

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniörerna

Nr 4,
2014



Elever lockar med läckra luncher

Läs på sid. 6

Medlemstidning för
SPF Tibbleseniorena,
Täby

Ansvarig utgivare:

Kurt Hofverberg

Chefredaktör:

Eva Neveling, 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

070-86367 68

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.

*Manusstopp nästa nummer
28/1 2015. Utgivning v 8.*

*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: Kenneth
Dahlgren med eleverna
Kasper, Susannah och Olle.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 4, 2014

- 5 • Kallelse till årsmöte
- 6 • Täby restaurangskola
- 8 • Skagenresan
- 10 • Golf
- 11 • Vi tipsar varandra
- 12 • Grannsamverkansbilen
- 16 • Skuldsanering
- 18 • Kalendarium
- 20 • Aktiviteter
- 22 • Resesidan
- 24 • Att ta sig fram i världen
- 26 • IT-spalten
- 28 • Abiskoresan
- 30 • Ny sophantering
- 31 • Boktipset
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser m m
- 36 • Täbytestet



Foto Eva Neveling

*Vårresan går till
Berlin på sid. 20.*

I nästa nummer...

*Bantning är vanligt, speciellt bland kvin-
nor, och dieterna kommer och går. Att
fortsätta bantningen när vi blir äldre ska vi
akta oss för. Dietisten Karolina Kobetski
har kloka synpunkter på detta. Läs hennes
råd i nästa nummer, som utkommer i mit-
ten av februari (vecka 8).*

Kära vänner och seniorer

Det skrivs tyvärr inte mycket i pressen om oss seniorer, nu när det är så många andra saker att granska med den nya regeringen. Jag är nog inte ensam om att tycka att pensionärsorganisationerna hörs och syns alldeles för litet. Vad säger då våra lokala politiker?

I förra numret redovisades svaren från oppositionen om vad de ville göra för oss seniorer. Här nedan redovisar jag svaret från Alliansen, Thomas Nilsonne, (M):

Välfärdsteknik kan användas för att stödja eget boende och för att förebygga eller komplettera vård- och omsorgsbehov i olika grupper.

Den främsta nyttan med välfärdstekniken är att den enskilde kan leva mer självständigt och vara delaktig i samhällslivet.

Ett exempel är e-hemtjänst (bildtelefoni), informations- och meddelandehantering samt tillsyn på nätterna via kamera, som till viss del kan ersätta fysiska besök av hemtjänstpersonal.

För äldre kan detta betyda störningsfri tillsyn om nätterna, vilket är en kvalitetsfråga. Detta är både en stor kvalitetsförbättring för våra seniorer



Kurt Hofverberg, ordförande, Tibbleseniorerna

och ett kostnadseffektivt sätt att öka kvaliteten.

Satsningar på förebyggande arbete och folkhälsa kommer att vara viktiga strategier för att stödja en gynnsam utveckling av individens hälsa och välbefinnande samt skjuta upp behov av mer konkreta insatser från socialnämnden.

För gruppen äldre är Täby Seniorcenter navet i det förebyggande arbetet. Där pågår en ständig utveckling vad gäller innehåll och utbud, till viss del med forskningsanknytning.

Ett särskilt fokus ska riktas på den allt större gruppen 90 år och äldre. Forskning visar att hälsovinsten vid fysisk aktivitet i stort sett är densamma för äldre personer som för yngre.

Tillsammans med leverantörer genomföra förbättringsåtgärder för att öka brukarnas sammanlagda nöjdhet i vård- och

omsorgsboende. Detta skall göras för att den upplevda nöjdheten så väl som den faktiska kvaliteten skall öka inom äldreomsorgen.

För att tillgodose behovet av vård- och omsorgsboenden utreds möjligheten att renovera Allégården och Ångaren. Under perioden planeras även för ett särskilt boende för äldre i kommunal regi i Västra Roslags-Näsby.

Och där lämnar jag Alliansens skrivning.

Tibbleseniorerna förbättrar nu hemsidan (ansvarig Göran Andersson) samt utökar tekniken på expeditionen, allt för att kunna ge er bättre service.

Vi vill också öka antalet mejladresser och mobilnummer i vårt register, även det för att kunna ge snabbare och bättre service.

Ha nu en riktigt fin fortsättning på hösten, så ses vi säkert i något sammanhang. Ni är alltid välkomna att ringa, skicka SMS eller mejla till mig.

Kurt Hofverberg,
kurthofverberg
@hotmail.com
070-863 67 78



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 2014-12-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

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

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Kallelse till årsmöte 2015

Härmed hälsas alla medlemmar välkomna till årsmöte i SPF Tibbleseniörerna onsdagen den 18 februari kl 13.00 i Grindtorpskyrkan. Föreningens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse för 2014 samt föredragningslista utdelas i samband med årsmötet. Handlingarna kommer även att finnas tillgängliga på föreningens expedition, Marknadsvägen 293, från den 4 februari. De kan också laddas ner från Tibbleseniörernas webbplats, www.tibbleseniörerna.se

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast onsdagen den 9 februari under adress
Marknadsvägen 293, 183 79 Täby.
Föreningen bjuder på kaffe och tårta.

Styrelsen

Vi har öppet:

Måndag: 11-18

Tisdag- Fredag: 10-18

Lördag: 10-15

Täby Kyrkby
blommor och ting

Tel: 08-510 108 20

Midgårdsvägen 1

Täby Kyrkby Centrum

www.blommorochting.se / Facebook; Blommor och ting

Vi utför allt inom
blommor och blad!

Gymnasiet för matglada ungdomar

Något avsidet bakom Täby Park Hotell finns en av Tåbys mest anorlunda restauranger. Den är normalt öppen tre dagar i veckan och då mestadels bara för lunch. Det är Åva Gymnasiums Restaurang- och livsmedelsprogram som driver restaurangen och all mat tillagas och serveras av eleverna på skolan. Skolan har idag ca 90 elever varav 15 i årskurs 3.



*Eleven Gustav Holmquist vill inte ägna sig åt "fine dining" i framtiden men gärna arbeta på en restaurang som inte serverar starksprit.
(Foto Eva Neveling)*

Eleverna får lära sig mycket om mat och dryck, till exempel vinkunskap, men också om vett och etikett.

– Inga mössor inomhus och inga mobiler under lektionerna, säger en av serveringslärarna, Stefan Hallonkvist.

– Just nu är årskullarna mindre än förr, men trots det ser vi ändå ett ökat intresse just hos oss för utbildning inom restaurangyrkena, tillägger Stefans kollega Jenny Härstam Hedlund.

Arbetsmarknaden inom branschen ser mycket ljus ut.

Det är också värt att notera att det är väldigt få som hoppar av och när så sker är det nästan alltid alldeles i början på terminen.

