

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniorena

Nr 3,
2013



*Accesskortet krångligt
för många seniorer
Se sidan 26*

TibbleSenioren

Medlemstidning för
SPF Tibblesenioreorna

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 45. Manusstopp
21/10. Kontakta alltid re-
daktören innan du skriver!**

Annonser:

Paul Hensman, paul.hens-
man@bredband.net, Birger
Thordén, birger.thorden@
bredband.net

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

Omslagsbild: Informations-
möte om Accesskortet i
biblioteket lockade många.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 3, 2013

- 4 • Karby Gärd ombildas
- 7 • Utflykten till Ängsö
- 8 • Dyrt eller billigt äldreboende
- 10 • Baltiska pärlor, majmötet
- 12 • Aldrig för sent att träna
- 14 • Demenssjukdomar ökar
- 16 • Kalendarium
- 18 • Aktiviteter
- 20 • Res med Tibblesenioreorna
- 26 • Accesskortet i praktiken
- 31 • Boktipset
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Adresser styrelsen

Månadsmöte 2 oktober

I juni 1871 lämnar Charles Francis Hall New York. Han har i många år drömt om att bli först i världen att sätta sin fot på jordens nordligaste punkt.

Ombord på USS Polaris har han en besättning på 25 man och förnödenheter för två och ett halvt år. Framför sig ser han äventyr, ära och berömmelse. Hans dröm är på väg att gå i uppfyllelse.

Men det blir inte som han tänkt sig.

Den spännande historien kommer skådespelaren Michael Lechner dramatisera för oss. Missa inte den här annorlunda föreställningen kl 13.

OBS! Mötet äger rum i bibliotekets hörsal, huvudbiblioteket, Biblioteksgången, Täby Centrum.

Kall dryck och kaka serveras, pris 40 kr.

”Skål mormor”

Den rubriken i Sydsvenska Dagbladet fick jag se när vi i somras hälsade på hos släktingar i Skåne. Den var skriven med anledning av ett TT-meddelande om att det kunde bli problem inom äldreomsorgen om man ska tillåta eller förbjuda de äldre att dricka alkohol.

En undersköterska säger att alkoholbruk är oförenligt med hennes yrkesroll om det bidrar till skador.

Alkoholmissbruk ska självklart inte bagatelliseras, skriver artikelförfattaren, men vad betyder god omsorg i praktiken? Det ska ju handla om respekt och värdighet.

Jag vet inte hur det är på äldreboenden i Täby, men om jag någon gång skulle flytta in på ett sådant boende skulle jag nog tycka att det vore trevligt med ett glas vin eller två någon gång till middagen. Jag tror inte jag är ensam om att tycka detta.

Artikelförfattaren i Sydsvenskan berättar också om äldreboendet Lotte i Köpenhamn där det serveras både vin, öl och likör till den som vill ha.

”Här äter, röker, älskar och dricker vi ihjäl oss”,

säger initiativtagaren till det annorlunda äldreboendet.

Och kanske är det så många av oss skulle vilja ha det när det blivit så dags. Livskvalitet med andra ord!



Leif Söderström

Pensionerna än en gång

Så har vi fått bekräftelse på att den statliga pensionen åter ska minskas. Bromsen slår till 2014 och det betyder ca 200 kronor mindre i månaden. Och nu tycks de fem partierna bakom nuvarande pensionssystem antligen ha insett att något måste göras. Och förhoppningsvis inser de också att ålderspensionärer inte är betjänta av pensioner som studsar upp och ner som en gummiboll – särskilt inte de som inte har någon egen pensionsförsäkring eller tjänstepension att luta sig mot. Jag tror personligen inte att det blir några stora förändringar, men nog vore det välkommet om man kunde skära bort ryckigheten i nuvarande

system.

Fler pensionärer i riksdagen

Ålderspensionärerna utgör minst 20 procent av valmanskåren. I riksdagen har de som fyllt eller snart fyller 65 år inte ens tio procent

av riksdagsplatserna. I höst börjar arbetet med att nominera ledamöter till både riksdag, landsting och kommuner. Jag vill uppmana er som är politiskt aktiva att verka för att 65-plussare placeras på valbar plats på partiernas listor. Erfarenheten visar snarast att ju äldre man blir desto längre ner hamnar man på röstsedlarna. 65-årsdagen ska inte vara en stupstock.

För övrigt tycker jag det är urtrist med tatueringar som tycks bli allt vanligare – till och med på unga, söta flickor. Och varför tatuerar de sig på ryggen där de inte själva kan beundra sina ”konstverk”?

Leif Söderström,
ordförande



Karby Gård ska bli ett ekonomiskt självbärande konst- och kulturcentrum med många fler besökare än idag hoppas den nybildade föreningen. (Foto Eva Neveling)

Från konstnärsgård till kulturcentrum

Karby, eller Karleby som namnet löd i början, är känt sedan slutet av tolvhundratalet. Byn bestod då av flera gårdar och ägdes under århundradena fram till våra dagar mestadels av förnåma personer i riket.

Den heliga Birgittas far lagmannen Birger Persson är kanske den mest kända. Släktnamn som Brahe, Klingspor och Meijerfeldt finns också i ägarlängden.

Efter laga skifte på ar-

tonhundratalet blev Karby en enda gård.

År 1958 köptes den av Täby kommun. Efter förvärvet lät kommunen reparera gårdsbyggnaderna och tio år senare invigdes där Täby Konstcentrum som en plats för konstnärligt utövande, utställningar och andra kulturella arrangemang.

Enligt avtal med kommunen verkar här sedan 1994 Täby konstvänner, KRO grupp 84 och Täby konstnärer med regelbund-

na konstutställningar och med konstnärsträffar och musikaftnar i anslutning till dessa.

Här finns också en grafikverkstad och en butik för konsthantverk. Varje år hålls dessutom en välbesökt julmarknad och den 6 juni firas Sveriges nationaldag med dans och musik i parken.

Huvudman för verksamheten på Karby Gård har varit en stiftelse med företrädare för de tre nämnda föreningarna. Stiftelsen har disponerat och delvis tillsammans med kommunen förvaltat flertalet av de byggnader och andra anläggningar som ingår i

gårdskomplexet.

Verksamheten har kunnat finansieras med intäkter från uthyrningsverksamhet och bidrag från kommunen.

Stiftelsens roll har numera övertagits av en nybildad förening – Föreningen Karby Gård.

Bakom förändringen ligger ett önskemål från kommunens sida att Karby Gård ska utvecklas till en på sikt ekonomiskt självbärande institution med ett bredare kulturutbud än idag.

