lunch, insättes senast 30 september på
Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4

Helsingforskryssning med "Kristina från Duvemåla" 8-10 april 2013

Viking Line Stockholm-Helsingfors.

Del i insides B-hytt (tillägg för utsides
och enkel).

À la cartemiddag (2 rätter), en Viking-
buffet inkl vin, öl, läsk, kaffe samt
frukost.

Teaterbiljett till matinéföreställning av
Kristina från Duvemåla på Svenska
Teatern.

Pris 1.689:-

Max antal deltagare 40 personer.

Mer information kommer
i nästa tidning.

Frågor – se sid 20.

Julbordsresa till Trosa 2 december

Nu upprepar vi succén med julbord på Trosa Stadshotell.

Buss avgår från Täby C kl 09.00, tillbaka i Täby ca kl 16.30. Innan vi sätter
oss till bords hinner vi även besöka stans julmarknad
med olika hantverksprodukter.

Pris för julbordsresan är 550 kr som inkluderar glögg, julbord,
lätöl eller vatten. Övrig dryck betalas på plats.

Anmälningsskyltar kommer att finnas på kommande månadsmöten.

***OBS! Till denna resa ska du anmäla dig direkt till expeditionen,
tel 758 91 05. Anmälan är bindande.***

Betalning till Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4 senast 21/11.
Skriv namn och "Trosa" på talongen.



Höst-jackor

Dags att klä sig lite varmare!
Välj bland många färger
och modeller av jackor.

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



Namn _____



Ögat & synen

Råd och tips när synen försämras

Ögonläkare och optiker informerar om olika synförändringar.
Du får också tips om hjälpmedel som underlättar när synen blir sämre.
Kom och ställ dina frågor!

Täby bibliotek hörsalen

Biblioteksgången 13

Taxiadress: Attundafältet 16

Måndagen den 15 oktober kl 12.00-15.00

Hjärtligt välkommen!



**Synskadades
Riksförbund**

Norrort

Danderyd Täby Vallentuna

Tel 08-462 45 23

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:-)

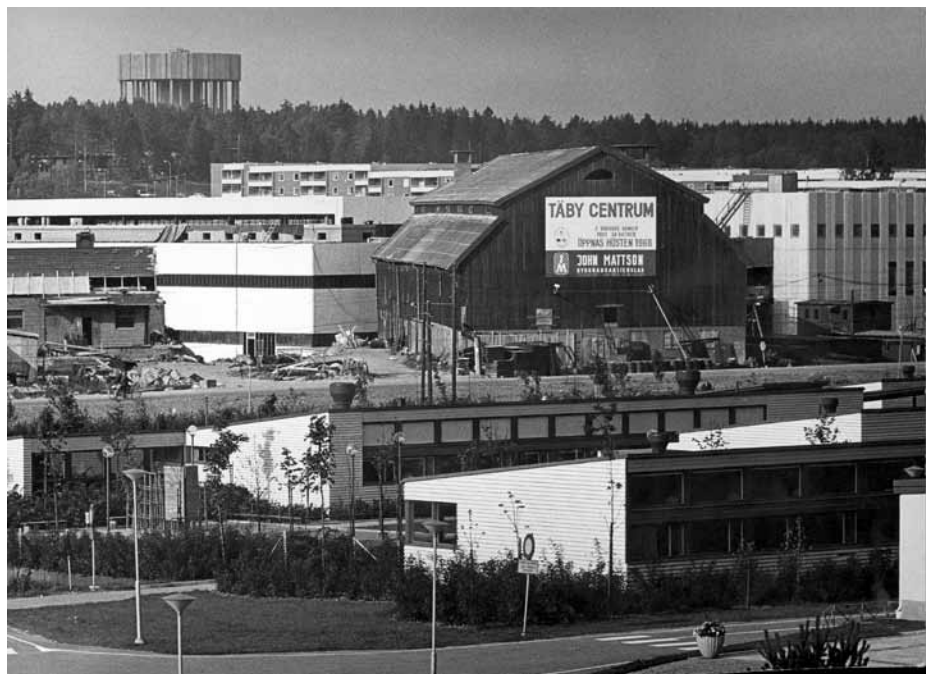


Täby SelStor
Stockholmsvägen 104
187 30 Täby
taby@selstor.se

08-622 50 00

www.selstor.se

**TÄBY
SELSTOR®**
Säkra förråd 1-30 m²



Några kanske minns den stora ladugården som inte brändes ner förrän Täby Centrum var färdigt för invigning. (Arkivbild Täby Hembygdsförening)

