

TibbleSenioren

Nr 3,
2015

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby



*På gång med
vandringsgruppen*

Se sid 24

Medlemstidning för
SPF Tibbleseniörerna,
Täby

**Ansvarig utgivare
och redaktör:**

Eva Neveling, 753 00 21
eva.neveling@scriptura.se

Redaktionskommitté:

Lennart Cederstam

510 508 48

lhc.cederstam@tele2.se

Karin Hedén

758 29 27

karin.heden@telia.com

Leif Söderström

768 60 78

leifsoderstrom@comhem.se

Birger Thordén

510 142 03

birger.thorden@bredband.net

Tryck: Tryckeri AB Orion.

**Redaktören förbehåller sig
rätten att redigera i allt in-
kommet material.**

**Manusstopp nästa nummer
15/10. Utkommer i v 46.
Kontakta redaktören innan
du skriver!**

Annonser:

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

Artiklar, bilder och annons-
original sänds till Eva
Neveling, allt övrigt ma-
terial till C-H Segerfeldt.
ch.segerfeldt@scriptura.se

Omslagsbild: Vand-

rare på väg i mål: fr v Ulf
Westlund, Gunilla Johansson,
Anna Helland och Gunnel
Hedlund.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 3, 2015

- 5 • Berlinresan
- 6 • Extra årsmötet
- 7 • Nye ordföranden
- 8 • Populär pubafton
- 10 • Sälja huset och flytta
- 12 • Årets kulturpristagare
- 14 • IT-spalten
- 16 • Dalhallaresan
- 16 • Norgeresan
- 18 • Kalendariet
- 20 • Aktiviteter
- 22 • Resesidan
- 24 • Vadringsgruppen
- 26 • Nya svenska sedlar
- 28 • Din kunskap behövs
- 31 • Boktipset
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser
- 36 • Täbytestet



*Populärt att gå
på seniorpub. Se
sid. 8.*

I nästa nummer ...

Snart är hästarna borta från Galoppfältet och ett nytt område börjar byggas med plats för både bostäder och arbetsplatser. Hästarnas och galoppsportens historia får du läsa om i nästa nummer som utkommer i mitten av november.

Låt oss samarbeta mera

Jag hoppas att din sommar har varit bra och att vi i styrelsen kan erbjuda dig en spännande höst med bra månadsmöten, pubaftnar och aktiviteter som passar just dig.

Själv funderar jag på vad jag kan förmedla till er. Ska jag berätta vad vi gjort/gör i styrelsen eller vad vi har för ambitioner? Jag gör en mix, lite av allt.

I början av juli träffade Kerstin Dahlberg, vår sekreterare, och jag Jarlabankes ordförande och sekreterare. Vi hade ett positivt och konstruktivt möte som lovar gott inför framtiden. Vi ser många gemensamma intressen för våra tvillingföreningar.

Bor man i Täby och är med i SPF Seniorerna ska man enkelt kunna utnyttja bägge föreningarna och känna sig välkommen i båda. Vi återkommer med mer information när vi blivit varmare i kläderna.

Styrelsen hade en planeringsdag under senare delen av augusti där många olika frågor dryftades, allt från minnesanteckningar/



Rolf Pejnefors, ordförande, SPF Seniorerna Tibble, Täby.

protokoll, dropbox (lagring av vårt material i molnet) ekonomi etc.

Under september kommer styrelsen att träffa alla våra duktiga funktionärer – dels för att lära känna dem bättre, dels för att få en arbetsbeskrivning av vad de gör, vad som är bra och vad som kan göras bättre, samt vilka övriga som är involverade i deras aktiviteter. Jag skulle helst vilja ha två representanter för varje funktion för att därigenom göra oss mindre sårbara.

Som ny ordförande känner jag mig ibland som teckadsgumman ”varför gör man på detta viset”, frågor och arbetssätt som för mig känns obekväma men för den skull inte behöver vara fel. Låt mig ge några exempel:

efter en pubafton tas öl och vin som inte gått åt tillbaka till expeditionen för lagring till nästa möte. Senast höll vi på att ramla i trappan ner till expeditionen. Jag ser det som en stor olycksfallsrisk, tänk om någon skadat sig? Finns det andra lösningar, hur är vår ekonomi?

Jag bor i Storstugan och när jag behöver tvättstugan kan jag gå in på föreningens hemsida och reservera en ledig tvättid oavsett var jag är i Sverige.

Behöver jag däremot Tibblelexpeditionen för ett möte måste jag gå till expeditionen och i en papperskalender reservera lämplig tid.

Genom att inte utnyttja de möjligheter som idag finns med våra datorer blir många saker onödigt tungrodda.

Kraft måste läggas på processerna istället för att fokusera och arbeta djupare med målen. Jag vill att datorns möjligheter för att förenkla och underlätta styrelsens och våra funktionärers arbete undersöks och utreds under hösten.

En investering kan vara nödvändig och jag kommer säkert att återkomma i frågan.

Avslutningsvis ser jag fram mot en intressant och händelserik höst. Känner du att det är något som du vill förmedla till mig så skicka mig ett mejl. Jag lovar att återkomma.

Rolf Pejnefors

På Silverparks äldreboende är varje dag lika viktig.

14 september slår vi upp portarna till Silverpark, ett äldreboende med maten i fokus. Vårt nya boende ligger i närheten av Täby Centrum och har 62 lägenheter med högsta standard och många aktiviteter på programmet. På Silverpark erbjuder vi omsorg för personer med somatisk sjukdom eller demenssjukdom. Vi erbjuder även korttidsboende.

Kontakta Platsakuten på telefon 0200-81 02 01 för att få veta mer om Silverpark eller andra boenden där vi har lediga platser. För att få plats på ett äldreboende behöver du ett biståndsbeslut från din hemkommun.



Vardaga är en av Sveriges största privata aktörer inom äldreomsorg med över 80 boenden runt om i landet. Vi skapar trygghet och trivsel i vardagen för våra boende vars omsorgskvalitet ytterst garanteras av 7000 experter på omsorg. Tillsammans med vårt systerföretag Nytida ingår vi i Ambea.

Läs mer på vardaga.se
Silverpark, Kemistvägen 7-9, Täby

vardaga



Tibbles vårresa gick till Berlin och här är hela gruppen samlad utanför riksdagshuset.

40 tibleseniorer i Berlin

Hemma från vår Berlinresa kan jag konstatera att Tibbleseniorerna har lyckats igen. Planeringen av vår 5-dagars resa till Berlin fungerade perfekt. Sightseeing och guidning var av högsta kvalitet.

Vi kom till Berlin en förmiddag. Då fick vi en stadsrundtur för att få en uppfattning av stadens storlek och de mest minnesvärda platserna.

Dagarna efter ankomsten ägnades åt de delar av Berlin, som är mest intressanta. Vi såg East Side Gallery som är en rest av muren. Den sträcker sig bland annat utefter floden Spree. Flera konstnärer lockades att måla på rester av muren.

Check Point Charlie är i

dag en kopia av det första vaktuset. Det vaktas av två militärer. Detta var den enda övergången från Väst- till Östberlin för de allierade. Den var dock spärrad för tyskar. Övergången öppnades den 9 november 1989 och är nu en del av Berlins historia

På museet vid Check Point Charlie träffade vi en man, som berättade om kriget. Han hade hjälpt mer än 100 östtyskar att fly till väst, men blev fast och fick tillbringa nio år i Stasis fängelse.