Det är alltså restaurangutbildningen som står i centrum, men

som alla andra gymnasister läser man också bland annat svenska, engelska och matematik. Även fysisk träning finns med på veckoschemat – det är fysiskt krävande yrken även i den här branschen, påpekar Stefan.

Lärarna från restaurangbranschen

Det är oftast lärarna som bestämmer matsedeln, men eleverna som lagar all den mat som lärarna bestämt.

– Men inget åker ut till borden och gästerna förrän jag kollat vad de gjort och hur det ser ut, säger köksläraren Kenneth Dahlgren, som under lunchen står i serveringsluckan mellan köket och matsalen för att granska anrättningarna.

Och det blir gott! Till lunch den dag vi var där erbjöds till förrätt Quiche Lorraine eller tre sorters inlagd sill, knaprigt tunnbröd och som huvudrätter varmrökt lax eller kalops – givetvis allt hemgjort.

– Vi vill att de ska vara stolta över den mat de lagar och serverar, säger Kenneth Dahlgren.

För den hungrige fanns även en dessert att komplettera med.

Den här dagen var det treorna i sista årskursen som svarade för maten och serveringen. De hade just kommit tillbaka från sex veckors praktik på olika restauranger.

Alla elever har fått besök av en lärare på sina praktikplatser.

– Det är intressant att se hur de mognat, säger Stefan. Nu har de sett den verklighet som väntar dem. Och de är duktiga.

Skolan har två svenska mästerskap och en tredjeplats i nordiska mästerskap i servering. Flera elever vill tävla också nästa gång det blir mästerskap.

Till våren ska årskurs 2 dessutom på ett utbytesbesök på en skola på Cypern i två veckor där de kommer att göra en del av sin praktik på restauranger och hotell på plats.



Bakning står också på schemat.

Ny användning för punschglasen

När man är på en skola lär man sig givetvis något nytt, till exempel hur man med fördel kan använda sina gamla punschglas. På restaurangskolan serverades tre olika sorters sill i tre olika punschglas. Det såg kul och trevligt ut och den som har många glas hemma i något skåp kan

FAKTA

Skolans restaurang har öppettid för lunch måndag, onsdag, fredag kl. 11.30–14.00 (Sista beställning kl. 13.00)

Tvårätters meny kostar 85 kronor och består av en rejäl huvudrätt plus förrätt eller dessert. Ofta finns två alternativ för både för- och varmrätt.

En trerätters meny med förrätt, huvudrätt och efterrätt kostar 105 kronor.

Restaurangen har plats för 55 gäster så man bör beställa bord några dagar i förväg på telefon 08-5555 8101 mån-fre 09.00-15.00

Adress: Kemistvägen 42.

kanske passa på att pröva dem på det här nya sättet.

Men om det var eleverna eller lärarna som hittat på denna serveringsmodell frågade vi inte.

Leif Söderström

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter





Hanne berättar om Anchers Hus.

Konst, kultur och god mat på Skagenresan

Tidigt på morgonen den 7 september embarkerade ett 40-tal tibbleseniorer bussen med destination Skagen.

Resan gick till Göteborg för båtresa till Fredrikshamn. Efter ytterligare någon halvtimme var vi framme i Skagen och "Skagen Motell". Lite trötta men förvåntansfulla såg vi fram emot kommande dagars "möten" med de världsberömda Skagenmålarna, deras tavlor och livsmiljöer. Och inte minst det berömda

ljuset över Grenen, den yttersta udden där Skagerak och Kattegatt möts. Vår guide, Christer Kullberg, berättade målande om allt vi skulle få uppleva under vår vistelse.

Utflykten på Grenen gjordes med Sandormen, en traktordragen vagn, nödvändig för att ta sig fram i sanden.

Där möttes Skagerak och Kattegatt med vågsvall från två håll. Havens inverkan på sanden är orsaken till uppbyggnaden av udden som även ständigt

ändrar storlek och form.

Vi fick en privat visning av Skagens museum med guidning av svensktalande Hanne, specialist på målningar som också livfullt skildrade konstnärernas liv och leverne. Utställningen dominerades av Krøyer och Tuxen med monumentala verk. I den stora matsalen fanns mängder med porträtt. Krøyer var snabb i sitt måleri.

Det berättades att om modellen rökte cigarr var cigarren inte färdigrökt innan porträttet var färdigt.

ERBJUDANDE SPF MEDLEMMAR



Nyårsfirande på slott i Krakow

SPF PRIS: 10 290 KR (ORD. 10 590 KR) 28/12 - 1/1

INKL: Flyg Arlanda - Krakow t/r • Reseledares tjänster • Bussresor • Del i dubbelrum 4 nt med frukost på slottet • 5 måltider, flera med underhållning och dryck • Nyårskonsert



Jokkmokks marknad & Ishotellet

Möte med den samiska kulturen. Logi i Jokkmokk.

SPF PRIS: 8 500 KR (ORD. 9 300 KR) 6 - 8/2

INKL: Flyg Arlanda - Norrland t/r • Bussresa • Logi med frukost 2 nt • 5 måltider • Alla besök

Bo på Malta i vinter med möjlighet att läsa engelska

Långtidssemester och/eller studera engelska. AVRESOR: 11/1, 1/2, 22/2

PRIS FR: 5 950 KR 22 DGR. INKL: LOGI, TRANSFER & UTFÄRD, RESELEDARE

PRIS FR: 6 600 KR 15 DGR INKL: ENG KURS, LOGI, TRANSFER, UTFÄRD

AKTUELLA SPF RABATTER - www.reseskaparna.se/spf

Traditionell jul i Dalarna 5 dgr 23 dec SPF PRIS: 5 750 KR (Ord. 5 950 kr)

Nyår med Karin Frölén 2 dgr 28 dec SPF PRIS: 3 700 KR (Ord. 3 900 kr)

Marocco rundresa 8 dgr 11 mar SPF PRIS: 10 450 KR (Ord. 11 450 KR)

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

08-94 40 40 www.reseskaparna.se

Gruppen besökte även Michael och Anna Anchers hus. Båda var skickliga konstnärer och i huset finns många av parets egna konstverk.

Ett besök i Holger Drachmanns hus fanns även på programmet. Holger Drachmann var både konstnär (marinmålare) och diktare.

Han blev med tiden Danmarks mest berömda diktare. I huset blev vi underhållna med sång och musik.

En höjdpunkt var besöket vid Svenska Sjömanskyrkan, där vi blev informerade om kyrkans verksamhet.

En annan utflykt gick

till Höjen (Gammelskagen) och Solnedgångsplatsen på Skageraksidan. På kullerstensstranden gick vi med rumpen i vädret och letade "hålstenar" som anses bringa lycka.

Andra resmål i omgivningen var "Den Tilsandade kirke" som ursprungligen byggdes för att rymma 1000-talet personer men som idag består av enbart tornet i sanden. Man kunde inte klara kyrkan från sanddriften och blev därför tvungna att överge den.

