

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniörerna

Nr 4,
2012

*Elegant på
catwalken*



TibbleSenioren

Medlemstidning för
SPF Tibblesenioreorna

Ansvarig utgivare:

Leif Söderström, 768 60 78

Chefredaktör/grafisk form:

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

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 7, 2013. Manus-
stopp 21/1. 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-
nonsoriginal sänds till Eva
Neveling, allt övrigt material
till Bodil Säfbom, bosa43@
brfjupiter.se.

Omslagsbild:

Gunnar
Gillberg i elegant smoking
på modevisningen på Täby
Park Hotell. (Foto Margareta
Segeberg)

Innehåll nr 4, 2012

- 4 • Inbjudan till årsmötet
- 5 • Modevisning
- 8 • Vem betalar Täby Centrum?
- 10 • Trivsamt i studiecirkeln
- 12 • Resan till Barcelona
- 15 • Guldkanten
- 17 • Kul med Canasta
- 17 • Bowlingmästare
- 18 • Kalendarium
- 19 • Aktiviteter
- 20 • Reseannonser
- 22 • Se upp för nätbedragare
- 24 • Tankar hos en pensionär
- 25 • Nya ansikten i Tibblesenioreorna
- 26 • Året som gått
- 31 • Boktipset
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Adresser m m



Månadsmöte 12 december



*Julkonsert med salongsorkestern Söderstråket, som
består av 25 pensionärer.*

Tiger hälsan still, eller ...?

Ja, det sägs ju att om ingen klagar så är allting bra. Men vi funderar ändå i vår styrelse då och då på om allting är precis så bra som det kan vara i vår förening och att ingenting kan bli bättre. Vi tror inte det!

Vi har ca 2 000 medlemmar, men det är som regel sällan mer än 150 som kommer på våra månadsmöten.

Är alla ni, kära pensionärer, så upptagna att ni inte har tid? Eller är det våra program som det är fel på? Eller fel tid? Fel dag? Fel lokal?

Vi har gjort en mycket grov beräkning och kommit fram till att det kanske är 300-400 av er medlemmar som tar del av våra andra olika aktiviteter. Vad vill alla ni andra ha som vi inte har? Åsikter och reaktioner är välkomna.

Det är mycket sällan vi i styrelsen får förslag eller önskemål på vad vi borde göra – eller göra mer av.

Vår tidningsredaktör får då och då en liten kommentar om något hon skrivit i tidningen, men inte heller det är några mängder.

Häromdagen hade vi ett möte för ett tjugotal nya medlemmar, presenterade oss själva, berättade om



Leif Söderström, ordförande, Tibbleseniörerna.

våra olika aktiviteter och bad sedan om förslag eller önskemål om vad vi borde ställa upp med.

– Ett glatt humör, svarade en av de närvarande.

Och det ska vi naturligtvis alltid försöka ordna. Men är det verkligen bara det?

Jag frågar och ber er att fundera ett litet tag och sedan skicka mig ett e-brev under adressen leifsoderstrom@telia.com med era funderingar. Jag lovar att läsa alla, även om jag kanske inte hinner besvara alla. Ni kan naturligtvis också skicka ett vanligt brev till mig. Skicka till expeditionen – adress på sid. 34 i tidningen.

Bruce Springsteen kommer inte

Nyligen träffade jag en ordförandekollega som

var bekymrad över att det var så svårt att få in de nyblivna pensionärerna som medlemmar eller att få dem att komma på månadsmötena.

En av dem hade svarat att hans generation hade vuxit upp med Bruce Springsteen och han lovade komma så snart denne skulle uppträda på månadsmötet. Det går nog dessvärre inte att ordna.

Själv är jag uppvuxen med bland annat Charlie Parker, Thore Ehrling och Johny Cash – och de lär inte heller komma. Så vi får försöka hitta andra intressanta artister eller föredragshållare som inte har samma skyhöga krav på gage.

Det ska dessutom passa både er ”ungdomar” kring 65+ och våra något äldre ”veteraner” kring 85+.

För övrigt tycker jag det är konstigt att en del bilar numera tycks säljas utan blinkers – det gäller särskilt dyrare modeller av BMW och Audi. Det är lika konstigt som att (M) tänker ha Front Office i Täby Centrum några gånger i höst. Men det är säkert något extra märkvärdigt!

Leif Söderström

Kallelse till årsmöte 2013

Härmed hälsas alla medlemmar välkomna till årsmöte i
Tibbleseniorena onsdagen den 20 februari kl 14.00
i Grindtorpskyrkan.

Föreningens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse
för 2012 samt föredragningslista utdelas i samband med årsmötet.
Handlingarna kommer även att finnas tillgängliga på föreningens
expedition, Marknadsvägen 293, från måndagen den 11 februari.

De kan också laddas ner från Tibbleseniorens webbplats,
www.tibbleseniorena.se

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast onsdagen
den 30 januari under adress
Marknadsvägen 293, 183 79 Täby.
Föreningen bjuder på kaffe och tårta.

Styrelsen

Butiken med höstens och vinterns skönaste plagg

10% rabatt
på valfri vara

vid uppvisande av medlemskort

*Både på dam och herr
har vi stor sortering på storlekar.*



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



En ny karriär som mannekäng i mogen ålder kan väl vara kul – det tycks i alla fall det här gänget tycka. Charlotta Fagerland, Tjeja, längst till vänster, och Birgitta Kaasik, BK Herr & Dam, längst till höger. (Foto Margareta Segerberg)

Catwalksuccé för Tibblemannekänger

En manlig mannekäng bör vara lång, smärt, ha spänstig gång och dessutom gärna ha lite mörk skäggstubb. Alltså passar jag väldigt bra som mannekäng – ja, som kontrast alltså!

Jag antar att Birgitta från BK Herr kan ha resonerat så. Övriga tre herrar var i alla fall väldigt eleganta

i sina olika kostymeringar. För att inte tala om Charlottas fyra damer som presenterade Tjejas olika damkreationer. Där var det både många olika färger och en hel del glitter.

Som mannekäng hos Tibbleseniörerna ska man ju även gå runt bland publiken – det är väldigt trevlig när damerna vill känna på

en. På kläderna alltså!