Andra dagen var vi på Museion. Där beundrade vi bland annat bysten av Nefertiti, som finns på Egyptiska museet.

Brandenburger Tor var 1961 en symbol för den delade staden. 1989 blev den en

symbol för återföreningen.

Vi vandrade genom Holocaustmonumentet, byggt till minne av Europas mördade judar. Monumentet består av 2 711 klossar av betong spridda över ett fält.

Vi var också uppe i TV-tornet som är 365 m högt. Vi besökte även torget där bokbålet ägde rum den 10 maj 1933. Ett minnesmonument finns under torget. Genom ett glas kan man blicka ner i ett tomt bibliotek, där ca 20 000 böcker symboliskt skulle kunna få plats.

Vi hann besöka många kända och viktiga platser. Trots detta var det väl planerat för fri tid varje dag.

En fantastisk, givande resa. Tack Karin och Ewa!

Mona Wiggerud

Nytt föreningsnamn och ny ordförande valdes vid extra årsmötet

Vid det extra årsmötet som hölls i anslutning till månadsmötet den 20 maj och med 167 medlemmar närvarande valdes Rolf Pejnefors till ordförande för perioden fram till ordinarie årsmöte i februari 2016.

Rolf var tidigare styrelsens vice ordförande.

Leif Söderström, som varit föreningens tillfällige ordförande för perioden februari – maj 2015, lämnade samtidigt styrelsen.

Vid mötet beslöts vidare att föreningens namn skall vara SPF Seniorerna Tibble, Täby.

Styrelsen fick i uppdrag av det extra årsmötet att granska föreningens stadgar för att se till att de i allt väsentligt stämmer överens med SPF Seniorernas normalstadgar för föreningar.

Leif Söderström

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



Möt Rolf Pejnefors

– vår nye ordförande

Namn: Rolf Pejnefors, 72

Tidigare yrke: Ingenjör

*Familj: hustru Helena, 2 barn,
5 barnbarn*

*Bor: Lägenhet i Storstugan,
fritidshus på Vaddö*



Rolf Pejnefors, ny ordförande sedan i maj, blev inlockad i pensionärsföreningen av goda vänner för några år sedan, men har hittills inte varit särskilt aktiv. När han blev ombedd av valberedningen att ta plats i styrelsen visste han inte heller vilka planer som fanns för honom.

– Jag har varit med i många föreningsstyrelser, även varit ordförande i flera, säger Rolf. Dessutom är jag van att leda projekt, så det här uppdraget ser jag fram emot.

Hur mycket arbete det innebär att leda SPF Seniorerna Tibble, Täby vet han ännu inte riktigt.

– Det gäller först att få motorn att fungera för att få bilen att rulla, säger han som den tekniker han är.

Vad Rolf menar är att med så många nya i styrelsen som nu ska fördela arbetsuppgifterna mellan sig och lära sig att jobba ihop behövs det litet tid.

Intresset eller medvetenheten om äldre frågor väcktes när hans mamma blev gammal och behövde vård på Tibblehemmet. Först då blev han medveten om hur äldrevården fungerar, vad som är bra och vad som kan vara problematiskt.

En fråga som han gärna vill driva är att förbättra tandhälsan för äldre. Den frågan har han redan hunnit vara med och diskutera i Framtidsgruppen.

Hemvården är också ett viktigt ämne. Här skulle Rolf gärna vilja genomföra en årligen återkommande enkät för att få reda på vad pensionärerna, eller deras anhöriga, egentligen tycker om den hjälp de får och därav dra slutsatsen om vilka företag som är bra.

För SPF Seniorerna Tibble, Täby har han också funderingar.

– Kanske borde vi se oss om i omvärlden litet mer. Finns det till exempel liknande föreningar i Europa?

Vi skulle kanske kunna hitta vänföreningar för gemensam nytta och utbyte.

Medlemsrekryteringen är viktig och där tror Rolf att det finns mycket att göra med intressanta ämnen på månadsmöten och i aktivitetsgrupperna.

Rolf har också noterat att det inte finns några nysvenskar med i föreningen, alltså pensionärer med utländsk bakgrund.

– Våra nysvenskar har inte den föreningstradition vi har i Sverige, men det skulle vara berikande att få med dem i vår förening. Det skulle jag gärna vilja jobba för.

En viktig uppgift är fortsätta moderniseringen av expeditionen, till exempel att via datorerna få möjlighet att visa dokument och bilder via en datorskärm, TV, projektor. Idag finns endast en stationär dator och kanske behövs en satsning på bärbara datorer.

– Gör man ingenting gör man inga fel, gör man någonting är det bara en tidsfråga tills det blir fel, avslutar Rolf.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Möt vännerna på puben

– Jag är här för att det är ett bra tillfälle att träffa nya och gamla vänner.

Det säger Jan-Erik Zetterman som besökt Tibbles månadspub några gånger och säkert kommer att göra det igen.

– Det är en trevlig stämning och man får alltid kontakt med någon.

Och det är fullt i kvartersgården Kalven på Marknadsvägen. Strax över 50 personer fyller lokalen och det är full fart på samtalen vid de många borden.

– Vi säljer öl och vin till självkostnadspris, säger de båda damerna i baren Birgitta Groschopp och Sylvia Molander, som håller upp en öl till Peter.

En viktig roll under aftertonen spelar Paul Hensman som på eget initiativ gör räksmörgåsar och ostbrickor till samma låga självkostnad. Det är ordentlig åtgång.

– Jag tycker det är roligt, säger Paul och lägger vant på en dillkvist på toppen av räkorna.

Puben har varit igång några år nu och det är alltid fullt. Före ordföranden Kurt Hofverberg hade tagit med sig några av sina vandringskompisar från Täby kyrkby.



– Det här är ett lätsamt och trevligt sätt att träffas på. Jag sitter sällan stilla vid samma bord, utan går runt, säger Kurt.

Puben är öppen en gång i månaden under höst och vår mellan 17-20. Nästa gång är den 22 september och övriga tider kommer du att hitta i Kalendariet i den här tidningen och även på föreningens hemsida, www.tibbleseniorena.se

C-H Segerfeldt

Humöret är gott när man träffas i puben. Anna Kjelle, Peter Sauer och Gudrun Ekelöf umgås i soffan.

Höstens pubkvällar:

tisdag 22 september,
onsdag 14 oktober,
torsdag 19 november



Samling vid bardiskan. Till vänster Ann-Christine Aggeborn och Dan Kronström . Till höger serverar Sylvia Molander en av gästerna.

Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



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

Flytten från hus till lägenhet

Två år tog det för Ann-Sofi och Leif Söderström att genomföra den stora förändringen i sina liv: att sälja huset i Ellagård och flytta till en lägenhet.

– Vi märkte att vi inte längre orkade hålla hus och trädgård i det skick vi ville, säger Ann-Sofi. Och att se det förfalla ville vi verkligen inte.

Så började letandet efter en ny bostad.

Viggbygården, Storstugan, Grindtorp, Gribbylund – det blev många lägenhetsvisningar och flera budgivningar. Att lämna Täby var aldrig ett alternativ.

