

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniorna

Nr 4,
2013



Ledaren

*Tvångsvård
i hemmet?*

sidan 3

*Vandrare på
Mallorca*

sidan 8

*Tibbleseniorer
på Island*

sidan 26



TibbleSenioren

Medlemstidning för
SPF Tibbleseniörerna

Ansvarig utgivare:

Leif Söderström, 768 60 78

Chefredaktör:

Eva Neveling, 753 00 21,
0703-650 450

eva.neveling@scriptura.se

Redaktionskommitté:

Lennart Cederstam

510 508 48

lhc.cederstam@tele2.se

Karin Hedén

758 29 27

karin.heden@telia.com

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 8. Manusstopp 30/1
2014. Kontakta redaktören
innan du skriver!**

Annonser:

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

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

Omslagsbild: Islandsresenä-
rer. (Foto C-H Segerfeldt)

Innehåll nr 4, 2013

- 4 • Kallelse till årsmöte
- 6 • Se upp för fallolyckor
- 8 • Mallorcaresan
- 10 • Vart går medlemsavgiften?
- 11 • Att välja hemtjänst
- 12 • Golfsäsongen
- 15 • Möte med Hep Cats
- 16 • Kalendarium
- 18 • Aktiviteter
- 19 • Broby gård invigd
- 20 • Resor
- 22 • Notiser
- 23 • Jano jazzade
- 24 • Handikappproblem i centrum
- 26 • Islandsresan
- 28 • Iskallt månadsmöte
- 30 • Täbytestet
- 31 • Boktipset
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser



*Välj hemtjänst på
kommunens hemsida.*

Vill du vara med och utveckla Tibbleseniörerna?

Inför årsmötet 2014 söker valberedningen dig som vill vara med och arbeta för våra 2 000 medlemmars upplevelser och information. Eller kanske du känner någon som skulle vilja engagera sig?

Har du några förslag så kontakta:

Ann-Christine Aggeborn tel. 510 505 26

Margit Annerstedt tel. 510 503 20

Ingela Lindberger tel. 560 354 51

Ulf Jönsson tel. 756 10 54

Tvångsvård i hemmet?

När jag ska skriva detta har jag just läst ett förskräckligt debattinlägg i Dagens Nyheter av socialministern 1985-1989 Gertrud Sigurdson. Inlägget är inte förskräckligt. Däremot är den verklighet den tidigare ministern beskriver förskräcklig.

Hon är nittio år, har problem med balansen, har ramlat flera gånger hemma i sin lägenhet. Nu vill hon komma in på ett äldreboende, men får inte trots att det tycks finnas lediga platser. Den hjälp hon behöver ska hon få via hemtjänsten. Tvångsvård i hemmet kallar hon det!

Jag vet inte hur de som bestämmer har resonerat, men jag såg för en tid sedan statistik som visade att antalet platser i äldreboenden minskat kraftigt i hela landet. Antalet arbetade timmar i hemtjänsten hade ökat lika kraftigt.

Förklaringen är förstås att kommunerna satsar alltmer på att få folk att bo kvar hemma så länge som möjligt genom att bevilja hemtjänst – i bästa eller värsta fall många gånger om dagen. Det är säkert både bra och välkommet för många och dessutom ekonomiskt gynnsamt för kommunerna, men

hur långt får man gå? Är det livskvalitet att få besök av 6-8 olika hemtjänstpersoner varje dag?

Vad tycker de äldre

Häromdagen intervjuades jag av en socionomstuderande som just nu har praktiktjänst i Täby.

Hon ville bland annat veta vad de som bor på våra äldreboenden tycker om sin tillvaro, vad hjälpsökande tycker om biståndshandläggarnas sätt att behandla deras ärenden, vilka önskemål de äldre har.

Jag blev faktiskt alldeles ställd, för jag tror inte att någon av oss i styrelsen skulle kunnat svara bra och konkret på de frågorna. Vi har inte sådan kontakt med de äldre och kanske riktigt gamla att vi vet vad de tycker i olika sammanhang. Vi möter sannolikt bara cirka 500 av våra 2 000 medlemmar på möten, arrangemang, resor och utflykter. Vad tycker alla ni andra tibbleseniorer?

Uppföljning av äldreomsorgen

2011 genomförde SPF Stockholmsdistriktet en enkätundersökning av hur



Leif Söderström

uppföljningen av äldreomsorgen sköttes i länets kommuner. Kvaliteten på svaren var mycket skiftande, men anmärkningsvärt var bland annat att det var ovanligt med oanmälda inspektioner på de olika omsorgsboendena.

Nu görs undersökningen om och förhoppningsvis med bättre resultat. Till sammans med SPF Jarlabanke har vi skickat frågorna till kommunen. Men vi vet redan att det i Täby genomfördes oanmälda besök på alla boenden i somras.

Till sist

Än en gång: skicka era e-postadresser. Det händer att vi ordnar arrangemang med så kort varsel att vi inte hinner få in det i tidningen. Men vi kan skicka e-post! Se även sid. 22.

Leif Söderström

Kallelse till årsmöte 2014

Härmed hälsas alla medlemmar välkomna till årsmöte i SPF Tibbleseniörerna onsdagen den 19 februari kl 13.00 i Grindtorpskyrkan. Föreningens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse för 2013 samt föredragningslista utdelas i samband med årsmötet. Handlingarna kommer även att finnas tillgängliga på föreningens expedition, Marknadsvägen 293, från den 10 februari. De kan också laddas ner från Tibbleseniörernas webbplats, www.tibbleseniörerna.se

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast onsdagen den 5 februari under adress
Marknadsvägen 293, 183 79 Täby.
Föreningen bjuder på kaffe och tårta.

Styrelsen

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

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

MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Fallolyckor kostar miljarder

Starkare kropp ger bättre balans

Fallolyckor är den allra vanligaste olycksorsaken i Sverige. Varje år skadas cirka 300 000 personer i fallolyckor och det är betydligt fler än som skadas i trafiken. Myndigheten för samhällsskydd och bevakning, MBS (tidigare Räddningsverket) räknar med att dessa olyckor orsakar samhället kostnader på cirka 22 miljarder varje år (2010). Det innebär inte bara ett samhällsproblem utan leder även till stort personligt lidande.

De flesta fallolyckor sker hemma på plant golv.

Intresset för fallolyckor och hur man ska undvika dem samlade en stor publik till en föreläsning i Seniorcenter i våras. Många ville diskutera hur man bäst undviker att ramla omkull både hemma och utomhus.

