

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniörerna

Nr 2,
2013

*Tibbleseniörerna firar
25-årsjubileum, se sid 10-11*



Medlemstidning för
SPF Tibbleseniorena

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

Birger Thordén

510 142 03

birger.thorden@bredband.net

Tryck: Tryckeri AB Orion.

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

**Nästa nummer utkommer
i vecka 37. Manusstopp
15/8. Kontakta redaktören
innan du skriver!**

Annonser:

Paul Hensman, paul.hensman@bredband.net, Birger Thordén, birger.thorden@bredband.net

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

Omslagsbild: Ritva Fagerlund, Louis-Mari Olausson och Bengt Johansson på jubileumsfest. (Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 2, 2013

- 4 • Rapport från årsmötet
- 6 • Prata svenska-caféet
- 9 • Månadsmötet januari
- 10 • Jubileumsfesten
- 15 • Månadsmötet mars
- 17 • Kalendarium
- 18 • Aktiviteter
- 20 • Res med Tibbleseniorena
- 24 • Täby fängelse
- 31 • Boktipset
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Adresser styrelsen
- 35 • Matlagningskurs i höst



*Björn Ranelid
underhöll på
marsmötet.*

Sång på majmötet

På säsongens sista månadsmöte underhåller sångerskan Rita Saxmark.

På Rita Saxmarks hemsida kan vi läsa att hon är utbildad koloratursupran som älskar mångsidighet och rör sig mellan olika genrer som opera, operett, musikal, visor och jazz.

Välkommen!



Rita Saxmark underhåller på månadsmötet i Grindtorpskyrkan den 24 maj.

Nytt år med plats för nya förslag

Det har nu gått ett par månader sedan vi hade vårt välbesökta årsmöte. Flertalet närvarande plockade nog på sig verksamhetsberättelsen för 2012, men jag tror att de flesta inte hann med att gå igenom den ordentligt så jag vill ändå ägna några rader åt dess innehåll.

Många siffror – och ett stort tack

Vad sägs till exempel om att badmintonbannorna haft 597 besök och bridgeborden 1 513. 721 teaterbiljetter har sålts till 27 olika föreställningar. Studiecirkeln Slott runt Mälaren besöktes sammanlagt 210 gånger och Bokcirkeln ca 70.

Eftermiddagsdansen på Kvarntorp har haft besök 421 gånger av danslystna och våra resor och utflykter har haft 376 deltagare. Detta är nu bara några axplock ur verksamhetsberättelsen, där det bland annat går att hitta ett tjugotal olika regelbundna aktiviteter.

Så jag vill med denna lilla sifferparad peka på bredden i föreningens verksamhet. Där borde det finnas något att välja bland för nästan alla av

våra medlemmar. Vill ni läsa mer så finns det fortfarande flera exemplar av verksamhetsberättelsen på expeditionen och på vår hemsida.

I detta också ett stort tack till alla våra fenomenala aktivitetsledare och funktionärer av olika slag. Det är de som till mycket stor del skapar bilden av Tibbleseniörerna. Därför bjuds de varje år på en kryssning till Åland – i mars i år var vi över 90 (inklusive medföljande). Ovanligt trevligt i år var det många som sa.

Mycket vill ha mer

Javisst vill vi se ännu fler aktiviteter – vår almanacka är inte fulltecknad. Och här vänder jag mig lite extra till våra yngre seniorer. Ni måste väl ha nya kul idéer och önskemål! Kanske har ni med något från ert yrkesliv som kan förvandlas till en ny aktivitet. Kanske har ni längtat efter få göra något nu när ni förhoppningsvis har lite mer tid. Kom gärna med förslag, men om ni föreslår matlagning får ni faktiskt också föreslå lämplig lokal med stort kök. Jag



Leif Söderström, ordförande, Tibbleseniörerna

har nämligen inte hittat någon.

Nytt namn?

Ni som varit på våra månadsmöten vet att det pågår en diskussion om att SPF-föreningarna borde ha ett namn som visar hemorten. I nordost har vi exempelvis föreningar som heter Idun, KoM, Rurik och Attunda. Men var hör de hemma? För att inte tala om Tibbleseniörerna. Hör vi hemma i närheten av Leksand, där det finns ett Tibble eller söder om Uppsala där det finns ett Tibblehem, eller strax väster om Uppsala hos Murre från (Skogs)Tibble? Detta får vi diskutera på nästa årsmöte – och kanske fatta beslut.

För övrigt efterlyser jag som många andra fler hyresrätter i Täby – för äldre som tröttnat på snöskottning och gräsklippning, för ungdomar som flyttar hemifrån, men som vill bo kvar här.

Leif Söderström

Överskott från 2012 används för jubileumsfirandet 2013

Årsmötet i slutet av februari lockade drygt 150 tibleseniorer till Grindtorpskyrkan. Ingela Lindberger, föreningens tidigare ordförande höll i ordförandeklubban och Lennart Cederstam fungerade som sekreterare.

Styrelsen gör ett bra jobb med sina åtta medlem-

mar: ett aktivt program med månadsmöten, resor, mängder av aktiviteter ledda av medlemmar, en tidning fyra gånger om året. Pubaftnar, modevisning och vårfest är bara några av årets begivenheter. Guldkantens verksamhet på Attundagården är oerhört uppskattad.

Att köpa teaterbiljet-

ter på plats i Täby är en populär service; närmare 750 biljetter har förmedlats av föreningens teaterombud Birgitta Wittvången-Lundh.

Under året fick Tibbleseniorerna ett överskott på närmare 47 000 konor mot budgeterade 10 000. Margareta Segerberg, ekonomiansvarig, förklarade



Tibbleseniorernas styrelse 2013. Från vänster Sören Zetterman, Sylvia Molander, Paul Hensman (ny), Leif Söderström, Margareta Segerberg, Bodil Sjöfbom, Monica Berner och Birger Thordén (ny).

att överskottet framför allt beror på högre intäkter för annonserna i TibbleSenioren och lägre kostnader för aktivitetsledarresan.

Budgeten för 2013 uppgår till -49 000 kronor och beror i första hand på kostnader för föreningens 25-årsjubileum.

