

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniörerna

Nr 3,
2014

Möt damen med gröna fingrar

Se sidan 30



Medlemstidning för
SPF Tibblesenioreorna

Ansvarig utgivare:

Kurt Hofverberg

Chefredaktör:

Eva Neveling, 753 00 21,
0703-650 450
eva.neveling@scriptura.se

Redaktionskommitté:

Lennart Cederstam

510 508 48
lhc.cederstam@tele2.se

Karin Heden

758 29 27
karin.heden@telia.com

Kurt Hofverberg

070-863 67 78
kurthofverberg@hotmail.com

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 46. Manusstopp
20/10. Kontakta redaktören
innan du skriver!**

Annonser:

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

Artiklar, bilder och an-
nonsoriginal sänds till Eva
Neveling, allt övrigt material
till Göran Andersson, gan@
telia.com

Omslagsbild: Ann-Sofi
Söderström i sin trädgård.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 3, 2014

- 4 • 75-årsamtalet
- 9 • Internetseminarium
- 11 • Månadsmötet april
- 12 • Politikerutfrågningen
- 13 • Det kostar att flytta
- 16 • Vårdighetsgaranti i äldreården
- 19 • Resor
- 20 • Kalendarium
- 21 • Motionen som försvann
- 22 • Aktiviteter
- 23 • Boktipset
- 24 • Resan på Balkan
- 27 • Vi tipsar varandra
- 28 • Månadsmötet maj
- 30 • Ann-Sofi odlar allt
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser m m
- 36 • Ulriksdalsutflykten

I nästa nummer...

*Skuldsanering innebär att den som är svårt
skuldsatt under vissa förutsättningar kan
slippa betala hela eller delar av sina skulder.
Vi reder ut begreppen i nästa nummer som
utkommer i vecka 46.*

Bästa vänner och seniorer

Vilken fantastisk sommar vi haft. Dock är det många som inte tål detta varma väder av olika skäl. Min granne på Margaretavägen 4 kom över till mig en eftermiddag när solen låg på hans uteplats och då hade han uppmätt över 40 grader i värmen. Han tog då fram sin häcksax och klippte min häck, som ligger i skuggan. Mycket snällt gjort.

Har träffat många seniorer i vårt land under sommaren och en återkommande fråga har varit hur de ser på rikspolitikernas vallöften till oss seniorer.

Ett svar som ofta återkommit är att det inte handlar om att få 50 eller 75 kr mer i plånboken utan att återställa flera års tapp. Vad detta nu kan innebära.

Jag har ställt frågan till våra lokalpolitiker, både i alliansen och i oppositionen, om att komma med konkreta besked vad de vill göra för oss seniorer.

Här kommer de svar jag fått från oppositionen:

"Vi går till val på större valfrihet inom hemtjänsten genom att även tillhandahålla hemtjänst i egen regi. Vi vill ha fler seniorcenter, bättre kvalitet inom äldreomsorgen och fler äld-



Kurt Hofverberg, ordförande, Tibbleseniörerna

reboenden för att kunna garantera en plats i Täby för dem som önskar det. Vi vill införa ett aktivitets-töd även för verksamheter som vänder sig till seniorer samt återupprätta det ekonomiska stödet till pensionsorganisationerna".

Styrelsen hade sitt första möte efter sommarledigheten den 27 augusti. En fråga som vi kommer att prioritera under hösten är att utveckla vår information till medlemmarna, bland annat hemsidans utveckling och föreningens behov av mobil- och epost-adresser.

Idag har vi cirka 400 mejladresser av totalt mer än 2 100 medlemmar. Vi vill framför allt snabbt kunna påminna om aktivi-

ter. Kanske har vi fått extra biljetter till någon teaterföreställning eller vi vill påminna om pubkvällar eller snabbt få era synpunkter på en aktuell fråga.

Vi tror att mobilnumret är det bästa, då merparten idag har en mobil, medan inte alla har en mejladress.

Se även notis på sid. 9.

Ni är alltid välkomna med era frågor, synpunkter eller annat till oss antingen via mejl, SMS eller samtal direkt. Mina adressuppgifter finns nedan.

Ni skall veta att ni alla är hjärtligt välkomna till alla våra aktiviteter i höst, till våra utflykter, till våra månadsmöten och sist men inte minst till våra pubkvällar.

Jag känner mig mycket stolt och glad att ha fått ert förtroende tillsammans med andra i styrelsen att leda vår verksamhet framåt.

Ha nu en riktigt skön höst, så ses vi säkert i något sammanhang.

Kurt Hofverberg

kurthofverberg@hotmail.com,
mobil 070-8636778.

75-årssamtalet är ett erbjudande, aldrig ett tvång

Under det år man fyller 75 år i Täby blir man erbjuden ett hälsosamtal. Men det är inte bara ett samtal som erbjuds. Både kommunen och vårdcentralen tar kontakt för att erbjuda råd, tips och hjälp till den som nått denna aktningsvärda ålder.

Låt oss börja med erbjudandet som kommer från den vårdcentral där man är listad.

Malin Witz, som arbetar som distriktssköterska vid Täby vårdcentral vid Biblioteksgången, berättar att alla listade patienter får brevutskick under det år de fyller 75. Under 2014 beräknas cirka 80 täbypensionärer få brev från Täby vårdcentral.

Uppdraget att erbjuda ett vårdsamtal kommer från Stockholms läns landsting och gäller alla vårdcentraler i länet, både landstingsanknutna och privata mottagningar med landstingsavtal. Först skickas ett brev och därefter tar distriktssköterskan kontakt per telefon.

Malin Witz, distriktssköterska, träffar många 75-åringar i sin uppsökande verksamhet.



– Visst finns det en del som snabbt avböjer kontakt, som känner sig pigga och inte alls vill ha något hembesök, säger Malin Witz. Men de allra flesta är positiva och känner sig uppmärksammade av att vi kommer hem till dem.

Hembesöket är helt frivilligt och går inte ut på att ”kontrollera”.

Bäst att träffas i hemmiljö

– Vi vill gärna träffa våra patienter i hemmiljö för att se om och med vad vi kan hjälpa till. Finns det några fallrisker i bostaden som sladdar och lösa mattstumpar? Kanske det

skulle behövas någon form av bostadsanpassning som vi kan tipsa om.

Blodtrycksmätning ingår alltid i besöket. Många gånger ökar blodtrycket med stigande ålder utan att pensionären själv märker något. Att upptäcka diabetesymtom ingår också i rutinen.

Sköterskorna följer en given mall där tips och råd ingår och där pensionären får veta vad vårdcentralen kan erbjuda. Råd om kost och motion ingår också.

Att välja hemtjänst är inte alltid lätt och distriktssköterskan får inte rekommendera något speciellt för

Distriktssköterskan får inte rekommendera enskilt hemtjänstföretag

retag. Täby har inte någon kommunal hemtjänst.

– Däremot kan vi vägleda den som söker, tala om vilka företag som redan har uppdrag hos grannar till exempel. Vi brukar också råda den som behöver hemtjänst att prata med vänner och bekanta och höra vad de tycker. Att enbart leta på internet är ju inte lätt.

Det är sällan problem att komma till tals vid ett

hembesök.

– Vi behöver verkligen inte pumpa våra patienter, säger Malin Witz. Många är glada att få tala om sin situation, att få någon som lyssnar uppmärksamt.

De som avböjer gör det ofta för att de fortfarande känner sig tillräckligt aktiva för att klara allt i vardagen på egen hand. Då är de välkomna att kontakta vårdcentralen vid något senare tillfälle.