Det finns många orsaker till att man faller. Dålig balans på grund av minskad muskelstyrka, nedsatt syn, felaktig medicinering som leder till yrsel, sämre reaktionsförmåga. Att allt fler blir allt äldre spelar förstås också stor roll.



Styrketräning är bra för alla – inte bara för ungdomar.

Sjukgymnasten Jon Edler tipsade om övningar för att stärka musklerna och öva balansen.

Fortsätt att resa dig upp ur den vanliga stolen och skaffa inte förhöjningskudde förrän det är absolut nödvändigt.

Att sätta sig långsamt ned och resa sig ur en stol stärker lår- och benmuskler och gör dig säkrare när du går.

Simning ökar konditionen utan att slita på lederna.

Och börja inte med hjälpmedel för tidigt. Försök klara ditt vanliga liv så länge du kan.

Däremot är det klokt att se över säkerheten i hemmet och ta hjälp när det gäller att skruva lampor i takkronan eller hämta ner föremål som hänger högt.

Sladdriga mattkanter, lösa elsladdar, vingliga små bord gör vardagen

farlig. Det går att få hjälp via fixartjänst som Röda Korset håller i.

Farliga läkemedel

För stort intag av läkemedel kan ge yrsel och därmed öka risken att ramla omkull.

En genomgång av medicinlistan tillsammans med husläkaren bör alla som äter många olika mediciner be om.

Många äldre behandlas av flera olika läkare och därmed kan medicinlis-

tan bli alltför omfattande. Olika mediciner påverkar effekten hos varandra och kan leda till besvär med bland annat balansen.

200 akutfall efter snöoväder

Halkolyckorna på vintern orsakar mycket lidande med handleds-, höftleds- och benbrott.

Vårvinterns senaste snöfall ledde till cirka 200 akutolycksfall på två dygn i Stockholm. Broddar på vintern bör vara ett måste för alla som rör sig utomhus.

På Seniorcenter fick besökarna gratis broddar i vintras och så lär det bli även i år.

– Många säger att vi äldre släpar fötterna efter oss, sa Annika Ajeenah, äldrelots i Täby kommun. Jag vet inte om det stämmer, men alla borde satsa på fysisk aktivitet även när vi blir äldre.

Kosten viktig

Näringsriktig kost är också viktigt för att behålla muskelstyrka och balans.

Nöj dig inte med att dricka kaffe och äta en smörgås till lunch utan försök laga två mål ”riktig” mat varje dag.

Kroppen är skapad för aktivitet – även om det tar emot.

Orkar du inte med alla förändringar på en gång

så ta ett steg i taget. Men glöm inte att det är du själv som är bäst på att göra förändringar som leder till ökad säkerhet.

Eva Neveling

FOTNOT. Förra vintern tog Södersjukhuset emot 50 procent fler halkdrabbade patienter i alla åldrar under perioden januari – mars jämfört med samma tid året innan, 986 resp 651.

Av dessa var 376 över 60 år jämfört med 273 förra året.

Vanligast är fotleds- och handledskador.

Så här kan du försöka undvika fallolyckor

- 30 minuter fysisk träning i någon form varje dag.
- Styrketräning för ökad muskelstyrka.
- Se över farligheterna i hemmet med lösa sladdar, mattor

som du kan halka på. Begär gärna hjälp.

- Försök att äta näringsriktigt, helst två lagade mål mat om dagen. Nöj dig inte med kaffe och smörgås.
- Glöm inte att

dricka även när du inte känner dig törstig.

- Se över din medicinlista tillsammans med husläkaren.
- Glöm inte broddarna under vinterpromenaderna.

Vandrarna på Mallorca mötte

Poseidons skägg och Venus hår

Den 14 september begav sig 24 förväntansfulla Tibbleseniorer till Alcúdia på Mallorca för en veckas vandring.

Där möttes vi av en trevlig reseledare, som följde med oss på alla vandringarna, tillsammans med två kunniga lokala guider och en ung guide under utbildning.

Vi var verkligen väl omhändertagna! Programmet innehöll fyra heldagsvandringar, vilket innebar att vi hade tre lediga dagar, då vi också hade möjlighet att vila, bada, shoppa och turista. Allt i behagligt väder.

Tillsammans med ytterligare sju personer fick vi göra de mest fantastiska och varierande vandringar, ofta ganska krävande.

Ibland hade vi jobbiga stigningar och några ganska påfrestande neråtvandringar, oftast stenigt både upp och ner. Ibland gick vi i områden med gräs som växte högt över våra huvuden.

Runt omkring oss skutade vilda getter och stora rovfåglar cirklade utmed bergssidorna. Vi passerade svindlande stup och hissande vackra utsikter.

Vi gick utmed stenlagda murar, på smala bergsvä-

gar och bredvid odlingsterrasser som alltsammans krävt och fortfarande kräver otroligt mycket arbete och skicklighet att hålla i gott skick.

Utmed vägen fick vi veta mycket om naturen omkring oss, djuren och kulturen. Här fick vi lära oss att "Poseidons skägg" är en växt som finns i havet och som har stor betydelse för det kristallklara vattnet och de vita stränderna, och att "Venus hår" är en vacker kulturväxt.

Våra guider var otroligt engagerade i sin ö och den speciella situation som växt fram i en gammal kultur med en stor turistindustri.

Bussen tog oss till olika delar av det vackra bergsmassivet Sierra Tramontana, lämnade oss på olika startplatser och hämtade sedan upp oss trötta vandrare på andra platser. Vi besökte tre olika gårdar, en gammal kulturgård där



Branta backar och vackra vyer på vandringsresan på Mallorca. (Foto Birgit Hallerfors)

vi fick veta mycket om livet förr på ön, en vingård där vi provade härliga viner och den sista dagen en liten gård, där vi bjöds på fantastisk mat, bland annat öns bästa helstekta spädgris, enligt guiden.

Hotellet låg så nära havet att vi lätt kunde knalla ner och ta oss ett dopp efter vandringarna. Vi åt och drack gott tillsammans på kvällarna i vår trevliga vandringsgrupp. Tack alla kamrater för en underbart trevlig vecka!

*Birgit Hallerfors,
Ann-Christine Aggeborn*



LET'S PARTY!

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

Varmt välkommen till vår seniorträning!

Besök vår hemsida 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 2014-01-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri
provträning hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen! (gäller tom 2014-01-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Vart går våra medlemsavgifter?

