

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniörerna

Nr 1,
2013



Människor, möten, minnen ...



Tibbleseniörerna firar 25 år. Fler bilder på sidan 14-16!

Ansvarig utgivare:

Leif Söderström, 768 60 78

Chefredaktör:

Eva Neveling, 753 00 21,
0703-650 450

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

Tryck: Tryckeri AB Orion.

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

**Nästa nummer utkommer
i vecka 20. Manusstopp
19/4. Kontakta redaktören
innan du skriver!**

Annonser:

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

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

Omslagsbild: Bilder från
åren som gått. (Foto Stig
Cedervall, Eva Neveling,
Leif Söderström)

Innehåll nr 1, 2013

- 4 • Jubileumsfesten
- 5 • Första äldrelotsen i Täby
- 6 • Fixartjänsten fixar det mesta
- 8 • Möt Albertus Pictor
- 10 • Det här är KPR
- 12 • Besök på Sveriges Radio
- 15 • Bildcollage
- 18 • Kalendarium
- 19 • Aktiviteter
- 20 • Res med Tibbleseniörerna
- 21 • Fler reseannonser
- 22 • Bostadsanpassning
- 23 • Storslam till golfen
- 26 • Vandringspris i kristall
- 28 • Älgmöte i skogen
- 31 • Boktipset – Bodil Jönsson
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser m m

Välkommen till årsmöte 20 februari

Årsmötet äger rum i Grindtorpskyrkan onsdagen den 20/2 kl 14. Verksamhetsberättelse och föredragningslista finns på plats. Från den 11 februari kan de även hämtas på Tibbleseniörernas expedition eller laddas ner från hemsidan, www.tibbleseniörerna.se. Efter mötet bjuder föreningen på kaffe och tårta.

25 år – det ska vi fira!

Gläd er pensionärer! Enligt Pensionsmyndigheten höjs nämligen den allmänna pensionen 2013 med i snitt cirka 500 kronor i månaden. Vi ska ju dessutom få hela 50 kronor lägre skatt i månaden enligt regeringens utfästelser.

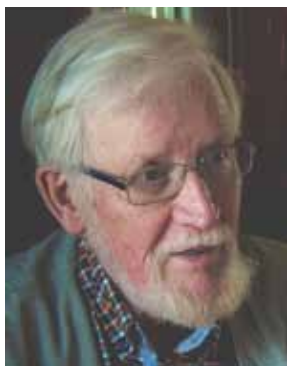
Men gläd er måttligt! Enligt DN den 21 december räcker inte pensionsökningen 2013 för att fullt ut kompensera för minskningarna 2009 och 2010.

Och än värre: Pensionsmyndigheten spår just nu att pensionerna sjunker något 2014. Och går det dåligt för svensk ekonomi i år kan sänkningen blir större.

De här svängningarna har ju retat oss pensionärer en hel del och bland annat SPF har krävt att systemet görs om för att hindra dessa kraftiga ändringar i pensionsutbetalningarna.

Pensionsmyndigheten har också fått ett regeringsuppdrag att se över vad som kan göras för att förhindra de många kasten.

Den utredningen ska vara klar senast 1 mars, men jag tror inte att man ska ha för stora förhoppningar om stora förbättringar. Den bästa förbättringen vore för övrigt om våra pensioner beskattas



Leif Söderström, ordförande, Tibbleseniörerna.

på samma sätt som vanliga löneinkomster.

Färre platser i äldreomsorgen

En annan artikel i DN strax före jul berättade att antalet platser i äldreomsorgen försvunnit med 30000 sedan 2001. I Täby har dock inte antalet minskat enligt uppgift jag fått från kommunen. Men antalet äldre i Täby, alltså 65+, har ökat från drygt 8000 till drygt 12000 under samma period.

Att fler och fler kan vårdas hemma är naturligtvis både bra och välkommet.

Men medaljen har en baksida: det ställs stora krav på att hemtjänsten klarar av att ge bästa möjliga vård och omsorg och

att anhöriga, släkt och vänner ställer upp med det som hemtjänsten inte hin- ner med eller tillåts göra.

Som anhörig har man dock rätt till visst kommunalt stöd i form av avlastning, utbildning eller samtal.

Du kan även läsa om detta i TibbleSeniören nr 2/2012. Finns på föreningens hemsida.

En aktiv 25-åring

SPF Tibbleseniörerna fyller 25 år i vår. Det ska vi fira – se sid. 4 i denna tidning.

Tidigare fanns bara en SPF-förening i Täby, Jarlabanke. Men för 25 år sedan tyckte man tydligen att den föreningen blivit för stor, så en del ”avknoppades” och blev Tibbleseniörerna.

För övrigt noterar jag ofta en stor skillnad mellan äldre och yngre när vi går och handlar.

Vi äldre släpar med oss tygkassar att bära hem i eller kanske rentav en dramenkärra.

De yngre köper gladeligen två, tre nya plastkassar varje gång för att kunna packa ner sina varor.

Men de ändrar sig nog – när de bli gamla och (o)förståndiga som vi.

Leif Söderström



25-årsjubileum



*Välkommen till
Tibbleseniorernas jubileumsmiddag
fredagen den 26 april
på Täby Park Hotell kl 18.30.*

Program och meny

- Välkomstdrink
- Skaldjurstimbal inkl ett glas vin
- Helstekt oxfilé inkl ett glas vin
- Kaffe och tårta

Kvällens gäst är revyprimadonnan och operettstjärnan Berit Carlberg, som sjunger och berättar om artister vi minns.

Dans till Zwing Time Band.



Berit Carlberg, gästartist

Pris: 395 kr/person. Bindande anmälan och betalning senast den 5 april. Betalning sker till plusgiro 477 28 94-4. Vänligen meddela ev. allergier eller önskemål om vegetariskt alternativ till Tibbleseniorernas kansli, tel 758 91 05 eller via mejl tibble.seniorerna@tele2.se

Äldrelotsen stöttar och vägleder

Från årsskiftet har Täby en äldrelots som kan hjälpa till med information, stöd och vägledning när det gäller äldre frågor i Täby.

I december 2012 beslutade socialnämnden att omvandla funktionen äldreombudsman till äldrelots.

– Min uppgift är bland annat att informera och vägleda våra äldre i kommunen, säger Annika Ajeenah, som är först på denna befattning.