De multisjuka patienterna, som redan har en väl fungerande kontakt med vårdcentralen, behöver sällan det här 75-årssamtalet.

Sex distriktssköterskor arbetar med 75-årssamtalet vid Täby vårdcentral och alla har genomgått en tvådagarskurs för att få lära sig att genomföra samtal och också tips om vad som är speciellt aktuellt för pensionärer i den här åldern.

– Mitt jobb är väldigt positivt, avslutar Malin Witz, och jag möter så många som är tacksamma för ett hembesök.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Läs mer på nästa sida!



Karin Carlström:

– Jag tyckte det var ett trevligt initiativ från vårdcentralen och bra information om vad man kan få hjälp med när man blir äldre. Hos mig var det distriktssköterskan som kom på besök. Det är ju inte alltid man hittar de rätta kontaktvägarna. Med det här besöket vet jag mer även om det inte känns aktuellt för mig ännu.



Anders Olséni:

– Det här besöket är bra. Bland annat blev jag uppmärksam på det där med säkerhet i hemmet. Lösa mattor, elsladdar litet här och var och liknande. Risker för fallskador tänker man nog inte på i sin vardagsmiljö. Sen pratade vi också om medicinering och mitt hälsoläge. Det kändes bra även om jag tack och lov är frisk och pigg ännu.

Kommunen satsar på ökad trygghet för äldre

Avdelningen Äldreomsorg i Täby arbetar med uppsökande verksamhet i förebyggande syfte för att säkerställa att seniorer får information om hur och med vad de kan få hjälp på gamla dar.

– Vi arbetar för att informera om vad kommun och landsting kan erbjuda dem som kommit upp i åren, förklarar Annika Ajeenah, handläggare för uppsökande verksamhet i kommunen.

– Mitt mål är ökad trygghet i åldrandet.

Sedan 2013 får den som fyller 75 år det första informationsbrevet. I det informeras om vilken hjälp kommunen kan erbjuda, vilka frivilligorganisationer som finns och vad primärvården ställer upp med.

I brevet medföljer kommunens broschyr om äldreomsorg samt annat informationsmaterial.

Cirka 500 brev per årskull skickas ut. Efter utskicket brukar 4-5 personer höra av sig, inte fler.

Sedan 2014 får 80-åringarna ett nytt brev. Detta utskick vänder sig till dem som inte har hjälp från



Annika Ajeenah skickar ut brev till äldre täbybor för att informera om vad kommun och landsting kan hjälpa till med.

kommunen, i år cirka 350 brev. Även i detta brev informeras om den uppsökande verksamheten.

– Mitt mål är att under det år man fyller 83 skicka ut ännu ett brev, nu med erbjudande om hembesök. Fortfarande gäller det endast dem som inte har hjälp av kommunen.

Förra året skickades brev till 140 83-åringar och 40 tackade ja till ett hembesök, säger Annika Ajeenah, som är ensam i sin verksamhet men hoppas ändå hinna nå alla.

Vid dessa besök, som alltså är helt frivilliga, informerar Annika Ajeenah om vilken hjälp man kan

få. Hon lägger dessutom ner mycket tid på att berätta om risken för fallskador. Varnar för lösa mattor, halkrisker i badkaret, att klättra på höga stegar och annat som pensionären själv kanske inte tänker på.

De flesta uppskattar kontakten även om de inte för tillfället tycker att de behöver hjälp.

– Några kan bli irriterade och vill liksom inte bli påmind om sin ålder, säger Annika Ajeenah.

– Det känns positivt att få komma hem till pensionärerna. Kanske ser jag också ”fällor” i hemmet som de inte själva ser.

Alltid frivilligt med besök

Annika Ajeenah betonar igen att alla hembesök och kontakter är frivilliga och att ingen ska känna sig tvingad att ta emot någon mot sin vilja.

Hittills i år har hon som kommunens äldrelots haft cirka 25 telefonsamtal där hon kunnat ge information, stöd och vägledning.

Eva Neveling

FOTNOT. 2011 startade Täby seniorcenters Torsdagstimme, en föreläsningsserie som vänder sig direkt till seniorer. Hittills har cirka 2 500 deltagit under sex terminer.

Höstterminen startar den 2 oktober.



Höstens bästa modeval!

Tröjan är stickad i Danmark. Pris 895 kr.

Välkomna in i butiken
önskar Charlotta med personal



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 2014 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.



Namn _____



Så kan vi lära mer om internet

Internet och alla dess olika tillämpningar hör till vardagen för de flesta idag. Unga och medelålders använder nätet i många av sina dagliga aktiviteter både i jobbet och privat.

Riktigt lika lätt är det inte för den äldre generationen som kanske inte ens hann med att lära sig använda en dator innan de gick i pension. Det krävs både intresse, förmåga och träning för att hänga med. Och när man precis har lärt sig betala sina räkningar på nätet och att skicka mejl till barn och barnbarn så ska man plötsligt lära sig använda en så kallad smartphone och en surfplatta.

Som tur är finns det duktiga handledare i TibbleSeniorerna. Sören Zetterman och Nils Blomgren lockade en stor publik i våras för att reda ut begreppen Facebook, Instagram, Twitter och några till.

Så mycket praktik ingick inte i föreläsningen och det hade nog en del i publiken hoppats på. Men med så många deltagare går det knappast att gå in på detaljer. Sören och Nils hänvisade till Seniorcenter,

där SeniorNet har kurser och föreläsningar.

Det visade sig att nästan alla i publiken hade tillgång till bredband där hemma, men visst märktes en viss misstänksamhet mot att själv delta i olika sociala media.

– Tänk på säkerheten. Håll ordning på dina lösenord och ge aldrig bort dina kontouppgifter till någon via mejl eller telefon, varnade föreläsarna.

Dagligen läser vi om kriminalitet på nätet och det skrämmer äldre användare. Vaksamhet är viktigt. Olika sekretessinställningar måste man sätta sig in i om man vill använda Facebook och Instagram. För att inte tala om bank på internet, där du behöver både inloggningsuppgifter, säkerhetsdosa eller bank-ID.

Men har man väl kommit över den där igångsättningsfasen och kan dela livet med sina vänner på Facebook, följa barnbarnen på Instagram och ta del av Carl Bildts twittrande från partiledardebatter – ja, då är det faktiskt väldigt roligt att vara en aktiv användare.

Eva Neveling

FAKTA. I åldersgruppen 65+ finns stora skillnader i internetanvändning beroende på inkomst och utbildning. Framför allt är det de äldres yrkesbakgrund som spelar roll. Nästan alla pensionärer med hög utbildning och inkomst använder internet jämfört med omkring 40 procent bland dem med låg inkomst och utbildning. Det är stora skillnader mellan kvinnor och män.

Tillgången till mobilt internet, alltså via telefon eller surfplatta, är liten bland pensionärer jämfört med yngre/medelålders.

(Källa Svenskarna och internet/Olle Findahl)

Hör av dig!

Nu är det dags att skicka in din epostadress och/eller ditt mobiltelefonnummer till Tibbleseniorernas expedition.

Styrelsen vill kunna nå alla medlemmar snabbt. Det kan vara ändringar i programmet eller nyheter som behöver nå alla direkt. Eller kanske styrelsen snabbt vill ha era synpunkter på en aktuell fråga. Mejl eller SMS når alla direkt.

Hör av dig till expeditionen, tel 758 91 05 eller tibble.seniorerna@tele2.se

coop EXTRA

Extra mycket för pengarna!