– Man kan ju säga att vi använder överskottet från 2012 till att täcka beräknat underskott i år, sa Margareta Segerberg.

De nya ledamöterna Paul Hensman och Birger Thorén presenterade sig och avgående Lennart Berg och Britt-Marie Janson avtackades.

Inga motioner hade lämnats men en medlem klev

upp på scenen med ett förslag.

– Vi får behålla alldeles för litet av medlemsavgiften i vår egen förening, sa Marianne Lundroth.

Marianne Lundroths förslag var att styrelsen borde arbeta för att införa ett tak för hur mycket föreningen ska betala in till förbund och distrikt. Den övre gränsen skulle kunna ligga vid 1 000 medlemmar. I övrigt skulle den egna föreningen få behålla medlemsintäkterna att användas i den egna verksamheten. Idag får Tibbleseniorena endast behålla 40 procent av medlemsavgiften på 250 kr. Årsmötet beslöt att hänskjuta frågan till styrelsen

för överväganden.

Marianne Lundroth efterlyste även information om hur pengarna används, framför allt på den regionala nivån. Förbund, distrikt, lokalförening – det finns många nivåer i svenskt föreningsliv och det kostar pengar att driva kanslier på så många nivåer.

Andra förslag var att avskaffa de olika föreningarnas "fantasinamn" som till exempel Vikingarna, Idun, Attunda, Kastellet, Runstenen, Rurik, Solrosen, Holmfast, Grindslantén m fl. Förslaget är att i stället använda ortsnamnet, till exempel SPF Täby.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygärdet)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Foterapeuter





Närmare hundralet invandrare och svenska volontärer träffas i Tala svenska-caféet i Tibblekyrkans lokaler varje onsdag.

Prata svenska-caféet mycket mer än språk

När man får mer fri tid än tidigare arbetstid uppstår behovet av att göra något meningsfullt. Förströelse och sysselsättning har jag gott om, men att få ett utbyte som ger mening kan bara ske tillsammans med andra.

Som av en händelse hamnade jag på Tåbys Prata svenska-café och där fastnade jag. Enda kravet var att man kunde tala svenska och dela med sig av den kunskapen till de invandrare som kommer dit.

– Bästa kvittot på att caféet behövs är väl att vi idag är ett 100-tal som

träffas, pratar, fikar och gör läxor tillsammans.

– Det är informellt och öppet för alla religioner, säger Eva Arvidsson, musikpedagog i kyrkan, men varje onsdag dessutom ansvarig för caféet mellan kl 11.30 och 14.

För mig blev de första två, tre gångerna som alla nya möten lite trevande. Jag kände mig otillräcklig och lite valhänt och hade svårt att bryta in i grupper som etablerats under en längre tid.

– Det är bara att sätta sig ner. Du är välkommen överallt, sa Ulla (eller var det Gunilla?) från Röda Korset.

Så var det säkert, men samtidigt har jag stor respekt för den trygghet det innebär att man vill möta samma människor varje gång. Och vem vill byta plats när man lärt känna någon?

Ett litet spännande inslag i caféet är Eva Arvidssons information om Sverige och svenskarna. Här kommer det upp ämnen som man inte talar om så ofta: vad säger lagen och de outtalade koderna om skilsmässor, brottslighet, hushållsekonomi, kärlek o.s.v.

– Det kändes nog ovant för många, men det blev en

”Vi pratar om sådant som är vardag och självklart för mig, men som en ny svensk inte kan känna till”.

hel del debatt vid borden, sa Eva Arvidsson.

Det skulle inte fungera utan en grupp volontärer som står för markservicen och det praktiska, när ett 100-tal människor ska fika tillsammans.

Plötsligt har jag blivit del av något som är betydligt större än jag trodde från början.

Fast jag sitter inte och tänker integration, när jag pratar med unga och äldre från länder och miljöer jag aldrig tidigare mött.

– Vad är en underordnad konjunktion?

Jag rycktes snabbt från ett samtal om flykten från Afghanistan till SFI (Svenska för Invandrare)-läxan.

Att alla de där småorden som inleder en bisats hette så, hade jag glömt för 50 år sedan, men exemplen i

läxan gav mig inga problem.

Efter fem-sex gånger har jag nu själv hamnat i ”vänskapsfällan” och trivs med att sitta med samma människor som förra onsdagen.

– Våd gör do en var dag?

Jag rättar kvinnan som frågar, får ett nytt försök till svar och självklart är det inga problem att förstå.

Vi pratar om tid, klockan, måltider och fritid. Om sådant som är vardag och självklart för mig, men som en ny svensk inte kan känna till.

Jag pratar med en irakier som är bilmekaniker, men blivit arbetslös för att dator och elektronik tar över alltmer även här.



Eva Arvidsson leder Täby församlings och Röda Korsets Prata svenska-café i Tibblekyrkan.

_ Men varför måste jag kunna allt? Jag är ju bra på det mekaniska, säger han och jag undrar samma sak. Måste alla verkligen vara experter på allt?

Samtalen väcker frågor och ger svar på frågor jag inte ställt.

Det är meningsfullt och jag ser redan nu fram emot nästa onsdag.

*Text och foto:
C-H Segerfeldt
frilansskribent*



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



Arne och Evy har förstärkt pensionen!

Hypotekspension® är ett livstidstryggt hypotekslån för dig som är över sextio år. Med det kan du utan risk förvandla outnyttjat värde i din bostad till kontanter. Så länge du bor kvar betalar du ingenting, vare sig ränta eller amorteringar. Och du kan behålla lånet så länge du själv vill. Ring 020-586 160 för mer information. Eller besök www.hypotekspension.se.

020-586 160

Svensk 
Hypotekspension

Arne och Evy har tagit ut 545 000 kr ur sin bostad.
Hör av dig så får du veta hur mycket du kan ta ut!



Många passade på att köpa Dag Ahlanders bok på januarimötet.

Släpp prestigen och våga skratta åt dig själv

Det blev många skratt och erkännande nickningar när Dag Sebastian Ahlander uppmanade männen att släppa på prestigen, våga skratta åt sig själva och börja fundera över vad resten av livet ska ägnas åt.