Ny inom äldre frågor är Annika Ajeenah dock inte. Hon har varit verksam inom äldreomsorgen sedan 1993 och är väl förtrogen med det mesta som handlar om äldre frågor.

När TibbleSenioren ringar upp har Annika Ajeenah arbetat cirka två veckor som äldrelots. Några telefon- eller mejlfrågor har hon inte ännu fått.

2005 fick Täby kommun sin första äldreombudsman. Cirka 50-60 telefonfrågor kom det första året. 2012 hade antalet frågor sjunkit till drygt 30 och socialnämnden beslöt då att i stället inrätta en tjänst som äldrelots.

Att antalet frågor sjunkit



(Foto Privat)

Annika Ajeenah är den första som har befattningen äldrelots i Täby kommun.

beror nog delvis på att kommunens hemsida byggts ut och försetts med lämplig information.

Täby seniorcenter har också betytt mycket för att förbättra informationen till de äldre.

Uppsökande verksamhet

Annika Ajeenah arbetar utöver telefonrådgivning även med uppsökande verksamhet, där hon informerar seniorer från 80 år och uppåt om vad kommunen har att erbjuda.

Erbjudandet gäller de seniorer som inte har någon hjälp av kommunen.

Annika Ajeenah är också

ansvarig för den så kallade Torsdagstimmen på Täby seniorcenter, en verksamhet som lockat 1 078 deltagare under de tre terminer den pågått.

Torsdagstimmen lockar många

– Till de här timmarna har vi bjudit in ansvariga för olika verksamheter i kommunen. De har fått berätta om sin verksamhet och har kunnat svara på frågor direkt. Intresset för Torsdagstimmen är verkligen glädjande.

”Hur kan du hålla koll på din balans” var den föreläsning som samlade störst publik i höstas. Då kom ett 70-tal seniorer för att få tips och råd av en sjukgymnast och en arbetsterapeut.

Vårens torsdagstimmar på Täby seniorcenter startar den 21 februari med temat ”Går det att fördröja ålderskrämpor med fysisk aktivitet och samtidigt ha roligt”.

– Det är en fråga som jag tror många äldre funderar på, säger Annika Ajeenah.

Eva Neveling

FOTNOT. Äldrelotsen

Annika Ajeenah tar emot förfrågningar både per telefon (55 55 90 43) och via mejl: annika.ajeenah@taby.se

Ring Fixartjänsten så slipper du klättra själv

Röda Korsets fixartjänst har utvecklats för att hjälpa äldre i hemmet och framför allt för att förhindra fallskador.

– Fallskador hos äldre är ett stort problem, säger Hans-Erik Hallén, Röda Korset Täby. Med ideella insatser vill vi hjälpa till så att våra äldre inte behöver klättra på stegar eller stolar för att kunna skruva i en glödlampa eller byta proppar.

Hjälpen är gratis och du kan få hjälp med mycket av det som blir svårt att klara själv med åren.

Sätta upp nya gardiner, hänga upp en tavla, byta lampor, hämta ner saker från vind eller upp från källare.

Kravet är att allt ska vara klart inom en halvtimme.

Någon hemtjänst är det inte. Att handla mat eller städa gör inte Fixartjänsten. Den biståndsbedöma hjälpen kan man få från något av alla de hemtjänstföretag som finns i kommunen.

Både kvinnor och män är engagerade inom Fixartjänsten och alla arbetar ideellt. Under förra året ut-



fördes 188 uppdrag i Täby.

Behöver du få hjälp med något som stämmer in på den här beskrivningen går det bra att kontakta Inga-Maria Bergqvist, tel 070-546 00 45.

Hon samordnar önskemålen och ser till att det kommer någon som passar för dina önskemål.

– Man kan inte räkna med att få omedelbar hjälp, säger Inga-Maria Bergqvist. Det kan ta några dagar att hitta rätt person för uppdraget och helst ska det vara någon som bor i närheten.

Hans-Erik Hallén ser gärna att fler engagerar sig inom Fixartjänsten.

– Den som är litet händig och tycker att krafterna räcker för att hjälpa till är välkommen att ringa mig på tel 768 70 62.

Eva Neveling

En tredjedel av Sveriges invånare över 65 år råkar ut för en fallolycka. Bland äldre i särskilda boenden är andelen ännu högre. Fallskador räknas som ett av de största hälsoproblemen bland äldre.

Lika många män som kvinnor råkar ut för fallolyckor, men det är fler kvinnor som skadar sig. Det beror på att kvinnor drabbas av benskörhet (osteoporos) i större utsträckning än män.

De flesta fallolyckor inträffar i bostaden på ett plant golv.

(Källa: Vårdguiden)

coop EXTRA

Extra mycket för pengarna!

DANDERYD • ÖPPET ALLA DAGAR 7-22

*Välkommen hem
till oss!*

**Vårt mål är att du
ska trivas!**



**Därför bjuder vi dig på ett
Levain-bröd (värde 39,90)**

Lämna kupongen ifyllt i kassan. Max 1kupong/hushåll.

Namn:

Telefon:



Sunnanängsvägen 2A

Danderyd

010-74190 06

www.coop.se

Albertus Pictor – en målande mångsysslare

Att Albertus Pictor målat fantastiska bilder i Täby Kyrka vet väl nästan alla Täbybor och säkerligen alla som bor på Albert Målarens väg. Att han även målat i andra kyrkor är nog också bekant, men säkert inte att det är hela 36 olika.

Minst 36 ska man kanske säga, för kanske skrapar man bort färg eller kalk i ännu någon kyrka och hittar rester av gamla kyrkmålningar som kan vara av Albertus Pictor.

Även i Täby kyrka har målningarna varit gömda under kalk eller färg. Dock inte taket, som av okänd anledning fick förbli orört. Kanske var det för svårt att sätta upp byggnadsställningar mitt inne i en ofta använd kyrka.

Albertus Pictor är latin, men han var sannolikt tysk och härstammade från en liten ort nära staden Kassel

vid namn Ymmenhausen.

Född i Tyskland – ”karriär” i Sverige

Han föddes, fortfarande sannolikt, på 1440-talet och fick utbildning bland annat som pärlstickare, det vill säga brodör.

I Sverige dyker han upp i Arboga 1465 då han beviljas borgerskap. Hans målar-skicklighet uppmärksammas ganska snart och 1473 gifter han sig med en målaränka i Stockholm, löser ut arvingarna och övertar den avlidnes verkstad.