Ordförande i föreningen är Johan Taube, ledamot i kommunfullmäktige för Folkpartiet och välkänd för sitt kulturella engagemang.

– Jag vill arbeta för att kulturen får göra sitt återinträde i Täby, säger Johan Taube, och eftersom politikerna inte satsar särdeles mycket på kultur så får vi göra det själva.

– Karby Gård ska bli ett konst- och kulturcentrum för musik, utställningar, författarmöten och work-shops för allehanda kulturaktiviteter.

Bättre öppettider

– Vi måste få många flera människor att komma till Karby Gård genom ett större utbud, och generösare öppettider. Kanske också genom att installera en liten keramikverkstad, en glashytta, en vävatelje, en slöjdverkstad.

– Vi har en hel del visioner för framtiden och det inkluderar även ett visst fokus mot Jarlabanke och Estrid nu när kommunens projekt med ett vikingacentrum inte ser ut att bli av, fortsätter Johan Taube.

– Vi kommer att satsa på en massa olika saker och hoppas på det sättet kunna locka betydligt fler besökare till Karby Gård än idag.



Foto Eva Neveling

– Kulturen måste få en starkare ställning i kommunen, hoppas Johan Taube, ordförande i Karby Gård.

En platschef, Jan Thor, har engagerats och han ska tillsammans med styrelsen initiera nya verksamheter på Karby Gård.

Lennart Cederstam



Karby Gård består av flera olika lokaler, här Hönshuset nedanför huvudbyggnaden.

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

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



Tibbleseniorer på vårpromenad bland blomstren på Ängsö, Sveriges äldsta nationalpark. (Foto Leif Söderström)

Sol över Ängsö

när 15 tibbleseniorer for på vårutflykt

Vi är ett femtontal Tibbleseniorer som strålar samman vid färjeläget i Östanå för att ta båten, M/S Sjögull, ut till Ängsö.

Strålar gör också solen från en klarblå himmel denna sommarvarma majdag, så att Ängsö – en av Sveriges och Europas äldsta nationalparker – får visa upp sig i sin allra vackraste vårskrud.

De första blommorna som

möter oss är gullvivorna som det finns rikligt av så här års. Anförda av Ann-Sofi och Leif Söderström och under parollen ”se och höra, men inte röra” börjar vi botanisera bland blåsugor, kungsängsliljor, vårärt och andra arter.

Ett litet bestånd av ramslök stöter vi också på.

Långängen, en kärräng som en gång var ett sund som delade Ängsö i två öar, lyses här och var upp av intensivt gula kabblekor.

Efter en dryg timmes vandring i maklig takt når vi så fram till dagens huvudattraktion: ett kringgårdat område översållat med Adam och Eva.

Innan vi anträder hemresan hinner vi i lugn och ro inta den medhavda lunchen och göra ett besök i ett litet naturrum.

Tack för den utflykten Ann-Sofi och Leif!

Lenmart Cederstam

Dyrt eller billigt på äldreboendet?

Har jag råd att flytta från mitt hem till ett äldreboende? Den frågan är det nog många pensionärer som ställer sig inför den stora förändring som flytten innebär.

Billigt eller dyrt beror naturligtvis på vad man jämför med och vad man tycker den vård eller service man får är värd.

Hyran för ett eget rum på ett äldreboende kan variera mellan 4.000 och 7.000 kronor per månad. Det låter nog ganska mycket, men samtidigt kan man få ett särskilt bostadstillägg för pensionärer, som kan täcka en stor del av hyran.

Utöver hyran tillkommer dels en särskild avgift

för mat, dels en så kallad omsorgsavgift.

Måltidsavgiften uppgår till ca 3.200 kronor per månad, berättar Camilla Venemyr på kommunens äldreenhet. Men då ingår alla måltider inklusive mellanmål och ofta även frukt eller andra förfriskningar.

När omsorgsavgiften ska bestämmas utgår man både från pensionens storlek – både statliga, tjänstepensioner och privata - och andra inkomster. När det gäller eventuella innehav av villa, sommarhus, bankkonton, aktier, fonder är det bara räntor och utdelningar som räknas.

Men innan avgiften bestäms så ska man se till att personen i fråga har tillräckligt med pengar kvar

för att betala för maten, kläder, personlig hygien med mera.

– Många är nog oroliga att pengarna ska ta slut, att sambon ska bli tvungen att flytta till något mindre, säger Camilla Venemyr.

– Men faktum är att man också ska ta hänsyn till om det finns en sambo som bor kvar hemma och som också måste få pengarna att räcka till. Stor hänsyn ska tas till dennas behov.

När nu alla dessa hänsyn har tagits och alla beräkningar gjorts ska man alltså betala en omsorgsavgift och denna kan 2013 aldrig bli högre än 1.780 kronor i månaden.

Staten fastställer

Beloppet fastställs årligen av staten. Är det mindre kvar av inkomsterna blir avgiften lägre och om ingenting finns kvar blir avgiften 0 kronor.

Dyrt eller ej, ja, det beror väl på vem man är. Det jag tycker är viktigast är att man som gammal, orolig och boende ”på hemmet” aldrig kan bli tvungen att sälja fritidshuset för att betala omsorgsavgifter och annat.

De ärvda tavlorna av Zorn, Monet och Klee är också fredade liksom smycken, bordsbesticken i silver och ”morfars guldlocka”.

Leif Söderström



Att flytta till äldreboende är ofta en stor omställning.

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

MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Med seniorerna till Baltikum



Slottet i Trakai, den forna huvudstaden i Litauen – troligen det mest besökta turistmålet i landet. (Foto Bo Zettergren)

Fyrtyoen tibbleseNIorer reste till Baltikum i våras – en resa med kultur och historia på programmet. Det blev besök i både Lettland och Litauen och guidade turer till intressanta färdmål.

Carin Engström Edling har skrivit en utförlig reseberättelse som finns på Tibblesenioreernas hemsida, www.tibblesenioreerna.se. Läs och ta del av allt som resenärerna fick uppleva. Bo Zettergren har tagit bilderna.



Skönsång på vårens sista månadsmöte

Gästartisten Ritva Saxmark bjöd tillsammans med pianisten Jan-Erik Sandberg på skön musik i den högre skolan på majmötet. Puccini, Kristina från Duvemåla, Carmen, Gershwin fick ett 80-tal tibbleseNIorer njuta av.