För att ytterligare få uppleva hur imponerande sanddynerna kunde vara fick vi klättra upp på en dyn som var ca 50 meter hög och kilometerlång. En

arkitektonisk höjdpunkt och sevärdhet var besöket vid Skagen Odde Naturcenter.

I resan ingick två middagar med specialiteter från Skagen.

Den sista kvällen körde bussen till restaurang "De 2 Have" långt ute på Grenen som var belägen högt med utsikt mot båda haven. Där bjöds på läckerheten Skagenspätta.

Hemresan startade tidigt. Resan hem till Täby kändes till och med kortare genom att Christer visade ett antal filmer i bussen med anknytning till Skagen.

*Text och foto:
Gunila Ebén*

Soliga tävlingar på blöta banor

Viksjo Gk är en ovanligt "vattenrik" bana. Dammar och diken slukade våra bollar och även en hel vagn, när låset inte var på. Två tappra damer lyckades få vagnen på rätt köl igen.

För övrigt en lyckad dag med pigga och glada golfare i strålende sol. Gladast var nog Gunilla Lindstedt, Ulrika Bjurner och Yngve Ebén, som bar hem vandringspriserna.

I juli, även då i härligt väder, spelade vi på Djursholms lilla bana för fjärde

gången. Trots att vi fått 30 platser i år, kom alla inte med, tyvärr. Om vi ska spela där nästa år, ska jag se till att alla får plats.

Då fortsätter vi så klart med eclectic, eftersom det verkar vara en uppskattad spelform.

Vår säsong började som vanligt med vår populära lagtävling "Kulörta bollen" på Arninge, nära och bra.

Även där dammar och



diken, som slukade den fina kulörta bollen. Eller var det kanske i buskar och skogspartier, som den försvann. Alla resultat har skickats ut till samtliga golfare.

Hör av dig, om du saknar något.

Ett stort tack till våra sponsorer, Friskis och Svet-tis, Walléns Hårsalong samt Djursholms restaurang och golfshop.

Glöm inte att träna när-spel i vinter, så att du blir riktigt giftig nästa år.

Ann-Christine Aggeborn

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)**

Vi tipsar varandra

Åk ut i skärgården en solig vinterdag, särskilt om det är nyis. Bil eller buss till Waxholm och bara 100-150 m till kajen från buss-hållplatsen. Ett billigt nöje på vardagar, särskilt om man har medhavd matsäck. Ofta gott om sittplatser.

Om Du har bekymmer med **nedsett syn eller hörsel**: Kontakta "Hemins-truktörer för nedsett syn och hörsel", 08-756 37 91. De kan hjälpa till med råd och anpassning i hemmet och ge information om hur

anpassning för hörsel- och synhandikapp ser ut i kom-munens offentliga lokaler. En broschyr om detta kan erhållas från kommunen. Ta chansen att få lägre sopräkning och samtidigt värna om den framtida miljön.

Nya regler för sophan-tering i Täby kommun kommer att införas under våren. I förslaget ingår bland annat att sortering av matavfall ska ge avdrag på avgifterna. Politiskt beslut tas i december.

En skrivelse från SPF-

medlem i Grindtorp ang behov av **förbättrad kol-lektivtrafik** har tillsam-mans med ett brev från Tibbleseniörerna skickats till Täby kommun och Trafikkontoret SLL för åtgärder i samverkan.

En namninsamling, som har vidarebefordrats på liknande sätt, har också skett i Grindtorp inom en bostadsrättsförening.

Sonia Nilsson

Tips till nästa tidning lämnas till Sonia Nilsson sonia.nilsson@telia.com, tel 070-647 58 70



WALLENS
TÄBY C
HERRKLIPPNING



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG-FREDAG 10-14.30) 160:-)

ORDINARIE 200:-



TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU
20% PÅ HÅRVÅRDSPRODUKTER



Den är lätt att känna igen GSV-bilen med sin skylt på taket och tydliga dekaler.

Bilspaning ska minska brottsligheten

Grannsamverkan i Täby är ett nätverk där de boende samverkar med närlöpolisen och kommunens verksamhet Trygg i Täby. Målet är att minska antalet bostadsinbrott. Sedan ett år tillbaka har man förstärkt den verksamheten med en bil, som tack vare allt fler frivilliga kan rulla allt mer.

– Meningen är att bilen ska vara synlig i våra bostadsområden. Både där något hänt eller där polisen bedömer att det finns en inbrottsrisk, säger Lars Björkman, som samordnar verksamheten.

Av naturliga skäl är majoriteten av ca 40-talet förarna pensionerade. Bilen rullar normalt sett på dagtid, men även kvälls- och nattpatrullering förekommer när inbrottsituationen motiverar detta.

Förhoppningen är att bilen ska medverka till att avskräcka brottslingar från att fullfölja inbrott.

Att observera är viktigt

– Man lär sig ganska snabbt att se när något inte stämmer. Det kan vara bilar eller personer som uppträder på ett lite konstigt sätt, säger Eva Thelning, som kört GSV-

bilen i över ett år.

Alla observationer rapporteras till polisen tillsammans med tips och spaningsunderlag från de boende.

Det är alltid två i bilen och under passet lämnar man uppgifter om skadegörelse, övergivna bilar, klotter och annat vidare till berörda myndigheter. Man använder även den nya mobilappen, som gör det enkelt att rapportera in skadegörelse till kommunen.

– Utöver att man känner att man gör en insats är det också roligt att lära känna Täby på ett annat

sätt. Dessutom träffar man alltid en massa människor.

Att stanna och prata med boende är också en del av uppgiften för GSV-förarna.

– Det är ju de boende som bäst känner sitt när-område. I dessa kontakter kan GSV-bilen inspirera till att de själva skärper sin uppmärksamhet och agerar snabbt när något händer, säger Lars Björkman.

Pris till Goda Grannar
Utvecklingsgruppen i Grannsamverkan delar ut ett pris på 1 000 kronor

till Goda Grannar, en eller flera, som har agerat föredömligt vid inbrott.

Är du intresserad av hur Grannsamverkan fungerar där du själv bor kan du prata med dina grannar eller kontakta närpolisen. Dit kan du också anmäla om du vill delta som förare.

*Text och foto:
C-H Segerfeldt
frilansskribent
och förare i GSV-bilen*

FOTNOT. Bilen sponsras av tre företag: Toyota, NCC och Stockholms Kommunförsäkringar.

Gör så här

Så här ska du göra i en inbrottssituation:

Uppmärksamma miss-tänkta personer, miss-tänkta bilar som rör sig i ditt område, ovanliga ljud, ljudande yttre larm, kross av glasruta, etc.

Agera genom att notera signalement, bilmärken, bilnummer, beteenden, tidpunkt.