En intressant iakttagelse. Publiken bestod av ca 80 damer och *två* herrar. Konstigt? Nej inte alls! Det är ju ni damer som säger till när vi herrar behöver snygga till oss. Och som föser iväg oss till herrbutiken.

Farväl till alla gamla invanda och väl ingångna byxor, jackor och skjortor!

Leif Söderström



**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

God Jul
Gott Nytt År

Önskelista!

Morgonrock

Nattlinne

Mysdress

Underkläder

Halsband

damella
OF SWEDEN

Tjeja
fashion

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 23 december 2012 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.



Namn _____



Gör även Du som vårt Kungapar, semestra i genuina Mae Phim!

Med SPF Tibbleseniörerna till Thailands genuina Pärla *Badparadiset Mae Phim 7/2 2013*

En – nästan – All inclusive resa

14-dagars resa med reseledare, endast 19.985:-, med möjlighet att förlänga resan med 10 nätter för endast 6.000:-/person i dbl-rum inkl. middagar.

Badparadiset Mae Phim, ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare och med spännande utflyktsmöjligheter.

Mae Phim är en liten genuin fiskeort som ligger utmed Rayong Beach, en flera mil lång strand på östra sidan av Siamviken, helt trygg för en ev. tsunami och där en västerlänning – farang – så sent som 2005 väckte uppmärksamhet. I Mae Phim finns fortfarande knappt någon utländsk turism, det här är Bangkokbornas badparadis och här upplever man det äkta Thailand med en skön och avstressande atmosfär, till skillnad från högljudna och kommersiella charterorter som exvis Phuket.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare och högljudna barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar och fler än 1000 SPF:are har semesterat här.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterterna" i Thailand.

Klimatet i Mae Phim är betydligt skönare än i södra Thailand, exvis Phuketområdet. Mae Phim ligger ca 50 mil längre norrut från ekvatorn än Phuket vilket gör att man här slipper den ofta olidliga hetta och fuktighet som råder i Phuketområdet. Dessutom blåser det nästan ständigt en skönt svalt havsbris i Mae Phim.

Det som inte finns i Mae Phim är charterturism, "flickbarer", höga priser ("allt" är billigare här än på charterorter), efterhängsna försäljare mm. Här härskar lugnet. Mae Phim är m.a.o. ett utmärkt resmål för dig som vill ha en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

I resans pris ingår också en halvdags naturutfärd, shopping- och middagsutfärd till shoppingcentra i staden Rayong och middag på den unika regnskogsrestaurangen Tamnanpar, utfärd till fruktodling, tempel och kvällsmarknad samt utfärd till en flod där vi upplever "skådespelet" med eldflugor (fireflies).



Hotell Princess Beach i Mae Phim.

Pris endast 19.985:-/person i dubbelrum.

Enkelrumstillägg 2.175:- (på hotellet finns inga enkelrum, den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk).

I priset ingår allt detta:

- Bussanslutning t/r Arlanda.
- Flyg samt transfer med egen buss t/r flygplatsen - hotellet.
- Boende på hotell Princess Beach.
- Rummen till kl. 19.00 avresedagen.
- Frukost och middagar.
- Tre helkroppsmassage.
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK).
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster.
- Och sist men inte minst, all drinks under måltider och utfärder

Pris endast 19.985:-/person i dubbelrum (med SPF:s rabatt) Enkelrumstillägg 2.175:-

Förlängningsmöjlighet: Den som vill kan i samband med sin bokning förlänga resan med 10 nätter, priset för detta är 6.000:-/person i dubbelrum och 7.800:- i enkelrum inkl. middagar.

Förlängningspriset inkluderar 10 nätter, frukost och middagar samt transfer till Bangkoks flygplats.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.cksresor.se



CK:s Resor
Christer Kullberg

Anmälan helst per Epost: spf@cksresor.se eller 044-20 90 90. Bokning senast 3/12.



Byggruschen kring Täby Centrum kan inte undgå någon Täbybo. Frågan är vem som betalar för kalaset. (Foto Eva Neveling)

Vem betalar allt byggande vid Täby Centrum?

Antagligen är det fler än jag som varje gång de passerar Täby Centrum undrar vem det egentligen är som betalar för allt, till exempel vägarbeten, parkeringshus, bostadshus, flyttning av bussterminalen, tunnlar och rondeller plus givetvis utbyggnaden av själva köpcentret.

Det svar jag fått från kommunen är att Rodamco betalar för köpcentret med tillhörande parkeringsgarage och att bostadsbygg-

företagen betalar för sina byggnader. Men allt annat betalas av kommunen, till exempel alla vägarbeten och den blivande tunneln under Marknadsvägen och den kommande *moderna* cirkulationsplatsen i två plan.

Vem bygger för övrigt idag cirkulationsplatser som inte är moderna?

Kommunen svarar för allt detta liksom också för det blivande Täby Torg och flyttningen av bussterminalen.

Totalt beräknas kommunens kostnader bli 844 miljoner kronor. En del av dessa täcks av de försäljningar av mark för bostadshus som kommunen gjort. Dessa intäkter beräknas bli 540 miljoner.

Hur slutnotan blir vet väl ingen idag, men i Mitt i Täby den 30 oktober kunde vi i alla fall läsa att det redan blivit förseningar och att tunnelprojektet kommer att överskrida kostnadskalkylen.

Leif Söderström



SENIORTRÄNA MED FRISKIS&SVETTIS TÄBY

Seniorjympa:

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

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

Seniorgym:

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

Vad är seniorgym?

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

Vill du ha möjlighet att jympa, styrketräna och spinna (cykla inomhus i grupp), är Allträning Dag-kort något för dig. Du kan välja mellan års-, säsong- 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, Djurholmsvägen 30. Besök vår hemsida för mer information:

friskissvettis.se/taby

Namn: _____

E-post: _____

Gäller vid ett tillfälle t o m 2013-03-30

Studiecirkeln är både lärorik och social

– Börja med något som du tycker är roligt.

Det är Barbro Hansson råd till den som funderar på att starta en studiecirkel. Självt har hon hållit på i 20 år.

