

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Tibbleseniörerna

Nr 1,
2015

*Ny epostadress:
tibbleseniörerna@gmail.com*

*Vinterpromenad vid
Djursgårdsbrunnskanalen
Se sid. 17*



Medlemstidning för
SPF Tibbleseniörerna,
Täby

Ansvarig utgivare:

Kurt Hofverberg,
070-863 67 78

Chefredaktör:

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

Redaktionskommitté:

Lennart Cederstam

510 508 48
lhc.cederstam@tele2.se

Karin Hedén

758 29 27
karin.heden@telia.com

Kurt Hofverberg

070-863 67 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 num-
mer 14/4. Utkommer i v 19.
Kontakta redaktören innan
du skriver!**

Annonser:

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

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

Omslagsbild: Vid Djurgårds-
brunnskanalen med Birgitta
Groschopp. (Foto Birgitta
Groschopp, Jan Sedvallsson)

Innehåll nr 1, 2015

- 4 • Bantning kan vara farligt
- 7 • Enkäten
- 8 • Starta en bokcirkel
- 11 • Brevduvor sökes
- 12 • Digital brevlåda för alla
- 14 • Året som gått i bilder
- 16 • IT-spalten
- 17 • Djurgårdspromenad
- 17 • Täbys äldreboenden
- 18 • Kalendarium
- 20 • Aktiviteter
- 22 • Resor
- 26 • Möt Johan Taube
- 29 • Säljare ringer
- 30 • Ny kommunal taxa
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser
- 36 • Täbytestet



*Möt Johan Taube,
trubaduren som värnar
kulturen.*

I nästa nummer ...

Hur är det med tillgängligheten i vårt nya köpcentrum? Hur tar man sig fram när benen inte längre är unga och raska? Ställer kommunen några krav på tillgänglighet i kommersiella lokaler? Det hoppas TibbleSenioren få svar på i nästa nummer.

Nu moderniserar vi kommunikationen

Den 22 januari togs ett stort steg på expeditionen. Vi bytte då den gamla epostadressen till den nya: tibbleseniorerna@gmail.com

Styrelsen har konstaterat att vi har ett datorsystem som är gammalt men trots allt fungerar på plats; däremot är det inte flyttbart och har en begränsad livslängd.

Styrelsen har med stöd av Gunnar Bjerin och Nils Blomberg efter omfattande arbete kommit fram till att byta till en Gmailadress på den nya trådlösa datorn. Den gamla datorn kan användas tillsvidare.

En bildvisare, ett bärbart konferensset och en dokumentförstörare har införskaffats.

Styrelsen framför ett stort tack till Nils Blomgren för ett kvalificerat utredningsarbete med många timmars frivillig arbetsinsats och till Gunnar Bjerin för utvecklingen av hemsidan.

Vi kommer under vecka 8, när denna tidning delas ut till oss alla, komplettera med ett massutskick via mejl till de drygt 630 som anmält att de har epostadress.

Granska gärna er mejlbox så att inte det brevet hamnar i skräppostmappen!

Vår hemsida har som den uppmärksamme uppfattat förbättrats och kan numera tas fram även i en alltmer vanlig så kallad smartphone.

Adressen är densamma: <http://www.tibbleseniorerna.se>

Vill du prova att det fun-

gerar att sända in information via hemsidan är det enklast att göra det just via direktlänken: <http://www.tibbleseniorerna.se>

Vi vet att SPF centralt moderniserar sitt system och att vi under våren med vår satsning kommer att kunna registrera och nyttja även mobilnummer för att sprida information.

Tänk vad enkelt att kunna ändra en tid eller att kunna erbjuda en nyhet mellan tidningsutgivningarna med ett enkelt ”mass-sms”

Styrelsen har förhoppningen att anskaffningarna skall komma föreningen, expeditiongruppen och andra berörda till godo

Vi har tagit ett stort steg framåt inom kommunikationsområdet detta år.

Göran Andersson

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

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

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

Vi hjälper dig med bland annat:



Offset



Digitaltryck



Kopiering

www.tryckeri-orion.se

08-768 07 80

 **TRYCKERI**
ORION

Vi finns på Enhagsvägen 8D

Bantning för äldre farligare än vi tror



Att kvinnor ägnar sig mer än män åt bantning är ingen nyhet. Nya dieter som ska ge den perfekta figuren kommer och går och många kvinnor ägnar hela livet åt att försöka nå den perfekta vikten. Fortsätter man att banta upp i åren måste man vara uppmärksam. Kroppen förändras och bantning för 70-plussare är inte riskfritt.

– Idag har forskningen kommit fram till att det är bättre att väga litet mer än för litet när du blivit äldre. Att tappa i vikt när man är äldre kan innebära en risk, säger Karolina Kobetski, legitimerad dietist i Täby kommun.

Musklerna försvinner

Fortsätter du att banta upp i åren tappar du i vikt men förlorar också muskelmassa.

För yngre reglerar kroppen detta genom ett reservsystem, som slår om från att bryta ner muskler till att i stället bryta ner kroppsfett. Det systemet fungerar sämre på äldre.

– Förlorar du vikt kan du få svårare att klara dig om du blir sjuk, förklarar Karolina Kobetski. För den som har en

kronisk sjukdom är det ännu större risk att banta.

Viktpendling eller jo-jobantning är inte att rekommendera. Den förlorade muskelmassan är svår att få tillbaka när vi blir äldre och den ersätts oftast med fett vid en viktuppgång.

Övervikt problem för lederna

Nu finns det även äldre som skulle må bra av att tappa några kilon. Övervikt frestar på lederna och kan vara ett problem vid exempelvis artros.

– Visst kan det finnas skäl att gå ner i vikt, men den viktnedgången bör ske försiktigt, säger Karolina Kobetski.

Bäst är att kontakta sin husläkare eller vända sig till en dietist om man bestämt sig för att gå ner i vikt.

Kroppen förändras med stigande ålder. Det innebär bland annat att sammansättningen i kroppen blir annorlunda: mindre mängd vätska, vilket gör kroppen känsligare för uttorkning, mer fett i kroppen och mindre muskelmassa.

Den förändrade hormonbildningen gör också att det är svårare att bygga upp nya

muskler och även att behålla sin tidigare muskelstyrka.

– Att fasta vid hög ålder kan innebära att kroppens muskelförråd bryts ner, säger Karolina Kobetski.

Risk för benskörhet

Låg vikt eller kraftig bantning ökar också risken för benskörhet med risk för benbrott och mycket lidande.

Ett annat problem för äldre är att man kan vara undernärld/felnärld men ändå väga för mycket. Det kan bero på att vi får i oss tillräckligt med kalorier från maten, men inte tillräckligt med protein och näringsämnen. Här är kosten viktig.

– Visst kan man bli mätt och få i sig tillräckligt med

kalorier men ändå riskera undernäring eller felnäring, förklarar Karolina Kobetski. Man äter helt enkelt fel kost, för mycket ”tomma” kalorier.