Betalar vi för stor andel av föreningens medlemsavgifter till förbund och distrikt? Den frågan väcktes på årsmötet 2013. Tibbleseniörernas styrelse fick i uppdrag att se över frågan och återkomma till årsmötet 2014.

För att få frågan belyst träffade jag distriktsordföranden Kerstin Hallgren och kanslichefen Shahla Safari på Stockholmsdistriktets kontor i Vasastan.

40 kr per medlem går till distriktet av de 250 kr som en tibbleseniör betalar i årlig medlemsavgift.

130 kr går till förbundet, det vill säga Sveriges Pensionärsförbund. Kvar i föreningen blir alltså 80 kr eller cirka 30 procent av den ursprungliga medlemsavgiften.

Kerstin Hallgren anser att distriktet har en stor uppgift att fylla. Framför allt erbjuder man kostnadsfri utbildning till föreningarnas funktionärer, och subventionerade priser för konferenser (med ca 70 procent)

– Vi genomför utbildningar för alla funktionärer, speciellt ordförande och kassör, men också för dem som ska medverka i KPR-arbetet. (Kommun-

nala Pensionärsrådet - reds. anm)

På min fråga om inte dessa funktionärer valts till sina uppdrag just för att de är lämpliga och kunniga i det de ska ansvara för håller Kerstin Hallgren inte med.

– Så lätt är det inte att rekrytera funktionärer till föreningarna, säger hon. De som väljs behöver lära sig en hel del för att hantera SPF:s system.

Med det menas då framför allt ekonomisystemet.

Konferenser och resor populära

I statistiken över verksamheten 2012 syns det att konferenser och resor lockar många, men Kerstin Hallgren förklarar att kostnaderna för detta till största delen betalas av föreningarna själva.

Övriga utgifter är framställning av rekryteringsmaterial i form av broschyrer och så kallade roll-ups (rullbara skärmar) och deltagande i olika seniormässor.

Regelbundna ordförandekonferenser genomförs också, där ordförandena från distriktets 72 fören-

ingar träffas och får utbyta erfarenheter.

En annan form av utbyte är så kallade styrelsemeeting, då ett urval av föreningsordförande bjuds in.

Medlemsvård är en annan verksamhet. Till distriktet ringer många medlemmar för att få råd och information i olika frågor men också många som vill

Tibbleseniörerna får behålla 30 procent av din medlemsavgift

bli medlemmar i de olika föreningarna.

– Många föreningar saknar expedition dit medlemmarna kan vända sig och då ringer de till oss, förklarar Shahla Safari.

Behöver distriktet så stora lokaler mitt inne i centrala Stockholm? Enligt Kerstin Hallgren är lokalerna förhållandevis billiga, inte minst jämfört med förbundets lokaler.

Lokalerna lånas dessutom ut avgiftsfritt till de olika föreningarnas möten. Det är en förmån som utnyttjas flitigt av föreningar som saknar egna lokaler.

SPF är liksom stora delar av det svenska föreningslivet uppbyggt enligt den traditionella svenska modellen med olika nivåer (lokal, distrikt/region, central). Ett kostsamt system, där varje



FIRA NYÅR PÅ SAGOSLOTT NÄRA KRAKOW

Välkommen till nyårsfirandet på det kungliga slottet Niepolomice, med gycklare, eldslukare, dans, fyrverkeri, galamiddag, nyårsdagskonsert & utfärder. 29 dec - 2 jan

SPF PRIS: 10 290 KR (10 590 KR)

I PRISET INGÅR: Flyg t/r Krakow • Reseledares tjänster • Del i dubbelrum 4 nätter m. frukost på slottet • 5 måltider varav en galamiddag & en judisk middag med dryck • Utfärder till Krakow • Konsert med filharmoniska orkestern. Enkelrum: + 900 KR



BO PÅ MALTA I VINTER från 5 500 kr

Maltas milda vinter inbjuder till långtidssemester i lägenheter i Sliema. Fredrik Hammenborn vår guide på Malta ordnar aktiviteter och utfärder. **Inkl:** Del i 2-bäddslägenhet 21 nätter, transfer flygplats t/r, utfärd Valletta samt reseledares tjänster. Jan - mars 2014.

Nyårsresa GöteborgsOperan 31/12 - 1/1, **SPF rabatt: 400 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.

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Ring för detaljerat program - Vår inspiration er upplevelse

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

nivå motiverar sin existens med olika aktiviteter.

Motion till kongressen?

Förslaget på Tibbleseniörernas förra årsmöte gick ut på att ingen förening skulle behöva bidra till förbund och distrikt med mer än vad som motsvarar 1 000 medlemmar.

– Intressant idé, tycker Kerstin Hallgren. Eftersom det är förbundskongress nästa år har Tibbleseniörerna naturligtvis möjlighet att lämna in en motion om detta.

Så nu väntar vi på vad Tibbleseniörernas styrelse anser i frågan.

Eva Neveling

Välj hemtjänst med hjälp av datorn

Att välja hemtjänstföretag är inte lätt. Ett sätt är att gå in på kommunens hemsida och klicka fram till en sida som heter "Jämför hemtjänst".

Där finns 21 olika företag listade och med teknikens hjälp har du möjlighet att jämföra dem.

Där får du svar på antalet kunder i kommunen, om företaget använder egen personal eller underleverantörer för städning, om man kan köpa tilläggs-tjänster och om måltiderna lagas i hemmet eller levereras i matlåda.

Dessutom redovisas hur nöjda kunderna är när det gäller olika områden som till exempel punktlighet, hänsyn till kundens egna önskemål och personalens bemötande.

Den som inte är datorvan eller inte har tillgång till dator bör nog be om hjälp. Kanske kan någon i familjen eller en biståndsbedömare hjälpa till.

Ett bra sätt är förstås att intervjua vänner och bekanta som redan gjort sitt val av hemtjänstföretag. De vet ju allra bäst om de är nöjda eller inte.

Eva Neveling

Gott väder gav fin golfsäsong

Vilken fantastisk golfsäsong vi har haft i år. Strålande väder, många deltagare och fina resultat.

Vi började på Kyssinge med den populära tävlingen "Den kulörta bollen". Som vanligt slarvade en del av de manliga deltagarna bort bollen ganska fort och så var den dagen nästan förstörd.

Du som inte känner till tävlingen, måste delta nästa år och då får du veta vad det går ut på.