Till slut fastnade de för en 4-rumslägenhet i Gribbylund. 113 kvadratmeter, fyra rum och kök och, inte minst viktigt, en stor inbyggd altan på cirka 15 kvadratmeter.

Parallellt med sökandet efter ny bostad borde Ann-Sofi och Leif ha börjat rensa bland äodelarna på Allmogevägen.

– Det gjorde vi, men i alldeles för liten skala, säger Ann-Sofi. Vi slängde en pärm här och en påse böcker där. Vi fattade inte hur mycket som verkligen måste bort. Nu vet vi!

Sälj, ge bort och kasta är därför det bästa råd de vill ge till andra i samma situation. Så länge bostaden är rymlig har vi alla en tendens att samla snarare än att sortera ut. ”Bra-att-ha-saker” plus möbler, böcker och de numera vuxna barnens leksaker finns det plats för i ett hus men knappast i en lägenhet.

Försäljningen av kedjehuset i Ellagård gick lätt eftersom området är efterfrågat och populärt.

Jämför mäklarnas tjänster

– Vi jämförde två mäklare som presenterade litet olika villkor, säger Leif.

– I det ena fallet var mäklararvodet fast, i det andra erbjöds vi lägre pris upp till en viss gräns och därefter en viss procentsats på det överskjutande beloppet. I vårt fall hade båda modellerna gett samma kostnad.

Glädjande nog blev försäljningspriset på huset högre än förväntat. I gengäld har boendekostnaderna stigit med nästan det dubbla. Tanken att sälja hus, köpa lägenhet och sedan ha en sparad slant på banken kan man glömma enligt Leif och Ann-Sofi.

Lägenhetspriserna i Täbys olika områden är höga och allra högst är priserna i nybyggda Täby Centrum. Att hitta en hyreslägenhet kräver oftast att man flyttar ifrån kommunen, vilket de flesta nog inte vill.

22 procent i reavinstskatt

En päs återstår: att deklarerar vinsten på försäljningspriset och betala reavinstskatten.

Med ett ingångsvärde på mindre än 200 000 för huset från 1969 och ett betydligt högre försäljningspris blir det en rejäl slant till statskassan – 220.000 för varje miljon i vinst.

”Rensa bland prylarna i tid”

Efter en regnig sommar har paret Söderström nu hunnit packa upp de flesta flyttkartongerna. Nästan 125 kartonger fyllde de inför flytten trots många resor till Hagbytippen, till kyrkans secondhandförsäljning i Grindtorp och till Kupan i Näsby Park.

– Med facit i hand hade vi för mycket kläder, alldeles för många tavlor, alldeles för mycket verktyg och trädgårdsgrejer plus två och en halv meter välfyllda, höga bokhyllor som vi inte har plats för längre, säger Ann-Sofi med en suck.

Men nu är de nöjda när det mesta av jobbet är avslarat.

Slutsatsen av den stora förändringen är de eniga



En stor balkong att odla på i den nya lägenheten i Gribbylund uppskattar både Ann-Sofi och Leif Söderström.

om: förr eller senare blir du tvungen att lämna ditt hus. Se till att förbereda dig mentalt, acceptera att åldern

kommer i fatt dig och starta utrensningen av prylar omgående.

Då kan de bli riktigt posi-

tivt att flytta till en ny bostad.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygården)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Johan Taube Täbys kulturpristagare 2015

Täby kultur-och fritidsnämnd har utsett Johan Taube till kulturpristagare 2015.

Motivering (något förkortad): ”Johan är en uppskattad och omtyckt kulturpersonlighet i Täby. Hans entusiasm för kulturen i Täby och sättet han förmedlar detta på är imponerande. Han har varit ordförande för föreningen Karby gård i många år. På senare år har också Näsby slott i Täby blivit alltmer

använt som en kulturell mötesplats med bland annat kammarmusik.

Johans digitala nyhetsbrev om kulturevenemang i Täby når ca 2 500 personer.

Dessutom är Johan vis-sångare med visor av Evert Taube, Ruben Nilson, Olle Adolphson, Alf Hambe, Dan Andersson, Nils Ferlin m fl. på repertoaren.

Och medlem i SPF Seniorerna Tibble, Täby är Johan förstås också.



Foto Eva Neweling

Johan Taube värnar om kulturen i Täby.

Månadsmöte med musik



Zwing Time Band bjöd på glad jazzmusik och roliga episoder vid vårens sista välbesökta månadsmöte. Artisterna från vänster John Pohlman, Fredrik Hellberg, Tommy Löbel och Dietrich Bunse. (Foto Jan Sedvallson)



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.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 2015-12-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

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

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

IT-spalten

Kolla datorns säkerhet

Att surfa på internet utan säkerhetsprogram är som att köra bil utan säkerhetsbälte. Varför chansa när det finns bra säkerhetsprogram, både gratis och i betalversioner, som kan stoppa virus och intrång i din dator. Men du måste också själv vara vaksam.

Ofta kallas alla sorters datorhot för virus. Men virus är bara en typ av sabotageprogram som kan drabba din dator.

Det finns "maskar" som sprider sig via nätverk och "phishing" för att lura till sig dina lösenord och kortnummer.

Detta sker ofta via e-post,



där "spionprogram" försöker ta reda på privat information på datorn. "Trojanska hästar" som utger sig vara gjorda för en viss sak, men som utför andra saker, till exempel laddar ned spionprogram, kan också följa med okända e-postmeddelanden.

Du kan skydda datorn genom att installera ett antivirusprogram och se till att det är uppdaterat.

Med hjälp av antivirusprogram söks datorn igenom

efter virus som tar sig in via e-post, operativsystem eller filer när du surfar på internet.

Betalprogrammen erbjuder många extra funktioner som skydd också för din surfplatta och smarta telefon, men gratisprogrammen fungerar gott för hemmabruk.

Och var försiktig när du är ute på nätet. Öppna inga e-postmeddelanden från okända avsändare eller bifogade filer som du inte känner igen.

Många virus bifogas e-postmeddelanden och börjar spridas så snart du öppnar bilagan. Det är säkrast att låta bli att öppna bilagor om det inte är något du väntat dig.

Vill du få handledning och hjälp med din dator är du välkommen till SeniorNet som håller till i Täby Seniorcenter.

Se hemsidan www.sntaby.se för mer information.

*Nils Blomgren,
SeniorNet Täby*



**Gravstenar
i stor utställning**

Gravering

Förgyllning

Målning

Renovering

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

www.gravvard.se

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

MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Musikalisk sommarutflykt

Ett tjugotal förväntansfulla Tibbleseniorer utrustade med dunjackor, vantar, mössor, långkalsonger och filtar samlades vid Täby galopp en lördag i mitten av juli. Där togs vi emot av Linnéa Sallay, sångerska, violinist och vår guide under två dagar.

I strålände väder, faktiskt sant, lämnade vi Täby för att bege oss till Dalarna. Linnéa underhöll med sång, musik och mycket intressant berättande under större delen av resan.

Efter lunch i Vikarbyn, kort besök i Leksand och

middag på Dala Wärdshus, vårt boende, var det dags för resans höjdpunkt.

Vi hade nu utrustat oss med alla medhavda persedlar, vi skulle nämligen till det gamla kalkbrottet Dalhalla och lyssna på Malena Ernman och Tommy Körberg.