Unvik kakor och godis

Med tomma kalorier menar Karolina till exempel bakverk, socker, chips, läsk, glass och godis (ja, det är inte bara barn som gillar sånt!).

Vad ska man då göra för att hålla sig i trim, hålla koll på vikten utan att riskera något – helt enkelt må bra och behålla hälsan upp i åren?

Träna och ät rätt

– Träning och rätt kost, säger Karolina. För att bibehålla våra muskler måste vi använda dem. Rör dig varje dag utifrån dina egna förutsättningar.

Styrketräna gärna, det bygger muskler. Sitt inte för länge i taget om du har möjlighet att röra dig. En del som kontaktar arbetsterapeuten för att ansöka om förskrivning av hjälpmedel upplever att arbetsterapeuten är återhållsam i sin förskrivning.

Anledningen kan många gånger vara att arbetsterapeuten vill uppmuntra patienterna till att bibehålla kroppens egna funktioner

Kanske dags att vi kvinnor accepterar litet rundare former än när vi var unga.

Männen verkar ju faktiskt redan ha gjort det.

Eva Neveling

Ät rätt och rör dig så klarar du hälsan

Protein

Äldre behöver mer protein per kilo kroppsvikt än yngre vuxna, bland annat för att behålla muskelmassan. Bra proteinkällor är mjölkprodukter, kött, fisk, fågel, ägg, bönor och linser.

D-vitamin och kalcium

Fet fisk är rik på D-vitamin. Ät gärna fisk 2-3 gånger per vecka, det ger D-vitamin och omättade fettsyror. För personer över 75 år rekommenderar man numera 20 mikrogram D-vitamin per dag.

Mjölkprodukter är rika på kalcium. Tre glas mjölk eller fil och yoghurt samt fyra skivor ost om dagen täcker kalciumbehovet.

Spannmål

Spannmål ger B-vitamin, järn och fibrer. Fibrer behövs för en god tarmfunktion, men hjälper även till att sänka kolesterolet. Ät ofta gröt, müsli och fullkornsbröd.

Grönsaker

Grönsaker, frukter och bär är rika på vitaminer, mineralämnen, vatten och fibrer. Ät gärna 0,5 kg/dag.

Träning

Promenera, cykla, gå med stavar en halvtimme om dagen. Rör dig gärna så att du blir varm men förstås efter dina egna förutsättningar. Har du problem med leder så rådgör gärna med en sjukgymnast för att få tips på bra övningar. Orkar du styrketräna har du mycket att vinna eftersom det bygger upp muskler.



*Starta våren
med lite ny
färg i
garderober!*

Våren 2015 bjuder på
mycket färg och vackra
mönstrade tyger.
Välkomna!



*Sista chansen
att fynda på
vinterrean!*



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 mars 2015 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.



Namn _____





Bra betyg för tidningen

Drygt 100 medlemmar i Tibbleseniorena besvarade enkäten om tidningen TibbleSenioren på månadsmötet i december.

Följande svar kom på de tre frågorna:

- 66 % läser nästan allt i tidningen, 33 % nästan hälften.
- 95 % tycker att texten är lättläst, 5 % att texten är för liten.
- 60 % vill ha information om föreningen i tidningen,

30 % både i tidningen och på hemsidan, några få enbart via SMS.

Många tips kom också med. Här några stycken:

- mer information om äldre-service i kommunen,
- vad händer i Täby kommun för oss pensionärer,
- en spalt där läsarna kan ge ros och ris och "pensionärstips" av allehanda slag,
- en spalt med juridiska råd,
- fler teatererbjudanden,
- en ruta där man hälsar

nya medlemmar välkomna.

Tidning endast på nätet?

Någon föreslog att föreningen av kostnadsskäl skulle sluta trycka tidningen och i stället endast ge ut den digitalt på hemsidan. Det förslaget tror vi i redaktionen dock inte delas av så många medlemmar.

Till sist: "lika roligt varje gång tidningen dimper ned i brevlådan".

Det glädjande kommentaren får bli den sista.

Eva Neveling

Vård och omsorg om äldre kartlagt

För femte gången presenterar Socialstyrelsen och Sveriges Kommuner och Landsting öppna jämförelser av vården och omsorgen om äldre.

Årets rapport belyser kvaliteten på vården och omsorgen utifrån olika perspektiv och områden. De indikatorer

som rapporten beskriver är möjliga för kommunerna och landstingen att påverka. Rapporten ger en bred bild av både vården och omsorgen om äldre.

Antalet fallskador bland äldre är oförändrade jämfört med år 2013. På riksnivå

drabbas 61 av 1 000 personer över 80 år av en fallskada. Skadorna drabbar kvinnor i högre utsträckning än män.

I genomsnitt drabbas 947 av 100 000 personer 65 år och äldre av fraktur på lår eller höft. För kvinnor är motsvarande siffra 1 249 och för män 656.

(Källa: socialstyrelsen.se)



Gillar du att läsa? Starta en bokcirkel

Snårig handling.

Hur kan den här författaren vara geniförklarad?

Vad handlar boken om egentligen – jag har svårt att hitta den röda tråden. Boken är klart överskattad.

Så började första mötet i bokcirkeln *Läsekreten*. Sju tibbleseniorer som träffas för att samtala om en gemensamt läst bok, utbyta åsikter, tipsa varandra och ha trevligt.

Allra första gången vi träffades var för att bestämma hur träffarna skulle se ut. Vi kom fram till en bestämd dag varje månad. Att mötena skulle hållas hos medlemmarna i tur och ordning. Och att förtäringen skulle vara enkel. Ingen risk att försöka överträffa varandra med kulinariska utsvävningar.

Och så enades vi om vilken bok vi skulle läsa.

Första riktiga mötet visade en oväntad samsyn på den här otroligt hyllade boken av vår nyaste medlem i Svenska Akademien, *Twist* av Klas Östergren. Flera av oss hade inte läst något av författaren tidigare, men alla hade tagit del av hyllningskören och de översvallande recensionerna.

Men i gruppen var vi inte imponerade.

– Recensenterna kanske helt enkelt inte vågar kritisera Klas Östergren, var det någon som trodde.

Däremot tyckte alla att det var trevligt att utbyta åsikter om boken. Att se hur olika vi hade uppfattat detaljer i skildringen.

En läsecirkel är alltså ett utmärkt sätt att träffas och prata böcker. Förutsättningen är förstås att du verkligen gillar att läsa.

I den här cirkeln var det Karin Hedén som tog ini-

tativet och lockade med sig några kamrater.

– Men inte bästa vännerna eller maken, sa Karin bestämt när hon bjöd in. Det är rätt bra att vi känner varandra litet grann men inte utan och innan. Det blir nog mer spänst i diskussionerna då.

Kanske kan vi också få bidrag till övningarna genom Studieförbundet Vuxenskolan. Så långt har vi ännu inte kommit men det är på gång.

Skulle du vilja komma igång och starta en cirkel? Se tipsen nedan.