För tredje året i följd var det dags att spela på Djursholm, eclectic liksom i fjol. Tyvärr blev tävlingen

övertecknad, men jag hoppas att alla kommer med nästa år. För visst skall vi fortsätta vår tradition!

Eftersom det inte fanns intresse för någon golfresa, lade vi i stället in en extra tävling på hemmaplan. Det blev en trevlig dag med många deltagare och fina resultat på Täby, där vi spelade bästboll.

Så var det dags för den sista tävlingen och det var slaggolf på Wäsby, där vi i fjol spelade i ett otäckt åskväder. I år höll sig Tor lugn och vi fick fint väder även där.

Tyvärr kunde alla vandringspriserna inte delas ut,

eftersom det var för få deltagare i vissa klasser.

Alla resultat har skickats ut till alla golfare, men hör av dig, om du saknar något.

Nya medlemmar dyker upp hela tiden och jag ser fram emot ännu fler nästa säsong. Just nu har sektionen 60 medlemmar och av dem har 39 spelat en eller flera gånger.

Ett stort tack till våra sponsorer, som i år har varit Walléns hårsalong och Djursholms Golfrestaurang och golfshop.

Ann-Christine Aggeborn



BEHÖVER DU PLATS?

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

Låna släp gratis upp till ett dygn hos oss!

10-pack flyttkartonger 199:-
(ord. pris 280:-)



Stockholmsvägen 104 • 187 30 Täby
Tel: 08-622 50 00 • taby@pelicanselfstorage.se

pelicanselfstorage.se



Erbjudandet gäller t.o.m. 30/6 2014 vid nytecknande av förråd.



VIKING

Glitter och blås

Varje måndag hela hösten bjuder Viking Cinderella på mäktig Big Band-musik. Ta med vännerna till havs och dansa till Glenn Miller Orchestra, Leif Kronlunds och Ballroom Big Band med inbjudna gäststartister.

Big Band-kryssning med Viking Cinderella

205:- per person. Del i insideshytt för två personer. Produktkod KRYSS.

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

NG LI



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



MAGNOLIAN

Kvartersliv med citykänsla.

I Magnolian bor du bekvämt och modernt med ett rikt utbud av service, nöjen och shopping alldeles utanför dörren. Seniorgården bygger moderna och funktionella lägenheter för dig över 55 år, mitt i det nya Täby centrum. Alla lägenheter har egen balkong eller uteplats. Garageplats finns under huset som nås lätt med hiss. I huset finns både gemensam tvättstuga och övernattningsslägenhet.

Visning: Välkommen att ringa för personlig visning!

Häradsgård 11, Täby C.

Storlek: 3 – 4 rok, 71 – 100 kvm

Pris: 2 795 000 – 3 895 000 kr

Avgift: 3 855 – 4 888 kr

Inflyttning: Enligt överenskommelse

Kontakt: Josefin Afzelius, 08-411 57 93,
josefin.afzelius@skandiamaklarna.se

SENIORGÅRDEN
en del av JM-koncernen

020-120 00 22 www.seniorgarden.se



TÄBY CENTRUM

Kavaljeren

Trendigt tegelhus med centrumläge.

Här hittar du välplanerade, ljusa lägenheter med stora fönster, där flera av hemmen är utrustade med dubbla balkonger. Den moderna arkitekturen och höga inredningskvaliteten utmärker kvarteret, med ett läge nära det mesta som området har att erbjuda.

Visning: Söndag 1/12 kl 13-14
Visningsbostad på Esplanaden 10, 6 tr vid Täby Centrum, mitt emot Täby närsjukhus.

Storlek: 1-6 rok, 47-149 kvm

Pris: 1 695 000-5 850 000 kr

Avgift: 3 080-7 190 kr

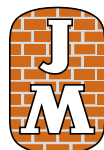
Inflyttning: Från februari 2015

Kontakt: Josefin Afzelius,
08-441 57 93,

josefin.afzelius

@skandiamaklarna.se

**JM.SE ELLER
MOBIL.JM.SE**



Hus att trivas i



Än lever musikerna från 50- och 60-talens skoldanser i Stockholm. Hep Cats med orkesterledaren Jack Lidström i mitten gästade Tibbleseniörerna i början av september. (Foto Eva Neveling)

Dixielandmusik inledde höstsäsongen

1872 var det år som den ryske storfursten Alexander var på besök i New Orleans och bland annat blev förälskad i en av den tidens mest kända sångerskor.

Ur detta uppstod det musik, berättade den 82-åriga Jack Lidström när han tillsammans med fem andra i Hep Cats gästade höstens första månadsmöte.

Kul tyckte jag, som var

övertygad om att det därför skulle bli Alexander's Ragtime Band. Det blev det *inte*! Däremot blev det en hel del annat av New Orleans och Dixieland.

Jack bildade sitt första band redan som tonåring och hade sin första stora konsert i Eriksdalsskolan 1947 i Stockholm. Den slutade i skandal: slagsmål, en död, krossade rutor.

Om detta hade jag ingen aning, trots att jag gick i

den skolan och bodde tre minuter bort.

Då var det lugnare på Nalen, tyckte Jack, som uppträdde där regelbundet åren 1949-62.

Då slutade han på egen begäran – det hade kommit alldeles för mycket *mods* dit.

Men han fortsatte att spela med olika grupper och med samma glada musik som vi fick höra.

Leif Söderström

Kalendarium

Månadsmöten

Månadsmötena äger rum i Grindtorpskyrkan kl 13 om inget annat anges.

*Pris 60 kr (ej årsmötet) **

27 november

Jugendepoken

Jan O.M. Karlsson, universitetslärare, museiman, konsthistoriker med särskild passion för äldre konst, arkitektur och konsthantverk föreläser.

Rörelsen har sina rötter i William Morris verksamhet och den engelska Arts & Crafts Movement under 1800-talets andra hälft, men blev på 1890-talet en internationell företeelse.

Vi följer stil- och formutvecklingen i Europa vid sekelskiftet för 100 år sedan och bekantar oss med kända formgivare från olika länder.

18 december

Julkonsert

Berndt Mannhagen, White Christmas – en julkonsert i Bing Crosbys anda. Började spela trumpet vid 14 års ålder i Matteus Ungdomsförening och spelar sedan 1960 i orkestern "Nostalrics" som bildades på Västberga Gymnasium.

2014

22 januari

OBS! annan lokal – Bibliotekets hörsal.



Fabergéägg

Mannen med de dyrbara äggen

Jan O.M. Karlsson berättar om Fabergés fantastiska värld.