Där anställs efterhand allt fler gesäller och lärningar, som säkerligen har utfört en hel del av arbetet med de målningar som tillskrivs Albert.

Jag har själv svårt att tro att Albert i början på 1500-talet själv tog sig ända upp till Gammelstads kyrka utanför Luleå. Men kanske fick några av hans anställda några ritningar

att ta med sig på en lång resa till Gammelstads då nästan nybyggda kyrka.

Varifrån fick han motiven?

Människorna på hans tavlor ser inte ut som de kan ha sett vid vår tideräknings början, men inte heller som allmogen i 1700-talets dalmålningar.

Att motiven är från Bibeln är klart och förlagan till hans bilder var, återigen sannolikt, Biblia Pauperum, den medeltida ”Fattigas bibel”, en vida spridd bildbibel för dem som inte kunde läsa.

Många av Alberts målningar har text på latin – enligt sakkunskapen dock stundom med en del fel. Men det var nog ändå inte många av 1500-talets besökare som kunde läsa, än mindre läsa latin. Jo, kanske prästen.

Men vad är det som gör Alberts målningar så märkliga eller unika?

Ja, kanske därför att han, säger expertisen, använde sig av en teknik som skapade illusion av volymer och kroppar. Mantlarna verkar ha veck.

Kanske hade han lärt sig tekniken under gesällvandringar i Sydtyskland eller Italien.

I det medeltida Nord-europa var han, enligt experterna, i alla händelser rätt ensam om att måla på det sättet.

Mångsysslare

Att han var målare och pärlstickare, det vill säga gjorde broderier i silke och pärlor, har jag nämnt.

Han sägs exempelvis ha skapat en mässshake till en ärkebiskop i Uppsala. Men han var tydligen också musiker.

Sista gången han omnämns i Stockholms annaler har han nämligen spelat orgel på en begravning. Sedan försvinner han; kanske dog han kort därefter. Han bör då ha varit en för den tiden mycket gammal man, säkert på väg mot de 70.

Färgerna nu och då

Så som Alberts målningar ser ut idag såg de med säkerhet inte ut för fem hundra år sedan.



Ett självporträtt av Albertus Pictor i Lids kyrka, 2,5 mil norr om Nyköping. (Hämtat med tillstånd från www.albertuspictor.com)

Man har konstaterat att målningarna påverkats av mikroorganismer och av de material som användes när målningarna skulle målas över. Många ansikten som rimligen borde ha varit lite rosiga är således idag tämligen grå.

Analysen av hans färger har dock gjorts och en del har klarnat om vad han använde sig av, men en del

av färgerna har analyserna inte klarat av. Kanske har han till exempel ibland helt enkelt använt sig av vanligt sot när det skulle vara svart. Forskning om färgerna pågår dock fortfarande, så om hundra år eller så vet vi kanske mer.

Men då får någon annan skriva en ny artikel i TibbleSenioren!

Leif Söderström

Visste du

...att gruppen 50+ har 70 % av köpkraften i Sverige
...äger 75 % av alla aktier
...har 80 % av den samlade förmögenheten.

På vilket sätt märker vi detta i service, reklam, varuutbud, bemötande i butikerna?

De som inte tar den här snabbt växande gruppen på allvar kommer att hamna på efterkälken.
(Källa Svensk Handel)

Bussterminalen flyttad

I samband med utbyggnaderna i Täby centrum har SL:s bussterminal flyttats.

Från och med den 7 januari har en tillfällig bussterminal på andra sidan av Roslagsbanan öppnats, där det tidigare var parkeringsplats.

Den tillfälliga terminalen kommer att omfatta samma busstrafik som tidigare.

Det kan dock bli förändringar i avgångstiderna. Mer information hittar du på SL:s hemsida eller hos SL:s kundtjänst.

En ny bussterminal ska byggas utanför Täby Centrum längs med fasaden vid SF-biografen och beräknas vara klar om ca ett år.

(Källa: www.taby.se)

Vad gör de i KPR?

– Eftersom över hälften av vår budget handlar om vård och omsorg för äldre är det angeläget att vi får information från pensionärernas organisationer, säger socialnämndens ordförande Thomas Nilsonne.

– Det är en bra kontaktyta, där vi har möjlighet att framföra vad vi tänker till politiker och tjänstemän, säger Ingela Lindberger från Tibbleseniörerna.

Båda beskriver verksamheten i KPR (Kommunala Pensionärsrådet) som viktig. Trots att där inte kan fattas några beslut är man överens om att det är en bra mötesplats och Ingela Lindberger ger också exempel på hur dialogen gett resultat.

– Birgitta Ingare drev under en längre tid kravet på en demenssköterska och nu har vi fått en, säger Ingela Lindberger.

Själv jobbar Ingela Lindberger mycket för att få fler hyresrätter i Täby. Här verkar det som om det händer något även om det är trögt. Lägenheter för särskilt boende diskuteras nu också.

I KPR sitter förutom representanter från de tre pensionärsorganisationerna, SFP, SPRF och PRO, också politiker och tjänstemän.

– Jag tror att en pågående dialog alltid är positiv. Det är också en form av påverkan, säger Thomas Nilsonne, som också nämner den referensgrupp som träffas mellan de fyra ordinarie mötena.

– Vi skickar ofta in frågor i förväg och får då svar under mötena, säger Leif Söderström, ordförande i Tibbleseniörerna och medlem av KPR.

*C-H Segerfeldt,
frilansskribent*

FOTNOT. KPR finns i alla Sveriges kommuner och ska enligt sitt uppdrag "fungera som rådgivande till kommunens verksamheter och nämnder genom informationsutbyte och samordning mellan kommunen och representanter från pensionärernas alla organisationer".

På www.taby.se finns en länk vidare till KPR. Där finns bland annat de senaste protokollen.