Text och foto: Leif Söderström

Rita Saxmark sjöng och underhöll på majmötet.

Rösta i kyrkovalet i Täby! 15 september 2013

2013
0915

Kyrkovalet



På bilden några av de främsta nominerade av sammanlagt 46. Längst till höger, Rolf E Ericsson, ordförande i kyrkorådet sedan 2005.

Borgerligt alternativ är en partipolitisk obunden fristående förening som deltar i kyrkovalet. I Täby församling representeras Borgerligt alternativ av representanter **från samtliga alliansgrupperingar**, vilka i tidigare kyrkovalet deltagit i separata nomineringsgrupper.

**Borgerligt
alternativ**
I SVENSKA KYRKAN

Mer information om valet får du på www.borgerligtalternativ.nu Du kan också skicka e-post till ericsson@ecofin.se

Aldrig för sent att börja träna

Och helst ska det vara roligt

Egentligen visste jag ju detta om rörelsens betydelse för välbefinnandet, men jag gick ändå till Täbys Seniorcenter för att få veta litet mer. Antagligen var det tillägget på rubriken att det skulle var roligt som lockade en genuint lat och motvillig motionär.

Närmare 80 personer hade bänkat sig och kanske är det just detta som är det roligaste även med motion och styrketräning; man gör det tillsammans.

Man blir bekräftad, uppmärksammas av människor man känner igen. Något som hälsopedagogen Therese Lundgren ofta återkom till i sitt föredrag.

För de allra flesta var det säkert en överraskning att det utöver en FASS på läkarens skrivbord nu även finns en FYSS.

Alltså en bok om hur och vad man ordinerar fysisk aktivitet som bästa medicin.

Det är inte tu tal om saken; det är 30 minuters varmgång som gäller.

Ok att bli anfädd

– Var inte rädda för att ni flåsar. Jag förstår att många med hjärt-kärlproblem och högt blodtryck kan bli rädda, när de märker att de pustar för en liten ansträngning.

– Ni som har besvär har självklart en läkarkontakt som kan råda er, men ni kan vara säkra på att det är en naturligt att kroppen reagerar med ökad and-

– Bara en gång i veckan gör att du bibehåller muskelkraften. Redan vid två gånger ökar du den.

Många bevis, slutsatser och effekter av träning redovisades, utan att väcka några invändningar. Publiken var nog överens med hälsopedagogen att det går att fördröja eventuella ålderskrämpor med fysisk aktivitet.

– Och ta det lugnt och

”Du är aldrig för gammal för att öka muskelstyrkan.”

ning på rörelse, sa Therese Lundgren.

Hon passade också på att slå hål på myten att det inte går att öka muskelstyrkan när man är över 80.

– Det går alltid! Alla ökar sin muskelstyrka lika mycket vid samma träning. Hela livet! Oavsett ålder.

Therese Lundgren pratade mycket om både kondition och styrka. Båda behövs.

varsamt i början. Det tar en stund innan kroppen fattar att den ska röra på sig. Vänj den långsamt, sa Therese Lundgren och drog igång tre minuters sittgympa, där de flesta hängde på.

Kan det vara roligt?

Men så var det ju det här med att det helst skulle vara roligt också.

Någon i publiken tyckte



Promenader eller vandringar i grupp är både roligt och nyttigt. Tibbleseniörerna ordnar vandringar, se Aktivitetssidorna, sid 18-19. (Fotoakuten.se)

den regelbundna träningen var tråkig, men han vågade inte sluta. Hur skulle det kunna bli roligare?

Här är några av tipsen:

– hitta en ny aktivitet.

Vad gjorde du som var roligt när du var ung?

– gå ut med hunden även om du inte har en hund

– ta med dig musik ut på promenaden (men se till att hörlurarna släpper igenom trafikljuden)

– gör något tillsammans med andra (exempelvis Seniorcentrets träning)

– dansa. Kräver oftast en partner och det är garanterat roligt.

En inspirerande timme och jag fick även med mig en ny devis hem:

”Det är *alltid* för tidigt att sluta träna”

C-H Segerfeldt

Fotnot

FASS, förkortning för Farmaceutiska Specialiteter i Sverige, som är en sammanställning av läkemedelsfakta från läkemedelsindustrin till olika förskrivare av läkemedel, främst läkare, och apotekspersonal.

FYSS, en handbok för den som ordinerar fysisk aktivitet på recept.

FAKTARUTA

Detta händer när du blir äldre:

Minskar:

Styrkan. Vid 80 år är den 50 procent av vad du hade som yngre.

Lederna. Konditionen

Ökar:

Fett och bindväv.

Risk för högre blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2.

Det enda som kan ändra detta är fysisk aktivitet.

Tveka inte att söka hjälp när du misstänker demenssjukdom

Demenssjukdomar ökar i takt med att allt fler blir allt äldre. Sjukdomarna är kroniska, obotliga och leder till funktionsnedsättningar som kraftigt påverkar livet för de drabbade men också för deras anhöriga. I Sverige drabbas cirka 20 000 varje år.

Att bli glömsk tillhör ett normalt åldrande. Det innebär att glömma namn, leta efter nycklar och glasögon – sådant som vi alla känner igen. Men man kan fortfarande lära nytt, kan använda en anteckningsbok, kan orientera sig i samhället och klara vardagen utan problem.

Den som drabbas av en demenssjukdom kan få allt sämre minne, klarar inte av att planera, kan brista i omdöme och förlora alltmer av sin språkliga förmåga. Kan bli mer misstänksam och tappa tidsuppfattning.

Dessa symtom kommer oftast inte på en gång men förändringarna är tydliga för den som känner personen.

Att bli dement tillhör inte det normala åldran-

det utan är en sjukdom. Hjärnan är skadad av olika skäl.

De vanligaste demenssjukdomarna är Alzheimer, som står för 60-70 procent av samtliga fall. Vaskulär demens, sjukliga förändringar i hjärnans blodkärl, drabbar cirka 20-30 procent.

I Sverige finns närmare 150 000 demenssjuka.

Allt fler blir äldre

Vilka risker finns då att drabbas av demenssjukdomar? Den viktigaste faktorn är inte oväntat hög ålder.

Att medellivslängden ökat är glädjande men det leder även till att fler drabbas av demenssjukdomar. Andra riskfaktorer är att vara kvinna, att ha fått en stroke, högt blodtryck, fetma, alkoholmissbruk, diabetes och rökning.

Den som mister sin partner och lever ensam på äldre dar löper också större risk att drabbas.