Larma genom att vid pågående inbrott eller stark misstanke om ett sådant ringa 112.

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

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

010-741 90 06

www.coop.se

Så här gick det i Täbyvalet

Valdeltagandet i Täby var högt, till och med något högre än vid förra valet. 89, 38 procent av 50 511 röstberättigade täbybor gick till valurnorna i årets val.

Resultatet i kommunalvalet:

Moderaterna 37,95 %

Centerpartiet 5,61

Folkpartiet 25,26

Kristdemokraterna 4,48

Socialdemokraterna 13,33

Vänsterpartiet 1,74

Miljöpartiet 7,48

Sverigedemokraterna 3,43

Feministiskt Initiativ 0,28

Totalt har fullmäktige 61 mandat. Så här ser den nya mandatfördelningen ut:

Moderaterna 24

Centern 4

Folkpartiet 16

Kristdemokraterna 2

Socialdemokraterna 8

Miljöpartiet 5

Sverigedemokraterna 2

Nytt parti i kommunfullmäktige är Sverigedemokraterna (SD) med 3,42% av rösterna, vilket innebär två mandat.

Vänsterpartiet (V) och

Feministiskt initiativ (Fi) har inga mandat.

Högst valdeltagande hade valdistriktet Västra Ellagård (92,56%), tätt följt av Södra Ellagård (91,23%).

Noteras kan också att Ellagård är Sveriges folkpartitätaste valdistrikt.

39,36% av 344 invånare i norra Ellagård röstade på detta parti.

Den som är road av mer utförlig statistik om valet har mycket att hämta på nätet, www.val.se

Eva Neveling

MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby



Växande ekonomiska bekymmer?

Sök hjälp innan det blir problem

Att efter ett långt liv tvingas inse att ekonomin har gått snett är något ingen ska behöva uppleva. Men oförutsedda händelser som sjukdom och dödsfall kan totalt ändra förutsättningarna. En dag överstiger skulderna intäkterna och kronofogden är hotande nära.

Det är då, när du inte ser någon utväg ur eländet, som det trots allt finns hjälp och stöd att få.

I Täby är Sara Löhr kom-

munens budget- och skuldrådgivare.

– Men innan det går så långt kan vi hjälpa den som drabbats att förhandla fram nya betalningsvillkor hos fordringsägarna.

Att visa att man vill göra rätt för sig är ofta en framkomlig väg.

Men om det ändå inte går. Skulderna växer och det är uppenbart att du inte inom överskådlig tid kan betala tillbaka. Då behöver du hjälp och stöd med en skuldsanering.

Jobbig process

Det är en omständlig, krånglig och jobbig process som inte självklart leder till att kronofogden säger ja till sanering av dina skulder.

– Besluten är individuella och det handlar om att bedöma skäligheten i att skulderna verkligen blir sanerade. Framför allt får inga nya skulder uppstå och det ska inte finnas någon tvekan om att personen verkligen inte kan betala tillbaka.

Om kronofogden säger

ja till sanering (att efter-skänka skulderna) måste man leva på existensminimum under de fem år saneringen pågår.

Existensminimum är idag 4.680 kronor, men här tar man hänsyn till särskilda behov av exempelvis mediciner och läkarvård. Hyra ingår men ligger utanför existensminimum.

Sara Löhr betonar att alla har rätt att få sin sak prövad. Oavsett ålder och hur skulderna uppkommit. Hon har exempel på en 95-åring som fick skuldsanering.

– Självklart påverkar åldern beslutet. Ju äldre man är desto troligare är det att man inte hinner betala tillbaka sina skulder.

Framför allt äldre som hamnar i den här situationen oroar sig för vad som händer med hus och bostadsrätt. Måste man sälja?

det nu finns tecken på att de faktiskt minskar hos de yngre.

– Här är det vanligt att man resonerar ”här och nu”. Alltså att lösa ett akut problem och inte tänka på ”sedan”, vilket ju är själva grunden för all planering av ekonomin.

För äldre som hamnat i skuldfällan handlar det oftare om att en närstående gått bort. Kanske den person som alltid skött ekonomin och även tjänat mest.

– Då kan det kännas skönt att få prata med någon innan det går så långt som till ekonomiska problem.

– Det kanske bara behöver vara någon som kan ge praktiska råd om ganska enkla vardagliga saker, men som man aldrig tidigare kommit i kontakt med.

*C-H Segerfeldt
frilansskribent*

FAKTA

På www.taby.se under fliken ”Omsorg och hjälp” finns utförligt beskrivet vad du kan få hjälp med om ekonomin inte längre går ihop. Här är en kort sammanfattning:

- Du kan få hjälp att planera din ekonomi.

- Du kan få råd om hur din ekonomi behöver förändras och hur du undviker att hamna i samma situation igen.

- Du kan få förslag om hur du steg för steg själv kan förbättra din ekonomi.

Kort rådgivning är kostnadsfri och rådgivaren har tystnadsplikt.

Inte alltid nödvändigt sälja

– Det finns inget som säger att man måste sälja sitt hus för att få skulderna sanerade. Det är den enskildes behov som ska bedömas. Självklart bör inte det hela gå så långt att man tar kontakt först när man hotas av utmätning eller exekutiv auktion.

Många av dem som söker hjälp har hamnat i SMS-lånefällan. Dessa fall har ökat radikalt även om

Har du lämnat din epostadress?

Styrelsen påminner om att det fortfarande finns medlemmar som inte lämnat sin epostadress eller sitt mobilnummer.

För att snabbt nå ut till så många medlemmar som möjligt behövs de här kontaktuppgifterna.

Känner du dig tveksam – kontakta expeditionen, tel 758 91 05 eller mejla till tibble.seniorerna@tele2.se

Kalendarium

Månadsmöten

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

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.

17 december

Bluelight Voices



Sångerskorna Johanna Rommin, Helena Gyllenskepp och Marie Hammarbäck ackompanjerade av Filip Ekstubby (piano) och Niklas Fernqvist (kontrabas) framför programmet Jul+Jazz=sant. Ett uppskattat julprogram som innehåller såväl tradi-

tionella jullåtar som amerikanska julsvängare i en härlig mix. Läs mer på nätet (johannaromin.se/bluelight)

21 januari 2015

Spännande och dramatiska flygarminnen

Sven-Olof Olsons långa flygarkarriär kröntes med jobbet som flygvapenchef i Sverige 1982-1988. Han började sin bana 1945 som aspirant på flygskolan i Ljungbyhed och fortsatte som officer i flygvapnet

Så småningom avancerade han till generalmajor och souchef vid Försvarstaben för att sedan bli chef för "Attackeskadern" och därefter generallöjtnant och chef för södra militärområdet.

1951 erhöll han Stockholms-Tidningens guldmedalj "För svensk flygargärning" efter att ha räddat en J 30 Mosquito ur en allvarlig situation.