För det var framför allt männen författaren och före detta diplomaten Ahlander vände sig till vid januarimötet.

– Kvinnor har många bollar i luften och klarar fint att gå i pension. Männen har oftast bara en boll,

jobbet. Och när det upphör blir det tomt och ensamt.

Om hur man klarar de förhoppningsvis många år som återstår efter pensioneringen har Ahlander skrivit en bok, *"109 råd för att bli en glad gubbe"*.

Boken recenserades för övrigt i höstas i TibbleSenioren (nr 3/2012, finns på hemsidan www.tibble-seniorerna.se)

Text och foto: Eva Neveling

Ångarens matsal stänger

Matsalen, som svarat för mathållningen på äldreboendet, stänger i september.

Socialnämnden har meddelat att det är chefen på Ångaren som beslutat detta eftersom matsalen gått med en miljon back, vilket

gått ut över övrig verksamhet på Ångaren.

Matsalen har även varit öppen för utomstående, men enligt uppgift har man bara haft i genomsnitt fem externa gäster om dagen.

Det sägs att de boende

ska få minst lika bra mat i fortsättningen via en extern leverantör.

Kommunen ger inga extra pengar till Ångaren eftersom man i så fall skulle vara tvungna att även ge lika mycket till övriga äldreboenden.

LS

Mingel, bubbel och dans när Tibbleseniörerna firade

129 glada Tibbleseniörer kom till Tibbleseniörernas 25-årsjubileumsfest den 26 april. De började med att mingla, dricka bubblande dryck samt köpa lotter i det lotteri som åtta vänliga sponsorer skänkt vinster till. Så var det dags att äta laxtartar och helstekt oxfilé samt dricka vin till detta.

Efter middagen var det först dags för en mycket kort återblick på föreningens 25 år, men tyvärr var jag tvungen att tala om att det från föreningens första åtta år inte finns någonting bevarat av medlems-

tidningar, verksamhetsberättelser eller protokoll. Har någon något???

Så var det dags för en av kvällens höjdpunkter – Berit Carlgren som berättade och sjöng om Greta Garbo, Zarah Leander, Marlene Dietrich och Edit Piaff. Applåder förstas och några roliga episoder med Nils Poppe och Jarl Kulle på köpet.

För den andra höjdpunkten stod gladjazzgänget Zwing Time Band, vars pigga musik drog upp många till dansgolvet innan det var dags att avsluta kvällen efter fem och halv timme.

Leif Söderström



**Foto:
Eva
Neveling
Leif
Söderström**



*Priser skänkta
av sponsorerna.*



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

Res till Thailands genuina pärla på En – nästan – All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim

19/10, 7/11 och 1/12* 2013 samt 2/1, 9/2, 21/2, 5/3** och 20/3* 2014**

14-dagars resa med reseledare, endast 19.985:- (med SPF:s rabatt), med möjlighet till förlängning med 11 nätter (*gäller ej resorna 1/12 och 20/3) för endast 6.600:-/pers. i dbl-rum inkl. middagar.

****OBS! Resorna 1/12 2013 och 5/3 2014 finns även som 17-dagarsresor, pristillägg 1.800:- i dblrum.**

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

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär. Det som inte finns i Mae Phim är charterturism, "flickbarer" eller höga priser. Här härskar lugnet.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folk-tomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare och högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrat här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

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, ex.vis 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.

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

**Res med
SPF och få
2.000:-
RABATT!**



**NYHET!
17-dagarsresor
inkl. River Kwai
och Bangkok
1/12 och 5/3!
Pris: 27.985:-
(med SPF:s rabatt)**

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess
- 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 dricks under måltider och utfärder.

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



CK:s Resor
Christer Kullberg

**Anmälan helst per Epost: christer@cksesor.se
eller 044-20 90 90. OBS! Begränsat antal platser.**



**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 taby.friskissvettis.se för tider och priser.



PROVA-PÅ-JYMPA

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri
provträning hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen! (gäller tom 2013-06-30)

NAMN: _____

E-POST: _____



PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri
provträning hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen! (gäller tom 2013-06-30)

NAMN: _____

E-POST: _____



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Sommarfin!

Vilken klänning blir din
sommarfavorit?

Välkommen
in i butiken
önskar Charlotta
med personal

Klänning
599 kr



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 15 juni 2013 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.



Namn _____





Författaren Björn Ranelid var gäst på marsmötet och hade oavbruten kontakt med publiken under hela föreläsningen.

Estradören Ranelid lockade stork publik

Om det var kultur eller kändisskap som lockade må vara osagt, men marsmötet lockade cirka 170 tibbleseniorer att ta sig till Grindtorpskyrkan för att lyssna på Björn Ranelid.

Under en timme fick vi en intensiv upplevelse av en gästföreläsare som inte stod stilla en minut, som vandrade runt bland åhörarna oavbrutet talande. Som berättade om sitt för-

fattarskap, men också om bristen på förståelse hos massmedia.

Inte godkänd av eliten

Ställer man upp både i Melodifestivalen och i teveprogrammet "Let's Dance" kan man inte precis räkna med att få beröm från kultureliten. Det fick vi klart för oss i Björn Ranelids ordrika och intensiva föreläsning.

Björn Ranelid är en fäng-

lande estradör, behöver inget manus och trollbin-der utan tvekan publiken. Hans skånska är inte alltid lätt att förstå – ljudet var tyvärr "burkigt" och svårt att uppfatta under hela föreläsningen.

Men spännande var det och många passade på att köpa med sig böcker av författaren efter föreställningen.

*Text och foto:
Eva Neveling*

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 ifylld i kassan. Max 1kupong/hushåll.

Namn:

Telefon:



Sunnanängsvägen 2A
Danderyd
010-741 90 06
www.coop.se

Kalendarium

Månadsmöten

Lokal Grindtorpskyrkan kl. 13 om inget annat anges. Avgift vid månadsmöten 60 kr (gäller inte årsmöten). *)

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.

4 sep: "Jazz med klass". Kapellmästaren, trumpetaren och jazzlegenden Jack Lidström med sitt 5-manaband "Hep Cats" bjuder på gyllene jazztoner, skön swing och blues i dxielandtappning.