Välkommen till Melanders i Täby

melanders.se
08-638 05 38

Butiken är öppen:

Måndag - Fredag 10-19

Lördag - Söndag 10-18

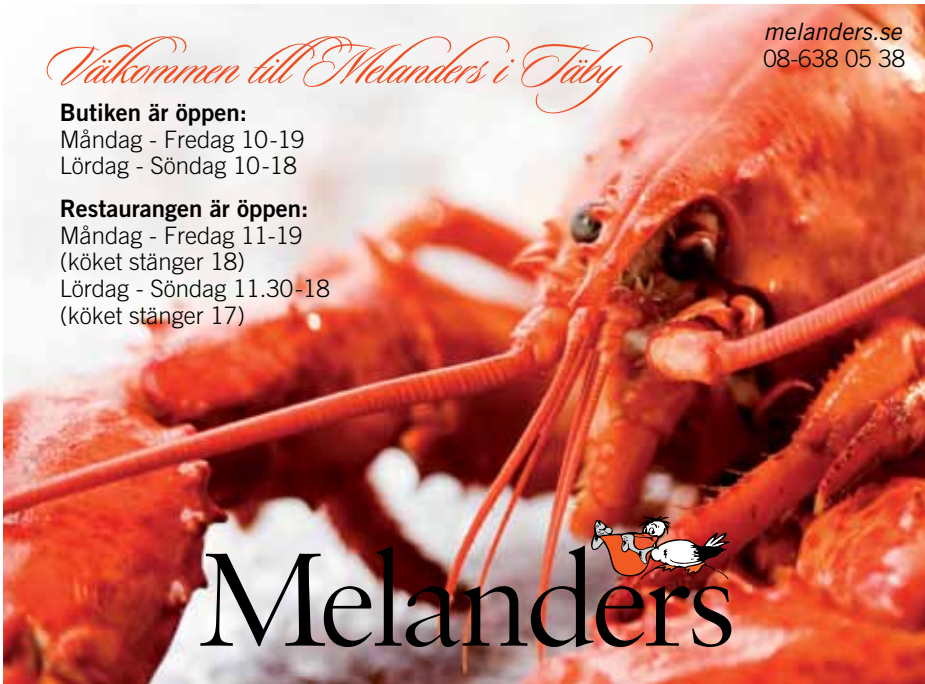
Restaurangen är öppen:

Måndag - Fredag 11-19

(köket stänger 18)

Lördag - Söndag 11.30-18

(köket stänger 17)



Melanders



VIKING

Grace

Nya Viking Grace

Stockholm–Mariehamn–Åbo

Fartyget kännetecknas av nytänkande i allt från design till inredning, teknik, miljö och spännande kryssningsupplevelser.

Välkommen ombord på Viking Grace!

Läs mer och boka på Vikingline.se eller ring 08-452 40 00.

NG LI

Ett minnesvärt besök på Sverige Radio

En sen oktoberdag tog den välkände radiomanen Lars Gurell i egen-skap av ciceron emot ett 20-tal tibbleseniorer i studio 4, varifrån bland annat Musikplats Stockholm och På minuten sänds.

Lars gav oss några historiska fakta om SR, innan vi vandrade ut i korridorerna. Första stoppet blev vid kortlådorna utanför grammofonarkivet, där vi bland annat fick höra om hur Stimpengar beräknas.

Vidare till ekoredaktionen med välkända namnskyltar vid dörrarna. Där

kunde vi blicka ut över den väl tilltagna arbetsytan för nyhetsinsamling och -bearbetning.

En tittin till radioteaterns lokaler gav oss en uppfattning om hur man med enkla medel åstadkommer kringljud i en pjäs som till exempel steg på grusgång.

Det bästa var dock sändningen av P4 Extra med Lotta Bromé. Vi trängde ihop oss i kontrollrummet tillsammans med producenten och en tekniker och kunde följa Lottas agerande på andra sidan glasrutan. Under ett musikstycke vinkade Lotta till oss, vi

vinkade tillbaka och förberedde oss på nästa intervju som skulle äga rum med Expressens hovreporter Johan T Lindwall och Elisabeth Tarras-Wahlberg.

Samma dag hade en prinsessförlovnings eklaterats och det måste ju skärskådas närmare av sakkunniga.

Producenten fick en förflugtanke – vi tibbleseniorer skulle bilda en kör och hurra för det nyförlovade paret. Han tog dock snart tillbaka sitt förslag, så vi fick inte chansen att ljuda i radion – inte ens denna speciella dag.

Bobby Edenberg

Täby Symfoniorkester

Mozart

Symfoni nr 39
Pianokonsert nr 20

Solist: Emil Carlstrand
Dirigent: Georg Lidström

Söndag 17 mars kl 16.00
i Tibble kyrka, Täby C



Biljetter: Boka via hemsidan taby.symfoniorkester.org eller köp hos Musikpunkten, Täby C och Näsby Parks Bokhandel från 4 mars eller 1 timme före konserten i kassan.

Pris 150 kr, pensionärer 120 kr, ungdom under 20 år 100 kr (endast kontantbetalning i kassan).

Arrangör: Täby Orkesterförening i samverkan med Täby Allmän Kultur samt Medborgarskolan.



*snart är det
vår igen...*

Våren 2013 bjuder på
mycket färg och vackra
mönstrade tyger.

Välkommen in i butiken!

**Sista chansen
att fynda på
vinterrean!**



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

Tibble-erbjudande!

20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.

Gäller t o m 31 mars 2013 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 Christer till Thailands genuina Pärla

Badparadiset Mae Phim

6/11 och 30/11 2013 samt 2/1, 9/2, 21/2 och 5/3 2014

En – nästan – All inclusive resa

14-dagars resa med reseledare, endast 19.985:-, med möjlighet att förlänga resan med 11 nätter för endast 6.600:-/person i dbl-rum inkl. middagar.

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

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 semestrat här.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" 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 svalkande havsbris i Mae Phim.

Det som inte finns i Mae Phim är charterturism, "flickbarer", höga priser ("allt" är billigare här än på charterorter), efterhångsna 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 11 nätter, priset för detta är 6.600:-/person i dubbelrum och 7.980:- i enkelrum inkl. middagar.

Förlängningspriset inkluderar 11 nätter, frukost och middagar samt transfer till Bangkoks flygplats.

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



CK:s Resor
Christer Kullberg

Anmälan helst per Epost: spf@ckresor.se eller 044-20 90 90. Först till kvarn!

Minns åren som gått...

Tibbleseniörerna fyller 25 år





*Fester,
resor, gäst-
artister – i
Tibblese-
niörerna
finns något
för alla.*





Malta, Island, St Petersburg och Kina är bara några av resmålen.

*Foto Kjell Bergström,
Stig Cedervall,
Eva Neveling,
Leif Söderström m fl*



Kalendarium

Månadsmöte

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

20 feb kl 14.00: Årsmöte.

20 mars: Författaren Björn Ranelid.

