

TibbleSenioren

Nr 4,
2015

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby



Möt Carin Olsson
se sidan 14

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.

**Chefredaktören förbehåller
sig rätten att redigera i allt
inkommet material.**

**Manusstopp nästa nummer
8/2 2016. Utkommer i v 9.
Kontakta redaktören innan
du skriver!**

Annonser:

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

Artiklar, bilder och an-
nonsooriginal sänds till
Eva Neveling, allt övrigt
material till C-H Segerfeldt.
ch.segerfeldt@scriptura.se

Omslagsbild: Carin Olsson
förbereder utställningen
Konst i Roslagen.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 4, 2015

- 4 • Inbjudan till årsmöte
- 5 • Vandringsresan
- 7 • KPR – för vem?
- 9 • Mejla din adress
- 9 • Månadsmöte oktober
- 10 • Farväl galoppen
- 13 • Notiser
- 14 • Möt Carin Olsson
- 16 • Brott mot äldre ökar
- 18 • Kalendarium
- 20 • Aktiviteter
- 22 • Resesidorna
- 24 • Nya medlemmar
- 26 • Modevisningen
- 29 • Boktipset
- 31 • Nättidningar för seniorer
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser m m
- 36 • Täbytipset



*Modevisningen
lockar alltid
många, se sid. 26.*

I nästa nummer...

Först i början av mars 2016 kommer nästa nummer av TibbleSenioren. Då får vi veta hur det gått på årsmötet och vilka de nya ledamöterna i styrelsen är. Och säkert blir det mycket annat smått och gott i tidningen.

Vad kan vi göra för flyktingarna?

Tänk vad tiden går fort.

Jag tycker inte det var länge sedan jag skrev min förra text. Jag hoppas att du deltar i våra aktiviteter allt från månadsmöten, pubaftnar, resor till kultur-evenemangen.

Jag skriver detta de första dagarna i oktober och det går inte att förtränga de flyktingströmmar som når vårt land och vår kommun. Vilhelm Moberg med bland annat Invandrarna, Nybyggarna och Sista brevet till Sverige känns idag mer aktuella än någonsin.

Ensamkommande barn – det var ju så finlandsbarnen kom under andra världskriget med en adresslapp på ytterkläderna. Vi vet också att många ester och letter flydde i båtar över Östersjön för ett säkrare liv i Sverige.

Kan vi och ska vi som SPF-förening göra något? Mejla mig gärna dina synpunkter och förslag. Frågan känns för stor för att bara sopa under mattan.

Vad har vi då gjort i föreningen under förhösten?

Ett resultat av vårt möte med SPF Seniorerna Jarlabanke är de gemensamma



Rolf Pejnefors, ordförande, SPF Seniorerna Tibble, Täby.

modevisningarna som är öppna för alla SPF medlemmar i Täby. Mer kommer, samarbetet lovar gott.

Styrelsen har haft en planeringsdag där många olika frågor dryftades. Vi har också träffat våra funktionärer i ekonomi- och kulturgrupperna och har för avsikt att träffa expediti- och informationsgrupperna under oktober.

Gensvaret från både ekonomi- och kulturgruppen var givande och den här typen av möten lovar gott inför framtiden.

Mitt önskemål om två personer för varje funktion

för att därigenom göra oss mindre sårbara står kvar och jag återkommer i den frågan.

Datorn och dess användning i styrelse- och funktionsarbete måste utvecklas och fördjupas. Många saker är idag onödigt tungrodda. Kraft skall helst inte läggas på processerna utan på målen.

Vilken typ av datorprogram och utrustning vi behöver idag/i morgon vill jag utreda tillsammans med andra föreningar och distriktet. En standardisering är nödvändig för att underlätta vårt arbete både mot medlemmar, andra föreningar och distriktet.

Du kan underlätta vårt arbete (styrelsens och funktionärernas) genom att lämna din mejladress till medlemsregistret.

Idag har vi ca 700 mejladresser på 2 000 medlemmar, alltså bara en tredjedel. Det kostar för mycket pengar om vi ska nå er per post i stället för via mejl.

Vi har medlemmar i åldern 65-95 år och skillnaden i intressen kan vara stor. I höst ska vi titta på hur åldersfördelningen ser ut och hur den kan avspeglas i aktiviteter som alla är intresserade av.

Vill du nå mig med dina åsikter så skicka ett mejl till rolf.pejnefors@brfstorstugan.se

Rolf Pejnefors

Kallelse till årsmöte 2016

Härmed hälsas alla medlemmar välkomna till årsmöte i SPF Seniorerna Tibble, Täby **onsdagen den 17 februari kl 13 i Grindtorpskyrkan**. Föreningens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse för 2015 samt föredragningslista utdelas i samband med årsmötet. Handlingarna kommer även att finnas tillgängliga på föreningens expedition, Marknadsvägen 293, från den 4 februari. De kan också laddas ner från SPF Seniorerna Tibble, Täbys webbplats, www.tibbleseniorerna.se

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast

onsdagen den 2 februari under adress

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby.