Eva Neveling

Månpockets handledning hur man startar en bokcirkel: <http://boketten.se/BOKCIRKEL.PDF>

Kontaktperson på Studieförbundet Vuxenskolan: Bo Carlquist, tel. 08-120 55 144. Bidrag 25:-/studietimme. (För hela gruppen, ej per person)

Kortfattade minnesanteckningar från träffarna är bra för att undvika missuppfattningar om datum och om vilka böcker man kommit överens om.

Har man god framförhållning om vad man kommit överens om att läsa, t.ex. för två möten framöver, finns goda möjligheter att låna på biblioteket. Bibliotekens e-bibliotek är också välfyllda.

Karin Hedén

I Vilhelm Mobergs och Utvandarnas fotspår till Svenskbygderna i Minnesota

Minnesota 2-10/10 2015

En – nästan – All inclusive resa

9 dagar med Christer som reseledare och lokalguiden Ewa.

Upplev Lindström, Mobergleden, Nya Duvemåla, Mora, Scandia, Vasa, Stockholm, Charles Lindberg-museet, Svenska Institutet och mycket mer...

Pris endast 19.985:-*/pers. i dbl-rum med er rabatt.

Följ med CK:s Resor i Vilhelm Mobergs och Utvandarnas fotspår till Svenskbygderna i Minnesota.

Det är nu man ska resa hit, nu när de personer som talar svenska fortfarande finns i livet. Den äldste av de som tar emot på våra specialöppningar, Nels Grönqvist som visar oss den äldsta svenska skolan, blir 93 år i år och det är han, Charlott i Chicago, John i Duvemåla, Gordon i Mora, Gerd i Stockholm m fl som tillsammans med vår underbara lokalguide Ewa Rydåker sätter färg på resan.

På en resa till Island, som många gjort tillsammans med mig, är det naturen som ger de bestående intrycken. Till Svenskbygderna däremot, i Utvandarnas och i Vilhelm Mobergs fotspår till Minnesota, är det de rörande mötena med dessa svenskättlingar man minns långt efter hemkomsten. Och det är nu man ska göra denna resa; det kommer aldrig att bli



Pris endast
19.985:-*
/person i dubbelrum
(med er rabatt)
Enkelrumstillägg
2.485:-

detsamma att bli guidad av någon yngre guide utan svenskanknytning som det är med dessa riktiga profiler med egna minnen att förmedla till oss på sin svenska med grammatik från förra sekelskiftet.



Upplev oförglömliga möten med svenskättlingarna i Minnesota.

I priset ingår: *Obs att priset är baserat på max. kursen 7.00:- för en dollar

- Flyg t/r samt transfer flygplatsen-hotellet
- Boende i dubbelrum på centralt, trestjärnigt hotell
- Frukost, 6 luncher och 7 middagar
- Alla utfärder och entréer
- Christers och svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.

Res med
CK:s Resor, få
**4.000:-
RABATT!**

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



CK:s Resor
Christer Kullberg

**Anmälan per Epost: christer@cksresor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.**



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



**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



Katarina Hultling

Tag vara på ditt liv

Katarina Hultling bjöd på en hel del tankar och en hel del tips när hon gästade Tibbleseniörernas månadsmöte i höstas. Ett av tipsen var att le åt sig själv i spegeln och kolla om man får ett leende tillbaka!

Ett tema för hennes framträdande hämtade hon från Wilhelm Mobergs roman 'Din stund på jorden', för den stunden kan vara allt eller intet.

Så tag vara på ditt liv och akta det, sa Katarina, och hävdade att det är bra att stå på god fot med sig själv. Det kan vi nog alla hålla med om, men nog känns det väl lite knepigt ibland...

Katarina har fått och över-

levt en svår cancer och nu har hon engagerat sig i en ny fond för rehabilitering av cancerpatienter.

– Vi i Sverige är bra på att bekämpa och behandla cancer, sammanfattade Katarina Hultling, men vi är inte lika bra på att hjälpa cancerpatienter tillbaka till ett så bra liv som möjligt.

Vi fick också rådet att inte ångra så mycket och att det faktiskt går att skratta åt det mesta.

Som till exempel när hon av sin nästan totalförlamade bror – den kände läkaren och seglarprofilen Claes Hultling – fick uppdraget att köpa lammkött av greken i Hötorgshallen. Katarina tog sig dit och möttes hos greken av skylten 'lammkött'.

Leif Söderström

Avgiften höjs vid månadsmötena

Avgiften för deltagande i månadsmötena höjs \$från 60 till 70 kr. Detta inkluderar förutom en gästföreläsar eller ett musikframträdande även kaffe och wienerbröd efter mötet.

Anledningen till höjningen är ökade kostnader för gästartister och föreläsare, men också för lokalhyran i Grindtorpskyrkan.

Brevduvor sökes

Nu behöver vi fler brevduvor som vill hjälpa till att dela ut medlemstidningen TibbleSenioren runt om i kommunen.

Brevduvorna gör ett viktigt jobb och arbetar vanligen runt om i de kvarter där de själva bor.

Alternativet att skicka per post kostar föreningen mycket pengar.

Posten har höjt portot från årsskiftet och därför blir brevduvornas jobb ännu viktigare.

– Portkoder blir allt vanligare i flerfamiljshus och då kan det vara svårt för oss att komma in, säger Monica Berner, som tillsammans med Bodil Säfbom ansvarar för tidningsutdelningen.

Du som kan tänka dig en frisk promenad med tidningsutdelning en gång per kvartal kan kontakta Monica Berner. Hon har alla upplysningar om var det saknas brevduvor.

Du kan kontakta henne per mejl eller telefon, monica.berner@telia.com, tel 073-924 48 50 eller 08-510 508 16.

Digital brevlåda kan spara miljarder åt staten

Under en längre tid har allt fler kontakter med våra myndigheter kunnat utföras på nätet. Det handlar om ansökningar och anmälningar eller om deklARATIONER. Sedan något år tillbaka planerar staten ett ännu större steg, nämligen den digitala brevlådan.

Kostnaderna för den offentliga förvaltningens brev till medborgarna uppgår idag till miljardbelopp. Det finns alltså stora summor att tjäna på att i stället för brev med post och brevbärare använda en digital brevlåda hos mottagaren, svenska folket.

E-leg gör det säkert

Den digitala brevlådan är en tjänst som du upprättar själv (se adress i slutet) och som du får tillgång till genom att legitimera dig med din e-legitimation (bank-ID).

Du kan beställa att avsändaren aviserar att du fått post i digitallådan, men det är du som är ansvarig för att du läst och tagit del.

Genom att du identifierar dig med e-legitimation när du vill läsa din myndighetspost vet både du och avsändaren att din post är säker och inte går att läsa av någon obehörig.

Det gör att din myndig-

hetspost faktiskt ligger säkrare i din digitala brevlåda än i din vanliga brevlåda.