Täby Centrum – så såg det ut för länge sen

Innan centrumanläggningen och bland annat husen vid Marknads- och Åkerbyvägen byggdes fanns där en stor gård – Tibble Gård. Dess ägor sträckte sig bland annat upp mot Åkerby och Ensta.

1942, då gården var i full drift, fanns där bland annat 140 kor, 18 hästar och massor av svin. En av byggnaderna, den stora ladugården i flera våningar,

stod kvar ända till 1968. Min då tvåårige son följde med stort intresse från vår bostad på Grindtorpsvägen de många maskinerna och kranarna vid bygget. En höjdpunkt var nog när brandkåren till sist kom och brände ner hela byggnaden, där det fram till slutet fanns både bilhandlare, däckverkstad och förråd.

Tibble Gård finns belagd ändå från 1600-talet, men om vi backar ytterligare ett par tusen år hamnar

vi i sten-, brons- och järnåldern och senare även vikingatiden.

Vid vår tideräknings början gick Näsbyviken ända upp till dagens Täby Centrum och från Näsä äng gick en annan vik ända upp mot Marknadsvägen och Byängsskolan.

Rikt på fornlämningar

Hela området vid och kring Täby Centrum är ett av de områden i kommunen som är särskilt rikt

på fornlämningar och flera arkeologiska undersökningar har gjorts.

Den största gjordes inför Täby centrumbygget med början 1962 och pågick i flera år. Carina Rosén, som driver den lilla tygbutiken i Storstugan, minns hur hon följde med sina föräldrar från Roslags Näsby för att se på utgrävningarna.

Man hittade tänder av både människor och djur, berättar hon, och precis som jag beklagar hon att man inte lämnade några fyndplatser orörda, för såg dem med glastak så att vi – ungefär som vid T-banestation Kungsträdgården – fortfarande kunde blicka ner i forntiden.

Många gravfält

Utgrävningarna höll på i flera år och sammanlagt hittade man tolv större eller mindre gravfält – flertalet från bronsåldern och fram till vikingatiden.

Fynden bestod huvudsakligen av ben och askrester, men enstaka spännen

och andra föremål av metall har gjorts. Man hittade också stolphål som pekar på att där stått minst ett större hus.

Invid Byängsskolan och föreningens expedition fanns det största gravfältet med 160 gravar och fyra husgrunder.

Vid Storstugans östra gavel fanns ett gravfält med 23 stensättningar och rester av boplatser.

Det mesta av alla utgrävningar är tillvarataget eller begravt under de nya byggnaderna.

Ny arkeologisk undersökning

När Östra Banvägen enligt planerna skulle förlängas fram mot Täby Centrum gjordes 2007 nya utgrävningar öster om Roslagsbanan, nära järnvägsövergången. Här hittade man flera gravar – troligen från 800- till 900-talen, kanske även något sekel yngre.

Där hittades rester efter åtta människor i fem gravar samt benrester efter

häst, hund, katt och höns. Sannolikt var det djur som offrats i samband med en begravning. Man hittade också föremål av järn, en del glas- och keramikbitar samt tre så kallade torhammare, det vill säga den hammare Tor använde när han slogs med de onda – jättarna.

Totalt har man hittat 17 fornlämningar i Täby centrumområdet från Attundavägen i söder till andra sidan av Bergtorpsvägen i nordost, från Täby Galopp norrut upp mot Stockholmsvägen.

Läs mer om detta och mycket annat i främst "Fornminnen i Täby" av Hans Åström. Prova gärna också med att gå in på nätet och söka på Tibble Gård Täby.

Tibble lär komma av ett fornsvenskt ord thigh, som ungefärligen betyder tjock.

Och visst är det stundtals tjockt med folk i Täby Centrum – i alla fall på P-platserna.