Några har fått en särskild plats i hans hjärta och några har nästan kostat honom livet.

18 februari

Årsmöte 2015

Inbjudan se sid. 5.

25 mars

Dragspel, kontrabas och sång

Åsa Arvidsson och Anders Forsslund har en stor musikalisk spännvidd med rötterna inom den svenska folkmusiken, men med utbildning vid Musikhögskolan inom klassisk musik.

Hon blev utsedd till årets dragspelare 2006 av Sveriges Dragspelares riksförbund.

Åsa har bland annat gett konserter i Sverige, Norge, Island och Australien, både som soloartist och med olika grupper

Anders Forsslund är en riktig showman som sjunger och spelar kontrabas.

Han började sin bana i popbandet Mascots på sextio-talet, fortsatte till Fria Proteatern på åttiotalet och vistrion FJK på nittiotalet.

För varje nytt decennium kom det till flera konstellationer och i dag uppträder Anders med otaliga grupper och i olika sammanhang.

Anders har en förkärlek för musik på svenska men gärna med ursprung från italienska schlager eller amerikanska evergreens.

22 april

Program ännu inte fastställt.



20 maj

Zwing Time Band

— en äkta Benny Goodmankvartett

Bandet består av Tom-

my Löbel, klarinettist och heltidsmusiker, en av de bästa i sin genre.

Dietrich Bunse, vibrafonist. Spelade i olika dansband på 60-talet, bland annat med Umberto Marcato.

Fredrik Hellberg, den yngste i bandet – 43 år.

Heltidsmusiker i olika band, musikstudier i USA och kan sjunga som Louis Armstrong.

John Pohlman, väderguru och pianist behöver knappast någon närmare presentation.

Funktionärsresa 2015

Genomförs 9-10 mars 2015. Personlig inbjudan kommer.

Teaterronden

Se sid. 32.

Pubaftnar

Lokal Marknadsvägen 251
15/1, 12/2, alltid kl 17.

Informationsmöte

för nyblivna medlemmar i lokalen på Marknadsvägen 251.

Information tillkommer bl.a. på hemsidan och i tidning nr 1/2015.

*) I samarbete med



Kom med på vinterpromenad på Djurgården

Är du intresserad av att se nya kvarter? Den här dagen promenerar vi runt Djurgårdsbrunnsviken med start vid den ståtliga Blå Porten vid Djurgårdsbrons södra fäste (några meter in på den östra sidan).

Vid Princess Hall nära Engelska kyrkan gör vi ett uppehåll för kaffe och smörgås och avslutar sen vid Djurgårdsbrons norra fäste.

Promenaden är cirka 5 km lång.

Tid: onsdagen den 14 jan kl 11.00. OBS! Inställt vid snöstorm!

Anmälan: Birgitta Groschopp, tel 0709-686064

Kostnad: Endast din egen förtäring på Princess Hall, cirka 60 kr.

Välkommen att träffa nya människor och andas frisk vinterluft i trevligt sällskap. Hoppas vi ses! Jag har en trevlig och infor-



Birgitta Groschopp bjuder in till vinterpromenad.

mativ bok med mig där vi kan lära oss litet mer om omgivningarna.

Birgitta Groschopp

AKTIVITETER

Aktivitetsledare måste kontakta Göran Andersson vid förändringar i denna spalt. Tel 0708-473343 eller gan@telia.com

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

AKTIER/FONDER 1

Dan Kronström, 510 505 26.

AKTIER/FONDER 2

Torsdagar kl. 1400.

Plats: Åkerbyvägen 314.
Gustav Frost. 070-327 11 91.

BADMINTON

Täby Racketcenter tisdagar o fredagar kl. 9-11.
Nya deltagare välkomna.

Ingemar Nordansjö,
756 47 21 eller Birgitta
Groschopp, 768 60 64.

BOKCIRKEL *)

Tisdagar. Harriet Andersson, 768 30 55.

BOULE

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

BOWLING

Tisdagar kl.10.30-12.00 i Bowlinglokalen i Tibblehallen. Avgift: 93 kr för 3

serier. Rabattkort (570 kr) 85.50 för 3 serier.

F.n. kan nya spelare inte tas emot.

Inger Månsson, 510 105 31, Louis de Flon, 756 83 65.

BRIDGE

Tisdagar kl 12.30-17.00, Kvartersgården, Näsbydalsvägen 21.
Wanja Hammerfeldt, 732 52 31. Fler deltagare välkomna.

Torsdagar kl. 12-16, Föreningsgården, Täby C.
Torsten Mårtensson, 792 06 85. Fler deltagare välkomna.

CANASTA

Tisdagar kl. 13.30-16.30.
Christer Månsson, 510 105 31 eller Anna-Lena Sedvallson, 7587570.

Det finns plats för några fler spelare.

ENGELSKA

Varje torsdag. Lillemor Werner 070-227914

GOLF

se artikel på sid. 10.
Ann-Christine Aggeborn, 510 505 26.

LILLA MUSEIRONDEN*)

Margaretha Mogren. Tel. 768 80 46 eller margaretha.mogren@bredband.net.

LINEDANCE *)

Föreningsgården. Margit Annerstedt, 510 503 20, 070-350 9320

Fortsättningskurs fredagar mellan kl. 10.00-11.30. 23/1-17 april.

Pris 375 kr, inbetalning till pg 477 28 94-4.

EFTERMIDDAGSDANS

Kvarntorpsgården tisdagar kl. 13.00-16.00 följande datum: 27/1, 17/2, 17/3 och 21/4.

Margit Annerstedt, 510 503 20, 070-350 93 20.

STAVGÅNG (fredagar udda veckor) Vandra med eller utan stavar i Näsby Park. Samarbete med SPF Jarlabanke.

Samling kl.10 utanför Apoteket i Näsby Park för kortare promenad.

Monica Rosengren 768 32 07, monica.rosengren@transit.se, Birgitta Danielsson 758 78 48, birgitta.l.danielsson@telia.com.

Studiecirkel Stockholms skärgård. *)

Barbro Hansson, 758 9904

TENNIS

Onsdagar kl 9-11 i Val-lentuna tennishall.

Gun o. Bengt Johansson, 510 123 49.

VANDRINGAR

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

Långa vandringar ca 10-12 km måndagar kl. 09.15. Ivor Nordström, 768 31 15, Kerstin Ferenius, 7586175,

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

Korta vandringar: Kontakta Birgitta eller Karsten Tiemer, 758 80 57.

ÖPPET HUS

på expeditionen Marknadsvägen 293.

Titta in på en fika (självkostnadspris), få lite information och träffa nya vänner.

Måndagarna 1 december, 2 februari, 2 mars 10.30 – 12.00 Barbro Bjerlöv och Margaretha Mogren.