Pappan var ryss med fransk bakgrund. Till sonen Peter Carl Fabergé, född 1846, efterlämnade han en juvelerarverkstad i S:t Petersburg.

1885 fick sonen av tsar Alexander III en beställning på en påskpresent till tsarens danskfödda hustru Maria Fjodorova.

Det blev det första av de berömda, juvelprydda och totalt 57 Fabergé-ägg.

Just det första innehöll en förgylld höna och inne i den en liten krona – i guld får vi anta.

På januarimötet berättar konsthistorikern Jan O.M.

Karlsson mer om mannen med de berömda äggen. 49 äggs historia är känd, men om någon tibblesenior har något av de åtta återstående hemma kan säkert Jan O.M. Karlsson avgöra om det är äkta.

Kall dryck och kaka serveras. Pris 40 kr.

19 februari

Årsmöte. Se information på sid. 4.

19 mars

Mångsidig riksspelman

Riksspelman - ja, det är väl en äldre herre med knätofs och mollskinnbyxor?

Nej, den beskrivningen passar inte in på Maria Hulthén. På marsmötet berättar hon om folkmusik samt hur Anders Zorn startade den första spelmanstävlingen.

Marias musikaliska bana började i Hedemora där hon var elev i kommunala musikskolan.

I hennes utbildning ingår en Master of Fine Arts från musiker- och solistlinjen vid Musikhögskolan i Malmö. Maria har spelat 189 föreställningar av "Kristina från Duvemåla", och medverkat i Tommy



Riksspeleman Maria Hulthén gäst på marsmötet.

Körbergs krogshow, samt turnerat tillsammans med Christer Sjögren och Leif Kronlunds storband. Marias fiolspel kan man höra i den Oscarsnominerade filmen "Så som i himmelen" i regi av Kay Pollak. Maria ingår i många olika musikgrupper och konstellationer, bland annat trion Music Queens.

Teater

Teaterronden sid. 32.

Övrigt

Lilla museironden fortsätter. Kontakta Margaretha Mogren tel. 768 80 46 eller margaretha.mogren@bredband.net *)

Pubaftnar

9 dec. kl 17-20 i lokalen på Marknadsvägen 251. Ingång från gatan. Marschaller utanför entrén visar vägen.

2014: Start torsdag 30 jan. Därefter torsdag 20 febr. och måndag 24 mars.

Studiecirkeln Stockholms skärgård startar 21 jan kl. 10.30–12.15 på Seniorcentern. Ring Barbro Hansson för information, 758 99 04. *).

Öppet hus på expeditionen, Marknadsvägen 293, måndag 2 dec. kl. 10.30–12.00.

För 2014 gäller måndagarna 3 febr, 3 mars och 7 april. Titta in på en fika (självkostnadspris), få information och träffa nya vänner. Ansvariga: Barbro Bjerlöv och Margaretha Mogren.

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

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

Vinkunskap med provning*)

Vårens kurser tisdag 25 febr. och torsdag 3 april kl. 18.30 på Tibbleseniörernas expedition, Marknadsvägen 293 på gaveln. Pris 100 kr/gång. Anmälan kan göras till ett eller båda tillfällena direkt till Sylvia Molander molander@hemmingsson.com eller 758 82 82 .

*) I samarbete med



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

AKTIVITETER

För kostnader och övrig information kontakta respektive ansvarig enl. nedan.

BADMINTON

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

BOKCIRKEL/LITTERÄRA SEVÄRDHETER *)

Kontakta Harriet Andersson, 768 30 55.

BOULE

Måndagar o torsdagar kl.10-12 på Viggbygården. 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 utan rabatt, med rabattkort 570 kr för 20 serier. Inger Månsson, 510 105 31, Louis de Flon, 756 83 65. Fullteknad.

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.
Torsd kl.12-16. Kontakta Torsten Mårtensson, tel

792 06 85. Fler deltagare välkomna.

CANASTA

Tisdagar kl. 13.30-16.30. För information ring Christer Månsson, 510 105 31 eller Anna-Lena Sedvallson, 758 75 70. Några platser kvar.

EFTERMIDDAGSDANS

Kvarntorpsgården tisdagar kl. 13.00-16.00. Sista kurs 2013 är 26 nov. Vårens kurser startar 28 jan. där efter 18 febr., 18 mars och avslutning 22 april. Kontakta Margit Annerstedt, 510 503 20.

GOLF

Kontakta Ann-Christine Aggeborn, 510 505 26.

LINEDANCE *)

Föreningsgården. Kurserna 2014 startar den 24 jan och avslutas den 11 april. Sista kurs år 2013 är 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. Ring Kerstin Boettge 756 76 99 eller Gudrun Hjort 758 74 89 för mer information.

STAVGÅNG

(fredagar udda veckor)

Vandra med eller utan stavar i Näsby Park. Samarbeta med Jarlabanke. Endast udda veckor. Samling kl.10 utanför Apoteket i Näsby Park för kortare promenad. Kontakta Monica Rosengren 768 32 07, monica.rosengren@transit.se, Birgitta Danielsson 758 78 48, birgitta.l.danielsson@telia.com.

TENNIS

Onsdagar kl 9-11 i Vallentuna Tennishall. Kontakta Gun o Bengt Johansson, 510 123 49 för kursstart 2014.

VANDRINGAR

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

Långa ca 10-12 km måndagar kl 09.15. Kontakta Ivor Nordström, 768 31 15, Kerstin Ferenius, 7586175, Maud Andersson 510 512 19 eller Lars Lundenmark, 768 82 18 för information. Korta vandringar: Saknar ledare.

*) I samarbete med



Studieförbundet
Vuxenskolan

Broby Gård invigd

Nya Broby gård invigdes vid en trivsamt ceremoni i slutet av oktober med många inbjudna från kommun, landsting och pensionärsorganisationer.

Anläggningen består av 54 lägenheter i tre våningsplan nära skog och natur. Här erbjuder Vardaga platser för yngre och äldre med demenssjukdomar samt korttidsplaceringar.

Det finns även en avdelning för personer under 65 år.

De första gästerna på Broby gård har redan flyttat in från kommunerna Täby, Upplands Väsby, Vallentuna, Österåker, Danderyd och Norrtälje.

Boende från hela landet

Broby Gård omfattas av LOV (Lagen om valfrihet), vilket innebär att boende från hela Sverige välkomnas.

Förutom gemensam matsal och vardagsrum finns ett gemensamt akti-

vitetsrum med en herr- och damklubb. Det finns också en SPA-avdelning med badkar, massagebänk och ett rum där frisören håller till.