Under närmare tre timmar fick vi njuta av visor, schlager och klassiskt. Helt fantastiskt och vilken stämning, men vi var också 4500, som visslade och applåderade. Dagen avslutades vid midnatt med sparrissoppa och nybakat bröd.

Hemfärden startade i lika vackert väder och vi be-

sökte Hildasholm trädgårdar i Rättvik. Intressanta små trädgårdsanläggningar skapade av Hilda Munthe, en gång gift med Axel Munthe.

Efter lunch på Dössbergets värdshus var det dags för ännu en konsert, men nu behövde vi inte byta på oss en massa.

Den här gången i Hedemora kyrka med Linnéa Sallay och Maria Kristensen, en annan guide, som bjöd på vacker sång och musik på temat "I denna ljuva sommartid".

En mycket innehållsrik och trevlig resa.

Ann-Christine Aggeborn

Norgeresa i dramatiskt väder

I början av juni reste tjugotibbleseniorer i buss tillsammans med SPF Seniorerna Huddinge till fjordlandskapet i Norge.

Vi startade i kyla och regn med försenad buss från Täby Galopp, men humöret steg snabbt.

Trollstigen till Geiranger var tyvärr avstängd på grund av snö och is, så vi fick åka Gudbrandsdalen med buss till Ålesund. Vid Trollväggen fick vi känna av dramatiskt hårt blåsväder.

Från Ålesund åkte vi Hurtigruten tur och retur Geiranger. Som kompensation för utebliven färdväg på

Ålesund var ett av målen på Norgeresan.



Trollstigen bjöd Reseskaparna på lunch ombord.

Hurtigruten blev resans höjdpunkt.

Besöket i Lillehammer avkortades och vi var med

vår underhållande reseledare Einar Spiro tillbaka i Täby i planerad tid. Resan gav många vackra minnen av fantastiska vyer.

Anne-Marie Jansson

Gör även Du som vårt Kungapar, semestra i genuina Mae Phim!

TA BUSSEN till THAILAND!

Res med Tibbleseniörerna till

Thailands genuina pärla på

En – nästan – All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim 19/1-1/2 2016

Pris endast 19.985:-/pers. i dbl-rum med SPF:s rabatt.

Möjlighet till förlängn. med 6 dgr för endast 3.600:- /pers. i dbl-rum inkl. middagar.

Observera att i priset ingår bussresa t/r Täby-Arlanda.

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!**

I priset ingår:

- Bussresa t/r Täby-Arlanda
- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess
- Rummen till kl. 19.00 avresedagen
- Frukost och middagar
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.



CK:s Resor
Christer Kullberg

**För info och bokning kontakta Ewa Kraus,
tel 08-7536732, mobil 0733-73 21 73 eller
mail ewa.kraus@telia.com OBS! Begränsat antal platser.**

Kalendarium

Kontakta C-H Segerfeldt för nyheter till Kalendariet,
753 00 21 eller helst via mejl: ch.segerfeldt@scriptura.se

Månadsmöten

Månadsmötena äger rum i Grindtorpskyrkan kl 13.00 om inget annat meddelas. Pris 70 kronor

7 oktober

Turkiet, Israel-Palestina, Iran – var kommer nästa stora kris?



Per Jönsson, Utrikespolitiska institutet, föreläser på oktobermötet.

Per Jönsson från Utrikespolitiska institutet har i 30 år varit utrikeskribent på Dagens Nyheter. Han har efter kalla krigets slut specialiserat sig på Mellersta östern, Iran och Turkiet.

Hela detta område är instabilt med många både öppna och latenta konflikter. Det är olika religioner, olika folkgrupper och stora minoriteter i många av länderna. Per

Jönsson kommer att fokusera på det som är mest aktuellt när vi lyssnar på honom i början av oktober.

28 oktober

Skådespelerskan Görel Crona gästar oss med föreställningen *Tänk om hjärtat har fel*. Dråpligt och berörande funderar Görel Crona över kärlekens möjligheter och varvar berättelsen med personliga sånger. (Se även notis i nr 2/2015)

25 november

Björn Eriksson kåserar kring ämnet "I huvudet på en gammal landshövding"
Uppskattad, omstridd, fri-



Björn Eriksson, tidigare rikspolischef och landshövding, på novembermötet.

språkig. Björn Eriksson kan beskrivas på många sätt, men mångsidig är nog mest

träffande. Känd blev han när han som rikspolischef visade sig vara mer frispråkig än flertalet av sina företrädare. Åtta år blev det på den heta stolen innan han blev landshövding i Östergötland och som väntat visade han sig även där vara just så frispråkig och okonventionell som man kunnat vänta sig.

Sedan maj i år är han ordförande för Riksidrottsförbundet.

16 december

Julgodis – sång och dans

Ett program med underbara julmelodier, adventssånger, operettmusik och härlig dans. En fröjd för själ och sinne. Vi tar er med till sagans och operettens värld.

I gruppen **Lust** ingår Eva Svärd Mannerstedt – sopran och Annika Listén – dans, vid pianot Jan-Erik Sandvik.

Lite allsång finns också med i programmet.

Evenemang

2 oktober

SPF Seniorerna Jarlabanke bjuder in till modevisning på Ångaren

Vibeke Foltman från Sveriges Seniorshop kommer till Ångaren fredagen den 2

oktober kl. 14.00 för att visa höstnyheter. Efter visningen möjlighet att handla plagg ur sortimentet. Det går bra med kreditkort.

Mousserande vin och läckra smittor serveras. Pris 80 kr som betalas på plats.

Anmälan *senast 24 sept* till SPF Jarlabanke 756 38 75 (telefonsvarare) eller mejl till jarlabanke@telia.com

21 oktober

Modevisning på Scandic Hotel – se separat annons.

20 november

Gulaschparty med ungersk dryck och musik – se separat annons på sid 33.

2 december



Visning och lunch på Casino Cosmopol på Kungsgatan.

Besök på Casino Cosmopol med visning och lunch.

Tid: onsdag den 2 dec kl 13.00.

Guidad visning i Casino Cosmopols flärdfulla lokaler på Kungsgatan 65. Lokalerna hyste tidigare premiärbio-grafen Palladium och såväl väggar som tak är detaljrikt utsmyckade. Efter visningen äter vi lunch tillsammans.

Pris 220 kronor för visning och lunch (inkl vatten/lättöl och kaffe). Övrig dryck betalas separat.

Bindande anmälan och betalning senast 15 november till expeditionen, tel 758 91 05. Mejl: tipplesenioren@gmail.com eller till Sylvia Molander, tel 758 82 82/mobil 0708-53 68 43 mejl: molander@hemmingsson.com

Betalning till Tibbleseniorens pg 477 28 94-4.

Begränsat antal deltagare.

Obs! Viktigt! Legitimation krävs för inträde!

Pubaftnar

Välkommen till höstens första pub tisdagen 22 september i lokalen på Marknadsvägen 251. Ingång från gatan. Marschaller visar vägen. Övriga pubaftnar i höst: 14/10, 19/11.

Modevisning

Höstens modevisning äger rum **21 oktober kl 14.30** på Scandic Hotel. Birgitta Kaasik från BK Herr i Näsbypark och Charlotta Fagerland från Tjeja i Val-lentuna presenterar kläderna.

Vi börjar med lunch kl 14.30 inkl lättöl/vatten och kaffe och kaka. Vin går att beställa.