Frivilligt

Tills vidare kommer det att vara frivilligt. Men bara det faktum att enbart myndigheternas portokostnader de senaste fem åren, minskat från en knapp miljard till idag ca 850 miljoner, gör att det med stor sannolikhet inte går att hejda denna utveckling.

Många upplever också redan att det finns klara fördelar med den digitala lådan. Man läser sin post när och var man vill, missar inga viktiga besked eller information.

Obligatoriskt i Danmark

Danmark ligger långt före oss i denna utveckling, men där har man valt obligatoriet. Från 1 november 2014 ska alla danskar ha en digital brevlåda. Om inte måste de ansöka om att slippa.

Självklart är denna utveck-

ling inte okontroversiell och här får TibbleSenioren säkert anledning att återkomma.

Fler ansluter sig

Idag kan du få brev från följande myndigheter om du har en digital brevlåda:

Arbetsförmedlingen, Boflagsverket, Pensionsmyndigheten, Skatteverket, SUNET vid Vetenskapsrådet, Transportstyrelsen. Flera planeras under 2015.

Men digitaliseringen handlar inte bara om myndighetens post till dig. Tanken är att staten också ska skapa en webbplats för all myndighetskorrespondens.

Här ska du kunna hitta allt från slutskattebesked till sjukersättning.

Drivande i den digitala revolutionen är den så kallade E-delegationen som nu tittar närmare på hur man exempelvis ska kunna samla alla sina fullmakter, till exempel för bankärenden. Domänen är redan registrerad hos Boflagsverket.

*C-H Segerfeldt
(som i arbetet med denna artikel nu skaffat sig en digital brevlåda genom att gå in på www.minameddelanden.se.*

Något brev har dock ännu inte dumpit ner).

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!

MEDICINSK FOTVÅRD

**Fotvårds-
kliniken**

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Året som gått...



2014



*Månadsmöten, resor,
mannekänguppvisning,
politikerträff...*



Foto:
Kjell
Bergström,
Paul
Hensman,
Eva Neveling,
Leif Söderström

Webbläsare och moln – lär dig datororden

Här fortsätter vi med några begrepp som man nästan dagligen kommer i kontakt med som dator- och mobiltelefonanvändare. Du som har frågor får gärna höra av dig till redaktören.

Operativsystem är länken mellan datorns maskin (som också kallas processor) och de program som användaren har i datorn. Operativsystemet är som en flygledare som får alla delar att fungera ihop, från hårdvaran/processorn till de olika program och enheter (skrivare t ex) som är anslutna till datorn.

Webbläsare (browser) behöver du för att kunna gå ut på internet i din dator. Det finns många olika webbläsare som Safari, Chrome, Firefox, Explorer. Du väljer



Att lära sig allt det nya i din dator tar tid. Kontakta SeniorNet om du vill ha hjälp med att lära dig använda din dator på bästa sätt.

själv vilken du vill använda och laddar ner den från internet. Gratis.

Molnet, även kallat *molntjänster* eller *datormoln*, innebär att funktioner som tidigare oftast sköts på den egna datorn (lagring av dokument, bildbehandling, e-post) istället sköts av ett nätverk av datorer på Internet.

En **läsplatta** är en elektronisk läsenhet (e-boklä-

sare) som är utformad för läsning av digitala böcker. På skärmen syns texten reflexfritt och lika bra även i direkt solljus, men visar bara svart/vitt. En läsplatta är ofta ungefär lika stor som en vanlig pocketbok. Huvudsyftet med läsplattor är läsning e-böcker.

En **surfplatta** är en tunn handdator med pekskärm, som styrs med hjälp av fingertopparna och är avsedd att kunna hållas i en hand.

På plattan kan du gå ut på internet och göra ungefär samma saker som i en dator. Du kan även ladda ner böcker.

Skrolla gör du via en list till höger i dokumentet du jobbar med. Genom att skrolla kan du förflytta dig upp och ner i ett dokument.

Eva Neveling

Vinterpromenad lockade tjugo seniorer

I strålände vinterväder promenaderade 20 positiva seniorer Djurgårdsbrunnsviken runt i mitten av januari.

Vi utgick från den ståtliga Blå Porten nära Djurgårdsbron. På en kulle står Jenny Lind i en tjusig krinolin och ser oss passera. Snart kommer vi till Djurgårdsbrunnsviken, Sveriges enda svängbro, dock inte längre i bruk. Flera eleganta villor från tidigt 1800-tal ligger utmed den norra stranden, innan man kommer fram till museiområdet med sina fem museer.

Bakom Diplomatstaden



Spänstiga tibleseniorer på promenad runt Djurgårdsbrunnsviken. (Foto Jan Sedvallsson)

med Nobelparken bredvid reser sig tornen på Engelska kyrkan.

Vi avslutade promenaden med en guidning i kyrkan och serverades sedan

goda smörgåsar och kaffe i Princess Hall efter en frisk och trevlig förmiddag i den vackra omgivningen.

Birgitta Groschopp

Täby Begravningsbyrå

H A L L S É N I U S

BEGRAVNINGAR

FAMILJEJURIDIK

Omtanke, kvalitet och familjetradition sedan 1884

Personlig hjälp och rådgivning
i samband med dödsfall.

Vänd Er med förtroende till oss i
alla frågor som gäller begravning,
testamente och bouppteckning.

Vi gör även hembesök.



Stockholmsvägen 132, Täby

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

Medlemmar i SPF har 10% rabatt på begravningsbyråns arvode

Kalendarium

Månadsmöten

Månadsmötena äger rum i Grindtorpskyrkan kl 13.00 om inget annat anges. Från och med den 1 januari 2015 höjs avgiften till 70 kr. *)

20 februari

Årsmöte 2015. Kallelse i TibbleSenioren nr 4/2014.

9–10 mars

Aktivitetsledareresa

Personlig inbjudan sänds till berörda ledare.

25 mars

Åsa Arvidsson och Anders Forsslund – en musikalisk underhållning med dragspel, kontrabas och sång.

Åsa Arvidsson 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.

Hon 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 popban-

det Mascots på sextioalet, fortsatte till Fria Proteatern på åttiotalet, vistrion FJK på nittiotalet och för varje nytt decennium kom det till flera konstellationer. Idag uppträder Anders i otaliga grupper och sammanhang.

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

22 april

Deckarförfattaren Ulf Durling, psykiater och författare.

Efter att ha sysslat med studentspex under utbildningstiden debuterade Ulf Durling med pusseldeckaren Gammal ost (1971), idag översatt till ett flertal språk och nu under utgivning i USA.

Hans sexton romaner, hundratals noveller och diverse andra skrifter i genren kvalificerade honom härom året till Svenska Deckarakademiens utmärkelse Grand Master.

Efter sin pensionering för snart tio år sedan har han kåserat om brott i olika seniorföreningar över hela landet.

”Jag trivs bäst i slutna sällskap”.