Den som har någon i familjen som fått Alzheimer löper 2-3 gånger större risk att drabbas av samma sjukdom.

– Se till att få en ut-

redning av den drabbade om du misstänker en demenssjukdom, förklarade demenssjuksköterskan Pernilla Kadry vid en föreläsning på Seniorcenter.

Det är viktigt att kunna utesluta annan sjukdom, men också att kunna sätta in rätt behandling. Om en minnesutredning bekräftar att patienten har en demenssjukdom finns också hjälpmedel som kan underlätta vardagen.

”Att bli dement tillhör inte det normala åldrandet”

Husläkaren utreder

En utredning görs på husläkarmottagningen med läkarundersökning, minnestest, labbprover och samtal med anhörig. I utredningen ingår även en röntgenundersökning av hjärnan.

Dessutom får patienten träffa en arbetsterapeut som kontrollerar hur patienten klarar en vanlig vardagssuppgift, som att

göra en omelett eller koka kaffe.

För täbybor är det minnesmottagningen på Danderydsgeriatriken som ställer diagnos. Läkaren kan ordinera medicin och även remittera till dietist, bostadsanpassning, hjälp att få en god man förordnad och andra saker som underlättar vardagen.

Anhöriga märker först

Hur vet man då när man ska söka läkare?

– Ofta är det anhöriga som slår larm, förklarade Ulrika Wall, som är kommunens demenssjuksköterska.

– Det är inte säkert att den drabbade har någon sjukdomsinsikt. Men vi rekommenderar verkligen att inte skjuta upp en undersökning om man själv eller anhöriga misstänker demenssjukdom.

Eva Neveling

FOTNOT. Landstingets demenssköterska, Pernilla Kadry, finns vid Täby vårdcentral, tel 070-00 11 283. Kommunens demenssköterska, Ulrika Wall, har tel 55 55 93 18.

Broschyerna "Värt att veta vid misstanke om demenssjukdom/inför minnesutredning" och "Vård och stöd vid demenssjukdom i Täby" finns på Täby vårdcentral.

Sunt liv kan förebygga demens

Rädslan för att drabbas av demens är utbredd. Många oroar sig och vill veta vad de själva kan göra för att inte drabbas. Och hur är det egentligen – är demenssjukdomar ärftliga?

Den som har en nära släkting som drabbats av Alzheimer löper större risk att själv insjukna. Arvsanlagen har troligen betydelse för uppkomsten av demenssjukdomar. Forskningen idag känner till att bärare av genen ApoE har större risk att insjukna, men alla med den genuppsättningen drabbas inte. Och sina gener kan man ju inte påverka själv.

Det finns även demenssjukdom som uppstår av skadade kärl i hjärnan. Skydda sina kärl kan man göra genom en sund livsstil

och genom att kontrollera sitt blodtryck.

Det finns även forskning som visar att en aktiv livsstil med rätt kost, motion, sociala kontakter och mental stimulering kan vara av vikt för att motverka demenssjukdomar.

Man ska helt enkelt fortsätta, så gott det går, att leva sitt liv med många kontakter, odla sina fritidsintressen, umgås med familj och vänner och inte isolera dig.

– Rätt kost betyder mycket, säger demenssjuksköterskan Ulrika Wall, men visst får man unna sig ett glas rödvin och litet mörk choklad.

Några faktorer som verkar minska riskerna är hög utbildning, motion, helst varje dag, att vara mentalt och socialt aktiv, att var måttlig med alkohol men gärna dricka kaffe.

Anhörig? Läs mer på Svenskt Demenscentrums hemsida – www.demenscentrum.se

Kalendarium

Månadsmöten

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

2 okt: OBS annan lokal – Bibliotekets hörsal. Michael Lechner med ”Mord ombord”. Expeditionen Polaris – en sann historia i dramatiserad form – ett äventyr i is och mörker. Läs mer på sid 2.

Kall dryck och kaka serveras. Pris 40 kr.

30 okt: Håll i hatten, programmet om Karl Gerhard med revymakarna Sange-mark. De har drivit, spelat och skrivit Västeråsrevyn sedan början av 1980-talet. Rutinerade scenartister som under åren roat på många pensionärsträffar.

27 nov: Jugendepoken, Jan O.M. Karlsson, universitetslektor, museiman, konsthistoriker med särskild passion för äldre konst, arkitektur och konsthantverk. Rörelsen har sina rötter i William Morris verksamhet och den engelska Arts & Crafts Movement under 1800-ta-

lets andra hälft men blev på 1890-talet en internationell företeelse. Vi följer stil- och fornutvecklingen i Europa vid sekelskiftet för 100 år sedan och bekantar oss med kända formgivare från olika länder.

18 dec: Berndt Mannheimen, White Christmas – en julkonsert i Bing Crosbys anda.

2014

22 jan: Fabergés fantastiska värld, Jan O.M. Karlsson. Mer information i nästa tidning.

Resor-Studiebesök-Utflykter

27 sep kl 14: Modevisning med Sveriges Seniorshop på Ångaren, Eskaderväg. 1. Kostnad 75 kr för mousserande vin och snittar. I samarbete med SPF Jarlabanke.

28 sep-2 okt: Resa till Island, vulkanernas och sagornas ö, sid 20. OBS! Resan är fulltecknad.

3 okt kl 12.45: ”Sveriges Radio”. Vi gör en rundvandring bakom kulisserna, besöker radioteatern, Ekot och någon studio.

Samling Oxenstiernsgatan 20.

Bindande anmälan till expeditionen, tel 7589105 eller 7688046, margaretha.mogren@bredband.net.

16 okt kl. 14.00: Guidad visning av Byggmästare Sven-Harry Karlssons hem och konstsamling på Museets tak. Därefter kan man på egen hand bese konsthallens utställning Björn Bergs bildvärld.

Samling Eastmansvägen 10 (vid Vasaparken). Pris per person 190 kr. OBS! Begränsat antal deltagare!

Anmälan till Sylvia Molander molander@hemmingsson.com, mobil 0708-536843 eller till expeditionen tel 758 91 05.

5 nov kl. 10.45: Besök på ”Odd Fellow” i 1600-tals palatset på Västra Trädgårdsgatan 11, Stockholm. Visning 50: - per person. Bindande anmälan till expeditionen tel 7589105 eller 7688046, margaretha.mogren@bredband.net.

9-16 nov: Resa till Jordanien och Aqaba, se sid 20.

11 nov: Bussresa till Sala och Skultuna. Avresa från

Grindtorpskyrkans parke-
ring kl. 10.00, sid 20.