Det började med en studiecirkel om Inlandsbanan.

– Det var inte så svårt. Jag är ju uppvuxen i Lappland och kunde mycket om banan. Men sen har det rullat på med olika ämnen under åren och jag har själv fått lära mig mycket tillsammans med mina deltagare.

Den grupp hon leder nu handlar om slott runt Mälaren. Att slotten är näst intill oräkneliga lär jag mig av Barbro. Till sin

hjälp har hon en bok och så är deltagarna också både nyfikna och kunniga, så några problem med kursinnehållet är det inte.

I en studiecirkel måste inte alltid cirkelledaren kunna allting. Barbro kallar det för ”kamratcirkel” och det innebär att man lär litet av varandra.

Är nyfiken, tar reda på, googlar (på internet). Sen kan man förstås få hjälp från Studieförbundet Vuxenskolan. Och från Tibbleseniorens studieombud Margaretha Mogren.

Barbro har dock stor pedagogisk vana med lärarhögskola och en fil kand i bland annat beteendevetenskap i bagaget.

Och deltagarna verkar

nöjda när TibbleSenioren är på besök.

Har trevligt tillsammans

– Man lär sig mycket och så har vi så trevligt tillsammans, förklarar Annki Berthelsen.

Men några herrar finns inte på plats den här tisdagsförmiddagen på Seniorcenter.

– De kommer när vi gör något tekniskt, förklarar Barbro. När vi besökte Käppalaverket för några år sedan var det många herrar med. Kultur verkar inte locka dem särskilt mycket.

Damerna däremot verkar trivas väldigt bra.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Från vänster: Siv Lund, Iréne Dalbark, Ing-Britt Hartkainen, Aune Rudzki, Stina Mäkk, Dedé Emanuel, Christina Vångborg, Stella Settergren, Barbro Hansson, som leder cirkeln.

Täby Begravningsbyrå

H A L L S É N I U S

BEGRAVNINGAR FAMILJEJURIDIK

Omtanke, kvalitet och familjetradition sedan 1884

I december flyttar vi till våra nya lokaler på

Stockholmsvägen 132

(gångavstånd från Täby Centrum)

Personlig hjälp och rådgivning i samband med dödsfall.

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

Vi gör även hembesök.



Tel. 08-544 732 80 www.hallsenius.se

Medlemmar i SPF har 10% rabatt på begravningsbyråns arvode



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Konst och kultur i Barcelona

I mitten av september steg 35 förväntansfulla Tibbleseniorer på planet till Barcelona. Där på flygplatsen väntade vår guide Stephanie. Hon älskar verkligen "sitt" Barcelona, det kunde man genast höra.

Stephanie hade lagt upp ett digert program för oss med många sevärdheter, goda middagar men även tid för egna strövtåg och besök på museer.

Vi bodde centralt på charmigt palatshotell, där en av Barcelonas mest framstående familjer bod-

de på 1800-talet. Varje morgon tog Stephanie med sig Barcelonas Metrotidning (som heter "20 minuter") och gav oss de viktigaste nyheterna. En kväll höll Stephanie en timmes föreläsning om arkitekten Antonio Gaudi och den mytomspunna, ofullbordade kyrkan La Sagrada Familia, som vi sedan besökte dagen därpå. Vi hann också med Olympiabyn, Unescoförklarade världsarven sjukhuset Sant Pau och konserthuset (Palau de la Musica Catalana). Arkitektur och kulturminnen så man häpnar.

En annan uppskattad aktivitet var en frågesport som vi genomförde uppdelade i olika lag och som var utformad som en tipspromenad i området runt Heliga Mariakyrkan, även kallad Havets Katedral i stadsdelen Born.

Sista kvällen bar det av till utomhusmuseet El Pueblo Español, som liknar vårt Skansen; ett collage av representativa byggnader, torg och miljöer från hela Spanien. Området byggdes upp inför världsutställningen i Barcelona 1929 och har fått stå kvar trots planer på att riva allt efter utställningens slut.

Vi avslutade kvällen och resan först med en djupdykning i Kataloniens vinkultur inklusive vinprovning och sedan med en härlig katalansk middag.

*Text och foto:
Margareta
Segerberg*



Barcelonaresenärerna samlade på kvällsutflykt till El Pueblo Español.



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!



MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Hälsokraftbutiken

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

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

HÄLSO KRAFT

Täby Centrum

Tel 08-758 20 96

Du hittar oss på nedre planet vid H&M

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

Guldkanten – att finnas till för andra

Guldkanten består av medlemmar i Tibblese-niorerna som arbetar ideellt för de boende på AttendoAttundagården. De ställer upp när de har tid och möjlighet. Här berättar Barbro Ekroth om en bingoeftermiddag.

B 15, Bertil etta femma, Niklas 54, femma fyra...

Så låter det runt ett stort bord på äldreboendet AttendoAttundagården i Täby varannan torsdag eftermiddag. På var sin sida om bordet sitter boende och bredvid dem finns medlemmar i Guldkanten, beredda att hjälpa till.

De boende kommer gående med sina rullatorer, de rullar själva sin rullstol, några skjutsas av personalen till bordet

i Vardagsrummet på AttendoAttundagården. De boende är förväntansfulla inför det stundande bingospelet. Det är en stunds fin avkoppling för dem i deras vardag.

Elisabet Andreasson, vår nestor i Guldkanten, sköter oftast utropen. Lotta Ekholm, trivselvärdinna, sköter ruljangsen. De flerfärgade kulorna med siffran i rött skramlar till, när de rullar ur sin behållare. Vi hjälps åt att hitta rätt siffror på deltagarnas brickor.

Fyra spel, fyra vinnare, fyra vackra krukväxter finner sina lyckliga ägare, som fått bingo. Vi samlar ihop spel och brickor och så är det kaffedags. Någon i personalen har kokat kaffe och bakat en god kaka. En stunds fin gemenskap runt

bordet avslutar vårt möte.

Att finnas till för andra, att känna gemenskap, att glädja andra en stund – ”alla människors möte borde vara så”... Tänk att något så enkelt som ett bingospel kan betyda så mycket!