20 maj

Zwing Time Band – en äkta Benny Goodman kvartett
Bandet består av

Tommy Löbel, klarinetist och heltidsmusiker som anses vara en av de bästa i sin genre.

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

Fredrik Hellberg, heltidsmusiker i olika band, musikstudier i USA och kan sjunga som Louis Armstrong.

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

Teaterronden

Vårens program sid. 32.

Vinkunskap

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

24 mars (röda viner) och

23 april (roséviner), kl 18.30.

Pris per gång 100 kronor.
Anmälan kan göras till ett eller till båda dessa tillfällen till Sylvia Molander, tel 08-758 82 82 eller molander@hemmingsson.com

Konsten i tunnelbanan

Guidad visning av Tiiu Vallmat söndagen den 26 april kl. 11.00. Start vid huvudentrén, Danderyds sjukhus.

Pris 140 kr + T-banekort.

Bindande anmälan till Birgitta Wittvången Lundh, tel. 756 10 28 eller birgitta.wittvangen-lundh@live.se

Pubaftnar

Lokalen på Marknadsv. 251, 12/2, 18/3, 20/4 kl 17 – 20.

Vandring i Spökslottet Schefflerska Palatset

Tisdag den 17 mars, kl. 13.00, Drottninggatan 116.
Samling utanför entrén kl. 12.40

Huset som byggdes 1699–1701 berättar både om kultur-skatte och spökhistorier. Vi får en guidad visning i byggnaden som rymmer omkring 700 glasobjekt från Orrefors – en av världens största samlingar samt en målerisamling ända från 1500-talet.

I den vackra paradvåningen ser vi gyllenlädertapeter på väggarna och italiensk stuckatur i taken. Spökslottet har donerats till Stockholms universitet och används numera av rektor som universitetets representationsvåning.

Det sägs att huset varit hemsökt sedan 1800-talet. Spökhistorierna har förmodligen sitt ursprung i en mystisk stengrav i trädgården.

Anmälan till Expeditionen senast 6 mars 2015 08-758 91 05 eller tibbleseniorena@gmail.com eller till Sylvia Molander, tel 758 82 82 eller molander@hemmingsson.com. Även till Margaretha Mogren 070-406 23 81. Begränsat antal platser. Pris 100 kr, senast 6/3 till pg 477 28 94-4.



CINDERELLA MÅNDAGAR

2/3	Stefan Andersson Big Band
9/3	Leif Kronlunds & Anita Berggren
23/3	Glenn Miller Orchestra
6/4	Stefan Andersson Big Band
13/4	Leif Kronlunds & Anita Berggren
20/4	Ballroom Big Band
27/4	Leif Kronlunds & Anita Berggren

Cinderellakryssning från 100:-
Uppge kod KRYSS när du bokar.
Pris per person i Economy-hytt för två.

Boka och se alla artister på Vikingline.se



CINDERELLA TISDAGAR, ONSDAGAR & SÖNDAGAR

1/3	Barbados	5/4	Titanix
4/3	Arvingarna	8/4	Elisas
15/3	50/50 Band	14/4	Kindbergs
24/3	Wizex	19/4	Casanovas
29/3	Expanders	21/4	Black Jack
1/4	Claes Lövgrens	22/4	Black Jack



Med reservation för ändringar. Vid bokning på telefon 08-452 40 00 eller i butik tillkommer en serviceavgift.

Aktiviteter

För kostnader och information kontakta ansvariga ledare enligt nedan.

Aktier/fonder 1

Kontakta Dan Kronström, 510 505 26.

Aktier/fonder 2

Torsdagar kl. 14.00. Plats: Åkerbyvägen 314. Kontakta Gustav Frost. 070-327 11 91

BADMINTON

Täby Racketcenter tisd o fred kl. 9-11. Nya deltagare välkomna. Ingemar Nordan-sjö, 756 47 21 eller Birgitta Groschopp, 768 60 64.

BOKCIRKEL *)

Tisdagar. Harriet Anders-son, 768 30 55.

BOKCIRKELN "Läsekret-sen". *) Karin Hedén, 758 29 27.

BOULE

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

BOWLING

Tisdagar kl.10.30-12.00 i Bowlinglokalen i Tibblehal-len. Avgift: 93 kr för 3 serier. Rabattkort (570 kr) 85.50 kr 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, Näsbydals-vägen 21. Wanja Hammer-felldt, 732 52 31 eller Monica Söderström, 437 403 12. Fler deltagare välkomna.

Torsdagar kl.12-16, Fören-ingsgården, 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

WALLENS

TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG-FREDAG 10-14.30 270:-)

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)

GOLF

Ann-Christine Aggeborn,
510 505 26.

Lilla Museironden *)

Margaretha Mogren, 768
8046 eller Margaretha.mo-
gren@bredband.net

LINEDANCE *)

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

Fortsättningskurs grupp 1
fredagar mellan kl. 10.00–
11.30 den 23/1–17/4.

Fortsättningskurs grupp 2
startar kl. 11.30-13.00, 23/1
– 17/4.

350 kr bet. till pg 477 28 94-4

**STAVGÅNG (fredagar
udda veckor)** Vandra med
eller utan stavar i Näsby
Park. Samarbete med Jarla-

banke. Samling kl.10 utanför
Apoteket i Näsby Park för
kortare promenad. Monica
Rosengren 768 32 07, mo-
nica.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 Vallen-
tuna Tennishall. Kontakta
Gun o Bengt Johansson,
510 123 49

VANDRINGAR

Långa vandringar ca 10-
12 km måndagar kl. 9.15.
Samling vid Pianot i Täby
Centrum.

**Tag med busskort, matsäck
och sittunderlag.**

Ivor Nordström, 768 31 15,
Kerstin Ferenius, 758 61 75,
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

på expeditionen Marknads-
vägen 293

Titta in på en fika (själv-
kostnadspris), få lite infor-
mation och träffa nya vänner.

Måndagarna: 2/2, 2/3 och
20/4 kl 10.30 – 12.00. Bar-
bro Bjerlov och Margaretha
Mogren.



*)Isamarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

WALLENS

TÄBY C

HERRKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG-FREDAG 10-14.30 170:-)

ORDINARIE 200:-



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS

**TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU
20% PÅ HÅRVÅRDSPRODUKTER**

Resor

Författarresa med Viking Lines Rosella med Stefan Einhorn m fl.

2 mars

Avresa från parkeringen Täby galopp kl 08.45.

Betalning till pg 477 28 94-4 omgående.

OBS! Resan är fulltecknad, endast väntelista.

Teaterkryss till Mamma Mia i Helsingfors 19-21 maj

Avresa med M/S Mariella från
Vikingterminalen, kl 16.30.
Viking Buffet-middag inkl vin, öl,
läsk och kaffe.

Onsdag 20 maj. Teaterbiljett till
Mamma Mia.

Tvårätters Skeppsmeny inkl två glas
vin och kaffe.

Torsdag 21 maj. Ankomst till Stock-
holm, Vikingterminalen kl 10.00.