13 nov kl. 13.00: Säker
Senior informerar om fall-
olyckor och hur de kan
förebyggas. Bibliotekets
hörsal kl 13.00.

Pris 20 kronor. Vi bjuder
på frukt, läsk e.d.

18 november kl 17.30
”Persisk afton”

Hornsgatan 94, AK Inred-
ning. Föredrag om persiska
mattor och persisk kultur
av Kina Jacobsson. En
utsökt persisk måltid ingår.
Möjlighet att inhandla
mattor till bra priser.

Bindande anmälan till ex-
peditionen, 758 91 05,
eller Margaretha Mogren,
margaretha.mogren@bred-
bandd.net

1-5 dec: Adventsresa med
flyg till Krakow. Nya da-
tum. OBS! Resan är full-
bokad.

2014

28 mars-1 april: Resa till
Bryssel och Brügge, sid 21.

10-17 maj: Rundresa i
Kroatien och Hercegovina,
sid. 21.

Teater

Teaterronden, se sid 32.

Övrigt

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

Studiecirkeln: Höstens cir-
kel fulltecknad – ”Stock-
holms förstäder och vil-
lasamhällen. Start på
Seniorcenter 17 sep. kl.
10.00–12.15. Information
ring Barbro Hansson,
758 99 04. *)

Öppet hus på expeditio-
nen, Marknadsvägen 293,
7 okt, 4 nov, 2 dec. kl.
10.30–12.00. Titta in på
en fika (självkostnadspris),
få lite information och
träffa nya vänner. Ansva-
rig: Margaretha Mogren.

Pågående verksamheter:
Engelska, Lillemor Werner,
756 27 10. Aktier/fonder,
Dan Kronström, 458 37
32. Båda fulltecknade.

Vid alla fulltecknade
arrangemang kontakta
respektive ansvarig om
eventuell återbudsplats.

Vinprovningar hösten 2013

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

Pris 100 kr per gång.

Anmälan kan göras till
ett eller båda tillfällena.
Anmälan direkt till Sylvia
Molander molander@hem-
mingsson.com eller tel. 758
82 82.

*) I samarbete med Studie-
förbundet Vuxenskolan.



Studieförbundet
Vuxenskolan



Vattengymnastik för seniorer

Skön träning i varm bassäng!

Tibbleseniörerna har **10% rabatt**

Anmälan och frågor Anna Skaring Tel 0731-53 20 30

Tisdagar kl 16.15 (45min) eller 17.00 (30min)

Onsdagar kl 14.00 (45 min) eller 14.45 (30min)

Plats: Rehab Täbys bassäng, Attundafältet 16A, plan 3, Täby entrum

Arrangör: *Säker Senior* www.sakersenior.se

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.

BOKCIKEL/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: 93 kr för 3 serier, med rabattkort 560 kr. Inger Månsson, 510 105 31, Louis de Flon, 756 83 65. Fulltecknad.

BRIDGE

Tisdagar: Start 10 sep. kl. 12.30-17.00, Kvartersgården, Näsbydalsvägen 21. Kontakta Wanja Hammerfeldt, 732 52 31 eller Jöran Wester, 768 47 85. Fler deltagare välkomna. Torsdagar: Start 5 sep. kl. 12-16, Kontakta Torsten

Mårtensson, 792 06 85. Fler deltagare välkomna.

CANASTA

Tisdagar OBS! Ny tid kl. 13.30-16.30. För information ring Christer Månsson, 510 105 31 eller Anna-Lena Sedvalsson, 7587570. Några platser kvar.

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 Møgren, 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 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 SQUARE-DANCEKLUBB

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 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

Ondsdagar kl 9-11 i Vallentuna Tennishall. Startar 4 sep. Kontakta Gun o Bengt Johansson, 510 123 49.

VANDRINGAR

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

Långa ca 10-12 km måndagar kl 09.15. Start i sep. Kontakta Ivor Nordström, 768 31 15, Kerstin Ferenius, 7586175, Maud

Andersson 510 512 19 eller
Lars Lundenmark, 768 82
18 för information.

Korta vandringar: Upphör.
Intresserad att bli ledare?
Kontakta någon i styrelsen.

**) I samarbete med Studie-
förbundet Vuxenskolan.*



Lär känna Estrid

Estrid är Täbys och kanske även Sveriges äldsta kvinna, vars namn vi känner. Hennes grav är hittad och man har kunnat fastställa att hon levde i slutet av 1800-talet.

Hennes mest kända barnbarn är Jarlabanke.

Den 18 september kl. 13.00 kommer Per-Henrik Malmros och visar Filmen om Estrid och svarar på frågor.

Plats: Föreningsgården (i samma hus som biblioteket)



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

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

Jordanien – gästfrihetens land

9-16 nov 2013

Fullständigt program på
vår hemsida.

Direktflyg Arlanda-
Aqaba t/r.

Reseledare och guide,
svensktalande arkeolo-
gen Ali Mustafa.

Transfervisum.

Auktoriserad lokal-
guide. Entréer och
besök enligt program.

Jeepsafari.

Del i dubbelrum 7 nät-
ter på 5*/4* hotell med
frukost.

9 måltider inkl 2 på
flyget.

Pris 14.950 kr (ord
18.950 kr).

Tillägg enkelrum 3.800
kr.

Dricks tillkommer,
ca 350 kr/person.

Anmälan snarast till Ca-
rin eller Ewa, se sid 21.

Vandringsre- san Mallorca

14-21 september

Resan är fulltecknad.

Sala Silver- gruva och Skultuna Messingsbruk

*Måndag 11 november
2013*

Sala Silvergruva pro-
ducerade silver under
400 år och Gustav
Vasa kallade gruvan för
"Svea Rikes Skattkam-
mare". Gruvan är en av
världens bäst bevarade
gruvmiljöer och vi tar
oss ned till 155 meter
under marken (med
rymlig hiss).

Skultuna Mes-
singsbruk har en rad
intressanta historiska
byggnader som idag
är fyllda med olika
aktiviteter. Det nyre-
noverade Bruksmuseet
har fri entré. Skultuna
Fabriksbutiker erbjuder
fabrikpriser från
leverantörer som t.ex.
Orrefors, Kosta Boda,
Skultuna, littala. I det
vackra Å-cafeet intill
Svartån bjuds vi kaffe
och nybakade bul-
lar medan vi ser den

nyproducerade filmen
om Messingsbruket
med Peder Lamm som
presentatör.