Menyn är ännu ej fastställd men meddela om du vill ha specialkost.

Plats: Scandic Hotel, Täby (vid motorvägs-påfarten Roslags Näsby

Pris: 220 kr.

Bindande anmälan till Expeditionen senast 30 september.

Tel 08-758 91 05 eller mejl: tipplesenioren@gmail.com

Eller till Sylvia Molander, tel 758 82 82 el 0708-536 843.

Mejl: molander@hemmingsson.com

OBS! Begränsat antal platser.

Betalning till Tibbleseniorens pg 477 28 94-4 senast 30 september. Glöm ej att ange ditt namn på talongen.

Modevisningen sker i samarbete med SPF Seniorerna Jarlabanke i Täby.

Aktiviteter

Alla aktivitetsledare måste kontakta C-H Segerfeldt
för förändringar och nyheter om de olika aktiviteterna.
Tel 753 00 21 eller helst till ch.segerfeldt@scriptura.se

*För kostnader och övrig
information kontakta res-
pektive ledare enligt nedan.*

Aktier/fonder 1

Dan Kronström, 510 505 26

Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070-327 11 91.

Badminton

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

Bokcirkel *)

Bokcirkeln "Läsekretsen" *)
Karin Hedén, 758 29 27.

Bokcirkel 2

Tisdagar. Dan Kronström
510 505 26. F.n. fullt.

Boule

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

Bowling

Tisdagar kl. 10.30 - 12.00 i
bowlinglokalen, Tibblehallen.
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 Hammerfeldt, 732 52
31 eller Monika Söderström,
437 40 312. Nya deltagare
välkomna.

Torsdagar kl. 12 - 16, Fören-
ingsgården, Täby C.

Torsten Mårtensson, 792 06
85. Nya deltagare välkomna

Canasta

Tisdagar kl. 13.30 - 16.30.
Christer Månsson, 510 105 31
eller Anna-Lena Sedvallson,
758 75 70. Det finns plats för
några fler spelare.

Eftermiddagsdans

Kvarntorpsgården, Näsby
allé 72 tisdagar kl 13.00-
16.00. 22 september, 20 ok-
tober och 24 november.

Avgift 80 kr, kaffe och
bröd ingår.

Margit Annerstedt 070-
350 93 20 eller 08-510 503 20.

Engelska

Varje torsdag. Lillemor Wer-
ner, 070-2279214

Glasfusing *)

Prova-på-kurs.
Måndagarna 5 och 12 ok-
tober. Glasfusing innebär
att man genom upphettning
smälter samman och formar
kalla glas till konstverk.

Info och anmälan till
margaretha.mogren@bredband.net
eller 070-4062381.

Golf

Ann-Christine Aggeborn,
510 505 26.

Lilla museironden *)

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

Squaredans *)

Torsdagar i Kvarntorpsgår-
den. Gudrun Hjorth 758 74
89 el. 0731-574560.

Linedance

Föreningsgården. Start 18
september, avslutas 4 de-
cember.

Fortsättningsgrupp 1,
kl 10.00-11.30 avgift 375 kr.
Fortsättningsgrupp 2,
kl 11.30-12.30 avgift 350 kr.
Betala till pg 477 28 94-4.
Margit Annerstedt 070-350
93 20 eller 08-510 503 20.

Stavgång

(fredagar udda veckor).
Vandra med eller utan stavar
i Näsby Park. Samarbeta med
Jarlabanke.

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.

Tennis

Onsdagar kl. 9 - 11 i Vallen-
tuna Tennishall. Gun o Bengt
Johansson, 510 123 49.

Vandringar

Långa vandringar ca 10-12
km. Måndagar kl. 09.15.
Samling vid pianot i Täby
Centrum.

Ta med busskort, matsäck
och sittunderlag. Kontakta
Ivor Nordström, 7683115,
Kerstin Ferenius, 7586175,
Maud Andersson, 510512
19 eller Lars Lundenmark,
768 82 18.

Korta vandringar ca 7-8
km. Måndagar kl. 09.30.

Samling vid pianot i Täby

Centrum. Ta med busskort,
matsäck och sittunderlag.
Kontakta Birgitta och Kar-
sten Tiemer, 758 80 57.

Öppet hus

på expeditionen Marknads-
vägen 293. Titta in på en
fika (självkostnadspris), få
lite information och träffa
nya vänner.

Måndagarna 5/10, 2/11,
7/12 kl. 10.30–12.00. Bar-
bro Bjerlov och Margaretha
Mogren.

*) I samarbete med



Vi har öppet:

Måndag: 11-18

Tisdag- Fredag: 10-18

Lördag: 10-15

Tel: 08-510 108 20

Midgårdsvägen 1

Täby Kyrkby Centrum

www.blommorochting.se / Facebook: Blommor och ting

Täby Kyrkby
blommor och ting

Vi utför allt inom
blommor och blad!

Rhen och Moseldalarna

12–16 oktober

En resa med båt längs stränderna av Mosel med besök i Bernkastel-Kus och Trier. Utförlig information finns på hemsidan, www.tibbleseniorerna.se och nr 2, TibbleSenioren.

Mae Phim i Thailand

19 januari – 1 februari 2016

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

Detaljerad information finns på sid. 17 i denna tidning samt på hemsidan, www.tibbleseniorerna.se.

Anmälan till Carin Olsson, se nedan, senast 15 oktober.

Författarträff på m/s Rosella

3 nov 2015

Viveca Sten berättar om sitt författarskap och sin senaste bok.

Pris 325:- för

Bussresa Täby-Kapellskär

ToR, avresa från Täby

Galopps parkering 08.45

(Bussen åker ombord på Rosella)

Föredrag

Skärgårdskryssning

Kapellskär-Mariehamn

ToR

Bistro Buffet inkl dryck

Bindande anmälan och betalning till Tibblese-
niorernas pg 477 28 94-4
senast 30 september.

Anmälan görs till **Carin Olsson**, tel 768 68 31 eller carin.olsson@telia.com

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

Utförliga program finns på "resebordet" vid våra månadsmöten. Se även hemsidan www.tibbleseniorerna.se

Vänta inte med din anmälan, resorna blir snabbt fulltecknade.

Sicilien

8–15 april 2016

Vi reser till Siciliens förlovade land i vår, Medelhavets största ö med underbara stränder, vacker natur, kultur och gastronomiska upplevelser.

Vår reseledare Bertil Olofsson är född och uppväxt i Jämtland, men sedan 27 år tillbaka bosatt på Sicilien. Han är auktoriserad guide och har lång erfarenhet av att visa svenska grupper denna vackra och fascinerande ö.

Vi bor fyra nätter i

Naxxos och tre nätter i Syrakusa.

Priset 11.750 kr inkluderar:

- Flyg Arlanda-Catania ToR

- Del i dubbelrum med frukost på 4-stjärnigt hotell 7 nätter

- 5 middagar, 2 luncher

- Utfärder enl program

- Svensk reseledare och guide

- Besök och inträden enl program

Enkelrum tillägg 2100.

(Begr tillgång)

Fullständigt program



Gatamusikanter på en piazza på Sicilien.

finns på vår hemsida, www.tibbleseniorena.se och vid månadsmötena.

Vänmedlemmar välkomna. Resan arrangeras av Reseskaparna med ställd resegaranti.