Frukost i Viking Buffet på ut- och
hemresa.

Del i hyttkategori insides 1.639 kr.

Utsides 1.738 kr

Enkelhytt insides 1.890 kr

Utsides 2.188 kr.

Anmälan med uppgift även om
födelseår/mån/dag till Carin Olsson,
08-768 68 31, carin.olsson@telia.com
Ewa Kraus, 08-753 67 32, ewa.kraus@telia.com

Betalning till Tibbleseniörernas
pg 477 28 94-4 senast 31 mars.

Berlin 12 - 16 april

Resan är fulltecknad.

Anmälan görs till

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

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

*Tänk på att många evenemang snabbt blir
fulltecknade. Anmäl dig så snart som möjligt!
Läs också på hemsidan för senaste nytt om resor,
www.tibbleseniörerna.se*

Bussresa till Norges vackra fjordlandskap – med Hurtigruten och Trollstigen

1–4 juni

Följ med på bussresan till några av Norges mest kända natursevärdheter – bland annat Gudbrandsdalen med Lillehammer och Geiranger och Trollstigen från Valldal till Åndalsnes. Vi gör en båtresa med Hurtigruten från Geiranger till Ålesund. I SPF-priset, 4700:- ingår:
Bussresa från Täby
Reseledares tjänster
Del i dubbelrum med frukost tre nätter (tre hotell)

2 middagar
1 lunch
Tur med Hurtigruten
Möjliga tillägg:
Enkelrum 600:-
Resan arrangeras av ReseSkaparna, med ställd resegaranti till Kommerskollegium.
Anmälan, se sid 22.
För båtturen krävs uppgift om födelseår, månad, dag.

Dalhalla med Malena Ernman och Tommy Körberg 11–12 juli

Välkomna med på två dagars besök i Dalarna. Kvällskonsert i Dalhalla och på hemresan konsert i Hedemora kyrka.

Pris 3.350:- som inkluderar:

Bussresa 2 dagar

Förmiddagskaffe med smörgås

Del i dubbelrum med frukost, Dala Wärdshus intill Rättviks hantverksby

2 luncher

1 middag

Konsertbiljett Dalhalla, rad 26-28

Vickning efter konserten.

Konsert i Hedemora kyrka med Linnéa Sallay och Maria Kristenson.

Tillägg för enkelrum 200:-.

Resan arrangeras av ReseSkaparna, med ställd resegaranti till Kommerskollegium.

Anmälan, se sid. 22.



Vandringsresa till Hälsingland

8-11 september

Avresa från P Täby Galopp, prel kl 9.00

Några dagar med vandring 10-12 km, god mat och kryddat med det hälsingska kulturarvet i form av bland annat världsarvet Hälsingegårdarna.

Max antal deltagare 25.

God kondition och vandringsvana krävs.

Pris 5950:- I priset ingår:

Bussresa

Del i dubbelrum med frukost

3 nätter, pensionat Vilan

2 lunch, 3 middag, 2 matsäck

Vandringsledare Anneli Wiklund

Besök och inträden enligt program.

Möjliga tillägg:

Enkelrum på Vilan 960:-

Guldantsboende på närbelägna Orbaden konferens & spa 1065:-

Enkelrum Orbaden 900:-

Järvzoo entre 150:-/pp

Resan arrangeras av ReseSkaparna med ställd resegaranti till Kommerskollegium. Anmälan, se sid. 22.

Rhen och Moseldalarna

12-16 oktober

En resa i vinets, flodernas och borgarnas tecken. Vi får-das längs stränderna av den vackra Mosel under en trevlig båttur, besöker den söta korsvirkesbyn Bernkastel-Kues samt Tysklands äldsta stad Trier. Längs Rhen ser vi även Loreley och Mainz. Entuastisk reseledare är Jöran Nielsen.

I SPF-priset, 8990:- ingår

Flyg Arlanda-Frankfurt t/r

Del i dubbelrum med frukost, Burg Hotel, Cochem

4 middagar, 1 lunch

2 vinprovningar, 1 sektprovning

Besök på sagoborgen Burg Eltz

Båttur Mosel

Besök och inträden enligt program

Möjliga tillägg:

Enkelrum 650:-

Resan arrangeras av ReseSkaparna, med ställd resegaranti till Kommerskollegium. Anmälan, se sid. 22.

Mae Phim i Thailand

19 januari – 1 februari 2016

I vinter kan vi fly snö och is och resa till badparadiset Mae Phim i Thailand.

Vår arrangör är Christer Kullberg, av många känd som guide på Island och i Skagen.

I priset 19.985:- ingår

Flyg t/r samt transfer, även

Täby-Arlanda t/r

Boende hotell Princess

Frukost och middagar

Tre helkroppsmassage

Utfärder, värde ca 2.000 kr.

Svensktalande lokalguiders tjänster

All drinks vid måltider och utfärder

Resan arrangeras av CK:s Resor med ställd resegaranti till Kommerskollegium.

Anmälan, se sid. 22.

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

Trubaduren som fixar kulturen i Täby

– Täby borde ha råd med sitt enda kulturhus, men kommunens beslut att ta ut en rejäl hyra hotar verksamheten. Framtiden för Karby gård är i högsta grad osäker.

Det säger Johan Taube, Täbys kulturprofil nr ett. Andra saker vi gärna förknippar med honom är kulturambassadör, konferencier och trubadur.

Att han är igenkänd långt utanför sina egna kvarter i Ellagård är ingen nyhet.

Trubaduren Johan har vi upplevt på Karbykvällar och på många andra ställen under de senaste åren och det är något han gillar, både musiken och Karby gård. Karby har blivit synonymt med Johan, som under många år varit dess ordförande.

Med åren har Johan blivit en central kulturprofil i Täby. Inte minst hans kulturbrev är uppskattade. De började i blygsam skala för några år sedan med att han berättade om några kulturaktiviteter från hela kommunen. Idag

når brevet cirka 2 500 personer. Där tipsar han om olika aktiviteter inom konst, musik och teater, framför allt evenemang i Täby.

Nystart på slottet

– Mitt nästa kulturprojekt är att få igång konserterna på Näsby slott igen. Förra året genomförde vi tre kammarkonserter och samlade fullt hus nästan varje gång. Nu har slottet fått nya ägare och jag känner att det är dags att blåsa liv i musikevenemangen i det vackra slottet igen.

Vi som bor i Täby håller med. Näsby slott är en pärla i kommunen och dit borde många fler få chans att njuta av kultur och musik. Vi håller tummarna för att Johan ordnar det.

Lat i skolan

Vägen från ganska lat skolelev till kulturpersonlighet har varit lång och krokig. Johan har hunnit uträtta mycket under sina 73 år även om skollåren inte var så lyckade.

Pappa sjöofficeren kunde ha varit mera nöjd med de

fyra sönnernas prestationer i skolbänken.

– Jag struntade rätt mycket i skolan, säger Johan, idag utan minsta skuldkänsla. Det fanns så mycket annat som var roligare.