DANDERYD • ÖPPET ALLA DAGAR 7-22

*Välkommen hem
till oss!*

**Vårt mål är att du
ska trivas!**



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

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

Namn:

Telefon:



**Sunnanängsvägen 2A
Danderyd
010-74190 06
www.coop.se**

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

2014: 21/2, 5/3, 24/10, 30/10, 5/11, 11/11, 17/11, 23/11**, 22/12
(16 dgr jul- & nyårsresa), 2015: 2/1, 14/1, 26/1, 7/2, 13/2, 19/2, 25/2 och 3/3**

14-dagars resa med reseledare, endast 19.985:- (med SPF:s rabatt), med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar (*gäller ej resor 23/11-14 och 3/3-15) för endast 3.600:- resp. 7.200:-/pers. i dbl-rum inkl. middagar.

***Resorna 23/11-14 och 3/3-15 finns även som 17-dagarsresa, pristillägg 1.800:-/pers i dblrum.**

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

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

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt 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 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, 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-dagarsresa inkl.
River Kwai och
Bangkok 23/11-14
och 3/3-15!
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 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.

Glad, rolig och sprallig

Ungefär så kan man sammanfatta Kim Anderzon på månadsmötet i april.

– Ni har väl läst i tidningen att jag är sjuk, frågade hon. Jo, jag är eller har varit sjuk och nu är jag 15 kilo lättare, men har fortfarande lite bulliga kinder. De är förmodligen ett resultat av mitt samiska arv åtta generationer tillbaka.

Kim Anderzon har varit man i flera tidigare liv, informerade hon oss om, men i sitt nuvarande som kvinna började hennes teaterdrömmar i Östersund när hon var fem år och fick följa med farmor och farfar på

teater. Till Stockholm kom hon som 16-åring för att utbilda sig till ritorska, men det blev också teaterskolor på kvällarna.

När det gäller att män dominerar nästan överallt gäller det att yla som en varg som protest fick vi höra. Jodå, hon fick oss att yla – två gånger för säkerhets skull.

Pistolteatern blev hennes genombrottsscen och där stannade hon i 18 år – ”det blev mitt universitet”. Mosebacke blev nästa anhalt. – där fick artisterna betalt efter antalet besökare i publiken – ”jag tjänade bra



Kim Anderzon underhöll på aprilmötet.

med pengar”.

Till sist läste hon dikten ”Berättelsen om de gamla kvinnorna” med raderna *Jag älskar gamla kvinnor, fula kvinnor, arga kvinnor* – de är jordens salt.

*Text och foto:
Leif Söderström*

Täby Begravningsbyrå

H A L L S É N I U S

BEGRAVNINGAR

FAMILJEJURIDIK

Omtanke, kvalité 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.hallsenius.se

Medlemmar i SPF har 10% rabatt på begravningsbyråns arvode



Täbypolitikerna gjorde sitt bästa för att övertyga tibleseniorer om sina förtjänster. Kurt Hofverberg inledde utfrågningen. (Foto Eva Neveling)

Bofrågor dominerade politikerutfrågningen

Bostäder för äldre, hemtjänst, biståndshandläggning och kvalitet i vården var de dominerande ämnena vid politikerutfrågningen i slutet av maj. Samtliga partier i fullmäktige var representerade i panelen.

C-H Segerfeldt, tidigare dagstidningsjournalist och kommunikationskonsult, ledde utfrågningen och gjorde redan från början klart att tiden för varje inlägg var begränsad. Det medverkade till att det bra fart på debatten med många frågor och inlägg från politikerna.

Var du ska bo som äldre

är en viktig fråga för pensionärerna i Tibbleseniörerna, Jarlabanke, PRO och SFRF som tillsammans arrangerat mötet. Finns det några lägenheter anpassade för äldre? Har vi råd att betala hyran i Akeliusägda hus? Varför måste man lyxrenovera i stället för att hålla hyran på dräglig nivå?

Hyran i äldreboenden irriterade många. Hur ska man klara sig som pensionär när hyran är 9.800 kr/månad för en lägenhet på 73 kvadratmeter frågade en av deltagarna som nyligen flyttat in i Kullagränd. Normalpriset för en tvåa på drygt 60 kvadratmeter

är cirka 8500 kronor i månaden.

De höga hyrorna i Ångaren har gjort att minst 13 lägenheter står outhyrda. Totalt kostar 24 tomma lägenheter i Täby kommuns seniorboende skattebetalarna cirka tre miljoner om året.

Frågorna var många och osäkerheten stor. Politikerna hade inga svar om renoveringar eller outhyrda lägenheter eftersom de inte äger fastigheterna. I Täby är Akelius en dominerande och ifrågasatt fastighetsägare.

Men politikerna målade upp en ljus bild av äldreboenden i kommunen. Nya boenden byggs och kommer

att byggas på flera platser: Enhagen, Kemistvägen, Roslags Näsby.

Allt fler vill bo kvar hemma

– Problemet är inte att vi har för dålig tillgång på äldreboende utan att allt fler äldre vill bo kvar hemma, sa Eva Strand (FP).

Kvaliteten i vård och omsorg fick också många frågor. Alla politiker var eniga om att kvaliteten var viktig, men frågan hamnade aldrig på en konkret nivå. Thomas Nilsson (M), ordförande i socialnämnden, redogjorde för kommunens tillsynsenhet, men deltagarna fick inte klart för sig hur ofta man genomför tillsyn och inte heller *vad* man undersöker.

SVårt välja hemtjänst

Hur ska en gammal person kunna välja mellan drygt 20 privata hemtjänstföretag om man inte har hjälp? Den valfriheten var många skeptiska till.

I Täby finns ingen kommunal hemtjänst. Den kommunala hemtjänsten avskaffades för ett par år sedan – med viss vända erkände flera av politikerna. Då hade den gått med förlust i flera år, bland annat för att man i kommunal regi inte kan utnyttja RUT-avdrag. Dessutom valde allt fler bort den kommunala tjänsten när

den privata släpptes in.

Thomas Nilsson påpekade flera gånger hur viktigt det är att ha god ordning i ekonomin och Anders Borg-vibbarna var tydliga.

– Moderaterna har sett till att ekonomin är i ordning. Vi har skapat en tillsynsenhet som kontrollerar äldreboenden och hemtjänst och vi har inrättat en tjänst som demenssköterska i kommunen, sade han.

(S) kritiserade alliansen

Jan-Olov Hedborn höll inte med och fortsatte under hela utfrågningen att kritisera allianspartierna. Han påpekade att planering var bra, men att genomförandet var betydligt sämre.

Sammantaget var politikerutfrågningen mer aktiv än för fyra år sedan. Samtliga politiker var denna gång pålästa och kunde sitt område.

Conny Fogelström (S), oppositionsråd, och en i publiken denna dag, påpekade den dramatiska demografiska utvecklingen vi står inför i Täby.

Redan i dag har kommunen den näst högsta medellivslängden bland Sveriges kommuner. Allt fler blir äldre och efterfrågan på boende, vård och omsorg ökar i snabb takt.

Eva Neveling

Det kostar att flytta

Har villan blivit för stor och tung att sköta eller vill du kanske byta till en mindre bostadsrätt? För många kommer den uppskjutna reavinstbeskattningen vid försäljning som en obehaglig överraskning.

Det kan visa sig att pengarna som blir kvar inte räcker till den bostad man önskar. Att få tag i en hyresbostad är för oss Täbybor oftast omöjligt.