Anmälan se sid. 22.

JUL- & NYÅRSRESOR

JUL I DALARNA

En resa till Dalarna, Sveriges hjärta, tillsammans med Ruben Lundberg. Det blir traditionellt julfirande med julbord, spelmän och hantverk. Under dagarna gör vi trevliga utfärder i Siljan området, julotta i Rättvik samt lunch i slottsmiljö på Garpenbergs Herrgård.

SPF PRIS: 5 950 KR (ORD. PRIS 6 150 KR) 23-26/12

INKL: Bussresa 4 dgr • Reseledares tjänster • Del i dubbelrum med frukost • 7 måltider • Besök enligt program. Enkelrumstillägg: 600 kr

NYÅR I BUDAPEST

Vår omtyckte reseledare Dénes visar oss sin stad i vinterskrud och ger oss ett festligt nyårsfirande! Välkomna att fira in det nya året i vackra Budapest!

SPF PRIS: 10 950 KR (ORD. 11 950 KR) 30/12-4/1

INKL: Flyg Arlanda-Budapest t/r • Logi ink frukost • 4 måltider • Nyårskonsert • Utfärder enligt program. Enkelrumstillägg: 1 000 kr

AKTUELLA SPF RABATTER - www.reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

08-94 40 40





Efter promenaden plockas matsäcken fram. Den här vandringen, som också var våravslutning, gick till Skavlötens friluftsgård.

Dåligt väder hindrar inte en sann vandrare

I ur och skur ger sig vandrarna iväg. Endast ihållande ösregn kan hindra medlemmarna i gruppen Långa vandringar att stanna hemma. Varje måndag är det dags – och nu har den ny säsong inletts. Dags att komma med?

Promenaderna är 10-12 km långa och du ska klara måttlig terräng, alltså även kupe-rade stigar.

Rutten för dagen skickas ut per mejl dagen innan och samling sker vid pianot i Täby Centrum. Cirka 55 medlemmar finns med på sändlistan. Mellan 20-30 dyker upp till varje vandring.

Varför promenerar man då varje måndag förmiddag i en stor grupp?

Det är skönt att gå långt. Det är så många trevliga människor med i gruppen. Härligt att få sträcka på benen och anstränga sig litet. Det är mycket roligare att gå tillsammans än att gå ensam. Vi får se så mycket

nytt. Även jag som bott väldigt länge i Täby får ständigt komma till nya platser. Ledarna är så duktiga att hitta okända vandringsmål.

Det är bara några av de entusiastiska kommentarer som mötte mig vid säsongsavslutningen, som den här gången ägde rum vid Skavlötens friluftsgård. Alla packade upp matsäck med kaffe och smörgås.

Ibland går man ihop om bilar för att ta sig till litet mer avlägsna mål som Angarnssjöängen i Vallentuna, Järvafältet och Djurgården. Busskort och oömma kläder som även klarar en lättare regnskur ingår i utrustningen.

Fyra erfarna ledare

Fyra ledare organiserar gruppen och ansvarar för varsin måndag. Ivor Nordström, Kerstin Ferenius, Maud Andersson och Lars Lundenmark lägger upp rutten för de olika promenaderna.

Alla uppgifter för att nå dem hittar du på sid. 21, Aktiviteter.

Ledarna har ofta en bakgrund som orienterare och är vana att röra sig i skog och mark och även att lägga upp omväxlande turer.

– Gillar man att komma ut i naturen så är de långa vandringarna med andra seniorer i Tibble det bästa man kan ägna sig åt.

Text och foto:
Eva Neveling

Vandringsledarna

Här är tre av de fyra ledarna. Maud Andersson saknas på bild.

Kerstin
Ferenius



Lars Lun-
denmark



Ivor Nord-
ström



CINDERELLA MÅNDAGAR

28/9	Leif Kronlunds & Anita Berggren med gäst Lasse Berghagen
5/10	Ballroom Big Band
26/10	Leif Kronlunds & Anita Berggren med gäst Lill Lindfors och Anders Linder
2/11	Ballroom Big Band
9/11	Leif Kronlunds & Anita Berggren

Cinderellakryssning 100:-

Pris ex per person i Economy-hytt för två.

Med reservation för ändringar. Vid bokning på 08-452 40 00, butik/terminal tillkommer serviceavgift.



CINDERELLA TISDAGAR, ONSDAGAR & SÖNDAGAR

15/9	Larz Kristerz	7/10	Arvingarna
20/9	Barbados	13/10	Fernandoz
22/9	Black Jack	18/10	Perikles
27/9	Dreams	20/10	Titanix
29/9	Jontez	21/10	Matz Bladhs
30/9	Donnez	25/10	Blender
6/10	Micke Ahlgrens	28/10	Elisas

Boka och se alla artister på Vikingline.se

VIKING LINE

Sverige får nya sedlar och mynt

I oktober 2015 börjar Riksbanken ge ut nya 20-, 50- och 1000-kronors-sedlar. Dessutom får vi en ny sedelvalör: en 200-kronorssedel.

De nya sedlarna har nya motiv och är mindre än de nuvarande.

I oktober 2016 börjar Riksbanken sedan att ge ut nya 100- och 500-kronors-sedlar samt nya 1-, 2- och 5-kronorsmynt. 10-kronan

kommer dock att vara oförändrad.

Sedlarna har nya säkerhetsdetaljer som ger ett bättre skydd mot förfalskningar. Det nya är att man ska vicka på sedeln för att kontrollera att den är äkta. Då ser man bilder som skiftar färg och bilder som rör sig och växlar motiv. Mynten blir mindre och lättare och blir dessutom nickelfria.

Under en period kommer både de nuvarande och de

nya sedlarna och mynten att vara giltiga samtidigt.

Viktiga datum att komma ihåg:

I oktober 2015 kommer nya 20-, 50- och 1000-kronorssedlar samt en ny valör, 200-kronorssedeln.

De nuvarande 20-, 50- och 1000-kronorssedlarna blir ogiltiga efter den 30 juni 2016.

I oktober 2016 kommer nya 100- och 500-kronors-sedlar, nya 1-och 5-kro-

WALLENS
TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

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

ORDINARIE 425:-



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)**

norsmynt samt en ny valör, 2-kronan.

De nuvarande 100- och 500-kronorssedlarna samt alla mynt, utom 10-kronan, blir ogiltiga efter den 30 juni 2017.

(Källa: Sveriges Riksbank)

FOTNOT. Läs mer om nyheterna på nätet, <http://www.riksbank.se/sv/Sedlar--mynt/Sedlar/>

Två av de nya sedlarna: en 20 kronorssedel och en 50-kronors, båda med välkända svenskar som motiv, Astrid Lindgren och Evert Taube.



WALLENS

TÄBY C

HERRKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

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

ORDINARIE 325:-

DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS

TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU
20% PÅ HÅRVÅRDSPRODUKTER

Din kunskap är efterfrågad

Dagens pensionärer sitter på en enorm kunskapsbank som oavsett innehåll och kvalitet inte efterfrågas, men många vill gärna fortsätta vara uppskattade och efterfrågade för den kunskap de samlat på sig under sitt yrkesliv.

– Här tror jag en pensionärsförening kan spela en dubbel roll, säger ordföranden i SPF Seniorerna Tibble, Täby Rolf Pejnefors.