2 okt: Michael Lechner med "Mord ombord". Expeditionen Polaris, en sann historia i dramatiserad form – ett äventyr i is och mörker. **OBS!** Bibliotekets Hörsal pris 40 kr. Kall dryck och kaka serveras
30 okt: Ännu ej fastställt.
27 nov: Ännu ej fastställt.
18 dec: Ännu ej fastställt.

Resor-Studiefebesök-

Utflykter

28 maj kl. 9.30: Bussutflykt till Utö. Fulltecknad.
27 juni kl. 10.20: Bussut-

flykt till Norrtelje Brenneri samt Ålandskryss. Avresa från bilparkeringen vid Grindtorpskyrkan. Åter ca 21.00, sid 20.

20 aug. kl. 11.00: Bussutflykt till Enköpings Parker och Grönsöo slottspark. Avresa från bilparkeringen vid Grindtorpskyrkan. Åter ca 18.30, sid 20.

14-21 sep: Vandringsresa på Mallorca är fulltecknad **28 sep-2 okt:** Resa till Island, vulkanernas och sagornas ö, sid 21.

2-6 dec: Adventsresa med flyg till Krakow, sid 21.

Teater

Se Teaterronden, se sid 32.

Övrigt

Pubaffnar: 19 sep, 14 okt och 21 nov. i lokalen på Marknadsvägen 249-251, kl 17-20. Ingång från gatan. Marschaller utanför entrén visar vägen.

Studiecirkel: Höstens cirkel – fulltecknad "Stockholms förstäder och villasamhäl-len" start på Seniorcenter 17 sep. kl. 10.00--12.15. Information ring Barbro Hansson, 758 99 04.*).

Öppet hus på expeditionen Marknadsvägen 293 kl.10.30–12.00 måndagarna 7 okt, 4 nov, 2 dec. Titta in på en fika (själv-

kostnadspris), få information och träffa nya vänner. Barbro Bjerlöv och Margaretha Mogren ansvarar.

Pågående verksamheter: Engelska, Lillemor Werner, 756 27 10.

Aktier/fonder, Dan Kronström, 458 37 32. Båda fulltecknade.

Vid fulltecknade arrangemang kontakta resp. ansvarig om ev. återbudsplats.

Vinprovningar hösten 2013

Höstens vinprovningar äger rum den 22 okt. och 12 nov. kl. 18.30. Adress: Tibbleseniörernas expedition, Marknadsvägen 293 på gaveln.

Pris 100 kr per gång.

Anmälan kan göras till ett eller båda tillfällena.

Anmälan direkt till Sylvia Molander, 758 82 82.

molander@hemmingsson.com.

***) I samarbete med**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

AKTIVITETER

Om startdatum hösten 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 SE-VÄRDHETER *)

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 Startar 24 sep., därefter 22 okt. och 26 nov. Kontakta Margit Annerstedt, 510 503 20.

GOLF

Kontakta Ann-Christine Aggeborn, 510 505 26.

LILLA MUSEIRONDEN *)

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

LINEDANCE *)

Föreningsgården, kurserna startar den 20 sep. och avslutas 6 dec. Kontakta Margit Annerstedt, 510 503 20.
Tider för första fortsättningsgruppen kl. 10.00–11.30. Pris 350 kr inbetalas till pg 477 28 94-4.
Tider för andra fortsättningsgruppen kl. 11.30–12.30. Pris 250 kr inbetalas till pg 477 28 94-4.

NÄSBYPARKS SQUAREDANCE-KLUBB

Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72.
Torsdagar pris 200: -/termin för 10 gånger. 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 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

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

VANDRINGAR

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

Långa vandringar, ca 10-12 km måndagar kl 09.15. Start i sep. Kontakta Ivor Nordström, 768 31 15, Kerstin Ferrenius, 7586175, Maud Andersson, 510 512 19 eller Lars Lundenmark, 768 82 18 för information.

Korta vandringar: Upphör. Ledare söks. Kontakta någon i styrelsen.

***)** I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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

Felmedicinering av 80-plussare

Felmedicinering av äldre är något SPF kämpar emot. I Täby kommun har siffran på personer över 80 som får fel mediciner minskat från 29,9 % 2010 till 27,2 % 2012.

En liten men positiv ändring. Mätningen är gjord av Socialstyrelsen.

(Källa: Veteranens nyhetsbrev)

Vi lever allt längre

Bättre hälsa och sjukvård innebär att vi lever allt längre. Andelen äldre i befolkningen, 65–79 år, ökar med 31 procent till 2020. Av de som föds idag är prognosen att hälften kommer att bli över 100 år.

Numera har många som går i pension hälsan i behåll och dessutom många återstående år kvar att leva. De kommer inte såsom tidigare pensionärer att vara en relativt homogen grupp, utan istället ha vitt skilda karaktärsdrag, intressen och livsstilar.

Idag går det 3,7 svenskar i arbetsföralder för varje pensionär.

Om 20 år är prognosen för denna siffra 2,6 personer.

(Källa: Omvärld i förändring, trender och konsekvenser för kollektivtrafiken i Stockholm)

Hjälp brevduvorna hitta

Brevduvorna, som så troget delar ut tidningen TibbleSenioren till alla medlemmar, efterlyser bättre nummerskyltar på husen. Speciellt i äldre villaområden kan det vara svårt att se vilket nummer huset har. Hur har du det på ditt hus?

Det här är viktigt inte bara för våra brevduvor utan även för posten, olika bud – och kanske också för en eventuell ambulansutryckning.

Något att ta itu med nu när vårsäsongen och trädgårdsarbetet börjar.

Norrtelje Brenneri och Rosellakryssning till Åland

Torsdag 27 juni 2013

Upplev ett bränneri i genuin Roslagsmiljö. De unika produkterna görs av råvaror som äpplen, svarta vinbär, rönnbär och andra lokala frukter och bär.

Buss avgår från bilparkeringen vid Grindtorpskyrkan 10.20.

Då vi kommer till Norrtelje Brenneri serveras kaffe och smörgås innan visning av bränneriet börjar. (Möjligt att smaka snaps och punsch, kronor 100:-) 14.00 Avresa mot Kapellskär.