Nu finns det ett hjälpmedel för beräkning av ”flyttskatten” på Villaägarnas hemsida www.flyttskatter.se/sa-paverkas-du/berakna-din-flyttskatt/.

I beräkningsmodellen lägger man bland annat in det avdragsgilla mäklararvodet.

Det är fri prissättning på mäklararvoden och det kan löna sig att förhandla och ta in anbud från flera mäklare.

Ett genomsnittligt mäklararvode i Sverige ligger på cirka fem procent, men kan vara betydligt högre, särskilt i Stockholmsområdet.

På Fastighetsmäklarinspektionens hemsida finns mycket läsvärt om provision vid fastighetsförsäljning www.fmi.se/provision-mm.

Karin Hedén

SPF Tibbleseniörernas resor med ReseSkaparna

Vi har nöjet att få arrangera resor unikt utvalda av SPF Tibbleseniörerna, vilket vi är mycket glada för. Våra kunniga reseledare är specialister på sina resmål och visar dig lokala smultronställen.



JULKONSERT MARIEFRED 4 DEC

Välkomna till ReseSkaparnas julkonsert i Mariefreds vackra kyrka. Våra egna sångstjärnor Karin Frölén, Linnéa Sallay & Teddy Lundberg bjuder på de mest älskade julsångerna. Julbordet serveras på Gripsholms Vårdshus. **790 kr inkl: bussresa, konsert, julbord.**

Anmälan: SPF Tibbleseniörerna

Ewa Kraus, 08-753 67 32 eller Carin Olsson, 08-768 68 31

AKTUELLA SPF RABATTER OCH SPFRESOR - www.reseskaparna.se/spf

Franska Rivieran 15-21/10 **SPF PRIS: 12 600 kr**

Opera i Köpenhamn 21-23/11 **SPF PRIS: 5 990 kr**

Fira jul i Dalarna 23 - 26/12 **SPF PRIS: 5 750 kr**

Nyår på slott, Krakow 28/12 - 1/1 **SPF PRIS: 10 290 kr**

Nyår med Karin Frölén & Trio Violino

Nyårskonsert med Linköpings Symfoniorkester & vår egen konsert med Karin & hennes vänner.

SPF PRIS: 3 700 KR 31/1 - 1/1

INKL: Bussresa • Nyårskonsert • Logi med frukost och 5-rättersnyårsmiddag, champagne • Lunch • Konsert

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

08-94 40 40 www.reseskaparna.se

MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Grindtorps Pizza & Thai

Kometvägen 63

Fri hemkörning

vid beställning av minst två normala pizzor,

Thairätter eller en familjepizza!

Ring 08-758 74 73 så kör vi maten hem till dig!



**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

TANTERNA PÅ TORPET



Lisa & Erika

Lunch och Catering

Vi är den personliga restaurangen som hjälper dig med mat till vardag och fest. Vi kan även bistå med personal och utkörning av porslin.

Välkommen att äta hos oss och få 30 kr i rabatt första gången

Du hittar oss på Nytorpsvägen 5, Täby.

Telefon: 08-768 5510.

www.tanternapatorpet.se



*Susanne Rading, Marie Weckström och Sanna Kjellin Anderson arbetar för att garantera kvaliteten i äldre-
vården.*

Täby garanterar äldreomsorgen

Nu ska du som bor på särskilt boende eller har hemtjänst få värdighetsgaranti på att det är just dina behov som ska tas med i bedömningen av omsorgen. Eller uttryckt på ett annat sätt: "Vad behöver du ha för att må bra?"

Det låter litet vågat att ge sådana garantier, men den nya äldreomsorgschefen Marie Weckström beskriver hur värdighetsgarantin ska bli en verklighet.

– Snart kommer alla som har någon form av omsorg att få information som talar om vad garantin innebär. Det är bara att

jämföra med verkligheten.

– Och håller vi inte vad vi lovar hoppas vi att vi får en kontakt. Vi följer också upp hur verksamheten arbetar med värdegrunden.

Värdighetsgarantin bygger inte på någon lag, men de sex nordostkommunerna är överens om att detta är den självklara uppföljningen av det värdegrundsarbete som pågått några år.

– Dessutom är vi överens om vad vi menar med integritet, vad vi ska informera om, vilket stöd vi vill ge och vad det innebär att tillgodose behov, säger Susanne Rading, som efter drygt tio år nu kliver av som chef och blir samord-

nare för den förebyggande äldreomsorgen.

Värdegrunderna ska finnas förankrad hos leverantörerna av äldreomsorg så att ingen ska behöva tveka om vad som förväntas av dem.

På fackspråk kallas detta förhållningssätt salutogent (hälsofrämjande).

– Och det finns faktiskt möjlighet att söka pengar för att utbilda värdegrundsledare som ska sprida de här tankarna och synsättet vidare i sina organisationer.

Men var finns sanktionerna? Vad händer om inte man inte lever upp till värdighetsgarantin?

– Täby har valt att inte ha några sanktioner, men vi följer upp på både verksamhets- och individnivå. Detta ger oss en bra bild av hur det fungerar och finns självklart med när det är dags för nya upphandlingar, säger avdelningschef Marie Weckström.

*Text och foto:
C-H Segerfeldt,
frilansskribent*

FOTNOT. Seniorcenter utvidgar sin verksamhet till Skarpängsgården, där man kommer att vara på plats en dag i veckan (måndagar) från och med den 15 september.

Seniorcenter kommer att förutom de tre benen, social gemenskap, information och friskvård även bygga på med ett fjärde – kost – under hösten. och

DIN MÄKLARE I NORRORT

Ska du sälja?

Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst med konkurrenskraftiga arvoden!



Vid försäljning så bjuder vi medlemmarna i TibbleSeniorerna på deklarationshjälp med kapitalvinstberäkningen

JÄGHOLM

NORRORTSMÄKLARNA

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

Hälsokraftbutiken

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

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

HÄLSOKRAFT

Täby Centrum

Tel 08-758 20 96

Du hittar oss på nedre planet vid H&M

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



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygdärdet)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Julbord och konsert i Mariefred

4 december 2014

Vi möter julstämning i Mariefred och Grips-holm.

ReseSkaparna bjuder in till julkonsert i Mariefreds kyrka.

Karin Frölén, Linnéa Sallay och Teddy Lundberg bjuder på de mest älskade julsångerna. Vacker solosång, smäktande duetter, sprakande tersetter

samt en och annan musikalisk överraskning.

Ackompanjemang av pianist Eva Karpe.

Julbordet serveras på Gripsholms Vårdshus i anslutning till konserten.

Vårdshuset fick vårdshusprivilegier år 1609. Idag förenas det historiska arvet med det senaste inom matlagning.

Avresa med buss från

Roslagsbanans hållplats Täby galopp 09.30

Anmälan senast 1 november till Carin Olsson, 08-7686831, carin.olsson@telia.com
Ewa Kraus, 08-7536732, ewa.kraus@telia.com

Pris 790 kronor, insättes senast 14/11 på Tibbleseniörernas pg 477 28 94-4.

Mamma Mia i Helsingfors

Teaterkryss 21-23 oktober 2014

Resan är fullbokad.

Kalendarium

Månadsmöten

Månadsmötena äger rum i Grindtorpskyrkan kl 13.00 om inget annat anges. Pris 60 kr (ej årsmötet). *)

10 september

Tommy Larsson Jazz Friends

Gruppen består av Tommy Larsson, Rolf Fornhammar och Göran Järstrand.