– Dels kan vi ge pensionärer som har kunskap en platt-

form, där de är efterfrågade och dels ger vi medlemmarna ett mer omfattande och fördjupat utbyte av aktiviteter.

Den första tiden efter pensioneringen kan, om man vill, delas in i tre faser. Den första handlar om glädjen över att disponera sin egen tid efter ett långt yrkesliv. Denna brukar gå över ganska snart och då kommer frågan: vad gör jag nu av all min lediga tid?

Kanske är detta inte något problem. Man fyller lätt sin tid med aktiviteter med allt

från hobby till barnbarn.

Och det är nu många går in i den tredje fasen: en känsla av saknad. Min kunskap och erfarenhet är inte längre efterfrågad.

Roligt att vara efterfrågad

Att inte vara efterfrågad för det man kan, handlar också om alla människors självklara behov av bekräftelse. Ju mer denna knutits till yrkeslivet desto större blir saknaden när yrket upphör.

Många löser detta genom att (fortsätta) engagera sig

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

i föreningslivet. Där är man uppskattad och efterfrågad.

Men den som har en kunskap som är specifik och inte föreningsanknuten? Språkläraren? Chauffören? Programmeraren? Elektrikern? Journalisten? Sköterskan? Byråchefen?

Vad gör den personen för att vara efterfrågad just för sitt kunnande?

Tibble har många grupper som leds av pensionärer med specialkunskap och -intresse: aktiekunskap, studiecirklar om Mälaren, slott- och herresäten, skärgården, squaredance, engelsk konversation.

Vad vill du dela med dig av? Det kan vara ditt yrke

I en studiecirkel lär vi oss tillsammans!

eller din hobby.

Undertecknad funderar på att dela med sig av hur man syns och tar sig fram på nätet. Varför inte en konversationskurs i tyska eller kanske hur man skriver sin egen historia.

Vågar du starta en studiecirkel?

Men det finns plats för dig som vill leda en aktivitet. Som ledare bestämmer du över tiderna tillsammans med gruppen och det finns inga krav på antal gånger

eller längd på träffarna. Vill du leda en studiecirkel, som får en symbolisk slant från vuxen-skolan, är det också ok.

Att dela med sig är att vara efterfrågad och SPF Seniorerna Tibble,

Täby svarar för att du får den hjälp som behövs för att komma igång.

Eller så kanske du har något intressant att berätta någon timme under en eventuell föreläsning: om en ovanlig resa, en upplevelse, ett yrke etc.

Tänk till en stund och skicka sedan ett mejl till: ch.segerfeldt@scriptura.se och berätta om vad du skulle vilja göra.

Du är efterfrågad.

C-H Segerfeldt

Ögat & synens dag

Råd och tips när synen försämras

Hur strukturerar man sin vardag när man inte längre kan se?

Asa Lodin från IRIS Hjälpmedel visar och föreläser om vikten av bra hjälpmedel i sin vardag mm. Från Hagabergs Folkhögskola får vi en föreläsning om hur viktigt det är med rätt belysning.

Du kommer också att få träffa optiker, heminstruktörer, bibliotekarie, SRF-medarbetare mfl.

Välkomna till

Täby bibliotek Hörsalen

Biblioteksgången 13

Tisdagen den 13 oktober 2015 kl 12.00-15.00



**Synskadades
Riksförbund**

Norrt

Danderyd Täby Vallentuna Tel 08-462 45 23

coop EXTRA

Extra mycket för pengarna!

DANDERYD • ÖPPET ALLA DAGAR 7-22

*Välkommen hem
till oss!*

**Vårt mål är att du
ska trivas!**



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

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

Namn:

Telefon:



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



Astrid Seeberger är född i Tyskland och kom till Sverige som ung. Hon är överläkare vid Karolinska sjukhuset i Stockholm.

Astrid Seeberger Nästa år i Berlin

Ännu en bok om andra världskriget, en i raden av många.

Astrid Seeberger skriver i *Nästa år i Berlin* om hur kriget drabbade hennes familj. Boken startar med författarens besök på bårhuset i Stuttgart efter moderns död.

I minnet går hon igenom sina barndomsår, moderns flyktingsansikte, som hon kallar det, och varför modern är så märkt av krigsåren men framför allt av åren efter kriget, det västtyska femtiotalet.

Ostpreussen, där modern växte upp i en lycklig familj, ligger nu på andra sidan taggtråd och anpassningen till det nya livet i Västtyskland är svårt.

Modern befinner sig ständigt i det författaren kallar "Saknadens land".

Sorgligt men också viktigt för att förstå hur livet tedde sig för de miljontals människor som fördrevs från de länder, som blev oåtkomliga sedan de nya gränserna i Polen och Ryssland dragits.

Henning Mankell – Svenska gummistövlar



Henning Mankell är författare och dramatiker. Hans böcker har sålt i över 40 miljoner exemplar.

Svenska gummistövlar är en fortsättning på Henning Mankells roman *Italienska skor*, men kan läsas fristående.

Den pensionerade läkaren Fredrik Welin vaknar av att hans skärgårdshus står i lågor. Allt han lyckas få med sig är två vänstergummistövlar.

Oron att bli gammal och ensam löper som en röd tråd genom Mankells senaste bok. Den pensionerade läkaren, som lämnat sitt yrke efter en misslyckad operation, lever som en ensling på en ö någonstans i Östergötlands

skärgård. När huset brinner, och en tid därefter ytterligare ett hus på en av grannöarna, smyger oro och misstänksamhet in i hans liv. Kan förövaren/pyromanen vara någon av dem som bor i hans närhet?

En spirande förälskelse i en betydligt yngre kvinna plus en strulig dotter som ställer krav på honom rör till hans liv.

Någon egentlig deckare är boken inte – snarare en sorgsen berättelse om att inse att livets bästa år är förbi och ålderdomen tränger sig på.

Eva Neveling

Teaterronden

FOLKOPERAN

La Traviata

Av Giuseppe Verdi

Tid: sönd. 20 sept. kl. 16.00

Pris: 340:-

Requiem

Av W A Mozart

Med Kammarkören och Folkoperans orkester

Tid: lörd. 24 okt. kl. 16.00

BOULEVARDTEATERN

(Götg. 75, T-bana Skanstull)

Kvinnans List

Teaterkonsert med La Bohème,
Donna Juanita, m.m.

Tid: lörd. 7 nov. kl. 16.00

Pris: 270:- (ord. pris 340:-)

STADSTEATERN

Gellhorn och Hemmingway

Av Stig Hansén

Med: Petronella Barker och
Jakob Eklund

Tid: lörd. 12 sept. kl. 18.00

Pris: 175:-

*Sara, Sara, Sara – starka kvinnor
pissar stående*

Av America Vera-Zavala

Med: Claire Wikholm, Nadja
Mirmiran m.fl.

Tid: lörd. 19 sept. kl. 18.00

Pris: 175:-

Cabaret

Musik John Kander/sångtexter
Fred Ebb

Med: Sarah Dawn Finer, Johan
Rabeus, Lill Lindfors, Philip
Zandén m.fl.

Tid: sönd. 20 sept. kl. 19.00,

onsd. 30 sept. kl. 18.00, lörd. 24

okt. kl. 13.00, lörd. 14 nov.

kl. 13.00.