Övriga dagar går flera av våra medlemmar i Guldkanten och besöker de äldre på Attunda-gården, deltar då Musikakuten kommer varannan vecka, åker med på utflykter, tar ut dem på en liten promenad varje måndag och onsdag om vädret tillåter.

Det kostar så lite av vår egen tid men betyder så mycket för våra äldre och de ger så mycket tillbaka!

Barbro Ekroth

FOTNOT. Guldkanten behöver fler som hjälper till. Hör av dig till Barbro Ekroth, 732 75 38.



Harriet Dahlqvist, till vänster, och Vivianne Kofoed, till höger, hjälper till vid kaffet.



Foto Eva Neveling

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.



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

Canastagänget träffas för att ha kul

Varje tisdagseftermiddag samlas ett 20-tal tibbleseniorer i en källarlokal på Åkerbyvägen för att spela canasta. Redan innan spelet kommer igång är stämningen hög. Deltagarna lottas ut vid borden av Rolf Isenstein och alla finner sina platser vid borden.

Bäckheden



Koncentrerade spelare, Christer Månsson och Irene Bäckheden, i Canastagänget.

– Vi har väldigt trevligt när vi träffas och det sociala betyder nästan lika mycket som själva spelet, berättar Christer Månsson, som är en av ledarna. Vid julavslutningen dricker vi glögg och inför sommaruppehållet är det smörgåstårter och vin.

Spelet pågår i tre timmar och ungefär mitt i är det

kaffepaus. Alla lägger en femma för kaffe och bulle.

Christer hälsar gärna fler spelare välkomna för lokalen rymmer fler deltagare.

– Ring mig så berättar jag gärna mer, säger Christer.

Text och foto: Eva Neveling

Fotnot. Intresserad – ring Rolf Isenstein, 511 717 62 eller Christer Månsson, 510 105 31.

Duktiga Tibbleseniore i Riksmästerskap i bowling



Lag Tibblesenioreorna med Svante Svedborg och Berndt Sparrwardt placerade sig på 14:e plats när 43 lag möttes i SPF:s riksmästerskap i bowling i Sundsvall i oktober.

Lag Tibblesenioreorna med de två lagen från SPF KOM, Val-lentuna. Fr.v. Yngve Lekström KOM, Svante Svedborg Tibblesenioreorna, Birgitta Mattson och Viola Wrese KOM, Berndt Sparrwadt Tibblesenioreorna samt Tore Nordlund KOM.

Kalendarium

Månadsmöten

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

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 pensionärer. Dirigent: Michael Ullgren, solist Per Waldheim.

2013

30 jan: Vi gästas av Dag Sebastian Ahlander, som presenterar sin bok "Handbok för glada gubbar – 109 goda råd för att nå livets höjdpunkt". Råden gäller förstas även "glada gummor". Boken recenserades i förra numret av TibbleSenioren.

20 feb: Årsmöte.

20 mars: Björn Ranelid underhåller.

24 april: Johan Taube sjunger och berättar om Ruben Nilsson

22 maj: Ej klart

Resor/Utflykter

4 dec: Studiebesök kl 16.25 på Sveriges Television, Oxenstiernsgatan 28. Vi tar en titt bakom kulisserna. Bindande anmälan till expeditionen tel. 758 91 05, Margaretha Mogren, tel. 768 80 46 eller margaretha.mogren@bredband.net

2013

31 jan. bussutflykt Bååtska Palaset och Bonnierska villan. Se särskild annons sid. 20.

8-10 april Helsingforskräysning med teater Kristina från Duvemåla. Se särskild annons sid. 20.

5-10 maj Resa till Riga och Vilnius. Se särskild annons sid. 20.

TEATER

Se Teaterronden sid 32.

ÖVRIGT

Öppet hus på expeditionen Marknadsvägen 293 kl.10.30–12.00 måndag 3 december.

2013: 4 feb, 4 mars och 8 april. Titta in på en fika (självkostnadspris) få information och träffa nya vänner. Margaretha Mogren och Barbro Bjerlov.

Pubaftnar: 21 jan, 14 feb och 11 mars i lokalen på Marknadsvägen 249-252. Ingång från gatan. Marschaller utanför entrén visar vägen.

Studiecirkeln "Världsarvet" på Seniorcenter start 22 jan. kl 10-12.15 totalt 7 ggr. Information ring Barbro Hansson, 758 99 04. *)

Vinprovning våren 2013

Vårens vinprovningar äger rum följande dagar: Tisdagar 26 feb, 26 mars samt torsdag 18 april. Tid: kl 18.30.

Anmälan kan göras till ett eller flera av dessa tillfällen.

Kostnad 100 kr per gång.

Adress: Tibbleseniorens expedition

Marknadsvägen 293 1 tr ned på gaveln.

Anmälan till Sylvia Molander tfn 7588282 eller mejl molander@hemmingsson.com

AKTIVITETER

Om startdatum våren 2013 inte är angivet vänligen kontakta resp. ansvarig för aktiviteten.

BADMINTON

Täby Racketcenter, startar 4 jan 2013. Tisdagar o fredagar kl. 9-11. Nya deltagare välkomna. Kontakta Ingemar Nordansjö, 756 47 21 eller Birgitta Groschopp, 768 60 64.

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: 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. Start: 15 jan 2013. Fler deltagare välkomna.

Torsdagar Ny tid kl. 12-16, Kontakta Torsten Mårtensson, 792 06 85. Start 10 jan 2013. Fler deltagare välkomna

CANASTA

Tisdagar kl. 13-16. Start 8 jan 2013. För information ring Rolf Isenstein, 511 717 62 eller Christer Månsson, 510 105 31.

EFTERMIDDAGSDANS

Kvarntorpsgården, tisdagar kl 13–16 (OBS ny tid). Start den 29 jan, därefter 19 feb, 19 mars och avslutning 16 april. 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, start för båda kurserna fredag den 25 jan. *)

Tider för första fortsättningsgruppen kl. 10.00–11.30. Pris 350 kr inb till pg 477 28 94-4.