15.00 Avgår Viking lines fartyg Rosella.

15.00 åter vi Bistrobuffé.

Vi vänder i Mariehamn vid 17.30, och är åter i Kapellskär 19.40.

Hemfärd direkt efter landstigning, i Täby ca 21.00.

Minimiantal deltagare för att få buss från Täby är 35 personer. Anmälan, med uppgift om födelseår och telefonnummer, se nedan. Leg. erfordras för ombordstigning på båten.

Kostnad för bussresa, välkomstdrink, kaffe och smörgås, guidning och buffé inkl drycker, 495 kronor. Insättes senast 31 maj på Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4. Anmälan, se nedan.

Anmälningar till:

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

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

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

Enköpings Parker och Grönsöo slottspark med kinesiska lusthuset och blomstergården

Torsdag 29 augusti 2013

Fridegårdsparken, Munksundskällan och Gustav Adolfs plan är namnen på några av Enköpings vackra parker. Mest känd är Drömparken, den stora perennparken, skapad av den holländske trädgårdsdesignern Piet Oudolf.

Buss avgår från bilparkeringen vid Grindtorpskyrkan 11.00. 12.00 åter vi lunch på restaurang K14, Kungsgatan 14 Matsal och Ölstuga, Enköpings äldsta nu verkamma restaurang.

Vi delar sedan upp oss i två grupper, där ena halvan ser sig om i parkerna på egen hand och andra halvan åker en guidad tur med parktåget. Efter en timme byter vi. Tåget tar max 25 personer /tur.

Efter den guidade turen åker vi sedan mot Grönsöo slott. Vid ankomsten, ca 16.00, kaffe i gårdens brännvinsbränneri från 1700-talet. Därefter guidad visning, ca 45 minuter, av slottsparken, kinesiska lusthuset och blomstergården. Grönsöo slott uppfördes år 1607-1611. Parken och trädgården runt slottet har en i Sverige unik historia. Spår och strukturer finns fortfarande kvar från fem olika tidsskikt, från 1600-talet och fram till idag.

Ca 17.30 avresa mot Täby, beräknad hemkomst 18.30.

Minimiantal deltagare är 35 personer. Anmälan, se till vänster.

Kostnad för bussresa med resvärd, lunch, guidningar och eftermiddagskaffe, kronor 795:- insättes senast 30 juni på Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94-4.

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, Tingvallam. 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.

Tänk på att många resor snabbt blir fulltecknade. Vänta inte med din anmälan!

Sommarutflykt till Utö

Tisdag 28 maj. Avresa från bilparkeringen vid Grindtorpskyrkan kl 09.30. Resan är fulltecknad.

Vandringsresa till Mallorca

14–21 september 2013
Resan är fulltecknad.

Krakow – Polens vackraste stad

med flera sevärdheter
på världsarvslistan

2-6 dec 2013

Denna medeltidsstad ser ut som om den vore tagen ur en sagobok, med sitt livliga torg, spiralformiga gotiska torn, slott och legender om drakar. Kärleken till musik, poesi och teater har gjort Krakow till Polens kulturhuvudstad. Följ med till Krakow inför julen. Julmarknaden på Europas största torg och de vackra julkrubborna. Erfaren svensk reseledare är Einar Szpiro.

Arrangör av resan är ReseSkaparna med ställd resegaranti.

Fullständigt program för resan finns på hemsidan och på månadsmötena. Pris 4.700 kronor.

I priset ingår flyg t/r Arlanda–Krakow. Reseledares tjänster.

Transfer t/r flygplats i Polen.

Del i dubbelrum med frukost på mellanklasshotell 4 nätter.

Lunch dag 1.

Judisk måltid med underhållning.

Polsk kulinarisk kväll med middag.

Rundtur till fots i Krakow inkl entré Mariakyrkan och Wavel slottskyrka och Wavel slott.

Guidad rundtur i judiska kvarteren Besök enligt program.

Möjliga tillägg:

Enkelrum 750 kronor.

Utfärd till Saltgruvorna 370 kronor.

Utfärd till Auschwitz 350 kronor.

Anmälan till Carin eller Ewa, se sid. 20

Vi har ett begränsat antal platser, varför tidig bokning rekommenderas.

Vill **Du** ha hjälp med trycksaker men vet inte vart **Du** ska vända Dig?

Kom till **Oss!** Vi hjälper Dig finna kreativa och prisvärda lösningar för Dina trycksaker.

Lång erfarenhet gör oss till ett **tryckeri du kan lita på!**

Vi hjälper dig med bland annat:



Offset



Digitaltryck



Kopiering

www.tryckeri-orion.se

08-768 07 80

 **TRYCKERI
ORION**

Vi finns på Enhagsvägen 8D



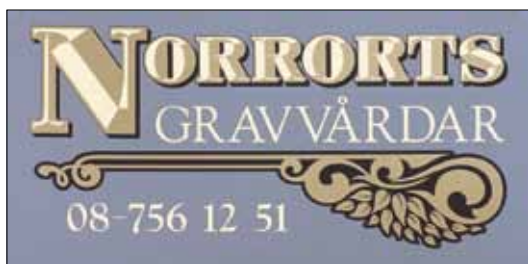
NYTT KÖK - på en dag!

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



**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



SMÅA

vi bygger personliga hem för dig

www.smaa.se

Nytt stadsliv - Colourfront - Täby C

I-5 rok, 31-134 kvm, inflyttning från 2014
Försäljning: September Fastighetsförmedling, 08-758 08 20



The Cinderella Expedition

Nyhet! Stockholm-Riga-Visby-Stockholm, 4 dagar från 3245:-

del i insideshytt, två bufféfrukostar, två trerätters à la carte-middagar exkl dryck, en buffémiddag inkl dryck, brunch på återresan samt citytransfer i Riga och Visby. Avresa 24/6 eller 5/8.

3 245:- per person. Produktkod RIGVIS.

Stockholm-Riga-Stockholm, 3 dagar från 1795:-

del i insideshytt, bufféfrukost på utresan, två buffémiddagar inkl dryck på ut- och hemresa (samma innehåll dag 1 och 2), brunch på återresan samt citytransfer i Riga. Avresa 2/7 eller 12/8.