Föreningen bjuder på kaffe och tårta.

Styrelsen

Öppet hus



Välkommen till Öppet hus i Tibble kyrkas slöjdlokaler! Vi har öppet måndag till torsdag. Här kan man vara flitig eller göra ingenting i en otvungen atmosfär. Ingen föranmälan krävs.

Tibble kyrka må-to 11-15

Lena Denke, tel: 580 036 24.

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING



På Åsbergets topp bjöds det på kolbullar med fläsk.

Vandring i vackra Hälsingland

Årets vandringsresa med Tibbleseniörernas vandringssgrupper gick till Hälsingland. Vi bodde i Oråden, som låg fantastiskt vid Orsjön och Ljusnan. Detta gav oss möjligheter att bada vid den fina sandstranden efter våra vandringar.

Vandringarna gick utmed Orsjön och Ljusnan och genom vackra skogar, björkskogar och urskogar.

Vi stretade upp på olika berg till hänförande utsiktsplatser. Vädret var perfekt för vandring, soligt men inte för varmt.

Lingon och blåbär fanns det gott om, och vissa av oss

hann plocka utmed vägen. Andra köpte med sig lingon på hemvägen. Inga björnar eller älgar sågs till, men de fanns där i närheten av oss.

Vi hade buss och busschaufför med oss hela tiden, vilket gjorde det både möjligt att komma iväg till olika platser och också möjligt för dem som blev trötta utmed vägen att korta ner turen och åka lite mer buss.

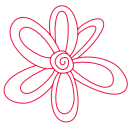
Anneli Wiklund, vår guide från Reseskaparna, ledde vandringarna med den äran. Hon bor i Bollnäs och kan verkligen sitt Hälsingland. Genom henne fick vi ta del av kulturen där på olika sätt, om arbetet och livet i skogen och om flottningen. Vi besökte

hälsingegården Gästgivars (ett världskulturarv) och fick höra om livet där på den praktiga gården. Vi hade turen att få se när italienska ungdomar lärde sig att ro två långa kyrkbåtar på Ljusnan. En syn!

Sista kvällen blev en stor upplevelse, en kultur- och musikkväll på Björnmyra, en gård som ligger djupt inne i Hälsingeskogen.

Innan vi började hemresan vandrade vi upp till Åsbergets topp där vi bjöds vi på kolbullar med fläsk och lingonsylt, som lagades över öppen eld. En fin avslutning på vår resa.

*Text och foto:
Birgit Hallerfors*



En höst med Tjeja...

...bjuder på mustiga färger, fina vinterpasteller, spännande mönster och fina detaljer.

Ett stort urval av ytterplagg, byxor, klänningar, toppar, blusar med mera. Investera i ett kvalitetsplagg i höst.

Välkomna in i butiken
önskar Charlotta med personal

Jacka 699 kr
Kjol 499 kr



Tjeja
fashion

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



Namn _____



Kommunens pensionärsråd bara för syns skull?

Är pensionärsråden i kommuner och landsting en inrättning utan värde och inflytande och mest till för att politiker och tjänstemän ska kunna säga att de har ett bra samarbete med kommunens pensionärer?

Pensionärsråden startade i början av 1980 och många var ganska snart kritiska och besvikna över att råden inte fick den betydelse man hoppats på. Framför allt riktade man sig mot att pensionärernas synpunkter togs in för sent och för sällan och att man inte hade något egentligt inflytande.

Nu har Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum gått igenom tidigare studier och även sammanställt ett antal C-betygsuppsatser samt gjort djupintervjuer med personer i råden. Bedömningen av rådets värde skiftar, men det verkar som en hel del har hänt. Framför allt kommer många pensionärsråd nu in betydligt tidigare i beslutsprocessen.

En viktig anledning till att det inte blir något inflytande är dels att man har för få sam-

manträden (ett per kvartal) och att rådet inte är remissinstans. Det är dock inte givet att detta ger högre påverkansmöjlighet. Mer avgörande är lyhördheten hos kommunens ledamöter och kunskapen och förmågan att föra fram de äldres ståndpunkter hos pensionärsorganisationernas ledamöter.