Tider för andra fortsättningsgruppen kl. 11.30–12.30. Pris 250 kr inb till pg 477 28 94-4.

NÄSBYPARKS SQUAREDANCEKLUBB, Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72. Start torsdagar pris 200: -/termin för 10 ggr. ”Prova på 10 jan 2013”

Ring Kerstin Boettge 756 76 99 eller Gudrun Hjort 758 74 89 för mer information. **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 14 jan 2013. 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 måndagar kl. 09.30. Kontakta Laila Larsson, tel.08-768 36 18 för information om startdatum för vårens vandringar.

*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

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

Bååtska Palatset och Bonnierska villan

31 januari 2013

09.15 Avresa från parkeringen vid Grindtorpskyrkan.

10.00 Visning av Bååtska Palatset på Blasieholmen.

11.45 Lunch på Djurgårdsbrunns Vårdshus.

13.15 Visning av Bonnierska villan, Djurgården.

15.15 åter i Täby.

Max antal 30 deltagare. Anmälan se nedan. Avgiften, kronor 795:- betalas senast 30 december till Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4.

Helsingforskryssning med "Kristina från Duvemåla"

8-10 april 2013

Samling i Vikingterminalen 15.45.

På utresan 2-rätters skeppsmeny inkl 2 glas vin och kaffe.

På hemresan buffémiddag inkl vin och kaffe.

2 frukost och teaterbiljett till Svenska Teatern.

Ovanstående kostar i

Insides delad hytt 1689:-

Utsides delad hytt 1794:-

Insides enkel hytt 1934:-

Utsides enkel hytt 2244:-

Max antal deltagare, 40 personer

Anmälan, se nedan

Betalning till Tibbleseniörernas plusgiro 4772894-4 senast 28 februari.

Två Baltiska pärlor

Riga, Vilnius med utfärd till Trakai och Korskullen 5-10 maj 2013

Baltikums vackra stadskärnor har renoverats varsamt och framhäver arkitekturens medeltida karaktär. Vi besöker Riga med sin över 800-åriga historia och Vilnius, även kallad "Nordens Prag". Vi gör dessutom utflykter bl. a. till Medeltidens huvudstad Trakai. Fullständigt program finns på månadsmötena och på Tibbleseniörernas hemsida.

I resans pris, 5.700:-, ingår:

Buss Täby-Tallinks terminal ToR.

Del i insidesdubbelhytt på Tallink Siljas fartyg ToR inkl frukost.

Del i dubbelrum 3 nätter med frukost på mellanklasshotell, Radisson Blu Lietuva i centrala Vilnius.

Reseledarens, svensktalande Erling Glantz, tjänster

Bussresa Baltikum 4 dagar

2 luncher, 3 middagar

Alla entréer samt besök enligt program

Tillägg:

Enkelrum/insideshytt 1 200:-

Enkelrum/utsideshytt 1 410:-

Del i utsideshytt, per person 250:-

Researrangör: ReseSkaparna, med ställd resegaranti till Kommerskollegium.

Information och anmälan:

Carin och Ewa, se nedan

Utförliga program finns på "resebordet" vid månadsmötena. Se även hemsidan, www.tibblesenioren.se. OBS! Även vänmedlemmar är välkomna att delta.

Anmälningar till:

Carin Olsson, 08-768 68 31, carin.olsson@telia.com

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



SVENSKA
TEATERN

Kristina från Duvemåla

Se Kristina från Duvemåla i Helsingfors!

Ta en kryssning till mysiga Helsingfors och passa på att se den efterlängtrade uppsättningen av Benny Anderssons, Björn Ulvaeus och Lars Rudolfssons musikal Kristina från Duvemåla på Svenska Teatern under våren 2013.

Kristina från Duvemåla-kryssning fr 1706:–/pers

I teaterpaketet ingår: båtresa med plats i B2-hytt, 2 frukostbufféer, 2 middagsbufféer inkl vin, öl och annan dryck, teaterbiljett till matiné-föreställningen klockan 12.00.

Avresedatum våren 2013

Jan: 6, 8, 14, 16. Feb: 11. Mar: 6, 12, 19. Apr: 8, 10, 16, 25, 28. Maj: 6, 15, 21

Kod: SENIOR TEATER



SILJA LINE

www.tallinksilja.se 08-666 33 33

Bokas via telefon. Pris per person. Begränsat antal platser utvalda avgångar. Gäller tom 21.5 2013.
Förmånliga bussanslutningar till/från ett flertal orter, läs mer på tallinksilja.se

Bank på internet

Låt dig inte luras av nätbedragare

Över hälften av alla svenskar använder internet för sina bankärenden. Enkelt och bekvämt när man väl lärt sig – men det gäller att vara vaksam. Bedrägerierna har ökat och under hösten har nätbedragarna lyckats svindla åt sig åtskilliga miljoner från vanliga svenska bankkonton.

Enligt Rikspolisstyrelsen handlar det om att vara vaksam, att till exempel aldrig tro att bankerna skickar mejl till dig med uppmaning att du ska läm-

na ut ditt kontonummer. Om du får ett felmeddelande när du skriver in din kod på internetbanken och blir uppmanad att skriva in den på nytt ska du vara försiktig. Du kan vara utsatt för en nätbedragare.

På Nordeas hemsida har it-brottsexperten Anders Ahlqvist skrivit:

– Var uppmärksam på felmeddelanden när du loggar in till din bank. Får du meddelanden som du inte känner igen ska du avsluta inloggningen och kontakta banken. Om du får felmeddelanden där du uppmanas att mata in koder på nytt,

följ absolut inte dessa uppmaningar utan att första ha kontaktat din bank.

Du ska heller aldrig uppgi ditt kontonummer i mejl – även om det ser ut att komma från din bank. Banker uppmanar aldrig någonsin sina kunder att lämna ifrån sig kontonummer eller byta inloggningsuppgifter via mejl eller telefon. Sådana kontakter med banken sker endast i inloggat läge.

Lär hur du skyddar dig

Andra sätt att skydda sig:

Om du upptäcker en sida/ett fönster i nätbanken som du inte känner igen och som uppmanar dig att mata in koder – logga ut och kontakta banken.