1 795:- per person. Produktkod RIGA.

För mer information gå in på Vikingline.se. Boka din resa på 08-452 40 00.

NG LI

Flera behandlingsprogram ska hjälpa intagna på Täbyanstalten

– Det är klart att det kan kännas som att kriminalvården inte har lyckats om en tidigare intagen kommer tillbaka för att sitta av ett nytt straff, säger Emma Samuelsson, som är en av två kriminalvårdsinspektörer på Täbyanstalten.

– Men jag försöker se det som att det finns en ny chans att det går bättre nästa gång, om han får gå igenom ett av våra behandlingsprogram.

På Täbyanstalten är det bara män och man har flera behandlingsprogram, dels för missbrukare, dels för andra kriminella.

– En del vill verkligen försöka bryta med sitt tidigare liv, säger Patrik Ahnell, den andra kriminalvårdsinspektören. Men det är inte alltid så lätt. De enda vänner man har är kanske andra kriminella och ännu värre är det om man inte ens har en egen bostad att återvända till.

Blandat klientel

Täbyanstalten har 50 platser, varav tio för ungdomar 18-21 år och fyra för

Kriminalvårdsinspektör Emma Samuelsson och kollegan Patrik Ahnell på Täbyanstalten. Fotoförbud gäller i det egentliga fängelset.



opiatmissbrukare, som har metadon- eller subutexbehandling. Alla är män som kommer från hela landet och brotten är av alla slag utom de allra grövsta eller sexualbrott. Sex intagna bor i ett särskilt hus. Där sitter de som är på väg ut i friheten. De sköter allt själva – städning, tvättning, matlagning och även inköp i sällskap med en vårdare och de har en hushållsbudget att klara.

– Många av våra intagna, men inte alla, är väldigt motiverade. Ungdomarna kan exempelvis vara besvärliga ibland. De är som tonåringar, säger Emma med ett leende.

– Det kan ta ett tag innan de förstår att vi vill hjälpa dem att komma ut till ett normalt liv utan kriminalitet, tillägger Patrik.

Inrutat liv

De intagna bor i små rum på åtta kvadratmeter, fem stycken i varje korridor. Där finns säng, skrivbord, stol, TV, radio, garderob och ett separat WC. Klockan 19.30 låses dörrarna och öppnas igen 07.30. 07.45 är det frukost med tillgång till dagstidningar. Däremot är inte mobiltelefoner eller datorer tillåtna. 08.15 börjar arbetsdagen eller skolan för dem som behöver läsa in grund- eller gymnasieskola eller komvux. Två anställda

lärare hjälper till med detta, men det finns också möjlighet till distansundervisning.

De som inte pluggar jobbar med att städa gemensamma utrymmen, tvätta säng- och anstaltskläder, hjälpa till i köket eller finns i verkstaden där man bland annat syr kuddar och gardiner, sysslar med screentryck eller maskinbrodyr.

Kunderna finns både inom kriminalvården och säljs på riktigt ute i samhället. Lönen är 11 kronor i timmen.

– Vi försöker göra det likt en vanlig arbetsplats med fikaraster och möjlighet att prata med andra, säger Patrik. De intagna ska ju återvända till samhället.

Efter lunch är det en timmes frisk luft på det staket- och taggtrådsinhägnade området för den som vill och sedan åter arbete eller motsvarande. Totalt sex timmars arbetsdag.

Besök måste bokas

Jag får inte gå in i fängelsekorridorerna och det får inte heller besökare, till exempel familjemedlemmar.

Dessa får boka tid i förväg i ett av de tre besöksrummen, som får disponeras 1,5 till 4 timmar. Bokningen ska göras av de som vill komma på besök, inte av de intagna.

Anstalten byggdes 1984 och hade från början även kvinnliga fångar.

– Det fungerade inte så bra med kvinnor och män på samma anstalt, så det upphörde snart, berättar Patrik.

Man har många studiebesök, inte minst från utlandet.

– Men även om anstalten har gott rykte och ett bra fängelseklimat, beror nog de flesta av studiebesöken på att Täby ligger så nära Stockholm, tror Emma.

Efter ett fängelsebesök på bara en dryg timme vet jag lite mer om fängelselivet. Men övervakad 24 timmar och därav 12 timmar inlåst på rummet! Vem kan föreställa sig det?

*Text och foto:
Leif Söderström*

Välkommen till Melanders i Täby

Butiken är öppen:

Måndag - Fredag 10-19

Lördag - Söndag 10-18

Restaurangen är öppen:

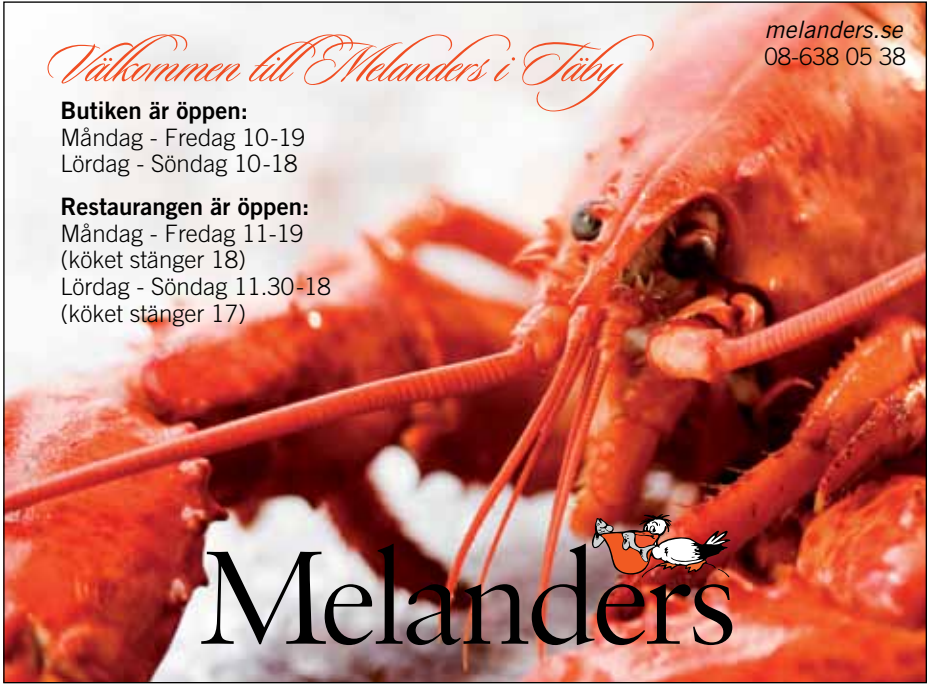
Måndag - Fredag 11-19

(köket stänger 18)