– När du kliver innanför

dörren är vår förhoppning att du ska känna ”Här vill jag bo, säger Mimmi Hellström.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Annika Olsson, regionchef, Vardaga, klippte bandet med hjälp av Mimmi Hellström, verksamhetschef, vid invigningen av Broby Gård.

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 historiken 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.

Vandringsresa till Abisko fjällstation

17-24 augusti 2014

Abisko är magiskt och lätt att älska. Atmosfären är familjär och äkta. Följ med på vandringsresa. Vi njuter av de vackra omgivningarna och väljer lämpliga vandringar för gruppen.

Vi bor i stugbyn, 4 personer i varje stuga.

Våra måltider serveras på fjällstationen.

I samband med hemresan gör vi en guidad rundtur i Kiruna, besöker Kiruna kyrka, stadshuset samt åker upp på ett av gruvbergen och njuter av utsikten.

Cirka pris 9600:- (tåg- och flygpriser f n ej är klara)

I priset ingår:
Tågresan Stockholm-Abisko (6-bädds liggkupa).
Del i 6-bäddsstuga 6 nätter (men bor 4 personer).
6 frukost, 6 lunch, 6 mid-

dagar.

Lakens- och handduksset.

Slutstädning av stuga.
Informationsmöte med vandringsguide.

Buss Abisko-Kiruna flygplats.

Guidad stadsrundtur Kiruna.

Flyg Kiruna-Arlanda.

Resan arrangeras av ReseSkaparna, med ställd resegaranti till Kommerskollegium.

Anmälan, se sid. 20.

Krakowresan

1-5 dec

Resan är fulltecknad.

Välkommen till Melanders i Täby

Vid entrén till nya södra utbyggnaden hittar du numera Melanders Brasserie med bar, Tysta Mari, Rotisserie och Melanders Saluhall med fisk- och skaldjursdiskar, kött och vilt, ost- och delikatesser samt nybakat bröd från vårt egna bageri.

Brasserie Mån-lör 11-22 Sön 11-20

Tysta Mari Mån-fre 8-20 Lör-sön 10-18

Saluhallen & Rotisserie Mån-fre 10-20 Lör-sön 10-18

melanders.se 08-638 05 38

Melanders



Tidig lunch på Tysta Mari

Mellan 10:30-11:30

kostar lunchen endast
79:-

BRÖD, SMÖR OCH KAFFE INGÅR



Facebook, Twitter, blogg?

Att ungdomarna ägnar sig åt Facebook, Twitter och bloggar för fullt vet vi nog alla. Men kanske är detta något även för Tibbleseniörerna?

Det vore kul om till exempel några av våra yngre medlemmar hörde av sig med idéer eller uppslag.

Och bara för att man kommer med en idé blir man inte omedelbart ansvarig för att genomföra den.

Kontakta någon i styrelsen om du har synpunkter på detta. Alla adresser hittar du på sid. 34.



På Twitter kan man följa inte bara vänner och bekanta utan även politiker, skådespelare, journalister och – påven. Han, eller kanske snarare hans stab, twittrar på italienska, engelska, spanska, franska och portugisiska.

Skicka in din mejladress

Enklaste och billigaste sättet att nå ut till alla medlemmar i Tibbleseiniörerna med information från styrelsen är att skicka mejl.

För att vi ska klara detta krävs att du lämnar din mejladress till expeditionen.

Du skickar den till tibble.seniörerna@tele2.se

Som vanligt hittar du förstås också nyheter på föreningens hemsida, www.tibbleseniörerna.se och i medlemstidningen TibbleSeniören.

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)



Jano, Jazzklubb Nordost, underhåll på Tibblehemmet och Attundagården. (Foto Leif Söderström)

Jano jazzade för pensionärer

Många tibleseniorer är medlemmar i Jazzklubb Nordost, Jano, och några av dem var också på plats när klubben den 17 okto-

ber med hjälp av pengar från Postkodlotteriet ordnade en medryckande jazzkonsert för de boende på Tibblehemmet och Attun-

dagården. Av de många applåder att döma var det ett mycket uppskattat arrangemang.

Leif Söderström

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

SNYGGA MÖBLER

Men alldeles för låga

Täby Centrum har öppnat ytterligare en galleria med massor av nya butiker, restauranger, barer, bildgallerier – det finns mycket att titta på i den nya delen.

Inredningen har fått många fina detaljer, inte minst sittplatser. Skönt att vila benen mellan shoppingturena.

Men lätt är det inte för alla att utnyttja de nya sofforna och fåtöljerna.

Tibblesenioren Tomas Hedén är bekymrad över hur svårt det är för rörelsehindrade att slå sig ner för en paus.

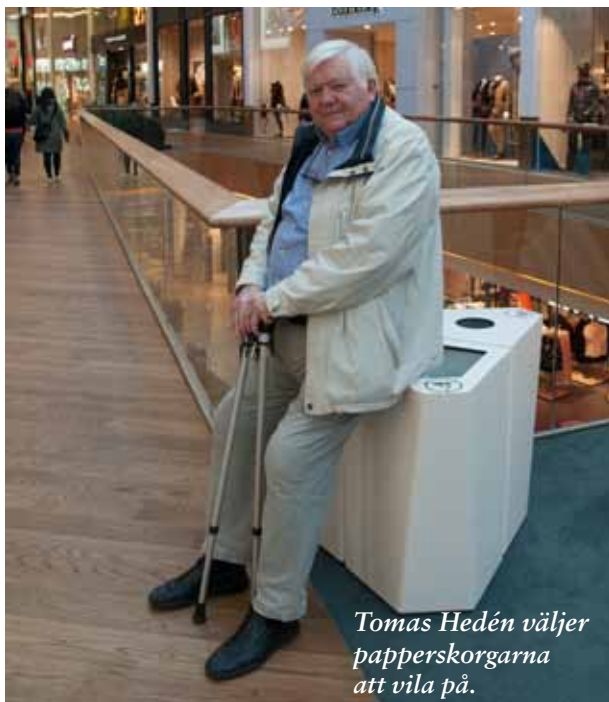
– Alla sittmöbler är för låga för att man kan kunna sätta sig ner, säger Tomas. Att resa sig upp från en låg soffa eller fåtölj är nästan omöjligt för mig som är opererad i båda knäna.

Tomas tycker att mycket påminner om barnkamarmöbler både när det gäller höjd och form.