Skydda din dator med virusskydd, antispyonprogram och brandvägg.

Om du har en router så byt ut det fabriksinställda lösenordet till ett eget.

Skydda dina koder. Banken skickar aldrig mejl eller ringer och begär att du ska lämna ut dina koder.

Om internetsidan inte betar sig som vanligt kan



Foto stock.xchng

Var vaksam om din nätbanks sida ser annorlunda ut än du är van vid.

VIKING

JULBORD

Kasta loss med våra röda fartyg från Kapellskär eller Stockholm och hitta den rätta stämningen inför julen.

Vårt traditionella julbord står uppdukat med julens många smaker och i priset ingår även vin, öl, läsk och kaffe.

Från
247:-

Anslutningsbussar finns från ett flertal orter.
Boka din resa på vikingline.se eller ring 08-452 40 00.

NG LI

vikingline.se

det vara ett tecken på att du är drabbad. Be om hjälp!

Undvik okända webbplatser

Undvik att ladda ner bilder, filmer, spel eller program från okända webbplatser, eftersom det ökar risken för angrepp.

Öppna inte länkar i mejl från okända avsändare.

Se till att ditt operativsystem och din webbläsare uppdateras regelbundet.

Säkraste sättet är att skapa ett nytt användar-

konto som du endast använder för bankärenden. Att surfa runt på nätet kan göra att du hamnar på sidor som "smittar" din dator med trojaner eller virus. Kanske behöver du hjälp med att skapa ett nytt användarkonto. Vänd dig till Seniornet och hör om du kan få hjälp.

Ta hjälp om det blir för krångligt

Allt det här låter väldigt krångligt, men ska vi vara säkra i våra bankärenden

i en komplicerad värld måste vi följa råden. Ta hjälp – man måste inte vara teknikexpert själv. Släkt och vänner med de rätta kunskaperna kan säkert ställa upp.

Annars kan du kanske vända dig till det företag som sålt din dator eller till något datasupportföretag.

Eva Neveling

FOTNOT. Läs mer om hur du skyddar din dator på www.banksakerhet.se

Quo vadis? Vart går du?

Att bli gammal idag är annorlunda än för bara någon generation sen. Här funderar Sonia Nilsson över hur dagens äldre tacklar tillvaron.

Man undrar vart vi är på väg, alla vi som kryssar oss fram på stigar och slingor, under ljuvliga prunkande höstdagar, i vinterns sol eller snöslask och regn. Vi är först att välkomna de förföriskt flörtande blåsipporna och grönskan under ljumma vårdagar, som leder oss fram till den efterlängttade lätthanterliga sommaren.

Ja, jag menar oss som är tämligen ljushåriga i den mån hårlighet föreligger under kepsen.

Många kvinnor, tror jag, är ute tillsammans med goda väninnor. Man hör det på skratten och ser det på leendena i förbifarten.

Män går ofta ensamma eller i par med någon kvinna.

För några förefaller stavarna vara det bästa sällskapet. I stavarna har man alltid två vänner.

Ja, vi vet alla vart vi är på väg, men det låtsas vi inte om. Vi berättar möjligen om våra aktuella ärenden på stigen – går för att för-

bättra konditionen och den så kallade rörelseapparaten eller annan aktuell apparatur.

Vi går för blodtrycket, hjärtat, artrosen, artriten, depressionen, symptom efter stroke, övervikten, ensamheten. Vi oroar oss för allt detta och undrar hur de kommande åren ska gestalta sig. Hur ska det gå att bli gammal?

Maken och jag var på Bodil Jönssons föreläsning om åldrandet. Det gav oss lite nya perspektiv. Uppfattade att grundbudskapet var ungefär såhär: Att vara gammal idag innebär inte samma sak som det gjorde tidigare och detta förändrar vår situation.

Förut fick den gamle dålig syn och hörsel, ont i kroppen av hårt jobb och smärta av diverse reumatiska sjukdomar.

Nu har vi tillgång till starroperationer och idag är 1,3 miljoner är starropererade i Sverige. Vi har hörapparater, tillgång till sjukvård och anläggningar för motion och rörelseträning. Och gissa om vi är där! Det är fullt med seniorer på Friskis och Svettis och andra anläggningar.

Vi har antiinflammatoriska och smärtstillande medel – för att inte tala om antidepressiva.

Dessutom finns det sexhjälpmedel som kan hjälpa till att sätta guldkant på

Att vara gammal idag innebär inte samma sak som det gjorde tidigare.

Bodil Jönsson

vardagen.

Som extra krydda efter Bodil Jönssons föreläsning presenterades en undersökning om nära relationer i +55-gruppen. Undersökningsgruppen utgjordes av personer som i hög ålder gått in i nya relationer efter att ha blivit ensamma på grund av dödsfall eller skilsmässa. Varma nya relationer – ofta med njutbar sex av olika slag rapporterades. Man mätte bra.

Det stod helt klart att det skulle vara en besparing inom den kommunala äldreomsorgen att satsa på kontaktforum för äldre. En sajt arrangerad av SKL kanske skulle vara något – följt av lite rekommendationer från Socialstyrelsen.

Keep walking – keep on making love!

Sonia Nilsson

Tre nya jobbar för Tibbleseniörerna

Tre nya funktionärer har knutits till Tibbleseniörerna. Två hittar vi på expeditionen och den tredje vid datorn som ny webbmater, alltså ansvarig för hemsidan.



Kerstin Fransson:

– Jag har varit medlem några år och tyckte att det skulle vara roligt att pröva något nytt. Nu kommer jag att finnas på expeditionen sju gånger under hösten. Jag tror att det mest kommer att handla om telefonpassning, men det vore roligt även att få träffa medlemmar som tittar in.



Bobby Edenberg:

– Jag har jobbat med datorer cirka 30 år i kommunen så det ska nog gå bra att ta hand om hemsidan. Verktöget som man gör hemsidan i är lättarbetat, men jag tycker inte jag får tillräckligt mycket material utifrån. Styrelsen skulle nog kunna vara litet flitigare med att skicka material.