Lördag - Söndag 11.30-18

(köket stänger 17)

*melanders.se
08-638 05 38*



Melanders

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

**Fotvårds-
kliniken**

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby



ERBJUDANDE SPF MEDLEMMAR

SKOTTLAND & TATTOO **SPF RABATT: 1 400 KR**

Rundresa med vår omtyckta Skottlandsexpert Jöran Nielsen, till Glasgow, Skye, Inverness & Edinburgh 8 - 15 aug. **SPF PRIS: 13 990 kr**

EDINBURGH & TATTOO **SPF RABATT: 300 KR**

Vi bor i Edinburgh med utfärder till höglandet och låglandet. 4 - 8 aug. **SPF PRIS: 9 390 kr**

OPERA PÅ SKÄRET **Barberaren från Sevilla SPF RABATT: 400 KR**

Tillsammans med Teddy Lundberg vår operakunniga reseledare upplever du Rossinis komiska opera, vi bor vackert på Hellefors herrgård. 25 - 26 aug. **SPF PRIS: 3 150 kr**

The Diamonds i Dalsland - OperaShow **SPF RABATT: 200 KR**

Linnea Sallay & Rita Saxmark, våra största diamanter i vårt minsta landskap med Peter Tornborg & Carina E Nilsson. Show, tur på Dalslandskanal. 19 - 20 jul **SPF PRIS: 2 700 kr**

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



Ring för detaljerat program - Vår inspiration er upplevelse

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

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



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

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

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

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)

Nu har våren 2013 kommit till BK!



Vår-&SommarJackor

Flerfärgade och modeller från ledande tillverkare. Vid köp av en jacka medföljer en Piké från Park Lane till ett värde av **249:-**



Köp 2 byxor - billigaste paret till halva priset!

från Gardeur, Park Lane och Lapidus
flertal färger och modeller **695:-/995:-**



Bomullsklänningar

från Park Lane i ett flertal färger
Storl 36-46 **699:-**



Byxkjol i bomull/strech

Succén från Sebago, Röd, marin, vit eller rosa. Storl 34-46

895:-



Vårens sköna herrskor

från Sebago o. Superga **1395:-**



Pikéer & Kortärmsskjortor

från Sebago, Park Lane, Arnold Palmer
S-XXXL **399:- / 695:-**



Vårens sköna damskor

från Sebago och Superga



Köp 2 byxor - billigaste paret till halva priset!

från Gardeur, Park Lane o. Marc Laugel
flertal färger och modeller

Välkommen till två av Täbys mest välsorterade butiker med personlig service och kunnig personal

Tredje generationens klädhandlare

Eskadenvägen 4, Näsbys Park Centrum i Täby
08-732 50 44 www.bkherr.se

Öppettider: Vard. 10-18 Lörd. 10-15 Sönd. 11-15



Hälsokraftbutiken

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

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

HÄLSOKRAFT

Täby Centrum

Tel 08-758 20 96

Du hittar oss på nedre planet vid H&M

"Patina – Långa liv & årgångshem"

Boktips

Är det fler än jag som tröttnat på "stajlade" inredningar och kändisreportage?

Vita vägar, vita möbler, vita gar-

diner, välklädda kändisar. Inredning och artister som är i ropet just nu – och troligen glömda i morgon.

Då rekommenderar jag varmt boken *"Patina – Långa liv & årgångshem"* från bokförlaget Arena. Skribenten Petter Eklund porträtterar ett antal per-

soner som varit med om att forma dagens Sverige. Ingen av dem lever upp till vår stereotypa bild av gamla människor. Patina är berättelsen om deras liv – ofta spännande, alltid intressant, sällan vemodigt eller nostalgiskt.

Fotografen Patric Johanssons nära, starka bilder får vi möta i årgångshem – långt ifrån dagens likriktade inredningsideal.

Jag försjönk i boken, kom ihåg mormors hem och mitt eget föräldrahem. Med glädje.



Margaret Thatcher – Järnladyn

Margaret Thatcher är den enda kvinna som varit premiärminister i Storbritannien och dessutom den politiker som innehaft denna post längst under 1900-talet. En rysk journalist gav henne namnet "Järnladyn" och det är väl så de flesta minns henne.

Margaret Thatcher gick nyligen bort och en biografi om henne (av Gunnela Björk, förlag Historiska Media) känns aktuell. Thatcher satsade hårt – och lyckades. I ett spännande partiledarval 1979 lyckades hon med det som ingen kvinna tidigare gjort. Några år senare vann tories och Thatcher blev premiärminister.

Boken handlar mycket om

Storbritannien på 70-80-talen och vi får läsa om det politiska spelet, kriser, arbetslöshet och politiska framgångar för Thatcher.

Hon var ingen vekling på posten som premiärminister, körde över sina egna ministrar, kom på kant med fackföreningar och blev snart känd som en tuffing även i Europasammanhang.

Den som intresserad av Storbritannien och 80-talets politik får några timmars riktigt god underhållning. Inte minst Thatchers beslut att inleda krig mot Argentina om Falklandsöarna får oss att minnas henne med något av en rysning.

Eva Neveling



FOLKOPERAN

Trollflöjten

Av W A Mozart

Tid: sönd. 22 sept. kl. 16.00

Pris: 300:-

Carmina Burana

Carl Orrfs kända körverk

Tid: fred. 11 okt. kl. 19.00

Pris: 300:-

DRAMATEN

Other desert cities

Av Jon Robin Baitz

Med: Marie Göransson,
Hans Klinga, Gunilla

Nyroos, Reuben Sallmander
m.fl

Tid: sönd. 25 aug. kl. 15.00

Pris: 230:-

Amadeus

Av Peter Shaffer

Med: Johan Rabaeus, Adam
Pålsson, Jennie Silverhielm
m.fl

Tid: sönd. 29 sept. kl. 15.00

Pris: 230:-

Den oskyldige

Av Lilian Hellman

Med: Eva Röse, Jessica Lied-
berg, Malin Ek, Daniel Be-
jarano m.fl.