*) I samarbete med



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



Julbord o 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 omgående till Carin Olsson, 7686831, carin.olsson@telia.com

Ewa Kraus, 7536732, ewa.kraus@telia.com

Pris 790 kronor, snarast på Tibbleseniornas pg 477 28 94-4.

Berlin

12-16 april 2015

Möt en stad som pulserar av liv mot en dramatisk historisk fond. Berlin är en kulturstad fylld av kontraster. Här hittar man spår från olika epoker, vilket har påverkat Berlins stadsbild, befolkning och kulturliv.

Under senare år har det byggts mycket i Berlin. Framstående internationella arkitekter har anlitats och resultatet har blivit en rad spektakulära byggnader.

För att komma staden nära har ReseSkaparna anlitat Annika Bless som reseledare. Hon är född i Berlin, har arbetat som guide sedan 1987 och därmed upplevt Berlin både med och utan mur. Hon lärde sig svenska som sommarbarn i Sverige på 70-talet, vilket svenska gäster haft mycket glädje av.

Vi ser fram mot fem hela dagar i Berlin. Flygtid från Arlanda är preliminärt 08.50, återkomst 21.10.

I priset 7.900 kr ingår:

•Flyg Stockholm-Berlin t/r

•Transfer Berlins flygplats-hotell t/r

•4 nätter del i dubbelrum med frukost på central belägna hotell Scandic Berlin, Kurfürstendamm

•4 middagar

•Bussresa enligt program

•Ciceron i Berlin

•Entréer och besök enligt program

Tillägg för enkelrum 1 000 kr/person

Resan arrangeras i samarbete med ReseSkaparna, som handlägger resehandlingar och har ställt lagstadgad resegaranti. Anmälan se nedan.

Anmälan görs till

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

Ewa Kraus, 753 67 32, ewa.kraus@telia.com

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 Thailändsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

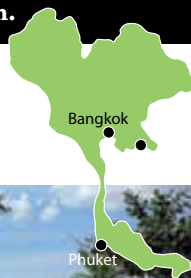
Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär. Det som inte finns i Mae Phim är charterturism, "flickbarer" eller höga priser. Här härskar lugnet.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare och högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar 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-dagarsresor 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)
- Charters 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.**

Konsten att ta sig fram i den regelstyrda vården

Vaknar Lilla Julafton av väckarklocken 07.00. Ja, visst ja – verkligheten kröp på: Maken (M) ska till husläkaren för att få smärtstillande för sina kraftiga ryggsmärtor för att sedan gå till kiropraktorn.

Hämta ColdPad, vatten till mediciner, fixa frukost.

Nej förresten, vi tar den mellan husläkaren och kiropraktorn på en servering med bardisk där man kan stå och äta.

Hämta stavar, fixa egen hygien, sätta på ansiktet och sätta på M skorna, hämta bilen, öppna bakdörren, så att han kan krypa in och lägga sig i baksätet.

Off we go!

M svimfärdig efter de första 50 metrarna i Täby centrum. Fick hänga sig över en designad papperskorg. Jag sprang till husläkaren för att hämta en rullstol.

– Jag tar rullstolen för att hämta min man som inte orkar gå.

Svar: Det går inte vi har bara en!

Jag tog den ändå.

Forslade M till väntrummet. Ganska snabbt in, bra läkarbesök och tydlig ordination. M berättar att han behöver en rollator. Läkaren informerar hur vi ska gå tillväga, men M måste dit, så att den kan provas ut.

Frukosten hade vi redan glömt!

– Vi behöver rullstolen för att gå till rehab och prova ut en rollator.

– Det går inte, vi har bara en!

Hörs någonstans från korridoren.

Läkaren griper in: Ta den, jag fixar detta.

Rullstolsfärd med ”stulen” rullstol i värmande täckjacka till rehab för att inte missa öppetiden. Kom dit fem över.

M: Jag behöver en rollator.

Receptionist: Alla sjukgymnaster är upptagna.

M: Men det finns väl någon ledig tid?

Receptionist: Jag ska se. Ja, om en halvtimme blir en sjukgymnast ledig. Kan jag få se legitimation?

Jag: Kan min man få vänta på en brits. Han får inte sitta och orkar inte stå.

Receptionist. Neeeeej!?

Jag: Vill du hellre att han står här och svimmar?

Receptionist: Nej, jag ska se.

Receptionist: Det fanns ett ledigt behandlingsrum.

M lade sig och hjärnan började jobba.

M: Kan du hämta min medicin?

Jag: Nej, det kan jag nog inte. Jag har ju ingen fullmakt.

M: De har ju ett apotek här.

Jag: Jag hämtar en blankett.

Blanketterna var slut på apoteket och receptarien kunde inte hitta formuläret



Foto Pixabay

*Att klara sig i vården utan en viljestark anhörig vid sin sida är svårt.
(Mannen på bilden är ej identisk med M i artikeln)*

i datorn. Men jag fick glögg och pepparkaka.

Efter lång, lång tid kom ett formulär. Försåg mig med två koppar glögg och fyra pepparkakor och gick upp en våning. M skrev under formuläret, så jag kunde hämta medicinen.

M fick en rollator, men sjukgymnasten, som inte gjorde någon undersökning, tyckte att det föreföll som att kiropraktorn var på fel väg när smärtan ökade ner i benet.....

M kämpade på bra med rollatorn i stormvindarna och jag med rullstolen, som skulle återlämnas på vägen.

Jag fick sitta en stund i väntrummet hos kiropraktorn medan M fick sin behandling.

I väntrummet fanns det Coca Cola, mandel och chokladpraliner. Mandeln var god.

Medan jag satt där tänkte jag att det nog vore bra med någon organisation typ Missing People, som kunde aktiveras i vissa lägen.

Hur banal situationen än är kan den bli kaotisk för den drabbade, när verksamheter är regelstyrda och de inblandade har tappat sin inlevelseförmåga

och sitt mod att göra något utanför ramarna.

M kom ut och höll på att svimma.

Kiropraktorn (som för övrigt ställde upp till 100 procent):

– Har du ätit något idag?

M (själv förvånad): Nej. Jag gick skamsen ut och hämtade bilen och körde in på gata där fordons trafik var förbjuden och lät M krypa tillbaks in i baksätet.

På sätt och vis hade jag ju ändå träffat på Missing People.

Det var rätt många mis-sar!

Sonia Nilsson

Lär dig begreppen i den digitala världen

Runt internet, våra datorer och smarta telefoner växer det fram ett helt nytt språk. I den här spalten ska vi försöka reda ut vad de nya orden egentligen betyder. Vi börjar med några av de vanligaste – fler kommer i nästa nummer.

APP (applikation) är ett program som laddas ned och installeras i en smarttelefon eller på en surfplatta.