Ann-Margreth Finné:

– Jag blev värvad för det här uppdraget. Jag har varit med i föreningen i ungefär tre år men har hittills inte varit särskilt aktiv.

Nu ska jag vara här sju gånger i höst så jag får väl lära mig rutinerna.

Det blir nog både posthantering och telefonkonversationer.

HAR DU SVÅRLÄKT BENSÅR?

Personer som har ett svårläkt bensår sedan **minst 12 veckor** sökes till en studie/vetenskaplig utvärdering av ett nytt läkemedel. Såret, som ska vara orsakat av försämrat **venöst återflöde**, får vara **2-30 cm²**.

Medverkan i studien innebär 16 mottagningsbesök eller hembesök under sammanlagt **c:a 3 månader** (2 besök i veckan). På alla besök sker kostnadsfri **standardomläggning** i kombination med lokal behandling med studieläkemedel eller placebo. Ersättning för resekostnader utgår och **fria taxiresor** kan erbjudas. Studien är öppen för deltagande t o m 31 januari 2013.

Studien är godkänd av Etikprövningsnämnden och Läkemedelsverket.

Kontaktperson, om Du vill veta mer: **KTa Prim, Stockholm**

Anna Hollander (08-517 78 216)

ktaprim@karolinska.se



Ditt namn, adress, telefonnummer och eventuellt e-postadress registreras när du kontaktar oss. Vi kommer att behandla Dina uppgifter i enlighet med bestämmelserna i personuppgifts-lagen (PUL).



Året som gått





Foto Eva Neveling, Leif Söderström

Många aktiviteter och glada medlemmar – så vill vi gärna minnas 2012 i Tibbleseniörerna.

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

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)

Välkommen till Melanders i Täby

melanders.se
08-638 05 38

Butiken är öppen:

Måndag - Fredag 10-19

Lördag - Söndag 10-18

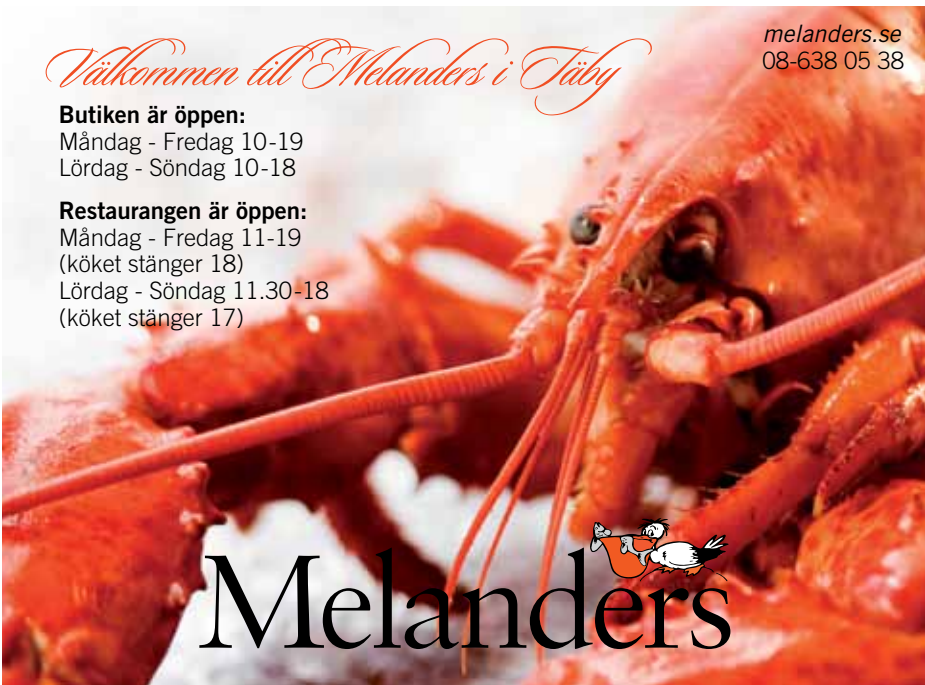
Restaurangen är öppen:

Måndag - Fredag 11-19

(köket stänger 18)

Lördag - Söndag 11.30-18

(köket stänger 17)



Melanders

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**

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



Skrämmande och rörande

Boktipset

”Fortfarande Alice” är en skrämmande, rörande,

spännande och empatisk bok. Den handlar om en av vår tids värsta sjukdomar, Alzheimer. Den amerikanska författaren Lisa Genova är utbildad inom neuropsykologi och kunnig i ämnet.

Även om boken innehåller många medicinska beskrivningar är den framför allt en roman om en kvinna som insjuknar i Alzheimer ovanligt tidigt. Redan vid 50 års ålder får hon sin diagnos ”tidig Alzheimer”.

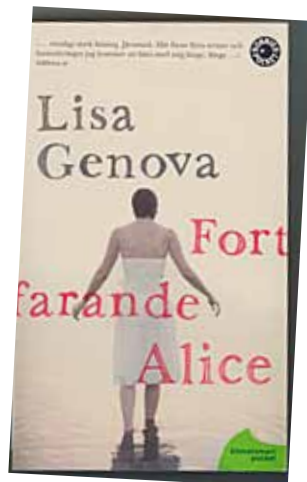
Läsaren får sedan följa huvudpersonen Alices obönhörliga och oundvikliga sjukdomsförlopp; från en position som fram-

gångsrik professor i lingvistik vid Harvarduniversitetet till att bli ett vårdpaket. Familjen finns runt omkring henne och gör sitt bästa för att stötta, men vi får också ta del av deras oro, tvivel och brist på ork.

Sjukdomen är dessutom genetisk betingad och ett av Alices barn bär på samma gen. Just den detaljen ger en otäck bild av hur litet vi vet om demenssjukdomar.

Varför ska vi då läsa en bok som är sorglig och inte har något lyckligt slut? Själv tror jag nog att de flesta av oss ändå vill veta mer om denna svåra sjukdom. Att läsa boken kanske också lär oss något – många av oss kommer att möta någon som drabbas av demens.