24 april: Skådespelerskan Cecilia Walldensten: "Margit Larsson Show – Det var bättre förr" med Lasse Karlesand vid pianot.

22 maj: "Vindarnas musik". Sångerskan Rita Saxmark framför ett njutbart program med blandad musik. Hon har medverkat i många storverk, solist i Figaros bröllop m.m. Pianisten Jan-Erik Sandvik ackompanjerar.

Resor-Studiebesök-Utfläkter

20 febr. kl 17.30: Persisk kulturafton, Hornsgatan 94, AK Inredning. Ytterligare ett tillfälle att ta del av Kina Jacobssons intressanta föredrag om persiska mattor och persisk kultur. Pris 100 kr betalas kontant. Vi bjuds på en utsökt persisk måltid. Möjlighet att inhandla mattor till bra priser. Bindande anmälan till expeditionen 758 91 05 eller Margaretha Mogren margaretha.mogren@bredband.net.

25 mars: Studiebesök på nya Spritmuseet, Djurgårdsvägen 38-40, mellan Vasamuseet och Gröna Lund vid gästhamnen. Utöver de fasta utställningarna ser vi även den tillfälliga Lakritsutställningen. Samling kl 12.45, guidad visning kl 13.00. Pris 140 kronor betalas på plats. Gemensam avresa med Roslagsbanan Täby C kl 11.43 för dem som så önskar. Bindande anmälan senast 15 mars till: expeditionen, 758 91 05 eller molander@hemmingsson.com.

8-10 april: Helsingforskryssning med teater Kristina från Duvemåla. Se sid. 20
Maj: Utflykt till Ängsö, se sid 20.

5-10 maj: Resa till Riga och Vilnius, se sid. 20.

28 maj: Försommarutflykt till Utö, se sid. 21.

September: Mallorca och Island, se sid 21.

Teater: Se Teaterronden, sid 32.

Övrigt

Café Opera: Måndag den 15 april är det mingel mellan 15.00 och 17.00. Pris 100 kr inkluderar inträde och ett glas vin. Föranmälan behövs ej.

Pubaftnar: 14 feb, 11 mars och 11 april i lokalen på Marknadsvägen 249-251, kl 17-20. Ingång från gatan. Marschaller utanför entrén visar vägen.

Studiecirkeln "Världsarvet" på Seniorcenter startade 22 jan. kl 10.00-12.15 totalt 7 ggr. Information ring Barbro Hansson, 758 99 04. *)

Öppet hus på expeditionen Marknadsvägen 293 kl.10.30–12.00: 4 mars, 8 april. Titta in på en fika (självkostnadspris) få lite tips om aktiviteter och möt nya vänner. Margaretha Mogren och Barbro Bjerlov. Pågående verksamheter: Engelska, Lillemor Werner, 756 27 10. Aktier/fonder, Dan Kronström, 458 37 32. (Båda fulltecknade).

Vinprovningar våren 2013

Vårens vinprovningar 26 feb, 26 mars samt 18 april. Tid: kl 18.30. Anmälan kan göras till ett eller flera av dessa tillfällen. Kostnad 100 kr per gång. Adress: Tibble-seniorens expedition, Marknadsvägen 293 1 tr. ned på gaveln. Anmälan till Sylvia Molander tfn 758 82 82 eller mejl molander@hemmingsson.com

*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

AKTIVITETER

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

BADMINTON

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

BOKCIRKEL/LITTERÄRA SEVÄRDHETER *)

Kontakta Harriet Andersson, 768 30 55.
BOULE

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

BOWLING

Tisdagar kl.10.30–12.00 i Tibblehallen. Avgift: 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. Fler deltagare välkomna.

Torsdagar kl. 12-16, Kontakta Torsten Mårtensson, 792 06 85. Fler deltagare välkomna.

CANASTA

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

EFTERMIDDAGSDANS

Kvarntorpsgården, tisdagar kl. 13–16. Startade 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 Margaretha Mogren, 768 80 46. margaretha.mogren@bredband.net

LINEDANCE *)

Föreningsgården, kurserna startade den 25 jan. Kontakta Margit Annerstedt, 510 503 20. 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. Torsdagar, pris 200: -/termin för 10 ggr.

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. Samarbete med SPF Jarlabanke.

Samling kl.10 utanför Apoteket i Näsby Park för kortare promenad. Kontakta Monica Rosengren 768 32 07, monica.rosengren@transit.se, Birgitta Danielsson tel 758 78 48, birgitta.l.danielsson@telia.com.

TENNIS

Onsdagar kl. 9-11 i Vallentuna Tennis-hall. Kontakta Gun o Bengt Johansson, 510 123 49.

VANDRINGAR

Samling vid rulltrappan i Täby C, nedre plan mot Storstugan. **Tag med busskort, matsäck och sittunderlag.**

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

Korta ca 6-8 km måndagar kl. 09.30. Kontakta Laila Larsson, tel.08-768 36 18 för information om startdatum för vårens vandringar.

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

**) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

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 till Carin/Ewa, sen nedan.

Betalning till Tibbleseniörernas plusgiro 4772894-4 senast 28 februari.

Följ med till Ängsö

Vi åker till Ängsö, Sveriges äldsta nationalpark, i mitten av maj från Östanå färjeläge. Datum beror på när det blommar som bäst.

Buss 626 från Roslags Näsby trafikplats eller bil. Båtresan med Sjögull eller Sjöbris, ca 100 kr, t.o.r. Betalparkering, ca 40:- finns vid färjeläget. Tag med matsäck och sittunderlag, även om det finns matplatser med bord och stolar. Ingen försäljning på Ängsö.

Förhoppningsvis får vi se Adam och Eva, gullvivor och kungsängsliljor. Flertalet av gångstigarna är rolatorvänliga. Handikapptoiletter finns.

Hör av dig till **Ann-Sofi** och **Leif Söderström** om du vill följa med, tel 070-59 59 114. Max 20 deltagare!

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 insides dubbelhytt 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 senast 28 februari till Carin/Ewa, se nedan.

Utförliga program finns på "resebordet" vid månadsmötena. Se även hemsidan, www.tibbleseniorena.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

Vandringsresa till Mallorca

14–21 september 2013

Vandringsresa med inslag av kultur och gastronomi. Fyra dagsetapper mellan 5 -14 km och av varierande svårighetsgrad med lokal vandringsguide och svensktalande reseledare.