Skillnaden mellan en app och ett vanligt program är att appar oftast är enklare och mindre komplicerade. Det finns oändligt många funktioner i de flesta program, medan apparna är enklare och har betydligt färre.

Appar finns för i stort sett alla intressen. Många är gratis, andra kostar. Mat, vin, resor, foto, kartor – det finns mycket att utforska.

I en Iphone laddar man ner från App Store. I en Androidtelefon från Google Store eller Android Market.

Foto C.-H. Segerfeldt



Det är ingen idé att streta emot – den digitala världen gäller snart för oss alla. Lär dig mer i IT-spalten som återkommer i nästa nummer.

INSTAGRAM är en app där man lägger ut bilder som man tagit med mobiltelefonen för att andra ska se, alltså ett socialt nätverk. Användaren kan även dela sina instagrabilder med andra sociala medier. Instagram är gratis och är mycket vanligt bland ungdomar, som nu lämnar Facebook, där föräldragenerationen och vi seniorer i stället tågar in.

TWITTER är en blogg i mikroformat där man skriver max 140 tecken (bokstäver). I senaste valrörelsen användes den flitigt av politiker och debattörer, men enligt statistiken är det bara fyra procent av svenskarna som använder Twitter.

Att skriva på Twitter

kallas att **twittra** och inläggen kallas **tweets**. Twitter laddas ner som en app och är gratis.

HASHTAGG (#) är en sorts etikett som framför allt används på Twitter. Den som twittrar kan med symbolen sätta etikett på sitt inlägg. Ordet kopplas då ihop med andra som twittrar om samma sak.

Genom att söka på en speciell hashtag kan man få upp allt som skrivits i ämnet.

Taggen används numera också som en slags förstärkning och för att väcka uppmärksamhet i olika texter på nätet.

Exempel på en hashtag: #svtdebatt.

Skrivs in i sökraden, vanligen på Twitter, men kan även användas i webbläsaren.

Eva Neveling

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

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



Vandringar i fjällvärlden kräver både vana och kondition. Här ska gruppen ta paus i höstsolen. (Foto Kerstin Ferenius)

Höstfäget och gourmetmiddagar när vandringsresan gick till Abisko

Tibbleseniörernas årliga vandringsresa gick i år till Abisko.

I mitten av augusti tog 25 vandringsugna tibbleseniörer nattåget upp till Abisko för en veckas vandringar.

Trots dystra väderprognoser hade vi riktigt fint väder. Området kring Abisko kallas för "blåhålet" just för de många soltimmarna

och för det fina vädret.

Fjällstationen var välskött och generös i sitt utbud. Vi bodde i trevliga små stugor, umgicks och åt tre rätters gourmetmiddagar varje kväll.

Och så gjorde vi förstås långa och kortare vandringar i det vackra fjällskapet. Vid ett par tillfällen startade vi vår vandring med att ta liften upp på fjället Nuolja och

var då med ens ovanför trädgränsen med en vidunderlig utsikt.

Vi vandrade bland dvärg- och fjällbjörk, ofta med vackra vyer över Torne Träsk och den fantastiska bergsformationen Lapporten.

Vi njöt av fjällets enorma vyer, där höstfärgerna var på väg. Vi såg renar, älg, ripor, lämlar och räv, men inga myggor.

Förutom vandringarna ägnade vi oss bland annat åt botanik, bastu, bad i Torne Träsk och besök i Naturens hus med böcker, utställningar och filmvisningar.

Kerstin Ferenius ledde vandringarna med den äran! Tack Kerstin! Dessutom var vi några som försökte hålla ihop det hela, organisera, informera

och hjälpa till: Anne-Mari Hugo, Gunnel Hedlund och undertecknad.

Hem åkte vi med flyg, men först buss via Kiruna, där en guide skulle komma ombord och berätta om staden och också om den förestående flyttningen av stan. Sent på kvällen före avresan fick vi reda på att guiden inte kunde komma. Undertecknad googlade

i arla morgonstund och samlade in information om staden från nätet och kunde sen med hjälp av busschauffören ändå klara guidningen. Vi besökte Kirunas vackra kyrka och en lokal marknad innan flyget tog oss åter hemåt.

Jag tror alla var mycket nöjda efter den härliga fjällvandningsveckan!

Birgit Hallerfors

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



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

Sophanteringen förändras

Täby kommun börjar med sortering av matavfall den 1 april. Matavfallet kommer att sorteras i ett separat kärl. Insamlingen kommer att vara frivillig men förhoppningen är att så många som möjligt vill vara med. Avfallet kommer att rötas till biogas istället för att förbrännas.

Förpackningar och tidningar fortsätter du att sortera i återvinningsstationerna, som finns på

12 platser i kommunen. Platserna hittar du på kommunens hemsida, www.taby.se.

Småhusägare fortsätter att sortera i speciella kärl vid huset. Den som saknar kärl för tidningar kontakter kommunen. Hämtning 11 ggr/år.

I övrigt kommer tjänsterna med insamling av grovavfall, trädgårdsavfall, elavfall och farligt avfall finnas kvar även med den

nya entreprenören.

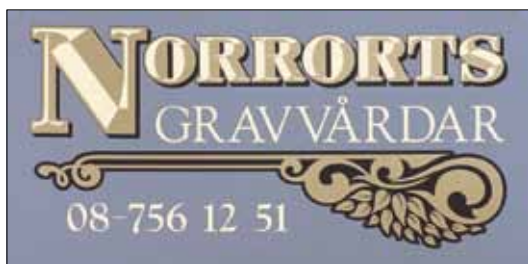
Grovavfall: grovsopor hämtas vid fastigheten och hämtningen ingår i grundavgiften. Beställ hos entreprenören.

Trädgårdsavfall: tre valfria hämttillfällen mellan april-november.

Elavfall/farligt avfall: mindre föremål läggs i den röda miljöboxen. För hämtning beställ hos entreprenören. Hämtningen ingår i sophämningsavgift.

Detaljerad information finns på kommunens hemsida.

Eva Neveling



**Gravstenar
i stor utställning**

Gravering

Förgyllning

Målning

Renovering

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

www.gravvard.se

Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



Möt det riktiga Rom

För den som är Italienfrälst är det alltid spännande när det kommer nya böcker om favoritlandet. Nu är *Rom* av Kristina Kappelin och fotografen Charlotta Smeds inte helt ny. Den reviderade upplagan innehåller även material som publicerats tidigare, men har du inte läst boken tidigare är den nya en härlig upplevelse.