Tid: sönd. 13 okt. kl. 15.00

Pris: 230:-

STADSTEATERN

Stulna juveler

Av Kristina Lugn

Med: Lennart Jähkel, Gunil-
la Röör, Jakob Eklund m.fl.

Tid: lörd. 17 aug. kl. 18.00

Pris: 280:-

Kung Lear

Av William Shakespear

Med: Sven Wollter, Sven
Ahlström, Samuel Fröler,
Sten Ljungren m.fl

Tid: lörd. 26 okt. kl. 13.00

Pris: 280:-

Sweeney Todd

En musikalisk thriller

Med: Peter Jöback, Vanna
Rosenberg, Philip Zanden
m.fl

Tid: lörd. 7 dec. kl. 19.00,

sönd. 8 dec. kl. 19.00, sönd.

29 dec. kl. 19.00

Pris: 400:-

Anmälan är bindande.

Beställ hos Birgitta

Wittvången Lundh,

tel. 756 10 28 eller till

birgitta.wittvangen-

lundh@live.se

***Biljetterna betalas vid
överlämnandet.***

Våga fråga doktorn

Att ifrågasätta doktorn är väl som att svära i kyrkan, men ibland måste man kanske lita på sig själv, sina reaktioner och fråga för att bli säker. Efter en hjärtincident för några år sen fick jag rutinmässigt full dos betablockerare. Obehagligt! Jag diskuterade med en annan läkare och fick dosen ändrad till en fjärdedel.

För några veckor sedan gick jag till en specialist för kontroll. Vi diskuterade igenom hur jag mårde, jag fick ta diverse prover – och vips ströks betablockerarna från listan. Doktorn och jag var helt överens.

Varför jag tar upp det här högst privata är senaste rapporten i tidningen Veteranens nyhetsbrev. Där tittar man på Socialstyrelsens mätning av hur många 80-plussare som medicineras i onödan. Alltså åter

mer medicin än de verkligen behöver. Eller äter mediciner som är helt olämpliga för äldre personer. Vi som kommit upp i åren bryter helt enkelt ner medicin långsammare och bör ofta ha en annan typ av medicin. Om jag förstått det hela rätt...

I Täby har siffran gått i positiv riktning. 2010 fick nästan 30 procent av Täbys 80-åringar (och äldre) felaktiga eller för många olika mediciner. Den siffran har nu sjunkit till 27,2 procent. Inte mycket alltså men definitivt ett steg i rätt riktning.

"Koll på läkemedel" heter det projekt som SPF driver tillsammans med Apoteket och PRO. Projektet startade 2009 och "Okloka listan" presenterades under politikerveckan i Almedalen 2011. Den blev en tankeställare för både patienter och läkare.

Kan man verkligen påverka sitt medicinintag själv då? Utan medicinska kunskaper kan vi naturligtvis inte veta vad som är rätt behandling. Däremot kan vi diskutera med vår husläkare om de utskrivna medicinerna verkligen ska tas år efter år. Ta gärna med någon anhörig eller nära vän till läkarbesöket. Det kan kännas skönt att ha någon vid sin sida vid ett sånt tillfälle.

Hur jag själv klarat den bortplockade medicinen? Tja, hjärtat slog litet annorlunda de första veckorna. Inte behagligt, men vid uppföljningen visade det sig vara normalt.

Nu orkar jag mer både på promenaderna och på träningen. Det känns som en seger.



Eva Neveling


Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



Tibbleseniorerna

Medlem i Sveriges Pensionärsförbund
Partipolitiskt och religiöst obundet

Seniorer i tiden

- Livskvalitet • Valfrihet • Inflytande •

Expedition

*Expeditionen har
sommarestängt v 25–33.*

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
Sören Zetterman, v. ordför., sekr	756 62 02
Margareta Segerberg, ekonomiansv.	732 63 17
Sylvia Molander, klubbmästare	758 82 82
Monica Berner, ledamot	510 508 16
Paul Hensman, ledamot	768 18 97
Bodil Säfbom, ledamot	768 38 10
Birger Thordén, ledamot	510 142 03

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
soren@zetterman.net
m.segerberg@tele2.se
molander@hemmingsson.com
monica_berner@localnet.net
paul.hensman@bredband.net
bosa43@brfjupiter.se
birger.thorden@bredband.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

FRISKVÄRD

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
Lars Lundenmark, 768 82
18, ersättare

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

Ingela Lindberger,
560 354 51
Birgitta Ingare, 510 122 69
Leif Söderström, 768 60 78
Sören Zetterman, 756 62 02



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

För information ring

<i>Per Tamm</i>	<i>758 25 72, 0733-10 20 34</i>
<i>Gunilla Normelli</i>	<i>768 64 92, 0707-18 26 12</i>
<i>Birgitta Franzén</i>	<i>758 78 55, 0735-76 14 36</i>

Matlagningskurs i höst?

ICA Stop kan ordna matlagningskurser. Meddela expeditionen om du är intresserad. Ange e-postadress så kan vi höra av oss om detaljer samt om det finns intresse.

Leif Söderström

B

Förenings-
brev



Golfa i Trosa!

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

I år lägre pris!

Golfpaket inkl en greenfee, logi i dubbelrum, frukostbuffé, 2-rättersmiddag med vin samt fri entré till spa. Golfbanor; Trosa GK eller Åda Golf & CC några km från hotellet.

Allt för 1925 kr/p.

Utan greenfee med samma innehåll i övrigt finns mellan 25/6 - 11/8 **Sommarpaketet** för 1575 kr/p.

Varmt välkommen!

Agneta och Anders Scharp med personal

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

Trosa Stadshotell & Spa

info@trosastadshotell.se 0156-170 70

ÅRETS VÄRDSKAP 11
Standard Serviceutvärdering AB