Boende på fyrstjärniga Hotel President i Alcudia med halvpension.

Pris 9.790:- inkl transfer Palma–Alcudia ToR.
Enkelrumstillägg 995:-

Denna vandringsresa kräver god grundkondition.

Researrangör: Solresor med ställd resegaranti till Kommerskollegium.

Anmälan senast 25 februari till Carin /Ewa, se sidan 20.
För eventuella frågor ring Gunnel Hedlund tel 08-652 69 13 eller gå in på Solresors hemsida:
www.solresor.se/resa-till/spanien/mallorca/alcudia/vandringar-pa-mallorca

Island – vulkanernas och sagornas ö

28 september–2 oktober 2013

Fem dagars resa med CK:s Resor till bland annat Reykjavik.

Upplev det 40-gradiga vattnet i Blå Lagunen, se Islands mest berömda sevärdheter, Geysir, Gullfoss, Tingvalla mm. Följ med på stadsrundtur i Reykjavik, utfärder, och besök ett ullspinneris fabriksbutik.

SPF-pris 8. 485:- (ord. 10 485:-)
Priset gäller vid minst 35 bokningar.
Enkelrumstillägg: 1.000:-

I priset ingår:
Flyg och flygskatter, t/r transfer
Fyra nätter på Hotel Natura ****
Frukostbuffé och 4 middagar.
Utflykter enligt program, stadsrundtur.
Christers eller lokalguides medverkan som reseledare.

Researrangör: CK:s Resor med ställd resegaranti till Kommerskollegium.

Information och gärna tidig anmälan: Carin/Ewa, se sidan 20.

Försommarutflykt till Utö

Tisdag 28 maj 2013 går en spännande bussresa ut på Tören via Österhanninge, Fredrika Bremers Årsta, HSB och Sven Wallanders Årsta Havsbud. Vid Årsta brygga väntar båt för att ta oss över Hårsfjärden och Mysingen, förbi spännande öar och historiska platser till Utö Gruvbrygga. Vi beser Sveriges äldsta järngruvor, Lurgatans 1700-talshus och skärgården utanför. 09.30 Avresa från parkeringen vid Grindtorpskyrkan.

11.10 Båtfärd med reguljär båt från Årsta brygga.

12.00 Lunch på Utö Vårdshus.

13.00 Visning av gruvorna.

14.45 Avresa från Utö, fika ombord.

Ca 17.00 åter i Täby.

Pris 695:-, inkluderar bussfärd, båt-tur, lunch, kaffe och guidningar.
Beloppet insättes på Tibbleseniornas pg 477 28 94-4 **senast 30 april**.
Minimiantal deltagare är 35 personer
Anmälan, se sidan 20.

Dags att söka bidrag för bostadsanpassning

Foto stock.cxhg



Rullstolen går lättare att hantera om trösklarna tas bort där hemma.

Börjar du få problem med trösklar och badkar därhemma? Svårt att komma upp ur badkaret? Skulle du behöva ett stödhandtag i hall eller badrum? Då är det kanske dags att anpassa din bostad.

Bidrag till bostadsanpassning kan man söka om man har bestående funktionshinder. Bidraget ska göra det möjligt att ändra bostaden så att det dagliga livet underlättas. Det kan handla om ändring i kök och badrum, borttagning av trösklar eller breddning av dörrar för rullstol. Anpassningen ska göras på fast inredning, alltså ingenting som kan tas med vid en flyttning.

För att få bidrag ska man kunna styrka sitt behov och det görs av någon sakkunnig, till exempel arbetsterapeut, sjukgymnast eller läkare.

–I första hand ska hjälpmedelsbehovet vara tillgodosett innan bostadsanpassning kan bli aktuell, säger Camilla Hällsten, handläggare inom bostadsanpassning i Täby kommun.

Den som har svårigheter att klara sin vardag kan kontakta arbetsterapeuten på Primärvårdsrehab. Hon skriver ut hjälpmedel utifrån behov. Om hjälpmedel inte räcker kan det bli aktuellt med bostadsanpassning. Arbetsterapeuten

skriver då intyget som bifogas ansökan.

Vanligast är att ta bort trösklar, sätta upp stödhandtag, sätta upp ramp till entrén, installera spisvakt för den som riskerar att glömma plattorna vid matlagning, ta bort badkar och sätta in dusch och installera trapphiss både utomhus och inne.

Vid större installationer gör handläggaren alltid hembesök.

– Vi åker hem till den sökande och diskuterar oss fram till en bra lösning, säger Camilla Hällsten. Visst händer det att någon blir besviken om vi föreslår en enklare lösning än den sökande tänkt sig, men förmånen är skattefinansierad och vi måste även tänka på kostnaderna.

Behoven avgör vilka som får bidrag och hur stora anpassningar som ska göras. Kommunen kan hjälpa till att förmedla hantverkshjälp om den sökande inte kan eller orkar själv. I många fall tar man in offerter och anlitar den som lämnar ett skäligt pris.

– Den som vill ha en dyrare lösning än vi kan bevilja har möjlighet att betala mellanskillnaden själv, säger Camilla Hällsten.

Eva Neveling

Fotnot. Ansökan om bidrag görs via kommunens hemsida, www.taby.se eller via kommunens växel, tel 55 55 90 00.

Storslam för golfen

Nu har det hänt igen.
Ännu ett stipendium till
vår golfsektion tack vare
enastående insatser i
Good Life Open.



Jimmy Sundström, Claes Christiernsson och från tävlingsledningen Per Jödahl vid finalen.

2012 var Mona och Carl-Ragnar snubblande nära ännu en seger, men den togs hem av ett annat par från Tibbleseniörerna, nämligen Jimmy Sundström och Claes Christiernsson.

Grattis och tack för ännu ett stipendium på 5.000 kr, den här gången skänkt av Reseskaparna.

Finalen 2011 vanns av Mona och Carl-Ragnar Wiggerud. Då fick vi 5.000 kr från Skandia och en del av pengarna användes till träning på Djursholm.

I år ska en del av peng-

arna användas till träning på Djursholm för vår populära pro Stephen Law. Vi kommer dessutom att få känna på yoga och lämplig träning för golfare på Friskis och Svettis. Hör av dig, om du har några andra förslag.

Detaljerad information kommer jag att ge på vårt första golfmöte, som är den 13 mars i Föreningsgården. Om du är upptagen då, hoppas jag att du

kommer på nästa möte, som är den 10 april. Kallelse via mail som vanligt.