– Att arkitekterna bara planerat för unga och rörliga märks, tycker Tomas.

Och visst ligger det mycket i den kritiken.

*Text och foto:
Eva Neveling*



*Tomas Hedén väljer
papperskorgarna
att vila på.*



*Så här låga möbler verkar mest
vara avsedda för barn.*



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygardet)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Foterapeuter



Butiken med höstens och vinterns skönaste plagg



10% rabatt
på en valfri vara

vid uppvisande av medlemskort



BIRGITTA KAASIK

— of —
SWEDEN

Näsby Park Centrum i Täby www.bkherr.se
Vard. 10-18 Lörd. 10-15 Sönd. 11-15

Islandsresan började med bad i hett vatten



*Heta rykande
källor finns
det gott om
på Island.
(Foto C-H
Segefeldt)*

Med baddräkten i hand-
bagaget åntrade drygt 50
seniorer, de flesta från
Tibbleseniörerna, bussen
på flygplatsen i Keflavik,
Island och så bar det av
till Blå Lagunen.
Bad i 40-gradigt blåskim-
rande vatten blev en fin

inledning på fyradagars-
besöket på Island. Utöver
badet besökte gruppen
många av de omtyckta
och vackra turistmålen:
Hallgrímskirkjan, Ting-
valla, Gullfossfallet, Geysir
och Haldor Laxness hem.
Shopping i fabriksbutik

lockade många att köpa
stickat och hantverk.

Fördelen att resa med
seniorer är att de alltid
kommer i tid. Inte någon
enda efterslämrare ska-
pade irritation när bussen
skulle iväg redan halv nio
på mornarna.

Alla lydde också villigt
guiden Christer Kullbergs
råd att inte kliva ut bland
lavastenarna vid sidan av
gångvägen eller över något
staket.

Han kan nämligen sitt
Island – denne pensionär
som hittills guidat 370
resor till ön.

Den femte dagen for vi
hem – fyllda av intryck
och upplevelser som säkert
gjort alla nöjda.

Eva Neveling



*Christer
Kullberg
guidade
och berättar
här om
Reykjavíks
olika se-
värdheter.
(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
010-74190 06
www.coop.se**

Iskallt om Nordpolen

Charles Frances Hall var besatt av tanken att som första människa nå Nordpolen. Han fick den amerikanska kongressen att bekosta äventyret och 1871 begav sig USS Polaris iväg med Hall och 25 andra iväg. De kom aldrig fram. Alla återvände dock någorlunda välbehållna – alla utom en.

Hall hade dött på norra Grönland under märkliga omständigheter. Arsenikförgiftning konstaterades hundra år senare när man lyckats hitta hans grav på Grönland och analysera hans djupfrysta kroppsdelar.

Skådespelaren Michael Lechner berättade historien, och spelade upp olika roller, på ett mycket fängs-

lande sätt på månadsmötet den 2 oktober. Knäpptyst under en hel timme!

Bland det kanske mest spännande var att hälften av deltagarna isolerades från sitt fartyg och drev sex månader på ett isflak innan de räddades. De hade då drivit 300 mil – avståndet mellan Sverige och Spanien!

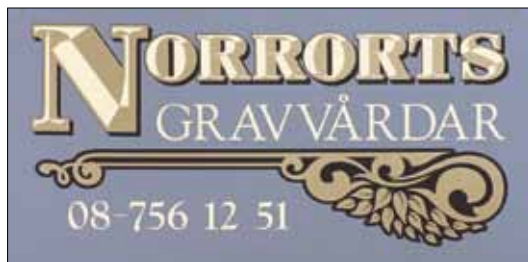
Leif Söderström



Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



**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

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 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 semestrar 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.cksresor.se**



CK:s Resor
Christer Kullberg

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

Täbytestet

Hur mycket känner du till om Täby? Testa dina kunskaper i det här krysset. Svaren hittar du längst ner.



1. Jarlabanke levde på
a. 800-talet
b. 900-talet
c. 1000-talet

2. Konferensanläggningen hette tidigare
a. Höstsol
b. Höstvilan
c. Vårsol

3. När invigdes Täby galopp
a. 1955
b. 1960
c. 1965

4. Hur många stationer har Roslagsbanan inom Täby kommun?
a. 10
b. 12
c. 14

Svar: 1c, 2a, 3b, 4b.

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



Blekingegatan 32

Boken om Greta Garbo av Lena Einhorn (Norstedts förlag) kan man läsa även om man aldrig sett någon av hennes filmer.

Alla känner vi ju till historien om den skygga, världsberömda svenska filmstjärnan som till sist fick sin gravplats på Skogskyrkogården.

I boken får vi följa Garbo från tidiga tonår i en fattig familj på Söder, genom elevåren på Dramaten och i filmdebuten med Mauritz Stiller som regissör.

Lena Einhorn grundar

sin bok på breven mellan Garbo och skådespelerskan Mimi Polack. Runt dem väver hon sin historia som man ibland kan ställa sig litet frågande inför.

Vad är fantasi och vad är verklighet? Författaren har enligt utsago gjort ett grundligt researcharbete men även fyllt på med fantasi.

Spännande och läsvärd är boken och man får också inblick i hur man producerade film under 20- och 30-talen.

Eva Neveling



Viktcoach för seniorer

dia är det vanligare att titta på matlagningsprogrammen i teve än att laga mat i eget kök.

Hur som helst, den här boken vänder sig till oss som är över 60 och den inspirerar.

Du får läsa om hur andra gör för att hålla sig i form och du får litet fakta om varför vi blir tjockare med åren.

Boken innehåller också träningstips med enkla hjälpmedel som du kan ha hemma. Och så förstås många recept.

För den som lagat mat

i hela sitt vuxna liv kan inspirationen helt enkelt ta slut. Även för dem som vet att det är viktigt att äta rätt. Då behövs inspiration och nya recept.

Recepten i boken är inte svåra, kräver inte massor av märkliga och exotiska ingredienser, men är kanske litet lyxiga.

Alla går inte upp i vikt med åren. För de som hunnit bli riktigt gamla är kanske undernäring det verkliga problemet.

Om det handlar däremot inte den här boken.

Eva Neveling

Kost och hälsa är ett hett ämne i tidningarna och matlagningsprogram kan vi se i överflöd på teve. Men lagar vi så mycket mer och bättre mat för att vi har tillgång till allt detta?