En relativt nybildad jazzgrupp med en omfattande repertoar med låtar från 30-talet fram till nyskriven musik av pianisten Tommy. Jazz Friends framför programmet "Dear old Stockholm", ett program som med hjälp av jazzlåtar, folkmusik, populärmusik och visor presenterar Stockholm på sitt eget speciella sätt.

29 oktober

Katarina Hultling

Katarina Hultling föreläser på temat "Våga vilja vara". Med en lång och gedigen TV- och radio-karriär bakom sig och



dessutom en karriär som curlingspelare på elitnivå tog hon steget ut som freelansare år 2000.

19 november

Reimers Ekberg

Reimers Ekberg kåserar under rubriken "Utsikt från ett orkesterdike".

Reimers Ekberg är musiker och skådespelare och tidigare banktjänsteman. Förutom att han verkar som musiker i det egna bandet "Reimers smokinglirare" har han under 1960-1970-talen arbetat med Casinorevyn. Han har även skrivit snapsvisor som sjungits in av kända artister för välgörande ändamål.

17 december

Bluelight Voices (johannaromin.se/bluelight)
Sångerskorna Johanna Romin, Helena Gyllenskepp och Marie Hammarbäck ackompangerade av Filip Ekstubbé (piano) och Niklas Fernqvist



(kontrabas)framför programmet Jul+Jazz=sant. Ett mycket uppskattat julprogram som innehåller såväl traditionella jullåtar som amerikanska julsvängare i en härlig mix.

Läs mer på nätet, johannaromin.se/bluelight

Övrigt

Vinkunskap med provning i lokalen på Marknadsvägen 293 på gaveln. *)

30 september (vita viner) och 4 november (röda viner).

Pris per gång 100 kr.

Anmälan till Sylvia Molander 08-758 8282 eller molander@hemmingsson.com

Studiebesök

Persisk Afton *)

10 november kl 17.45

Kina Jacobsson informerar om persisk kultur och speciellt om persiska mattor och bjuder på en persisk måltid.

Möjlighet att handla mattor till bra pris.

Bindande anmälan till Tibbleseniörernas expedition 08-7589105 eller direkt till Margaretha Mo-

gren margaretha.mogren@bredband.net.

Begränsat antal platser.



”Längtan heter min arvedel” - Erik Axel Karlfeldt 150 år

Levande musik, dikt och bildspel.

Linnéa Sallay, mezzosopran/violinist och Åsa Arvidsson, accordeon gestaltar Karlfeldts liv i ord och ton tillsammans med Anders Hansers bildspel.

I pausen bjuds på vin eller cider.

Tid: onsdagen den 22 oktober kl 14.30.

Plats: Anders Hansers biograf, Kommendörsgatan 28.

Begränsat antal platser.

Bindande anmälan till Margaretha Mogren, Margaretha.mogren@bredband.net eller till Sylvia Molander, 070-853 68 43.

Pris 290 kr, som betalas i förväg till Tibbleseniörernas pg 47728 94-4.

Teaterronden

Se sidan 32.

Pubaftnar

Lokal: Marknadsvägen 251.

11/9, 8/10, 13/11, 3/12 kl 17.

Marschaller visar vägen till lokalen.

Informationsmöte

nyblivna medlemmar

Lokal: Marknadsvägen 251.

17 september kl 18.00.

Motionen som aldrig kom fram

I juni var det SPF-kongress i Jönköping. Till denna skickade Tibbleseniörerna in en motion i januari enligt ett beslut på årsmötet 2013.

Motionen gick ut på att föreningar med fler än tusen medlemmar skulle få rabatt på medlemsavgiften. Tibbleseniörerna med cirka 2.000 medlemmar lämnar ett stort ekonomiskt bidrag till förbundet.

Leif Söderström upptäckte först långt senare i våras att Tibbleseniörernas motion inte fanns med på listan över insända motioner.

Vid kontakt med kanslichefen Shahla Safari på Stockholmsdistriktet fick han till svar att någon motion aldrig nått dem.

Postverket missar mycket sällan ett brev, så mysteriet med den försvunna motionen kvarstår.

Något bra svar från Stockholmsdistriktet har Tibbleseniörernas styrelse inte fått.

*) I samarbete med



AKTIVITETER

För kostnader och övrig information kontakta respektive ansvarig enligt nedanstående.

AKTIER/FONDER 1

Kontakta Dan Kronström 458 3732.

AKTIER/FONDER 2

Torsdagar kl. 14.00.

Plats: Åkerbyvägen 314

Kontakta Gustav Frost, 070-327 11 91.

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 *)

Jämna tisdagar kl 10-12.

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, rabattkort

(570 kr) 85.50 för 3 se-

rier. Föe närvarande kan

inte fler spelare tas emot.

Kontakta Inger Måns-

son, 510 105 31, Louis de Flon, 756 83 65.

BRIDGE

Tisdagar kl. 12.30–17.00,

Kvartersgården, Näsby-

dalsvägen 21. Kontakta

Wanja Hammerfeldt,

732 52 31. Fler deltagare

välkomna.

Torsdagar kl. 12-16,

Kontakta Torsten Mår-

tensson, 792 06 85. Fler

deltagare välkomna.

CANASTA

Tisdagar kl. 13.30–16.30.

För information ring

Christer Månsson,

510 105 31 eller Anna-Le-

na Sedvallson, 7587570.

Det finns plats för fler

spelare.

EFTERMIDDAGSDANS

Kvarntorpsgården tisdag-

ar kl. 13.00–16.00. Kon-

takta Margit Annerstedt,

510 503 20, 070-350

9320.

23/9 dans till Eklövs

orkester, 28/10 Janne

Stefans, 25/11 BEX:s

orkester.

ENGELSKA

Varje torsdag. Kontakta

Lillemor Werner,

tel 756 27 10.

GOLF

Kontakta Ann-Christine

Aggeborn, 510 505 26.

LILLA MUSEIRON-DEN*)

Udda tisdag 10.00-1230.

Kontakta Margaretha

Mogren. Exp: 758 9105

eller margaretha.mo-

gren@bredband.net *)

LINEDANCE *)

Föreningsgården. Kon-

takta Margit Annerstedt,

510 503 20, 070-350

9320.

Fortsättningskurs 12/9–

28/11 kl. 10.00–11.30.

Pris 350 kr inb. till pg

477 28 94-4.

NÄSBYPARKS SQUAREDANCEKLUBB *)

Kvarntorpsgården, Näsby

Allé 72. Kontakta Gud-

run Hjort 758 74 89 för

mer information.

Kom och pröva på torsda-

gen den 18/9 kl 12-14.

Vi bjuder på kaffe och

våfflor.

Kursstart torsdag den 25

september kl 15.30.

STAVGÅNG (fredagar udda veckor)

Vandra med eller utan

stavar i Näsby Park. Sam-

arbete med Jarlabanke.

Samling kl.10 utanför

Apoteket i Näsby Park

för kortare promenad.

Kontakta Monica Rosen-

gren 768 32 07, monica.

rosengren@transit.se, Bir-

gitta Danielsson 758 78

48, birgitta.l.danielsson@

telia.com.

STUDIECIRKEL STOCKHOLMS SKÄRGÅRD *)

Kontakta Barbro Hansson, tel 758 9904.

TENNIS

Onsdagar kl 9-11 i Vallentuna Tennishall.

Kontakta Gun o Bengt Johansson, 510 123 49.

VANDRINGAR

Samling vid rulltrappan nedre plan framför H&M.Tag med busskort, matsäck och sittunderlag.