Jag vill gärna ha förslag på golfbanor och tävlingsformer. Att hitta sponsorer är inte lätt, så det vore fint, om du har någon villig.

Jag ser fram emot en ny säsong med både gamla och nya medlemmar.

*Ann-Christine Aggeborn
annagg43@gmail.com*



Kirsti's medicinska fotvård



070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby





Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygärdet)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Foterapeuter



KVALLENS
TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

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

ORDINARIE 300:-



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

KVALLENS

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

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

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**

Historien om GLASSKÅLEN

I år fyller Tibbleseniörerna 25 år och då kan det väl vara ett bra tillfälle att påminna om en i den grupp som var med och grundade – Carin Ans-gård.

Carin satt i styrelsen i många, många år och när hon avgick fick hon en fin glasskål i present av föreningen. Hon beslöt då omgående att förvandla presenten till ett vandringspris

till personer som gjort stor nytta för Tibbleseniörerna.

1998 delades priset ut första gången och sedan dess har följande personer fått vandringspriset: Lennart Engberg, Sixten Ornheim, Mary Hagelin, Gertrud Hellberg, Ingrid och Åke Lantz, Elisabet Andreasson och Birgitta Wittwången-Lundh.

Numera får man behålla vandringspriset i två år.

Leif Söderström



Foto Eva Neweling

Margaretha Mogren med kristallskålen som är Tibbleseniörernas vandringspris.

Smarta produkter nära dig!

**Ledlampa gör att du syns i mörkret.
Sätt den på käppen, rullatorn eller stavarna!**



Visualight: 115:-

Ord. pris 149 :- Erbjudandet gäller dig som är Tibblesenior t.o.m. 31/3 2013.

Vi finns i nära dig i Täby med personlig service och kostnadsfri hemleverans av större produkter.

Det är enkelt att beställa handtag till badrum, halkmattor, duschpallar, rullator-korgar, broddar m.m. från Säker Senior.

Besök vår webbutik: www.sakersenior.se eller ring oss: 076-249 32 00 för mer information.

Säker Senior
www.sakersenior.se • 076-249 32 00



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 avseende kapitalvinstberäkning.

JÄGHOLM

NORRORTSMÄKLARNA

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

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

Gratis hemtjänst i två timmar för dig över 80

De två första hemtjänst-timmarna varje månad blev från den 1 januari 2013 kostnadsfria för alla som har fyllt 80 år eller fyller under innevarande år.

De kostnadsfria hemtjänsttimmarerna kommer att kunna användas till alla typer av beviljade hemtjänstinsatser.

Oväntat möte på seniorpromenaden

När ett tjugotal tibble-seniorer mötte älgar på sin vandring vid Löttinge i höstas blev förvåningen stor – på ömse sidor.

Älgarna betraktade gruppen men lät sig inte avbrytas utan fortsatte att äta från träden. Seniorerna fick fart på kameror och mobiler och resultatet blev så här.

(Foto Birgit Hallerfors)



Svenskarna äter alltmer kött

Nya matlarm når oss nästan varje vecka. Enligt Livsmedelsverkets senaste matvaneundersökning äter vi svenskar 50-55 kilo kött och chark per år. Enligt Jordbruksverkets statistik har köttkonsumtionen ökat med drygt 40 procent sedan 1990.

Kött det livsmedel som påverkar miljön mest. Därför kan det få stor effekt om man minskar på köttportionerna eller byter ut ett par rätter av nöt, lamm, gris eller kyckling i veckan mot vegetariska alternativ.

Kött är en av våra viktigaste järnkällor och en bra källa till protein, men ur hälsosynpunkt finns



Visst har vi råd med kött på tallriken men hur bra är det egentligen?

det inga skäl att äta så mycket kött som vi gör idag. Tvärtom är det bra att dra ner på kött och charkprodukter, eftersom det kan minska risken för tjock- och ändtarmscancer.

Hur ska man tänka när man väljer kött? Det beror på vilka miljöaspekter man tycker är viktigast.

Även om nöt och lamm är negativt för klimatet kan nöt- och lammkött

från djur som genom bete håller marker öppna, som annars skulle växa igen, vara bra för den biologiska mångfalden. Det gäller särskilt djur som har betat naturbetesmarker.

Kött från djur som fötts upp på foder som inte har besprutats så mycket eller inte alls, till exempel ekologiska alternativ, bidrar till en giftfri miljö.

(Källa: Livsmedelsverket)



SENIORRABATT

10%

PÅ FÖRRÄDS-
HYRAN

FÖRVARA DINA SAKER TRYGGT!

Vi har larmade förråd från 1-30 m²

- Tillträde 05:30-24:00 varje dag
- Ingen uppläggningsavgift eller bindningstid
- Flyttbutik direkt i anslutning till anläggningen

Erbjudandet gäller t.o.m. 31/12 2013 vid nytecknande av förråd.

FLYTTKARTONGER
10-pack (ord. pris 280:-)

199:-

Låna släp gratis
upp till ett dygn
hos oss!

SelStor Täby
Stockholmsvägen 104
187 30 Täby

08-622 50 00
taby@selstor.se
www.selstor.se

TÄBY
SELSTOR[®]
Säkra förråd 1-30 m²

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



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. Sömnen
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 2013-03-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri
provträning hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen! (gäller tom 2013-03-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Bodil Jönsson: Tid för det meningsfulla

”Tiden räcker alltid till för den som förstår att använda den.” Detta lär

Boktipset

Leonardo da Vinci ha sagt och utan andra jämförel-

ser handlar Bodil Jönsson senaste bok, ”Tid för det meningsfulla” lite om samma sak.

Barn förstår att använda sin tid till sådant som är roligt och ger mening. Sedan följer ett antal år där vi bara verkar ha tid för det kortsiktiga. När vi sedan får tid igen är spontaniteten för länge sedan borta och vi måste börja tänka om.

Vi har inte bara mer tid, vi har mer tid längre. Framför allt är vi friskare så att vi kan använda tiden. Då räcker det inte med att sysselsätta sig.

För de allra flesta är det inte svårt att fylla dagen med aktiviteter, men är de meningsfulla? Ger de livet innehåll?

Om hur vi ger mening åt livet handlar Bodil Jönssons bok.