Buss avgår från bil-
parkeringen vid Grind-
torpskyrkan 10.00.

12.00 äter vi lunch på
restaurang Werdshuset
Konstmästargården,
Sala.

13.00 Sala Silvergruva,
155-metersturen, max
25 personer.

13.15 155-metersturen
II, max 25 personer.

Avresa till Skultuna
Messingsbruk

15.30 Eftermiddagskaffe
med tilltugg, filmvisning
Fri tid i området.

17.00 Avresa mot Täby.

18.30 Beräknad hem-
komst.

Minimiantal deltagare
är 35 personer. Bindan-
de anmälan, se sid 21.
Kostnad för bussresa
med resvärd, lunch
(varmrätt, måltidsdryck,
kaffe, liten kaka), guid-
ningar och eftermid-
dagskaffe:

895 kr, insättes senast
30 sep på Tibblesenio-
rernas pg 477 28 94-4

Islandsresan

28 sept-2 okt

Resan är fulltecknad.

Krakowresan

1-5 dec

OBS! Nya datum

Resan är fulltecknad.

Bryssel med Brügge

28 mars-1 april 2014

Bryssel, Europas huvudstad, högsäte för både EU och NATO. En stad som bjuder på spännande arkitektur, konst, shopping, belgisk choklad och belgiskt öl.

ReseSkaparna har tagit fram denna resa i samarbete med Ruben Lundberg och hans far Lars-Olof Lundberg,

som har arbetat som diplomat i Belgien.

De båda följer med som reseledare och ger oss en unik inblick i EU:s arbete, stadens historia och nutid.

Resan tar oss även till pittoreska Brügge, med alla sina kanaler och charmerande gator.

I priset, 8.990 kr, ingår flyg Stockholm-Bryssel ToR.

Reseledare Ruben och Lars-Olof Lundberg.

Del i dubbelrum 4

nätter med frukost på bra mellanklasshotell.

4 måltider, chokladprovning, svensktalande lokalguide på vissa rundturer utfärder och stadsrundturer enligt program

Möjliga tillägg:
Enkelrum 1050:-
Utfärd till Ardennerna, ölprovning 850:-

Resan arrangeras av ReseSkaparna med ställd resegaranti till Kommerskollegium.

Anmälan, se nedan.

Kroatien och Hercegovina

10-17 maj 2014

En rundresa som ger inblick i den tidiga historien till dramatiska händelser som utspelats i vår tid.

Vi besöker fascinerande, vackra och bevarade antika städer. Vår reseledare Zlatko Papac har varit verksam i Sverige i många år, men nu återvänt till sitt forna hemland. Vi besö-

ker bland annat Trogir, Split, Mostar, Trebinje, Dubrovnik, Makarska, Brac.

Våra resmål innebär alltså många höjdpunkter som återfinns på Unescos världsarvslista.

I SPF-priset, 11.950 kr (ord 12950:-) ingår Transfer Täby-Arlanda ToR. Flyg Stockholm-Split ToR.

Reseledares tjänster. Bussresa 8 dagar enligt program. Del i dubbelrum med frukost sju nätter på 3* hotell

5 middagar, varav en byfest. 5 luncher och 2 vinprovningar. Alla lokalguider, besök, visningar, båtturer enligt program.

Möjliga tillägg:
Enkelrum 900 kr.
Heldagsutflykt till ön Hvar, euro 40/person, inkl båt, kaffe, lunch inkl vin. Bokas och betalas på plats.

Resan arrangeras av ReseSkaparna, med ställd resegaranti till Kommerskollegium.

Anmälan, se nedan.

Anmälningar görs till
Carin Olsson, 768 68 31,
carin.olsson@telia.com
Ewa Kraus, 753 67 32
ewa.kraus@telia.com
Utförliga program

finns på "resebordet" vid månadsmötena. Se även hemsidan, www.tibbleseniorena.se. OBS! Även vänmedlemmar är välkomna.

Vänta inte med din anmälan! Många resor blir snabbt fullbokade.

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

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 Thailändsk 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 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 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, 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.



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 avsedagen
- 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.

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



CK:s Resor
Christer Kullberg

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

GIUSEPPE VERDI MESSA DA REQUIEM

Dirigent: Georg Lidström

” Över 150 musiker och sångare på scenen!”

Täby Symfoniorkester, Sångsällskapet DS, sångare från körer i Täby församling,
samt Täby Musikklassers Ungdomskör

Lena Nordin, sopran

Matilda Paulsson, mezzosopran (26/10)

Ingrid Tobiasson, mezzosopran (27/10)

Mats Carlsson, tenor

Johan Erik Eleby, bas (26/10)

Nils Gustén, bas (27/10)

Lördag 26/10 kl 17:00 Tibble kyrka, Täby

Söndag 27/10 kl 17:00 S:ta Clara kyrka, Stockholm



Biljetter: Boka via hemsidan taby.symfoniorkester.org eller köp hos Musikpunkten Täby C, Näsby Parks
Bokhandel eller Tibble kyrkas reception från 12 oktober eller 1 tim före konserten i kassan i mån av plats.
Pris 180 kr kontant (ej kort). Ungdom under 20 år 100 kr.
Arrangör: Täby Orkesterförening och Täby Församling

WALLENS

TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

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

ORDINARIE 300:-



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS

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



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygården)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Fotterapeuter



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**

Frågorna haglade när SL presenterade Accesskortet

Frågorna fullkomligt exploderade när SL-personal förklarade alla finurligheter med det nya betalningssystemet, kallat Reskassan.

Hur betalar man för en resa i egen zon? Vilken typ av "normalresa" ska man välja som täbybo? Kan man resa i grupp? Hur klarar man att lägga till fler klipp på sitt kort om man reser över zongränserna?

Det var bara några av alla frågor som ställdes. Irritationen var märkbar

hos många seniorer på informationsträffen i bibliotekets hörsal. Drygt 75 deltagare var där från Tibbleseniörerna och SPF Jarlabanke.

Tomas Sundel och Elisabeth Olofsson från SL, Stockholms lokaltrafik, gjorde sitt bästa för att förklara och svara på frågor.

Irritationen gällde framför allt hur man skulle vara säker på att man inte fick betala för mycket om man tryckte på fel knapp på bussarnas kortläsare.

Vi fick också klart för

oss att varken Roslagsbanan eller T-banan har dessa kortläsare. Där gäller det att förklara sitt resande för konduktören respektive spärrpersonalen.

Vare sig vi gillar det nya systemet eller inte måste vi lära oss det.