Leif Söderström



Tibble gård innan Täby Centrum byggdes. Bilden är tagen från Grindtorp. (Arkivbild Täby Hembygdsförening)

Fina resultat trots regnblöt säsong

Det finns inget dåligt väder, det finns bara dåliga kläder. Det har vi väl hört till leda, sedan vi var barn.

Jag håller faktiskt inte med, när jag tänker tillbaka på vår golfsäsong. När vi spelade årets första tävling på Wäsby GK, swingade Tor sin hammare över oss, så att vi knappt vågade svinga våra klubbor. Efter värre blev det på Djursholms GK, men skam den som ger sig. Alla tog sig blöta och glada i mål. De flesta med fina resultat på båda banorna



Så blev det säsongsavslutning på Vallentuna GK och det blev en härlig dag med mycket sol och värme. Som van-

ligt ett glatt och positivt golfgäng. Alla resultat har redan skickats ut till alla golfare. Finns det någon annan som vill veta hur det har gått, så är du välkommen att höra av dig till mig.

Liksom i fjol har prisborden varit generösa tack vare våra sponsorer, som i år har varit Djursholms Golfrestaurang och Golfshop, Walléns hårsalong

och Glitter. Stort tack till våra sponsorer och även till alla trevliga golfkompisar för all respons och uppbackning.

Vi kämpar vidare nästa år och då hoppas jag på fler deltagare, inte bara på papperet utan även på golfbanan. Just nu är vi 57 medlemmar och av dem har 35 deltagit en eller flera gånger. Tyvärr blev det ingen golfresa, eftersom intresset var för litet.

Glöm inte att träna i vinter, framför allt närspele och puttning.

*Golfhälsningar
Ann-Christine Ageborn*

WALLENS

TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG-FREDAG 10-14.30 260:-)

ORDINARIE 300:-



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)**

I vår blir det JUBILEUMSFEST

SPF Tibbleseniörerna fyller 25 år våren 2013. I
stället för sedvanlig fest

i höst och nästa vår hoppas vi kunna göra
en trevlig jubileumsfest våren 2013.

Vi återkommer om detta –
men tar gärna emot idéer.

Kontakta någon i styrelsen. Adresser
och tel nr på sid. 34.

WALLENS
TÄBY C

HERRKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG-FREDAG 10-14.30 160:-)

ORDINARIE 200:-



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS

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



Hotellpaket Tallink Hotel Riga

Varje dag avgår våra fartyg till Riga. Väl framme väntar en underbar stad på dig och ditt resällskap. Upplev den vackra jugendarkitekturen, mysiga caféer, restauranger, gallerier och antikaffärer. 4-stjärniga Tallink Hotel Riga är beläget endast fem minuters promenad från Gamla Stan. Välkommen till Riga!

697:-/pers

Prisexempel 15.8 – 30.9 2012

651:-/pers

Prisexempel 1.10 – 15.12 2012

**Mat
ombord**

Boka i förväg, spara
pengar. 2 middag
och 2 frukost.

I resan ingår:
Båtresa, del i B2-hytt,
del i dubbelrum
inkl hotellfrukost.

Kod: SENIOR HOTELL

**Sight-
seeing**

med buss och svensk-
talande guide

147:-



www.tallinksilja.se 08-666 33 33

Priserna gäller utvalda avgångar. Begränsat antal platser.

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

HÄLS  KRAFT

Täby Centrum

Tel 08-758 20 96

Du hittar oss på nedre planet vid H&M

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 när som helst avregistrera mig från detta.