Sluta aldrig planera och undvik att säga ens till dig själv: ”Det ska jag göra. Om jag lever då?”

Ett konstaterande som är nog så sant, men tämligen tröttsamt för dem som får höra det och än värre för den som säger det. Ord leder tanken.

Bodil Jönsson tar upp de två jagen, idem och ipse (latin). Alltså det jag som jag bär inom mig respektive det som jag är i förhållande till omvärlden.

Att fundera över dessa begrepp leder till både tankar och handlingar, menar Bodil Jönsson.

Hon är bra på att reda ut begreppen. Själv känner jag mig styrkt och uppiggad av hennes slutsatser och logik.

Äldre ska inte abdikera för att i någon missriktad förståelse ge ungdomar plats. Gamla behövs för att unga ska växa.

Se på hur koraller växer. Alla nya utskott kommer från de gamla delarna av revet.

En del av hennes slutsatser är korrekta, men väl övergripande och gäller

mer samhällets sätt att se på åldrandet. Men här finns också möjligheter för den som vill (och måste) engagera sig. Sveriges sätt



att segregera grupper är farligt.

Kanske handlar den viktigaste integreringen om generationernas möte och integration.

*C-H Segerfeldt
frilansskribent*

Fotnot. Boken är utgiven på Brombergs förlag.

Teaterronden

FOLKOPERAN

Den flygande holländaren

Av Wagner

Tid: sönd. 3.3 kl.16.00

Pris: 300:-

DRAMATEN

Som löven i Vallombrosa

Av Lars Norén

Med Ylva och Stina Ekblad,
Reine Brynolfsson, Björn Granath m.fl

Tid: sönd. 17.2 kl. 15.00 och

sönd. 24.2 kl. 15.00

Pris: 225:-

Farliga förbindelser

Av Christopher Hampton

Levande musik och praktfulla kläder.

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

Tid: sönd. 17.2 kl. 16.00

Pris: 225:-

Sambällets stöttepelare

Av Henrik Ibsen

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

Med Örjan Ramberg, Kicki Bramberg, Lars Amble, Kristina Törnqvist

Tid: lörd. 23.2 kl. 19.00

Pris: 225:-

Den girige

Av Molière

Med Johan Rabaeus, Ellen Jelinek, Hans Klinga, Omid Khanisari m.fl.

Tid: lörd. 16.3 kl.13.00

Pris: 225:-

STADSTEATERN

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 Tjechov

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

Tid: lörd. 13.4 kl. 13.00

Pris: 230:-

En midsommarnatts sexkomedi

Av Woody Allen

Med Pia Johansson, Dan Ekborg, Niklas Falk, Philip Zanden

Tid: sönd. 26 .5 kl. 17.00

Pris: 250:-

**Anmälan är bindande. Beställ hos Birgitta Wittvången-Lundh
tel. 756 10 28 eller birgitta.wittvangen-lundh@live.se
Biljetterna betalas vid överlämnandet.**

Litar du på din bank?

Bankbedrägerier har jag skrivit om tidigare. Då sa jag att banken aldrig kommunicerar med dig via mejl.

Bra, då skulle man alltså kunna känna sig säker på att det aldrig är banken som skriver till dig – även om du får ett mejl som ser ut att komma från banken.

Så fel jag hade!

Jag fick ett mejl från min bank om en marknadsundersökning och blev missränsam. Uppmanades att logga in mig och använda ett mycket långt lösenord.

Där började varningsklockorna ringa! Att klicka på ovanliga länkar har jag slutat med.

Jag kontaktade bankens kundtjänst och fick veta att mejlet är korrekt. Inget bedrägeri här inte!

Men varför? Hur kan

man i ena stunden gå ut med att man inte kommunicerar med sina kunder via mejl och sen välja mejl för en marknadsundersökning? Damen i kundtjänst förklarar för mig att banken visst kan kommunicera med sina kunder via mejl.

Kundtjänsten förklarar att man måste läsa hela mejlet. Det är dessutom även på engelska. Och långt, alldeles för långt för att man ska orka läsa hela texten.

Frågorna till banken radar upp sig.

Hur kan banken utgå ifrån att kunderna ska skilja falska mejl från korrekta?

Hur kan banken inbilla sig att kunderna läser hela texten, utvärderar den för att se att allt är ok?

De här frågorna fick jag

inga svar på. Kundtjänsten upplyste mig om att det här var ett enkelt sätt för dem att nå sina kunder. Enkelt sätt för dem – men mycket förvirrande för kunderna.

När jag kontaktar kundtjänsten i ett annat ärende berättar jag den här historien. Och möts av totalt oförstående.

– Nej, men inte skickar vi mejl så där till våra kunder!

Den ena avdelningen vet inte vad den andra gör, inte ens på en av våra storbanker.



Slutsatsen blir: strunta i bankens marknadsundersökningar

och kasta alla mejl vare sig de är äkta eller falska.

Eva Neveling



NYTT KÖK - på en dag!

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

Jan Wennerström, Täby 08-556 574 33

 HärjedalsKök

www.harjedalskok.se



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

Seniorer i tiden

- Livskvalitet • Valfrihet • Inflytande •

Expedition

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

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

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

Årsavgift: 250 kr, sammanboende 480 kr/par
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
Bengt-Åke Stenius, kassör	758 79 27
Bobby Edenberg, webmaster	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, 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.

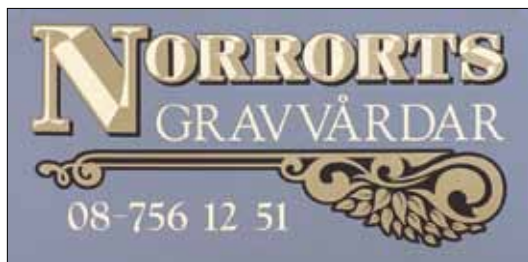
Att anlita Veteranringen kostar inget.

För information ring

Barbro Ekroth 732 75 38

Agneta Möller 758 40 44

Annki Berthelsen 758 41 75



**Gravstenar
i stor utställning**

Gravering

Förgyllning

Målning

Renovering

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

www.gravvard.se

B

Förenings-
brev



MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby



Vårdstyrkan

Vårdboende, demensboende, dagverksamhet och restaurang på
Allégården i Täby samt hemtjänst i Täby.

08-732 24 80 :: www.vardstyrkan.se
Delaktighet :: Insyn :: Respekt :: Utveckling