Roligare var till exempel att vara scout i KFUM på Lidingö och att vara aktiv i Sjövärnsskåren.

Det där med båtar ledde så småningom till Sjökrickan i Näsby Park, eller Kungliga Sjökrigsskolan som det egentligen hette.

Men Johan upptäckte rätt snart att det inte var något för honom, trots familjetraditionen.

I stället blev det så småningom två år på Pahlmans Handelsinstitut. Det ledde snabbt till jobb som säljare. Och säljarinriktningen behöll Johan i många år.

– Jag sålde bokföringsmaskiner på Addo, räknemaskiner på Facit, som blev Electrolux, och kontorsdatorer på Philips. Försäljning och marknadsföring var mitt fält. Som säljare måste du alltid vara framåt och under de

åren arbetade jag också bort det där med att vara blyg.

Säljjobben ledde så småningom till chefsjobb och VD-jobb ändå fram till början av 90-talet, då en företagsnedläggning gjorde att Johan plötsligt blev arbetslös. Idag blir man av med jobbet av många olika anledningar, men den gången var det ovanligt och riktigt olustigt.

Nytt jobb fick han ändå rätt snart som chef för Militära Servicekontoret.

– Då blev jag plötsligt förbandschef och rapporterade direkt till vice ÖB, förklarar Johan.

Nu är det inte arbetslivet inom olika områden som har skaffat Johan den profil han har i Täby, där han bott i över 40 år tillsammans med hustru Gunilla och tre barn, numera utflugna.

För många av oss är han konferencieren vid olika evenemang, Karby Gårdföreträdaren, kulturambassadören och trubaduren vid visafesterna både i föreningar och på privata fester.

Även för Tibbleseniörerna har Johan uppträtt med sång och gitarr och medlem är han sedan flera år.

Efter pensioneringen har Johan engagerat sig politiskt för Moderaterna, senare i Folkpartiet.

Idag är han med i kultur- och fritidsnämnden samt nämndeman.

– Men egentligen strävar jag inte efter så många fler



Så här är vi vana att möta Johan Taube, trubaduren som värnar kulturen i Täby.

uppdrag. Jag vill fortsätta med mina kulturaktiviteter och så vill jag förstås åka skidor så länge jag kan, avslutar Johan, som tillbringar

flera veckor varje vinter i slalombackarna i Sverige och i Alperna.

*Text och foto:
Eva Neveling*

coop EXTRA

Extra mycket för pengarna!

DANDERYD • ÖPPET ALLA DAGAR 7-22

*Välkommen hem
till oss!*

**Vårt mål är att du
ska trivas!**



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

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

Namn:

Telefon:



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

Säljare ringer med hjälp av SPF:s medlemsregister

— Är det verkligen rimligt att SPF Seniorerna ger våra adresser till ett försäkringsbolag? Nu ringer det säljare och man får mejl med en massa reklam. På hemsidan lovar man ju att inte ge ut några uppgifter till tredje part.

Det är många tibbleseniorer som blivit upprörda på senare tid. En del indignerade, andra ilska över att deras personuppgifter behandlas på detta sätt.

Så här svarar SPF:s generalsekreterare Stickan Carlsson.

Lagen tydlig

— Personuppgiftslagen (PUL) är tydlig när det gäller att lämna ut adresser till tredje part. Vi tycker inte att våra samarbetspartner är tredje part, utan i stället utgör en uppskattad förmån för våra medlemmar.

— Vi har ett nära samarbete med fem företag. Tre av dem har fått möjlighet att närma sig våra medlemmar via mejl eller telefon.

Så här står det på SPF:s webbplats:

”Personuppgifter är en förutsättning för att SPF ska kunna uppfylla sina åtaganden och behandla dina personuppgifter i syfte att skicka ut relevant information, frågor och erbjudanden till dig ... alla personuppgifter som lämnas in behandlas i enlighet med PUL. Detta innebär bland annat att SPF inte kommer att lämna ut dina personuppgifter till tredje part. Genom att du lämnar dina personuppgifter ... godkänner du att SPF lagrar och behandlar dessa för angivna ändamål”.

SPF tolkar

Gudrun Öberg, jurist vid Datainspektionen, bekräftar att detta är en central skrivning, som visar att medlemmarnas personuppgifter inte lämnas ut.

— Sedan har tydligen den som är personuppgiftsansvarig gjort en tolkning av vem som är tredje part och den tolkningen kan jag inte kommentera, säger Gudrun Öberg.

Stickan Carlsson är medveten om att SPF gjort en tolkning av bestämmelserna

och att det kan finnas medlemmar som inte tycker det är positivt med säljsamtal.

Generalsekreterarens svar blir ändå något vagt.

— Det har hänt att vi fått invändningar och vid samtliga tillfällen har vi nått positivt resultat och respons, säger Stickan Carlsson.

Nytt medlemssystem ska fungera bättre

Att det inte riktigt fungerar som tänkt visar dock förbundets arbete med ett nytt medlemssystem.

Där tar man bland annat upp möjligheten för medlemmar att med ett klick säga nej tack till säljsamtal.

— Vi tittar också närmare på ett nyhetsbrev som presenterar såväl partner som de förmåner dessa kan erbjuda medlemmarna.

Under 2015 kommer resultatet av detta arbete att synas. Kanske får då den hittillsvarande tolkningen av PUL och de egna sekretessbestämmelserna en annan utformning och genomslag.

C-H Segerfeldt

Ny kommunal taxa trist för 80-plussare

Från årsskiftet förlorar många pensionärer rätten till gratis städning två timmar per månad.

TibbleSenioren kontaktade Marie Bäckström, som är avdelningschef för avdelningen för äldreomsorg i Täby kommun.

1. Hur många pensionärer över 80 drabbas av den här nedskärningen?

Ca 600 pensionärer över 80 år har haft kostnadsfria serviceinsatser.

*2. Varför gör man besparing-
en på just den här gruppen?*

Syftet med förändringen är inte att göra en besparing. Kommunen inför från och med januari 2015 en ny taxa som är gemensam för alla oavsett ålder. Enligt kom-



Från årsskiftet är det slut med gratis städtimmar för pensionärer över 80.

munallagen ska kommunen behandla alla sina invånare lika om det inte finns skäl för annat. Därmed ska taxan för

hemtjänst vara lika för alla.

3. Vad gör kommunen för att kompensera för bortfallet av gratis städning?

Kostnadsfria serviceinsatser infördes 2006 för att erbjuda förebyggande service till äldre personer som inte hade annan hjälp från kommunen.

Idag erbjuds andra former av förebyggande insatser så som till exempel uppsökande verksamhet, olika former av information, fixartjänst och Seniorcenter, vilket kommunen inte erbjöd när de kostnadsfria servicetimmarna infördes.

4. Är inte risken stor att den här gruppen i stället ansöker om hemtjänst?