Långa vandringar 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:

Kontakta Birgitta eller Karsten Tiemer för information, 758 80 57.

ÖPPET HUS

Marknadsvägen 293.

Titta in på en fika (självkostnadspris), få lite information och träffa nya vänner. Ansvariga: Barbro Bjerlov och Margaretha Mogren.

Tider: 6/11, 3/11 och 1/12 kl. 1030-1200.

*) I samarbete med



Studieförbundet
Vuxenskolan

Senior Power – styrke- träning för äldre

Det enda jag har emot boken är att titeln är på engelska. Det behövs faktiskt inte för att vi ska förstå att den vänder sig till oss äldre.

Boken är skriven av två proffs, Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan i Dalarna och Helena Bellardini, högstskoleadjunkt i samma ämne.

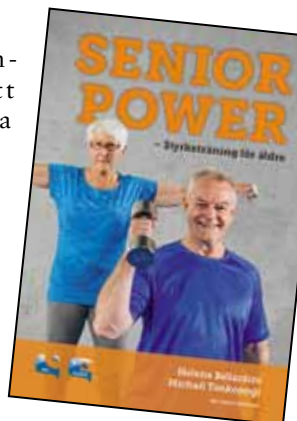
Styrketräning lär löna sig även upp i hög ålder; det lär till och med vara nyttigare än konditionsträning enligt expertisen. Som vanligt är det hjärt-kärlsjukdomar, demens och fetma vi ska bekämpa genom att vara aktiva.

Boken innehåller bilder och förklaringar som gör

det enkelt att komma igång.

Ett kapitel handlar om kostens betydelse för ett lyckat resultat.

Bilderna är enkla och inspirerande och boken innehåller många bra tips. Med boken följer också en CD-skiva som visar de aktuella rörelserna. För den som har tillgång till dator finns det också en webbplats som kan inspirera.



Kyckling från vardag till lyx

I Kyckling - från vardag till lyx (Norstedts) finns sextio enkla och frestande recept som alla klarar av att göra: vardagsmat som är snabblagad och festligare anrättningar som tar lite mer tid. Det finns plockmat, soppor, sallader, pajer, grytor, gratinerat, stekt och kokt – helt enkelt kyckling tillagad på alla sätt som tänkas kan. Smaksättningarna går från italienskinspirerade med parmesan, basilika

och pinjenötter till asiatiska smaker med chutney, chili och sesamfrön. Några klassiker från 1980-talet får också plats: bakad potatis med curry- och kycklingröra, crêpes och kyckling Marengo.

Läs, laga och njut!

Eva Neveling





Den historiska bron i Mostar var ett populärt fotomotiv.

Omväxlande och spännande rundresa på Balkan för 35 tibleseniorer

En reseskildring kan redovisa platser, minnesmärken, natur och händelser i kronologisk ordning, men jag vill börja med att fokusera på reseledaren, Zlatko Papac.

Anledningen är att denne man, infödd bosnier med många år i Sverige, på

ett entusiastiskt, kunnigt, ödmjukt och generöst sätt fick oss att känna oss som hedersgäster i hans eget vardagsrum.

Med gedigen turismutbildning, imponerande historiska kunskaper och stor kärlek till trakten, lotsade han oss runt bland de sköna bergen, dalarna, byarna och städerna längs

Adriatkusten och inåt land.

Den enda gång han svävade på målet var när han försökte förklara nuvarande styrelsesätt för de olika länderna i det forna Jugoslavien.

Han medgav själv att han blev alldeles matt av dessa krångliga kompromisslösningar och skrivbordskonstruktioner. §



Reseledaren Zlatko Papac fanns alltid till hands.

Vid vinprovningar och på restauranger dök det allt som oftast upp skönsjungande herrar i å capellakör eller med dragspel, flera av dem kompisar till Zlatko.

En mer omtänksam reseledare får man leta efter. Vid varje stopp med bussen var han först ut och sträckte fram en stödjande hand för att hjälpa samtliga oss "gamlingar" ned på marken.

Vid ett tillfälle, när en smitande bildrulle gjort en buckla på bussen och det blev ett långt uppehåll, skyndade han sig iväg och köpte bananer till oss eftersom middagen då blev försenad.

Under resan skiftade vi då och då mellan länderna, vilket gjorde det krångligt med de olika valutorna, men då ryckte Zlatko in som växlingskontor. Hans

personliga engagemang i allas väl och ve gjorde resan särskilt trivsamt.

I Zlatkos egen hemstad, Stolac, visade det sig att han hade ordnat en insamling till en ny orgel i kyrkan, vilken han stolt visade upp.

Där passade han också på att hälsa på sin mamma. Vi fick också där, som på många andra platser, en liten skål i grappa, allestädes närvarande.

Höjdpunkter var det gott om på resan, som till exempel den historiska bron i Mostar som återuppbyggts sedan kriget på 90-talet, nu världsarv, staden Dubrovnik som är vacker, välbyggd och välbevarad trots en våldsamt historia.

Balkankriget märktes fortfarande påtagligt, med ruiner och granathål i hu-

sen i städer och byar.

En kanaltur i en vacker nationalpark blev ett fint komplement till bussresandet, liksom en båttur till ön Brac, där vi serverades nyfångad fisk på kajen.

God mat, ofta havets frukter eller lamm och goda inhemska viner, serverat på genuina restauranger gav guldkant åt vistelsen.

I väldesignade, bekväma hotellet Osejava, några meter från havet i Makarska tillbringade vi de sista dygnen.

Att det då blåste småspik uppifrån de mäktiga bergen gjorde nästan inget. Möjligen hade det varit skönt med fler än det dopp i havet som vi dristade oss till. Det får bli nästa gång...

*Text och foto:
Kjell Bergström*



Vinprovning med hela gruppen.



LET'S PARTY!

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

Varmt välkommen till vår seniorträning!

Besök vår hemsida taby.friskissvettis.se för tider och priser.



PROVA-PÅ-JYMPA

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri
provträning hos Friskis&Svette Täby.
Varmt välkommen! (gäller tom 2014-12-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri
provträning hos Friskis&Svette Täby.
Varmt välkommen! (gäller tom 2014-12-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Låt oss tipsa varandra

TibbleSenioren satsar på att publicera praktiska råd för oss Täbybor. Denna gång står styrelsen bakom tipsen men framöver hoppas vi att de ska komma från medlemmarna,

Biblioteken i Täby erbjuder

- utlåning av digitalt material CD-skivor, MP3,
- digital hjälp med överföring av material till mobiltelefon, Ipad eller dator,
- föreläsningar på huvudbiblioteket. Tänk på att köpa biljetter i god tid,
- bokcirklar och bokcaféer

- konstutställningar.

Karby gård har regelbundet konstutställningar. Dit kan man ta sig med buss!

Konstrundan äger rum 4-5 okt. Läs mer på www.konstiroslagen.se

Täby seniorcenter som leds av hälsopedagoger erbjuder sociala aktiviteter, studiecirklar i bl.a. datorkunskap och språk, datorträning, fysisk aktivitet i grupper för att främja styrka, balans, rörlighet och koordination, samtalsgrupper.

Hälsans stig finns vid Rönningesjön nära Ängsholmsbadet där det också finns ett ute-gym. Hälsans stig, sponsrad av hjärt- och lungfonden, är ett led i förverkligande av visionen att Täby ska vara Sveriges friskaste kommun 2015. Broschyrer med karta finns tillgängliga på biblioteken och i kommunhusets reception.