Men är ett nytt betalningssystem verkligen bra när det krävs informationsträffar med heltidsanställd personal från SL för att förklara alla krångligheter.

På den frågan hade SL-personalen inget svar.

Eva Neveling



Julbordet är uppdukat

I år är julbordet signerat Leif Mannerström – en god nyhet för dina smaklökar. Från 15/11 avnjuter du allt från Leifs populära köttbullar till Janssons, sillsallad och grönkål. Här saknas inget och allting ingår i priset. Även vin, öl, läsk och kaffe. Dessutom underhåller dansband, kryssningsvärd eller kända artister.

Från **279:-** per person*. Produktkod SGMAT.

Boka på Vikingline.se/julbord eller 08-452 40 00.

**GOD
JUL**

NG LI

*Begränsat antal platser

Ögat & synens Dag

Råd och tips när synen försämras

Hur strukturerar man sin vardag när man inte längre kan se?
Åsa Lodin från IRIS Hjälpmedel föreläser om när man inte längre kan se sin almanacka och sina anteckningar, hur man använder kompensatoriska hjälpmedel i sin vardag mm.

Du kommer också att träffa optiker, heminstruktörer mfl.

Välkomna till

Täby bibliotek Hörsalen

Biblioteksgången 13

Tisdagen den 22 oktober 2013 kl 12.00-15.00



**Synskadades
Riksförbund**

Norrort

Danderyd Täby Vallentuna Tel 08-462 45 23

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





SMÅA

vi bygger personliga hem för dig

www.smaa.se

Nytt stadsliv - Colourfront - Täby C

1-5 rok, 31-134 kvm, inflyttning från 2014
Försäljning: September Fastighetsförmedling, 08-758 08 20

Butiken med höstens och vinterns skönaste plagg

10% rabatt
på *en* valfri vara
vid uppvisande av medlemskort

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



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



**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. Sönnen
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 2013-10-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri
provträning hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen! (gäller tom 2013-10-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Öppet hus



Välkommen till Öppet hus i Tibble kyrkas slöjdlokaler! Vi har öppet måndag till torsdag.
Här kan man vara flitig eller göra ingenting i en otvungen atmosfär. Ingen föransmälan krävs.

Tibble kyrka må-to 11-15

Lena Denke, tel: 580 036 24.

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

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

”Ensam i Berlin”

Boken skrevs av Hans Fallada direkt efter andra världskriget och författaren hann dö innan den publicerades året därpå. Boken lyfter fram den vanliga människans vanmakt och skräck under Hitlerväldet runt 1942. Judeförföljelserna tar sig allt grymmare uttryck och den tyska allmänheten vänder sig bort från grymheterna. Kan man lita på grannen? Arbetskamraterna? Mannen bakom disken i kvartersbutiken? Det gamla paret som på sitt eget sätt försöker kämpa mot krigets fasor är gripande. Med risk för sina egna liv fortsätter de en kamp som de till sist förlorar.

Hans Fallada, som egentligen hette Rudolf Ditzen, har skrivit en stark och gripande roman om hur vanliga människor förvandlas till odjur i krigets drama.

Förlag Lind & Co.

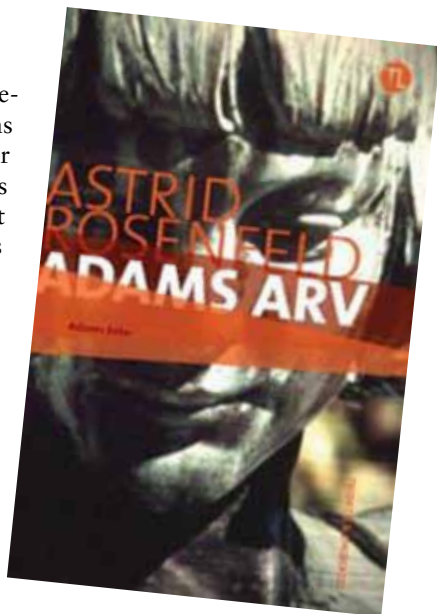


”Adams arv”

Ännu en tysk bok har jag läst i sommar. Debutanten Astrid Rosenfeld har skrivit ”Adams arv”, Thorén & Lindskogs förlag. Boken är delad i två delar och handlar om pojken Eddys liv på 80- och 90-talet. Eddy får alltid höra att han liknar sin äldre släkting Adam, familjens svarta får i 30-talets Berlin. Han hittar en brevbunt på vinden i den gamla våningen i Berlin och Eddy får följa Adams historia under kriget.

Boken är spännande och klart läsvärd även om intrigen är något osannolik. Och kanske bör vi då och då bli påmindas om de svåra åren under Förintelsen nu när många i den unga generationen tvivlar på att den någonsin funnits.

Eva Neveling





FOLKOPERAN

Trollflöjten

Av Mozart

Tid: Sönd. 22 sept. kl. 16.00

Pris: 300:-

Carmina Burana

Carl Orrriffs kända körverk

Tid: Fred. 11 okt. kl.19.00

Pris: 300:-

DRAMATEN

Amadeus

Av Peter Shaffer

Med Johan Rabaeus, Adam Pålsson, Jennie Silverhjälm m.fl.

Tid: Sönd. 29 sept. kl. 15.00

Pris: 230:-

De Oskyldiga

Av Lillian Hellman

Med Eva Röse, Jessica Liedberg, Danilo Bejarano m.fl.

Tid: Sönd. 13 okt. kl. 15.00

Pris: 230:-

Woyzeck

Av Georg Bychner

Med Erik Ehn, Rebecca Hemse, Thomas Hansson m.fl.

Tid: Lörd. 16 nov. kl. 13.00

Pris: 230:-

Dödspatrullen

Av Marie-Louise Ekman

Titeln Dödspatrullen är hämtad från moderns smeknamn på hemtjänsten.

Med Marie Göransson, Örjan Ramberg, Lars Amble m.fl.

Tid: Sönd. 19 jan. kl. 16.00

Pris: 230 :-

STADSTEATERN

Kung Lear

Av William Shakespear

Med Sven Wollter, Sven Ahlström, Sten Ljunggren m.fl.

Tid: Lörd. 26 okt. kl. 13.00

Pris: 280:-

Sweeney Todd

En musikalisk thriller

Med Peter Jöback, Vanna Rosenberg, Philip Zandén m.fl.