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

Handbok för Glada Gubbar

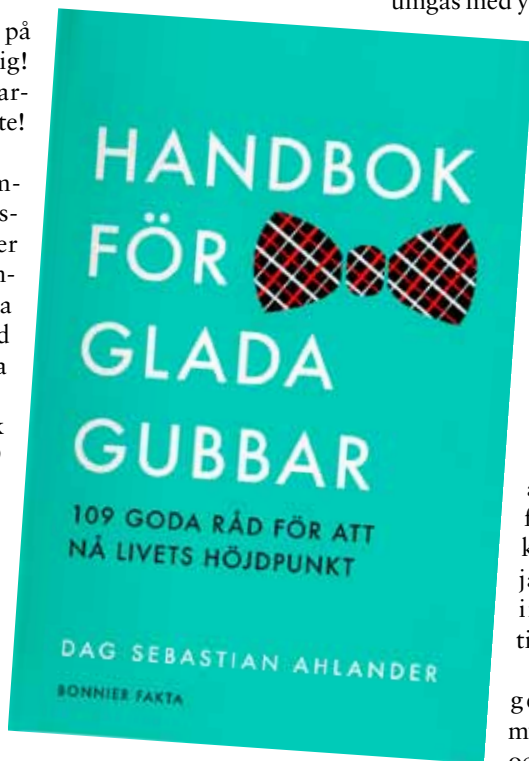
Köp inte hund! Gå inte på auktioner! Klä upp dig! Besök inte din gamla arbetsplats! Gräm dig inte! Bli en glad gubbe!

Nypensionerade ambassadören Dag Sebastian Ahlander är säker på sin sak: att bli pensionär är det sista stora uppbrottet och därmed också den sista stora utmaningen.

I sin bok "Handbok för glada gubbar – 109 goda råd för att nå livets höjdpunkt", utvecklar han sina tankar om hur vi ska ta nya tag trots att vi vet hur det kommer att gå till slut. Det är därför vi måste utveckla ett gott humör som äldre och bli glada gubbar.

En glad gubbe har större chanser att tackla de förtretligheter som kommer med åldrandet. Han samlar inte längre på sig prylar och oförrätter. Han startar nya projekt och planerar.

Det är en underfundig bok i en lättsam humoristisk ton. Som vanlig gubbe blir jag inspirerad och några råd tänker jag ta till mig, andra har jag redan



En glad gubbe har större chanser att tackla de förtretligheter som kommer med åldrandet enligt författaren Dag Sebastian Ahlander.

förkastat. Nja, kanske ska jag ändå ta och testa det där med att undvika säga "på min tid", utan leva i nutid. Enligt Dag Sebastian Ahlander är det en grundförutsättning för att umgås med yngre männis-

kor. Och det behöver vi göra för att vara glada gubbar.

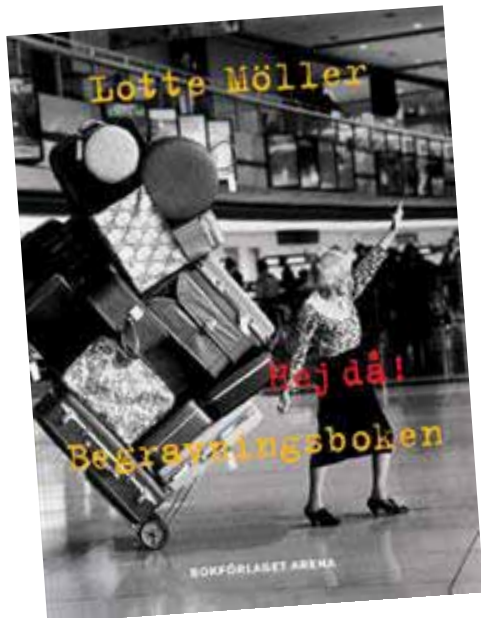
Svårast kommer jag nog att få med råd nummer 73: "Håll tyst på rätt ställe". När jag ser något som är uppenbart fel och lätt att korrigera har jag svårt att inte "hjälpa till".

Att vara generös ger mycket tillbaka och så ska jag nog ta itu med

att bilda ett lunchgäng. Att få skratta tillsammans är rena medicinen.

C-H Segerfeldt, frilansskribent

P.S. De här råden passar förstås lika bra för alla "glada gummor".



Boktipset

en vecka, även i storstadsområden. Det sågs vara omöjligt i svenska storstäder. Vad det beror på är svårt att förstå. Vi har ju varken färre kyrkor eller krematorier i Sverige än i andra länder.

Författaren framhåller också hur det viktigt det är att skriva ner sina önskemål i de familjer som består av flera barnkullar, så kallade särkullbarn. Allt för att förhindra slitsamma beslut när det är dags för begravning.