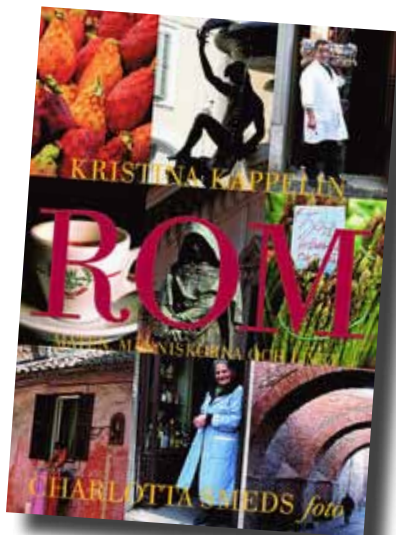
Den handlar om romarnas Rom, om brödbutiker,

ostaffärer, hantverkare, krogar, om människor på bakgator och mindre kända platser. De stora turiststråken hittar du inte i den här boken, men du får möta områden som du troligen inte känner sedan tidigare.

Roms getto, filmernas Rom – ja, exemplen är många. Mycket mat handlar det om förstås. Mat är nog viktigare för italienaren än för svensken i

allmänhet och det märks i boken.

Härliga bilder bidrar till en inspirerande bok om den eviga staden.



Med konstverket i centrum

Spännande, sorglig, oväntad och med mörka toner som drar genom hela boken. *Steglitsan*, skriven av den amerikanska författaren Donna Tartt, är en riktigt bladvändare.

Vi får följa huvudpersonen från kaos och tragedi i barndomen, genom den splittrade och oroliga ungdomen och vidare mot en karriär med många tveksamma inslag. Konsten, i form av en liten tavla "Steglitsan", spelar huvudrollen i boken, men det är

inte någon konstbok.

Spänningen släpper aldrig taget, vare sig i huvudpersonens ungdom eller i hans vuxna liv. Många miljöer är obehagliga – en alkoholiserad pappa, en knarkande kompis, men i det stora persongalleriet finns även värme, omtanke och kärlek.

De drygt 700 sidorna i boken känns inte för många.

Eva Neveling



STADSTEATERN

Dipomati

Av Cyril Gely

Regi: Philip Zandén

Med: Tomas Bolme och
Allan Svensson

Tid: sönd. 30 nov. kl. 18.00

Pris: 275:-

Ronja Rövardotter

Av Astrid Lindgren

Med: Björn Elgerd, Misa
Lommi m.fl

Tid: lörd. 27 dec. kl. 13.00

och lörd. 1 febr. kl. 13.00

Pris:vuxna 275:- barn 180:-

Karl Gerhard

Av Irena Kraus

Med: Rikard Wolff, Björn
Gustafsson m.fl.

Tid: torsd. 8 jan. kl. 13.00

och lörd. 1 febr. kl. 13.00

Pris: 300:-

Chicago

Av Fred Ebb, Bob Fosse
och Johan Kander.

Med: Dan Ekborg och Lisa
Nilsson m.fl

Tid: sönd. 18 jan. kl. 13.00

Pris: 370:-

FOLKOPERAN

Hoffmans äventyr

Av Jacques Offenbach,

regi Linus Fellbom

Tid: sönd. 8 mars kl. 16.00.

Pris 340:-

DRAMATEN

Vårens program har ännu
inte publicerats. Följande
pjäser kommer att spelas:

Och ge oss skuggorna

Av Lars Norén

Mannen utan minne

Av Aki Kaurismärki

Trettondagsafton

Av William Shakespear

Bokningstider kommer på
vår hemsida,
www.tibbleseniorerna.se
Läs den och boka biljetter
hos Birgitta Wittvången
Lundh.

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

Pratglad eller tystlåten?

Är du extrovert eller introvert? Jag läste nyligen en bok som benade ut de här begreppen. Litet enkelt så där, i svart-vitt. Antingen är du utåtvänd och alltid i centrum eller så håller du dig litet avvaktande åt sidan.

Vare sig jag tror på begreppen eller ej så slås jag ofta av hur ofta människor slutat att lyssna.

Jag lärde mig att introverta avskyr att bli avbrutna av den pratglade i sällskapet. Den inåtvända personen tystnar helt enkelt och tar inte upp tråden igen.

– Jag vet inte till vilken grupp jag ska räkna mig, sa väninnan som också läst boken.

Men hon tyckte att de extroverta, eller helt enkelt tröttsamt utåtriktade, hade ökat i antal.

Jag ser mig omkring och upptäcker dem. De

som alltid pratar och som aldrig lyssnar. Så snart du försöker sticka in en kommentar om senaste resan, boken du nyligen läst eller filmen du sett blir du avbruten direkt.

– Berlin, ja så du har varit där. Nämen vad kul, jag kommer ihåg när hustrun och jag...

Eller...

– Ja, den franska filmen var verkligen bra. Du vet, jag gillar verkligen fransk film och när jag såg...

Och så följer en lång berättelse där den pratglade berättar och berättar. Hen kommer raskt in på andra filmer, franska böcker och så vidare i all oändlighet.

Själv tröttnar du, försöker vända dig till någon annan i sällskapet men upptäcker att alla sitter och väntar på att få ordet.

De kommenterar inte varandra. Visar inget intresse för den som talar

utan avvaktar bara att själva få prata.

Kommer det här ointresset med åren? Börjar vi bli gamla och självupptagna?

Nej, så enkelt är det inte. Den som alltid vill inta scenen börjar ofta tidigt med den vanan. Fortsätter sen hela livet och har nu i mogen ålder helt slutat att lyssna.



Om du tänker efter vet du ganska säkert vilka av vännerna du kan samtala på

riktigt med. Som bryr sig om vad du säger, som ställer följdfrågor och kommer ihåg vad du sagt. Med dem blir samvaron givande, samtalen flyter lätt och ni utbyter tankar.

Kanske dags att fundera vilken grupp du tillhör: den tröttsamt pratglada eller den som alltid blir avbruten.

Eva Neveling

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!

Tibbleseniörerna

- 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.seniörerna@tele2.se
Telefon:	08-758 91 05 Telefonsvarare när expeditionen är stängd.	Webbmaster: webmaster@ tibbleseniörerna.se
Årsavgift:	250 kr, sammanboende 480 kr/par För medlem i annan SPF-förening 75 kr	Hemsida: www.tibbleseniörerna.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 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 slutet 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@tibbleseniörerna.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
Sonia Nilsson, 070-6475870



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

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.

B

Förenings-
brev



Täbytestet

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

Foto C-H Segerfeldt



1. Vad heter arkitekten som ritat Näsby Slott?
 - a. Nicodemus Tessin
 - b. Carl Hårleman
 - c. Mathias Spieler



2. Vad heter arkitekten som ritat Grindtorp?
 - a. Sven Lindström
 - b. Sture Lindberg
 - c. Sune Lindström



3. Mäklarna kallar det här Täbys Manhattant? Är det
 - a. Storstugan
 - b. Näsbydal
 - c. Näsbypark



4. Var ligger den här rondellen?
 - a. Bergtorpsvägen
 - b. Täby Centrum
 - c. Stockholmsvägen

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