Tid: Lörd. 28 dec kl. 13.00 och sönd. 29 dec. kl. 19.00

Pris: 400:-

Anmälan är bindande. Biljetter beställs hos Birgitta Wittvången Lundh, tel 7561028 eller birgitta.wittvangelundh@live.se

Biljetterna betalas vid överlämnandet

Teknik, motion och lärande

Det är aldrig för sent. Du får aldrig lägga av. Sätt upp nya mål. Ge dig inte.

Den som trodde att det skulle bli lugn och ro vid pensioneringen misstog sig. Nej, när livets tredje fas inleds så kommer nya krav och utmaningar hela tiden. Vila i soffhörnan verkar det inte vara tal om.

Vad handlar det då om, allt det där du måste göra nu när du passerat 65?

Lär dig ett nytt språk är ett tips. Vi som hakat på den trenden vet hur svårt det är. Glosorna fastnar helt enkelt inte lika lätt som i tonåren. Det som nöttes in under tysk- eller fransklektionerna i skolan kräver idag mycket mer arbete.

Men det räcker inte

med att träna huvudet på språklektioner. Nu ska kroppen tränas också.

Från att ha varit ganska lat när det gäller motion försöker jag nu röra mig regelbundet. Raska promenader i hemmakvarteren (minst 35-40 minuter varje gång) plus träning med diverse lätthanterliga redskap ett par gånger i veckan tvingar jag mig till. Det duger helt enkelt inte att låta bli.

Och så tekniken som vi alla måste lära oss. I Veteranen kunde vi läsa om damen som vägrade lära sig något om datorer. Visst är det bra att våga säga nej. Men det är mycket man går miste om utan dator eller mobiltelefon.

Jag bytte min gamla mobiltelefon mot en Iphone

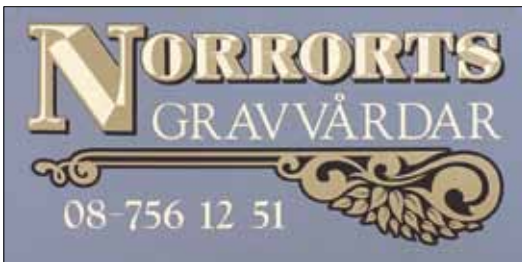
för ett par år sedan och är lika fascinerad av den som barnbarnen. Surfar på nätet, läser twitter-kommentarer från både politiker och vänner, delar bilder på Instagram med barnbarnen. Och när jag är långt hemifrån läser jag ofta mina mejl i telefonen.

Teknik, motion, lärande – det är nog så vi ska försöka leva när vi inte längre måste gå till jobbet varje morgon.

Och sen ska vi förstås också umgås med familj och vänner. Kanske är det därför alla seniorer verkar vara ständigt upptagna.



Eva Neveling



**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

Tibbleseniorerna

Medlem i Sveriges Pensionärsförbund
Partipolitiskt och religiöst obundet

Seniorer i tiden

- Livskvalitet • Valfrihet • Inflytande •

Expedition

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

Öppet:	Måndagar kl 10 – 12 Torsdagar kl 10 – 12, 13 – 15	Mejl: tibble.seniorerna@tele2.se
Telefon:	08-758 91 05 Telefonsvare när expeditionen är stängd.	Webbmaster: webmaster@ tibbleseniorerna.se
Årsavgift:	250 kr, sammanboende 480 kr/par För medlem i annan SPF-förening 75 kr	Hemsida: www.tibbleseniorerna.se
Plusgiro:	164 18 70–9 (medlemsavgifter) 477 28 94–4 (övrigt)	Org.nr 802409-1814

Glöm inte ange namn, personnummer, adress och telefonnummer vid betalning. Med betald medlemsavgift har du ett försäkringsskydd som gäller när du deltar i SPF-möten, vid resa till och från möte eller deltar i andra 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	leifsoderstrom@telia.com
Sören Zetterman, v. ordför., sekr	756 62 02	soren@zetterman.net
Margareta Segerberg, ekonomiansv.	732 63 17	m.segerberg@tele2.se
Sylvia Molander, klubbmästare	758 82 82	molander@hemmingsson.com
Monica Berner, ledamot	510 508 16	monica.berner@telia.com
Paul Hensman, ledamot	768 18 97	paul.hensman@bredband.net
Bodil Säfbom, ledamot	768 38 10	bosa43@brfjupiter.se
Birger Thordén, ledamot	510 142 03	birger.thorden@bredband.net
<i>Adjungerade</i>		<i>Valberedning</i>
Margit Annerstedt, arrangemang	510 503 20	Ulf Jönsson, 756 10 54
Gerty Stenius, medl.sekr.	768 45 73	Ann-Christine Aggeborn, 51050526
Margaretha Mogren, expedition	768 80 46	Margit Annerstedt, 510 503 20
Bengt-Åke Stenius, kassör	758 79 27	Ingela Lindberger, 560 354 51
Bobby Edenberg, webmaster	7580868	
webmaster@tibbleseniorerna.se		

GULDKANTEN
Ingela Lindberger,
560 354 51

FRISKVÅRD
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

Mats Westerdahl, 758 74 00
Lars Lundenmark, 768 82 18,
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

Per Tamm 758 25 72, 0733-10 20 34

Gunilla Normelli 768 64 92, 0707-18 26 12

Birgitta Franzén 758 78 55, 0735-76 14 36

Kirsti's medicinska fotvård

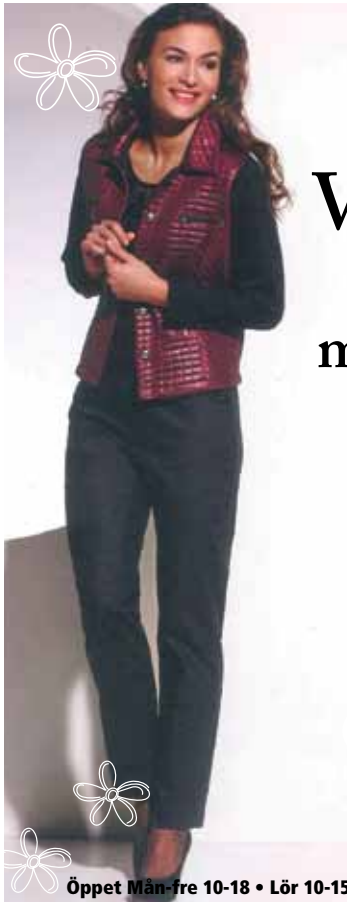
070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



B

Förenings-
brev



Välkommen in i butiken med det snygga höstmodet!

*önskar Charlotta
med personal*

Tjeja
fashion

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

Namn _____