Hemtjänst finns för den grupp som är i behov av hjälp med sin dagliga livsföring. En biståndshandläggare gör en behovsbedömning och alla som har rätt till det får ett beslut om hemtjänst.

Eva Neveling

Välkommen till Veterantennis

Ellagårds tennisklubb håller hus på Skiftesvägen 83 i en ny och fin tennishall med tre banor och på sommaren även på två utomhusbanor.

Det finns plats för fler spelare i alla åldrar. För mer information läs på www.etk-tennis.se.

Veteranerna spelar tisdag

och torsdagar mellan kl 8 och 11 på en, två eller tre banor. Vi kommer när vi kan och spelar med skiftande förmåga så länge vi har lust, oftast dubbel, ingen förhandsanmälan.

Årsavgiften är 400 kr, spelavgiften 2014 var 50 kr/gång - max 700 kr/termin.

Vi har plats för fler och behöver föryngra oss. Själv är jag 73 och en av de yngsta.

Mejla till lars.v.r.hansen@telia.com eller ring 758 02 15 om du vill prova på.

Det är förstås inget krav att bo i Ellagård.

Lars Hansen



LET'S PARTY!

Nu har vi två träningsanläggningar i 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.friskissveltis.se för tider och priser.



PROVA-PÅ-JYMPA

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri provträning hos Friskis & Sveltis Täby. Varmt välkommen! (gäller tom 2015-12-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri provträning hos Friskis & Sveltis Täby. Varmt välkommen! (gäller tom 2015-12-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissveltis.se 08-753 60 10

taby.friskissveltis.se 08-753 60 10

Teaterronden

FOLKOPERAN

Hoffmanns äventyr

Av Jacques Offenbach

Med Jesper Taube, Elisabeht Meyer m fl.

Tid: söndag 8 mars kl 16.00

Pris 340 kr

KULTURHUSET STADSTEATERN

Karl Gerhard, en fantasi om revykungen

Av Irena Kraus

Med Rikard Wolff, Ann-Sofie Rase.

Tid: fredag 20 mars kl 13.00.

Pris 300 kr

Gösta Berlings Saga

Av Selma Lagerlöf

Med Ann Petrén, Joel Spira m fl.

Tid söndag 22 mars kl 19.

Pris 300 kr.

Alla dagar alla nätter

Av Margareta Garpe

Med Meta Velandér, Cecilia Frode, Lennart Jähkel m fl.

Tid: tisdag 31 mars kl 18.

Pris 275 kr.

DRAMATEN

Mannen utan minne

Av Aki Kaurismäki

Med Andreas Rothlin Svens-

son, Marie Richardson m fl.

Tid: lördag 7 mars kl 13.

Pris 240 kr.

Och ge oss skuggorna

Av Lars Norén

Med Örjan Ramberg, Lena Endre m fl.

Tid: lördag 28 mars kl 13.

Pris 320 kr.

Vildanden

Av Henrik Ibsen

Med Hans Klinga, Lina Leandersson m fl.

Tid: lördag 25 april kl 13.

Pris 240 kr.

DRAMATEN, Elverket

Markisinnan de Sade

Av Yukio Mishima

Med Marie Bonnevie, Marie Göransson, Livia Millhagen m fl.

Tid: söndag 8 mars kl 16.

Pris 240 kr.

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

Sunt förnuft alltid bäst

Grillat kött ökar risken för Alzheimer. Listeriabakterier i opastöriserad ost är farligt för gravida. Norsk odlad lax innebär hälsorisker. Strömming ska man bara äta sparsamt. Chips ökar risken för cancer. Rester av bekämpningsmedel i maten ökar risken för störningar i hjärnan

Känner du igen de här rubrikerna? Kostlarmen duggar allt tätare och skrämmer upp oss allt oftare.

När du sen står där i mataffären och ska försöka hitta på något till middag känns det helt enkelt trist. Hur allvarligt ska vi egentligen ta alla råd och larm?

Matfusket retar nog de flesta av oss. När något ger sig ut för att vara något

det inte är. Produkter som innehåller sådant som inte deklarerats tydligt. Smakämnen istället för äkta vara. Förtjockningsmedel för att den magra mejeriprodukten ska vara lika trögflytande som den feta.

Det visade det sig ju att larmet om chips för några år sedan var överdrivet. För att innebära en risk skulle man äta väldigt mycket mer än vad de flesta gör. Så är det väl oftast med larmen – det var inte riktigt så farligt som rubrikerna gav sken av.

På nätet läste jag hur farliga plaster är. De flesta av oss pensionärer växte upp utan plastprodukter. De kom som en förenkling i hem och hus – håll och kändes som en riktig nymodighet när vi var små.

Idag är de mindre önskvärda och anses direkt farliga

i produkter för barnen.

Ska jag kasta ut allt jag har i köket som är av plast? Hur ska jag förvara matresterna om inte i plast? Vågar man sig på att förvara osten i en plastpåse i kylen? Appen föreslår att jag ska använda en porslinsform



och lägga en tallrik över när jag får litet rester kvar efter middagen. Då känns det litet

svårt att följa varningarna och lyda råden som ska få oss att må bra.

Kanske måste vi lära oss att lagom är bäst. Att inte ta matlarmen alltför bokstaveligt och i stället använda sunda förnuftet.

Eller som en äldre släkting sa en gång för länge sen: Ät spenat, barn, medan det är nyttigt.

Eva Neveling

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygårdet)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Foterapeuter



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

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

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

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

Ny mejladress!

Mejl:
tibbleseniörerna@gmail.com
Webbmaster: webmaster@
tibbleseniörerna.se
Hemsida:
www.tibbleseniörerna.se
Org.nr
802409-1814

Glöm inte ange namn, personnummer, adress och telefonnummer vid betalning. Med betald medlemsavgift har du ett försäkringsskydd som gäller när du deltar i SPF-möten, vid resa till och från möte eller deltar i andra arrangemanag som anordnas av SPF-distrikt eller SPF-förening.

SPF Medlemsförsäkring. Som medlem har du förmånen att inom sex månader från det du blivit medlem ansluta dig till livförsäkringen. Du ska ha fyllt 60 men ej 70 och får ej vara inskriven för sluten sjukvård. Olycksfallsförsäkringen kan du ansluta dig till när som helst. Försäkringsfrågor besvaras av förbundet på tel 08-692 32 50.

STYRELSE

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
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

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

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



Täbytestet

Här kommer nya frågor där du kan testa dina kunskaper om din hemkommun Täby.



1. Vem antas ha ristat dessa runor vid Jarlabankes bro?

- a. Fot
- b. Olev
- c. Ulv

3. Hur många kända runstenar finns i Täby?

- a. 23
- b. 29
- c. 37



2. Var finns runstenen med Täbys vapen?

- a. I Kyrkbyn
- b. I Risbyla, norr om Skålhamra
- c. I Hagby

4. Var ligger Täbys enda naturreservat?

- a. Råholmen, Stora Värtan
- b. Skavlöten, Rönninge by
- c. Vid Mörtsjön