Pris: 380:-

Farmor och vår Herre

Av Hjalmar Bergman

Med: Yvonne Lombard, Meta
Welander m. fl.

Tid: fred. 16 okt. kl. 18.00, lörd.

31 okt. kl. 13.30, sönd. 1 nov. kl.

13.30, sönd. 6 dec. Kl. 13.30.

Pris: 275:-

DRAMATEN

Klanen

Av Nina Raine

Med: Christian Dyvik, Pontus
Gustafsson m.fl.

Tid: lörd. 3 okt. kl. 13.00

Pris: 240:-

Maria Stuart

Av Friedrich Schiller

Med: Stina och Ylva Ekblad m.fl.

Tid: sönd. 11 okt. kl. 16.00

Pris: 240:-

Idioten

Av Fjodor Dostojevskij/Mattias

Andersson

Med: David Dencik, Marie
Richardson m.fl.

Tid: sönd. 15 nov. kl. 16.00

Pris: 240:-

Fanny och Alexander

Av Ingmar Bergman

Med: Irene Lindh, Livia Millhagen,
Pontus Gustafsson m.fl.

Tid: torsd. 31 dec. kl. 16.00, lörd.

9 jan. kl. 13.00

Pris: vuxna 240:- barn 110:-

Är körkortet en rättighet?

Att köra bil ser vi nog som en rättighet. Körkortet som vi tog i unga år vill vi behålla livet ut.

Nyligen dök en av våra välkända publicister upp i spalterna med ett ilsket inlägg. Vid 83 års ålder hade hans läkare tvingats se till att körkortet drogs in. Anledningen var att patienten, trots nya glasögon, inte längre hade tillräcklig syn för att köra bil.

Ett så stort ingrepp i den personliga friheten ser nog det flesta av oss som väldigt hårt. Kan vi inte själva få avgöra om vi kan eller inte kan köra bil?

Hur är reglerna i andra länder? I Danmark krävs återkommande prov när du kommit upp i en viss ålder. Vid fyllda 70 ska kortet

förnyas genom godkänt läkarintyg. Vid 75 är det dags för förnyelse igen och upp till 80 godkännande vartannat år. När du fyllt 80 ska kortet förnyas årligen genom att en läkare undersöker patientens fysiska och psykiska tillstånd. Uppfyller du kraven får du ett nytt körkort. Några nya prov i vare sig teori eller praktik behövs dock inte.

Det här låter hårt – men är det egentligen så konstigt?

Vi vet att vi med åren reagerar långsammare, ser och hör sämre. Därom är det väl knappast någon oenighet.

Många äldre känner sig diskriminerade och hänvisar till att olycksstatistiken är betydligt högre bland unga bilförare.

Debattens vågor går höga i sociala media och i spalterna.

Att du själv skulle avgöra om du ser, hör och reagerar på samma sätt som när du var yngre är ingen säker metod. Vi måste alla inse att det kommer en dag när man inte längre är en bra bilförare – även om det känns trist. Det gäller ju inte bara ens egen säkerhet utan även medtrafikanternas.

Att ilsket försvara sig med att vi blir ”gamla” vid olika tidpunkter är ingen bra idé.

Det enda vi kan vara eniga om är att åldern kommer i fatt oss och att vi då inte längre klarar det vi gjorde tidigare.



Eva
Neveling

• • • Gulaschparty • • •

Välkomna till trevligt Gulaschparty fredag 20 november kl 17.00.

Lokal: Viggbysalen, Södervägen 30, Viggbyholm, (nära buss och Roslagsbanans station Viggbyholm).

Vi bjuds på äkta Gulasch-soppa, knaprigt gott bröd och 3 glas vin som serveras med en spektakulär hävert. Som aperitif får vi också smaka på

den ungerska snapsen Pálíka. Måltiden avslutas med kaffe och kaka.

Vi får träffa ungraren Gabor Kapez som berättar om Ungern som land och som resmål för pensionärer. I sällskap har han en musikanter som spelar sprudlande ungersk musik.

Pris för en helkväll är 250 kr.

Bindande anmälan och betalning senast 30 oktober. Anmälan till Expeditionen 08-758 91 05.

Mejl: tibbleseniorerna@gmail.com eller till Sylvia Molander, tel 758 82 82, mobil 0708-536843, mejl: molander@hemmingsson.com

Betalning sker till Tibbleseniorernas plusgirokonto 477 28 94-4

**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)

Mejl: tibbleseniorena@gmail.com
Webbmaster: webmaster@tibbleseniorena.se
Hemsida: www.tibbleseniorena.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 arrangemang som anordnas av SPF-distrikt eller SPF-förening.

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

STYRELSE

Rolf Pejnefors, ordförande	758 35 53	rolf.pejnefors@brfstorstugan.com
C-H Segerfeldt, vice ordförande	753 00 21	ch.segerfeldt@scriptura.se
Margareta Segerberg, ekonomiansv.	732 63 17	m.segerberg@tele2.se
Kerstin Dahlberg, sekreterare	070-176 85 78	kerstin.m.dahlberg@gmail.com
Birgitta Groschopp, klubbmästare	768 60 64	birgitta.groschopp@comhem.se
Paul Hensman, ledamot	768 18 97	paul.hensman@bredband.net
Birger Thordén, ledamot	510 142 03	birger.thorden@bredband.net
<i>Adjungerad</i>		
Leif Söderström	768 60 78	leifsoderstrom@comhem.se
<i>Funktionärer</i>		<i>Valberedning</i>
Margit Annerstedt, arrangemang	510 503 20	Ann-Christine Aggeborn, 51050526
Margaretha Mogren, expedition	768 80 46	Kerstin Ferenius, 758 61 75
Sylvia Molander, program	758 82 82	Kurt Hofverberg, 070-863 67
Gerty Stenius, medl.sekr.	758 79 27	Anna-Lena Sedvallson, 758 75 70
Bengt-Åke Stenius, kassör	758 79 27	
Bobby Edenberg, webmaster	7580868	
webmaster@tibbleseniorena.se		

GULDKANTEN

Ingela Lindberger,
560 354 51

FRISKVÅRD

Ivor Nordström, 768 31 15

KONST, KULTUR, TEATER

Birgitta Wittvången Lundh,
756 10 28

STUDIEOMBUD

Margaretha Mogren,
768 80 46

RESOR

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

REVISORER

Mats Westerdahl, 7587400
Lars Lundenmark,
7688218
Anders Hedengren,
540 611 48

REPRESENTANTER I TÄBY**KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅD
(KPR)**

Ingela Lindberger, 560 354 51
Sonia Nilsson, 070-6475870
C-H Segerfeldt, 753 00 21

SYN- OCH HÖRSELFÅGOR: kontakta Täby kommun, tel 55 55 90



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

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



Täbytestet



1. Skulpturen av Veikko Käränen finns i Hägernäs Strand, men vad heter den?

- a. Frisk vind
- b. Upp i vind
- c. Halv storm



2. Täbybon Torsten Treutiger har gjort denna skulptur. Den heter

- a. Utmaningen
- b. Full fart
- c. Fregatten



3. Sommartema för Tåbys planteringar har varit

- a. Grönsakslandet
- b. Kryddlandet
- c. Stadsodling



4. Ett nytt torg invigdes i somras. Var ligger det?

- a. Täby Centrum
- b. Gribbylund
- c. Skarpäng