Den som har tips för publicering i nästa nummer är välkommen med dessa till undertecknad redan nu.

Sonia Nilsson
sonia.nilsson@telia.com

Välkommen in och inspireras!

vi utför allt inom
blommor och blad

Täby Kyrkby
blommor och ting

Vi har öppet:

Måndag 11-18 Tisdag- Fredag 10-18 Lördag 10-15

Vi finns på Midgårdsvägen 1 i Täby kyrkby C.

Telefon 08-510 108 20 Facebook ; Blommorochting

www.blommorochting.se

Vi har egen budkörning inom Stockholm och

förmedlar till resten av världen via



Vad rör sig i huvudet på Putin?

Den frågan är det nog många som ställer sig, inklusive jag själv, sa Stig Fredrikson, när han besökte Tibbleseniörernas månadsmöte i maj.

– Men jag tror inte att Putin har en långsiktig plan, fortsatte den före detta SVT-medarbetaren inför en rekordpublik i Grindtorpskyrkan. Han känner sig för, han är som en kameleont, ljuger när han vill, säger olika saker beroende på vem han talar med. Han har också blivit alltmer fientligt inställd till västvärlden och är uppenbart oroad av det som sker

eller kan ske i Ukraina.

Putin har kallat Sovjetunionens fall en historisk geopolitisk katastrof. Han har uppenbart ambitionen att återupprätta Rysslands ställning som stormakt med makt och inflytande över i alla fall centrala delar av det gamla Sovjet.

Men hur stabilt är Putins Ryssland? Det kan man fråga sig. Hur starkt – eller svagt – är ett land som är så starkt bundet till en enda person? Dessutom så starkt och ensidigt beroende av gas och olja. Putin har inte gjort särskilt mycket för att bryta detta. Det kan på

sikt bli ett hot mot Putins makt, sammanfattade Stig Fredrikson.

Leif Söderström

FOTNOT. I slutet av augusti kontaktade jag Stig Fredriksson igen med anledning av att konflikten i Ukraina utvecklats till ett inbördeskrig i landets östra delar.

Ryssland förser separatisterna med både manskap och tunga vapen men har ännu inte ingripit direkt.

Stig Fredrikson tror inte att Ryssland kommer att invadera utan att Putins

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)

avsikt är en lösning, där Ryssland får så mycket inflytande som möjligt, inte minst ekonomiskt, över det som sker i Ukraina.

På hemmaplan har Putins popularitet ökat stort tack vare Ukrainapolitiken. Men läget kan ändras snabbt, inte minst när effekterna på den ryska ekonomin börjar märkas som en följd av västvärldens sanktioner. Då riskerar Putin att förlora sina kärnväljare, och då kan hans ställning hotas enligt Stig Fredrikson.



Konflikten i Ukraina har utvecklats till ett inbördeskrig i landets östra delar.

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

Att odla är ett sätt att leva

Ann-Sofi Söderström fick odlingsintresset med sig från början. Barndomen i Norrköping med en mamma, mormor och mostrar som ständigt hade fingrarna i jorden gjorde att känslan kom naturligt. Att odla nyttiga grönsaker, rotfrukter och vackra blommor blev en självklarhet.

I skolan skulle 50 växter, helst en från varje familj, samlas och torkas för herbariet varje sommar. Det tyckte nu Ann-Sofi inte var särskilt spännande.

– Dessutom förlorar ju torkade blommor sina färger, säger hon fundersamt. Att titta på en vit blåklint i ett dammigt herbarium är ju inte kul.

Vuxenlivet förde Ann-Sofi och familjen till Ellagård för mer än 40 år sedan. Och då började trädgårdslivet från noll. Här fanns ju ingenting utom kedjehus på rad, en helt oplanerad trädgård och mycket sand.

Ann-Sofi satte igång med rosor, som inte trivdes särskilt bra och med en häck som växte alldeles för långsamt. Men alla i kvarteret var nybyggare och hjälptes åt att få ordning på tomterna.

– Och så hittade jag en



Ann-Sofi Söderström är medlem i en tomatklubb och har 40 olika tomat sorter i sina odlingar.

frökatalog och sen var jag igång.

Alla försök lyckades kanske inte alltid men Ann-Sofi hade nu en gång gröna fingrar redan från starten och hade tränat odling på balkonger i tidigare lägenheter.

Trädgården växte snabbt till sig, fylldes med rabatter, grönsaksland och längre fram växthus.

Tomatfantast

Idag odlar hon 40 (!) sorters tomater, har välfyllda rabatter och ett växthus som är i gång drygt halva året.

En odlingslott bortåt Hägernäs startade hon för mer än 20 år sedan. Den

rymmer potatis, sockerärter, rödbetor och annat som går att äta.

– Sparrisen har jag slutat med, det blev för jobbigt, men eterneller odlar jag för pyntbehovet under vintern.

Runt sommarstugan på Ljusterö blommor det också i krukorna runt stugan.

På vintern deltar Ann-Sofi i en trädgårdsgrupp på Seniorcenter. Deltagarna träffas varannan vecka och har mycket att lära av varandra, bekymmer att dela och tips att prova.

Trädgårdsarbetet börjar sen någon gång i januari. Vissa växter kräver ju både lång utvecklingstid och dessutom att bäras ut och



Ann-Sofi odlar även annorlunda växter i trädgården.

in i kylan innan det tar fart. Exakt hur det där går till kan nog Ann-Sofi förklara för den som är intresserad.

Resultat ger det i alla fall. Men just i år är vår odlande dam inte riktigt nöjd.

– Det har varit alldeles för torrt i perioder och dessutom nästan för varmt. Mycket har blommat över för snabbt och annat har torkat bort.

Att detta skulle hejda Ann-Sofi inför nästa säsong är inte troligt.

– Jag sparar fröer och dessutom ”stjäl” jag så fort jag kommer åt, säger hon belåtet. De kommunala rabatterna är riktiga fynd. Det är inte många som vet att fröerna finns där när blomningen är slut. Då gäller det att leta rätt på dem och spara dem för våren.

Att Ann-Sofi dessutom kan de latinska namnet på alla sina växter stärker bara bilden av en sann odlingsvän. En minst två meter hög blommande hi-

biskus i vardagsrummet där hemma imponerar nog alla som kommer på besök.

– Det blir nog svårt den dagen jag måste trappa ner, säger Ann-Sofi, som dock vet att den dagen kommer.

Vi blir ju alla äldre med mindre ork att rensa ogräs och bära hem tunga jordpåsar.

Tills dess är det bara att glädja sig åt sensommarprakten på Allmogevägen.

*Text och foto:
Eva Neveling*

FOTNOT. Då och då träffar TibbleSenioren någon ”profil” bland medlemmarna. Hittills har vi bara porträtterat kvinnor.

Men var finns männen? Tipsa gärna om någon färgstark manlig medlem som gör något speciellt, har en annorlunda hobby, eller på annat sätt verkar spännande.

Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby





Teaterronden

DRAMATEN

Måsen

Av Anton Tjechov

Med Stina Ekblad m.fl.

Tid: sönd. 28 sept. kl. 16.00

Pris: 240:-

Rosmersholm

Av Henrik Ibsen

Med Jonas och Jan Malmjö
m.fl.

Tid: onsd. 29 okt. kl. 19.00

Pris: 240:-

Utvandrarna

Av Vilhelm Moberg

Med Rolf Lassgård, Stina
Ekblad m.fl.