Läs den nu så vet både du och din omgivning hur du vill ha det vid din bortgång. När det är så dags är det nästan alltid för sent.

Eva Neveling

Planera medan du fortfarande kan

Vem vill planera för sin begravning när den i dagsläget verkar vara så avlägsen? Inte många av oss. Men det borde vi göra. Medan vi är friska och raska känns det heller inte så svårt.

"Hej då! Begravningsboken" av journalisten Lotte Möller kan vara en god hjälp för detta. I en väldokumenterad och bred sammanställning av vad som gäller vid dödsfall och begravning ger hon många exempel på dagens begravningsritualer men skildrar dem också ur ett historiskt perspektiv.

De flesta människor varken vet eller vill veta hur vårt begravningsystem

fungerar enligt författaren. Därmed lämnar de helt över till begravningsentreprenörer, en affärsdrivande bransch som ska gå med vinst som alla andra branscher.

Boken tar upp praktiska råd både för dem som vill överlämna allt till en begravningsbyrå och för dem som själva vill ta hand om det mesta i samband med begravningen. Den ställer också en rad frågor som var och en borde fundera på – helst innan det är aktuellt.

Den svenska egendommeligheten att begravningar kan skjutas upp i många veckor är Lotte Möller kritisk till. I våra grannländer sker begravningar inom

Vill du bli cirkelledare?

Du som har något specialintresse och kan tänka dig att leda en studiecirkel i det – hör av dig till någon i styrelsen.

I Tibbleseniörerna är vi positiva till nya områden. Tveka inte! Vi ställer upp med utbildning som hjälper dig att leda en studiecirkel.



FOLKOPERAN

Maskeradbalen

Av Giuseppe Verdi
Medverkande: Yinjia Gong,
Ulrika Tensam m fl.

Tid: Söndag 30 september
kl 16.00

Pris: 300 kr

STADSTEATERN

I sista minuter

Av Carin Mannheimer
Medverkande: Yvonne
Lombard, Meg Westergren,
Meta Welander m fl.

Tid: Söndag 16 september
kl 13.30

Pris 260 kr

De tre musketörerna

Av Alexandre Dumas
Tid: Söndag 22 september
kl 12.00

Next to Normal

Rockmusical av Brian Yor-
key och Tom Kitt.

Medverkande: Lisa Nils-
son, Dan Ekborg, Fredrik
Lyckow m fl.

Tid: Lördag 29 september
kl 13.00

Pris: 360 kr

Markurells

Av Hjalmar Bergman
Medverkande: Kjell Berg-
ström Ingvar Hirdvall,
Claire Wikholm m fl.

Tid: Lördag 24 november
kl 19.00

Pris: 260 kr

DRAMATEN

Den goda människan i Sezuan

Av Berhold Brecht
Medverkande. Lo Kauppi,
Torkel Pettersson, Lil Terse-
lius m fl.

Tid: Lördag 15 september
kl 13.00 eller lördag 20 okto-
ber kl 13.00.

Pris: 290 kr

Chéri

Av Colette och Léopold
Merchand
Medverkande: Lena Endre,
Hamadi Khemiri, Rikard
Wolf m fl.

Tid: Söndag 2 december
kl 16.00.

Pris: 220 kr.

Biljetter beställs hos

Birgitta Wittwången Lundh,
tel 756 10 28. Betalas vid
överlämnandet.

Något har hänt ...

Det har hänt något med min väninna. Vi har känt varandra sedan ungdomsåren men jag känner inte riktigt igen henne längre.

Inte är det så ofta vi ses. Och inte följer jag med i hennes dagliga liv eftersom vi bor så långt ifrån varandra. Men att hon är förändrad är det ingen tvekan om.

Hon kommer inte ihåg datum för våra träffar längre. Frågar gång på gång i telefon: när var det vi skulle ses?

Hon har alltid varit en hejare på att köra bil, gammal stabslotta som hon är. Snabbt och effektivt har hon rattat sin Volvo när hon hämtat mig vid flyget eller tåget. Sist gick det inte så bra. Hon hittade inte längre som tidigare och kunde inte hänga med bland vägskyltarna.