Rapporten tar fram några faktorer som har betydelse för att pensionärsråden ska kunna få mer inflytande och påverkan:

- att KPR ges en status som ett viktigt rådgivande organ,
- god vilja hos förtroendevalda och förvaltningschefer att i ett tidigt skede föra upp frågor för samtal och att få rådets synpunkter redan under beredningsfasen,
- god planering – att en plan görs upp gemensamt i KPR:s/LPR:s arbetsutskottet årligen för vilka ärenden av strategisk natur som ska behandlas vid de olika rådsmötena,
- att pensionärsledamöterna ges möjlighet att delta i arbets- och beredningsgrupper och att dessa grup-

per ges en verklig roll,

- att nyttja möjligheten att ställa frågor och därmed föra upp önskemål och synpunkter från pensionärshåll på kommunens/landstingets dagordning,

- att ledamöterna från de olika pensionärsorganisationerna uppträder enat och att de är förankrade bland medlemmar och andra äldre i kommunen,

- att pensionärsorganisationernas ledamöter får utbildning för sitt uppdrag.

Man har övervägt att införa nationella regler för hur ett pensionärsråd ska arbeta, men stannat vid att de som ingår i rådet bäst skapar ett väl fungerande råd.

Från flera kommuner vittnar man om den betydelse det mer informella arbetsutskottet (au) har. Det kan träffas oftare och mötena vara mer informella. Där sitter också ofta de mest drivande pensionärsledamöterna enligt Äldrecentrum.

I Täby har man diskuterat arbetsformer i rådet och även inrättat ett arbetsutskott.

I vår förening sitter minst en av KPR-ledamöterna även i styrelsen. Detta för att det ska finnas en nära länk till medlemmarna.

Tibble representeras av: C-H Segerfeldt, vice ordförande i styrelsen, Ingela Lindberger, tidigare ordförande och Sonia Nilsson, tidigare styrelseledamot.

C-H Segerfeldt



Explore Nature



Familiar Atmosphere

DISCOVER
WINTER
IN
CILENTO



Authentic Flavors



Experience Culture

Tänk dig en vinterdag utan snö med behaglig temperatur mellan 10 och 20 grader och för det mesta soligt. Det är så det är vid Medelhavet i södra Italien.

Cilentreionen söder om Neapel är det perfekta valet för dig som vill koppla av, vandra, cykla och göra utflykter i en spännande omgivning.

Du som kan planera din tid har också möjligheter att utnyttja fördelarna med lågsäsong. Inte minst för att det inte är fullt med människor på de platser du vill besöka.

Och för att det är mycket billigare.

Vårt mysiga, familjära och ombonade Bed&Breakfast vid staden Agropoli erbjuder dig detta och mycket mer.

Gå in på vår webbplats: www.baiaditrentova.com. Här hittar du attraktiva vinterpriser och erbjudanden som du kommer att gilla.

Kontakta gärna en av våra många nöjda gäster Kristina Niniansdotter, Näsbypark, 0730-65 06 19.

OBS! Flyg till Neapel eller Rom ordnar resenären själv. Lokala transporter ordnar vi vid behov.

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygårdet)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Missar du viktig information?

Meddela din epostadress till expeditionen

Viktig, snabb information kommer via mejl.

Vanliga brev blir allt mer ovanliga. Inte bara för att minskningen av antalet försändelser ökat portokostnaden, utan också för att mejl är överlägsen som snabb, säker och tillgänglig informationskanal.

Den som inte har mejl riskerar att missa information som man vill ha och behöver. Oavsett vad vi tycker, och åsikterna är många, är elektronisk post till dator, läsplatta (surfplatta) och moderna mobiltelefoner det som

gäller. Har du dator är också mejl en självklarhet.

Det är du själv som bestämmer vilken reklam och post du vill ha till din dator. Möjligheterna att stoppa och filtrera oönskad post är många. Ta gärna hjälp av barn och barnbarn eller andra yngre om det känns osäkert i början.

De allra flesta som har en dator har också en mejladress, fornamn.efternamn@telia.com eller namn@gmail.com.

Hur ofta kollar du din mejl? Ständigt? Flera gånger om dagen? Då och då?

Rutinerna är olika, men en god regel är att kolla mejl

lika ofta som man går till brevlådan.

Alla dagens pensionärer har inte använt dator och mejl i sitt arbete och då är det kanske inte heller så konstigt att det tar emot att börja.

Föreningen har dessvärre inte fått in fler än ca 700 mejladresser att skicka ut information till av nästan 2 000 medlemmar. Var är ni andra 1 300?

Du som vill vara säker på att få snabb information kan skicka din adress till: tibble-seniorerna@gmail.com

C-H Segerfeldt

Läge för pessimism

Det var nog den slutsats vi alla drog efter att ha lyssnat på Per Jönsson på månadmötet i oktober.

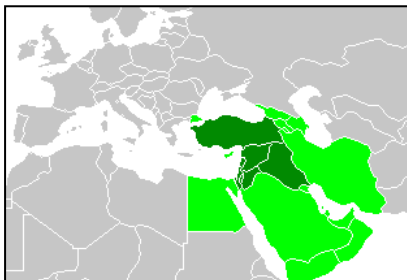
Hela Mellersta Östern har varit krisområde de senaste fjorton åren. Konflikterna är många och likaså de olika inbördeskrigen. Det som nu mest förskräcker är IS – den Islamiska staten, som med rätta förskräcker, men som paradoxalt nog etablerar ganska väl fungerande samhällen där de tagit makten. Dock på ett villkor: de un-

derkuvade måste lyda de stränga IS-lagarna!