Tid: sönd. 19 okt. kl. 13.00 el.

lörd. 22 nov. kl. 13.00

Pris: 240:-

STADSTEATERN

Karl Gerhard

Av Irena Kraus

Med: Rikard Wolf, Ann Sofie
Rase, Björn Gustafson m.fl.

Tid: torsd. 18 sept. kl. 19.30

Pris: 300:-

Chicago

Av Fred Ebb, Bob Fosse, John
Kander.

Med: Dan Ekborg, Lisa Nils-
son, Sharon Dyall m.fl.

Tid: sönd. 5 okt. kl. 13.00

Pris: 385:-

Happy End

Av Dorothy Lane, musik Kurt
Weill, text Bertolt Brecht

Med Peter Gardiner m.fl.

Tid: sönd. 9 nov. kl. 17.00

Pris: 275:-

Ronja Rövardotter

Av Astrid Lindgren

Med Björn Elgerd, Misa Lom-
mi m.fl.

Tid: lörd. 27 dec. kl. 13.00

Pris: vuxna 275:-, barn 180:-

*Anmälan är bindande. Biljetter
beställs genom Birgitta Wittvång-
en Lundh, tel 756 10 28
eller [birgitta.wittvangen-lundh@
live.se](mailto:birgitta.wittvangen-lundh@live.se). Biljetterna betalas vid
överlämnandet.*

När åldern kommer ikapp

När artrosen gnager i höfterna på natten och ryggen smärtar så snart du gräver i rabatterna – då behöver du inte tvivla mer; åldern har kommit ikapp.

Ännu för en tio-femton år sedan kunde du skratta åt allt prat om krämpor. Det var väl ingenting för dig; du kände dig stark, smidig och framför allt fortfarande efterfrågad.

Det var då det. Nu kan krämporna göra att du måste avstå från att göra det du gillar allra mest. Och efterfrågad är du väl mest när det gäller att ställa upp för barnbarnen.

När huvudet är klart men kroppen säger nej – vad ska du då göra?

I programmet "Sveriges bästa äldreboende" fick vi litet siffror. Umeå universitet har undersökt 2500 pensionärer över 85.

50 procent fick felaktiga mediciner. 50 procent var undernärda och var tredje pensionär i undersökningen var deprimerad.

Jag medger att det här inte är någon rolig läsningen. Ändå är det något vi måste förhålla oss till. Vi måste göra det för att ta makten över vårt eget åldrande. Att kämpa så länge vi orkar och vill.

Rent medicinskt måste vi alla bli mer medvetna, ställa krav på de läkare som behandlar oss. Inte bara svälja allt fler receptbelagda mediciner utan fråga husläkaren om de verkligen behövs. Visst ska vi kunna lita på doktorn, men vi måste också våga ställa frågor.

Men det handlar om så mycket mer än ren sjukvård. Vad ska vi hitta på när de fysiska krämporna

hindrar oss? Hur ska vi hitta intressen som vi klarar av?

Datorn är en otrolig tillgång. Bildningsförbunden har många aktiviteter under dagtid som kanske kan ge något nytt. I Täby har vi Seniorcenter med varierande aktiviteter.



Ideella insatser behövs i alla sammanhang (inte minst i Tibbleseniorena). Kanske har du en granne som sällan kommer utanför dörren. Läxhjälp för skolbarn, Tala-svenskcaféet i Täby församlings regi är andra exempel.

Det finns något därute även när krämporna kommer. Viktigast är att inte sätta sig i soffhörnan och deppa.

Eva Neveling



Vårdstyrkan

Nu kan Du även välja att få hemsjukvård via Vårdstyrkan genom ett unikt samarbete med Trygg Hälsa.

Äldreboende :: Dagverksamhet :: Hemtjänst :: Hemsjukvård

Vad kan Vårdstyrkan erbjuda dig?

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

Tibbleseniorerna

Medlem i SPF Seniorerna
Partipolitiskt och religiöst obundet
• Livskvalitet • Valfrihet • Inflytande •

Expedition

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

Öppet:	Måndagar kl 10 – 12 Torsdagar kl 10 – 12	Mejl: tibble.seniorerna@tele2.se
Telefon:	08-758 91 05 Telefonsvarare 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

Kurt Hofverberg, ordförande	070-863 67 78	kurthofverberg@hotmail.com
Berit Kjellser, vice ordförande	073-536 72 68	berit.kjellser@telia.com
Margareta Segerberg, ekonomiansv.	732 63 17	m.segerberg@tele2.se
Sylvia Molander, klubbmästare	758 82 82	molander@hemmingsson.com
Sonia Nilsson, sekreterare	070-647 58 70	sonia.nilsson@telia.com
Göran Andersson, ledamot	070-847 33 43	gan@telia.com
Paul Hensman, ledamot	768 18 97	paul.hensman@bredband.net
Birger Thordén, ledamot	510 142 03	birger.thorden@bredband.net

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	7580868
webmaster@tibbleseniorerna.se	

Valberedning

Ann-Christine Aggeborn, 51050526
Kerstin Ferenius, 758 61 75
Anna-Lena Sedvallson, 758 75 70
Leif Söderström, 768 60 78

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)**

Birgitta Ingare, 510 122 69
Berit Kjellser, 073-5367268
Ingela Lindberger, 560 354 51



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

**Babord, styrbord, julbord**

Kasta loss med vännerna! Ombord på våra fartyg väntar musik, härlig stämning, fina julklappar till taxfreepriser och Leif Mannerströms mäktiga julbord.

Leif Mannerströms julbord på Rosella

Pris ex **294:-** per person. Dagskryssning Kapellskär–Mariehamn, julbord inkl vin, öl, läsk och kaffe. Gäller 14/11–26/12. Produktkod SKDAG.

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

NG LI

BFörenings-
brev

Kottkrigaren på Ulriksdal

26 tibleseniorer och jarlabankare besökte Ulriksdals slott en varm junidag och fick en intressant guidad tur genom slottet.

Slottet uppfördes på 1600-talet av Jacob De la Gardie och fick då namnet Jacobsdal. I mitten av 1680-talet fick Karl XII en lillebror Ulrik och enligt vår guide blev då farmodern och änkedrottningen, det vill säga Karl XII:s mor, så glad att hon skänkte Jacobsdal, nu omdöpt till Ulriksdal, till den lille, som dock dog redan inom ett år.

Slottet användes sedan för olika ändamål, bland annat av Karl XIV Johan, som sjukhus för invalider från finska kriget 1808-09. Karl XV lät renovera den ganska nerslitna byggnaden samt inreda den i olika äldre stilar med ett stort antal målningar av nordiska konstnärer inklusive honom själv.

Karl XV var road av

krigiska övningar. För att tillfredsställa det intresset lät han anordna krigslekar på slottet med omgivningar. För att ingen skulle komma till skada fördes dock krigslekarna med kottar som vapen och en gång ska värden själv ha träffats i huvudet av två kottar.

Mer kurios: Gustaf VI Adolf och drottning Louise bodde under flera år på

Ulriksdal och lät med hjälp av Carl Malmsten inreda ett stort vardagsrum med bland annat Malmstenmöbler och Carl Millesskulpturer. Egendomligt nog föreskrev kungen i sitt testamente att inget i rummet fick ändras efter hans död. Han måste ha haft väldigt höga tankar om sig själv eller sin smak.

Leif Söderström



Gustav VI Adolfs vardagsrum på Ulriksdal, möblerad med Carl Malmstenmöbler. (Foto Alexis Daflos/Kungl Hovstaterna)