Enligt uppgifter i me-



Teaterronden

DRAMATEN

Streber

Av Stig Dagerman
Med Mattias Silvell, Nina
Fex, Eva Memonic m.fl.
Tid: sönd. 1 dec. kl. 16.00
Pris: 230:-

Dödspatrullen

Av Marie Louise Ekman
Med Marie Göranzon,
Örjan Ramberg, Lars Amble
m.fl.
Tid: sönd. 19 jan. kl. 16.00
Pris: 230:-

Rickard III

Av William Shakespeare
Med Jonas Karlsson, Rebe-
ska Hemse, Ingela Olsson
m.fl.
Tid: lörd. 1 mars kl. 13.00
Pris: 230:-

Gertrud

Av Hjalmar Söderberg
Med Anna Björk, Jonas
Malmsjö m.fl.
Tid:sönd. 16 mars kl. 16.00
Pris: 230:-

STADSTEATERN

Flickorna

Av Mia Törnqvist
I samband med Lena Cron-
qvists utställning på Liljeval-
chs konsthall.

Två systrars uppgörelse
efter faderns bortgång
Med Ingalill Ellung och
Kay Tinbäck Du Rées
Tid: Fred. 8 nov. kl. 17.30
Pris: 160:-

Marias Testamente

Av Colm Tóibín
Med Pia Johansson
Tid: onsd. 4 dec. kl. 18.00
Pris: 280:-

Sweeney Todd

En musikalisk thriller
Med Peter Jöback, Vanna
Rosenberg, Philip Zandén
m.fl.
Tid: sönd. 29 dec. kl. 19.00
Pris: 350:-

FOLKOPERAN

Matteuspassionen

Av Johann Sebastian Bach
Solister, orkester och körer
skapar tillsammans en pas-
sionshistoria med berättel-
ser ur sina egna liv.
Tid: sönd. 30 mars kl. 16.
Pris: 300:-

*Anmälan är bindande. Biljetter
beställs genom Birgitta Wit-
tvången Lundh, tel 756 10 28
eller birgitta.wittvangen-
lundh@live.se. Biljetterna
betalas vid överlämnandet.*

Finns du där när du behövs?

Genom hela livet har det alltid funnits någon som behövt dig. Barnen, när de var små, men nu är det inte dem jag tänker på. Nej, snarare tänker jag på vännerna som blev sjuka. Eller som blev ensamma på grund av skilsmässa eller dödsfall. Eller som drabbats av en allvarlig sjukdom.

För länge sen hade jag en väninna som fick cancer. Hon bodde långt bort så vi umgicks mest per telefon. När sjukdomen slog till slutade hon att ringa till mig. Ofta kände jag mig hjälplös. Kände att jag borde – men skyllde kanske på avståndet.

Med åren blir förstäs allt fler i kretsen du omger dig som drabbas av det ena eller det andra. Och det är då det gäller.

Att höra av sig, att ta sig tid för ett besök.

Under åren har många bekräftat det vi alla egentligen vet. Det blir tyst. Tyst när du eller din partner blivit sjuk. Tyst när du skilt dig eller blivit ensam.

Och sjukdomar är ju så otäcka. Cancer, diabetes, hjärtinfarkt eller stroke är sådant som drabbar oss som kommit upp i åren. Visst är det enklast att stillsamt dra sig tillbaka och ägna sig åt sitt eget...

Men varför? Är vi rädda att den drabbade kvinnan/mannen ska brista i gråt? Eller kanske vi avstår bara för att vi inte vet vad vi ska prata om?

En del av de vanliga samtalsämnena faller möjligen bort, det ni hade gemensamt innan olyckan drabbade. Kanske blir då den viktigaste uppgiften att bara lyssna.

Själv minns jag mycket väl hur det kändes när jag skilde mig för många,

många år sedan. Det blev tystare i telefon och inbjudningarna definitivt färre. Och visst kommer jag ihåg dem som fortsatte att höra av sig. Som inte betraktade mig som avvikande bara för att jag var "ensam".

Glöm aldrig att det blir väldigt tyst efter begravningen hos den som blivit ensam.



Eller att den cancerdrabbade och familjen inte vill bli satta i någon sorts

karantän även om de inte alltid är glada i telefonen när du någon gång ringer.

Det är inte lätt att fortsätta vara "som vanligt" när olyckan drabbar i någon form.

Men kanske är det just det vi måste vara.

Eva Neveling



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

Tibbleseniörerna

Medlem i Sveriges Pensionärsförbund
Partipolitiskt och religiöst obundet
Seniörer i tiden

*Expeditionen
helgstängd
v 52 - 2.*

- Livskvalitet • Valfrihet • Inflytande •

Expedition

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

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

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

Årsavgift: 250 kr, sammanboende 480 kr/par
För medlem i annan SPF-förening 75 kr

Plusgiro: 164 18 70–9 (medlemsavgifter)
477 28 94–4 (övrigt)

Mejl:
tibble.seniörerna@tele2.se
Webbmaster: webmaster@
tibbleseniörerna.se
Hemsida:
www.tibbleseniörerna.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 arrangemanag 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
Gerty Stenius, medl.sekr.	758 79 27
Margaretha Mogren, expedition	768 80 46
Bengt-Åke Stenius, kassör	758 79 27
Bobby Edenberg, webmaster	758 08 68
webmaster@tibbleseniörerna.se	

leifsoderstrom@telia.com
soren@zetterman.net
m.segerberg@tele2.se
molander@hemmingsson.com
monica.berner@telia.com
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

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

PROGRAM

Sylvia Molander,
758 82 82

RESOR

Carin Olsson, 768 68 31
Ewa Kraus, 753 67 32

REVISORER

Ulf Carleson, 0709-538527
Mats Westerdahl, 7587400

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. 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

Täby Begravningsbyrå

H A L L S É N I U S

BEGRAVNINGAR

FAMILJEJURIDIK

Omtanke, kvalitet och familjetradition sedan 1884

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.



Stockholmsvägen 132, Täby

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

Medlemmar i SPF har 10% rabatt på begravningsbyråns arvode



B

Förenings-
brev



Julbord & Nyår

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

Julbord med övernattning och hög julstämning, vi börjar julen 28 november. Olika priser beroende på ankomstdag.

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

Lilla nyår för dig som har många att fira med eller vill fira lite extra före nyår. Den 28 december välkomnar vi till ett lite enklare firande.

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

Varmt välkommen! önskar
Agneta & Anders Scharp med personal

Trosa Stadshotell & Spa

www.trosastadshotell.se

0156 - 170 70


Historic Hotels
of Sweden