Titeln ”Fortfarande Ali-



ce” då? Författaren vill genom den besvara det som vi ofta frågar oss: är den människa som varken kommer ihåg gårdagen eller kan planera för morgondagen och inte längre känner igen sina närmaste verkligen samma människa? Slutsatsen för Lisa Genova är ett obetingat ja.

Boken kom ut 2010 och finns som pocketbok.

Eva Neveling



Ledamot 238

- Lymfdränage
- Homeopati
- Naturmedicin
- Irisdiagnostik
- Håranalys

Monica Riddebäck

Dipl. Homiatriker

25

år i Täby

NYHET

Pensionärspris 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



Teaterronden

FOLKOPERAN

Carmina Burana – om livet, döden och litet till

Körverk av Carl Orff, Solister och körer och äldre kvinnors livsberättelser

Tid: sönd. 9.12 kl. 18.00

Pris: 270:-

BOULEVARDTEATERN

(Götgatan 73 T banan till Skanstull)

Cabaret Burlesque

En föreställning fylld av sång, dans och glamour med pärlor ur Cabaret, Läderlappen, Cirkusprinsessan, Trollflöjten, Sköna Helena m.fl

Tid: onsd. 28.11 kl. 14.00

Pris: 280:-

DRAMATEN

Cheri

Ett triangeldrama om åldrandets för- och nackdelar.

Med: Lena Endre, Hamadi Khemeri, Rickard Wolf m.fl

Tid: sönd. 2.12 kl. 16.00

Pris: 220:-

Farliga förbindelser

Av Christopher Hampton

En föreställning med levande musik och praktfulla kostymer.

Med: Livia Millhagen, Alexandra Rapaport, Johan och Jan Malmsjö m.fl.

Tid: sönd. 17.2. kl. 16.00

Pris: 225:-

Sambällets stötspelare

Av Henrik Ibsen

Svart humor, om kärlek, livslögn, hat och moral.

Med: Örjan Ramberg, Kicki Bramberg, Lars Amble, Kristina Törnqvist m.fl.

Tid: lörd. 23.2 kl. 19.00

Pris: 225:-

STADSTEATERN

Svek

Av Harold Pinter

Med: Andreas Kundler, Louise Peterhoff, Shanti Roney, Åke Lundqvist m.fl.

Tid: lörd. 2.3 kl. 18.00

Pris: 225:-

West Side Story

Musik av Leonard Bernstein

Med: Niklas Berglind, Tomas Bolme; Dan Dahlin, Karl Dyall m.fl

Tid: tisd. 2.4 kl. 19.00

Pris 325:-

Körsbärsträdgården

Av Anton Tjehov

Med: Helena Bergström, Ingvar Kjellson, Sara Jangfeldt m.fl.

Tid: lörd. 13.4 kl. 13.00

Pris: 230:-

Anmälan är bindande. Biljetterna beställs hos Birgitta Wittvången Lundh tel. 756 10 28 eller birgitta.wittvangen-lundh@live.se.

Att vara förälder till vuxna barn

Hur är man en bra förälder på äldre dar?

– Nja du, jag vet inte. Det är nog bra. Men du vet, hon har så mycket att göra så hon har inte tid att prata med mig så ofta.

– Nej, han hinner inte ringa och jag vill ju inte störa.

Förvånande ofta får jag sådana svar när jag pratar med vännerna om deras barn och barnbarn. Ett vanligt svar är att barnen inte har tid. Inte hinner. Alltid är upptagna. Har välfyllda almanackor eller är bortresta. Stressade.

Hur har vi egentligen hamnat där? Vi som hunnit en bit in i pensionsåren har vanligen barn någonstans mellan 35-45. De arbetar hårt, har egna familjer – och de kan ibland vara rätt krävande.

Hur många gånger i må-

naden passar du barnbarn? Hämtar på dagis eller fritids, skjutsar till fotboll, ridning, pianospel?

De här sysslorna är för det mesta trevliga och ett härligt sätt att knyta band mellan generationerna.

Men vad gör man om de blir ett krav? Om du är förhindrad att resa eller träffa dina vänner eftersom du lovat att ställa upp varje vecka på bestämda tider för att barnpassningen i din sons eller dotters familj ska fungera?

Här finns inga lätta svar. För vi vill ju så gärna ställa upp. Både för att vi älskar våra barnbarn och för att vi vill avlasta våra barn.

70-talisterna är välutbildade, värlönlade och också hårt arbetande. Men när de börjar betrakta sig som den första generationen som har det tufft i ar-

betslivet blir jag tveksam.

För visst arbetade du också rätt hårt när det var den tiden?

Vi som är inne i den "tredje åldern", som någon så trevligt uttryckt det,

har en tendens att ömka våra vuxna barn, att tro att de behöver mer upppassning än någon



tidigare generation.

När dessa så hårt arbetande "barn", 40-åringarna alltså, inte ens har tid att tala med sina föräldrar som passar deras barn – då blir jag fundersam.

Blir vi bättre föräldrar för att vi fortsätter att "curla" de vuxna barnen?

Eva Neveling


Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby





**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 Janson, 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	758 08 68

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, 0709-538527
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

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

B

Förenings-
brev



Julbord & Nyår

Charmig miljö, god mat från ett kök med höga ambitioner och höstmys i spa. Allt blir möjligt genom prisvärda paket. Även julklassen, ett presentkort kan du inhandla hos oss.

Julbord med övernattning och hög julstämning, vi börjar julen 24 november. Olika priser beroende på ankomstdag.

Presentkort en gåva med omtanke om mottagaren på valfritt belopp. Finns att köpa via vår webb eller hos StockholmInfo i Gallerian, Hamngatan i Stockholm.

Lilla nyår för dig som har många att fira med eller vill fira lite extra före nyår. Den 29 december välkomnar vi till ett lite enklare firande.

Nyårspaket i två dagar när du verkligen vill få tid tillsammans och hinna umgås. Du hinner njuta på spa, kanske ta en behandling, shoppingrunda i Trosa, stadsvandring med Trosapunsch, härliga måltider och gott att dricka.

Varmt välkommen! önskar
Agneta & Anders Scharp med personal

Trosa Stadshotell & Spa

www.trosastadshotell.se 0156 - 170 70

Historic Hotels
of Sweden