Omkörningarna blev

otäcka och placeringen på vägen var osäker.

Glad och vänlig som alltid, välklädd och på gott humör – men osäker.

Frågade samma sak flera gånger. Kom inte ihåg var vi hade träffats senast. Och i hennes ögon kunde jag se att hon blev väldigt ledsen, när hon glömt den stora födelsedagsfest som vi båda var inbjudna till.

Jag känner mig rädd, osäker, vemodig. För det kan väl inte vara ...?

Och nästa fråga kommer direkt. Vad kan jag göra? Ska jag ta kontakt med hennes man som jag inte känner särskilt väl trots alla åren. Ringa hennes barn? Och vad ska jag i så fall säga?

Eller ska jag inte göra något alls utan låta livet ha sin gång? Även om något förfärligt kan hända när hon sätter sig i sin bil.

Den stora frågan är: ska man lägga sig i eller bara

strunta i att agera när man ser att något håller på att gå snett?

Många gånger vet man att sjukdomar går över, att det snart blir bättre, nästa månad är det säkert bra.

Men när mörkret smyger sig in har det nog kommit för att stanna.

Och kanske är jag mest rädd

för att det skulle kunna drabba även mig – för självisk

är jag väl som de flesta av oss.

Det känns nästan som ett brott att skriva de här raderna. Och någon lösning på problemet har jag inte kommit på.

Men nog finns det fler som känner igen det här och är lika oroliga som jag, eller...?

Eva Neveling



Täby-Vallentuna Begravningsbyrå

C-G Hallsenius

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

TibbleSenioren





**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
För medlem i annan SPF-förening 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 arrangemang 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
Lennart Berg, sekreterare	758 76 56
Monica Berner, ledamot	510 508 16
Britt-Marie Jansson, rekryt., annonser	758 42 10
Sylvia Molander, klubbmästare	758 82 82
Margareta Segerberg, ekon, admin	732 63 17
Bodil Säfbom, ledamot	768 38 10
Sören Zetterman, v. ordför., annonser	756 62 02

Adjungerade

Margit Annerstedt, arrangemang	510 503 20
Cristina Carlsson, rekrytering	792 09 33
Maj-Britt Hoflin, medl.sekr.	768 45 73
Margaretha Mogren, expedition	768 80 46
Anita Nyblom, kassör	756 08 15
Bobby Edenberg, webbmaster	7580868

leifsoderstrom@telia.com
lennart.berg36@telia.com
monica_berner@glocalnet.net
britt-marie.janson@bredband.net
molander@hemmingsson.com
m.segerberg@tele2.se
bosa43@brfjupiter.se
soren@zetterman.net

Valberedning

Ulf Jönsson, 756 10 54
Ann-Christine Aggeborn, 51050526
Margit Annerstedt, 510 503 20
Ingela Lindberger, 560 354 51
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, 7587400,
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

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



Kom med på seniorvandring

Hösten är här och nu ser vi fram emot att snart få återuppta vårt måndags-håll-igång! Ja, betoningen ligger förstås på "igång", det vill säga sköna och lagom långa vandringar under mångårig ledning av Laila Larsson.

Och vi är givetvis glada att Laila, om än något motvilligt, vill fortsätta med detta ytterligare en säsong – minst! Någon efterträdare har nämligen hittills inte velat ställa upp och därmed står och, i värsta fall, faller arrangemanget korta vandringar med Laila.

Med "korta vandringar" avses härliga långpromenader om ca 6-7 km, som vår Laila några dagar dessförinnan provgått, bland annat för att förvissa sig om att busstiderna för hemresan passar optimalt.

Vid varje träff kl 9.30 måndag är det något av



en överraskning vad målet för dagens utflykt kommer att bli.

Hur som helst: vårt hålligång är nyttigt för vår hälsa. Och som en uppskattad biprodukt får vi den sociala gemenskapen på köpet!

*Text och foto:
Rolf Isenstein*

Härliga långpromenader i vacker Täbynatur väntar dem som ansluter sig till Korta vandringar. Läs mer på Aktiviteter på sid. 19.