Det var många frågor efteråt – så många att frågestunden måste brytas eftersom tiden för vår lokalbokning gick ut.

Men Per Jönsson hann torrt ändå konstatera att till skillnad mot förr är det nu nästan ingen längre som bryr sig om Israel-Palestinakonflikten.

Leif Söderström



Mellersta Östern är ett område i Sydvästasien och Nordafrika, bestående av länderna på Arabiska halvön samt Syrien, Libanon, Israel, Palestina, Egypten, Jordanien, Irak, Kuwait och Iran.



Nu är det slutgalopperat i Täby. Här ett amatörlöp i vinterväder. (Foto Eva Neveling)

Farväl Täby Galopp

Under hösten stänger galoppen och sedan ska – som det heter i visan – hela rasket rivas. All verksamhet inklusive hästar, tränare, jockeyer och övrig personal ska flytta till Upplands Bro. Men när banan öppnades 1960 var det högtidligt värre med kungen som hedersgäst.

Hur högtidlig stängningen blir återstår att se, men Ulf Hörnberg som är VD för Svenska Galopp, lovar att det i alla fall blir öppet hus.

En sak är i alla fall säker,

nämligen att Täby Galopp bidrog till att sätta vår lilla förortsköping med då 20.000 invånare på kartan.

Få åskådare på tävlingarna

När Täby Galopp byggdes fick den en stor läktare med plats för flera tusen åskådare.

Numera är det på sin höjd några hundra som ser på. Publikintäkterna då var betydande, idag är de näst intill försumbara.

De största intäkterna kommer nu som då från spelet, men då spelade man mycket på själva banan. Idag är det spel via dator, mobiltelefon

eller i spelbutik som gäller.

Täby har varit störst med 3-4 olika banor för tävling och träning, men galoppssporten är mycket liten i Sverige jämfört med utlandet.

Travet är mycket större med ett trettiotal banor mot galoppens tre – förutom Täby Galopp är det Jägersro och Göteborgs Galopp.

Dessutom rids årligen några enstaka tävlingar på bland annat Gärdet i Stockholm och i Strömsholm, där kvalificerad utbildning bedrivs för bland annat blivande ridlärare.

En god affär

Täby Galopp har på flera olika sätt varit en god affär för Svensk Galopp.

Från Skanska får man stora pengar för all mark för att spendera på den nya galoppbanan i Upplands Bro. Enligt Ulf Hörnberg blir den banan mindre men också mer gemytlig. Pengarna kommer mer än väl räcka till bygget i Bro.

Täby Galopp byggdes som ersättning för Ulriksdals kapplöpningsbana och precis som Ulriksdalsbanan ska Täby Galopp förvandlas till något helt annat.

I Ulriksdals fall tog det tre-fyra årtionden innan förvandlingen var klar. Hur lång tid det kommer att ta i vårt fall återstår att se.

Vi tibbleseniorer behöver

nog bli minst hundra om vi ska få se slutresultatet.

40-50 tävlingsdagar om året

Vid varje tävlingsdag är det 60-100 hästar som tävlar. Ett par hundra hästar finns i stallen vid galoppbanan. Men många andra kommer från andra delar av landet och även från grannländerna.

Varje häst tävlar 5-6 gånger om året och om jag förstått Ulfrätt är det ingen jätteaffär att äga och tävla med en häst. Det är nog få som "går ihop".

För de flesta är det en hobby. Av prispengarna, kanske 10.000 för ett vanligt lopp, ska jockeyn och tränaren ha en del och lägg till det kostnader för transporter plus startavgift samt de normala utläggerna för utfodring,

skötsel och veterinärbesök.

En jockey bör inte väga mer än cirka 50 kilo och det är sannolikt förklaringen till att det är fler tjejer inom galoppen än inom travet. Av jockeyerna på Täby Galopp är det under tävlingssäsongen också många som kommer från Sydamerika.

För få galopphästar

Ulf skulle gärna se att det fanns fler galopphästar och fler hästägare. 1.200 hästar och cirka 1.000 ägare är för litet.

En häst är normalt som bäst efter 2-3 årsåldern men kan tävla i flera år. Sedan blir det avel för några av de bästa och de andra blir det väl så småningom vanliga ridhästar.

Leif Söderström

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!

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)**

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

Namn:

Telefon:



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

Notiser

REGIONALT MÖTE

I SPF:s Stockholmsdistrikt med 80 föreningar och över 498 000 medlemmar har man av praktiska skäl indelat distriktet i olika regioner.

Tibble tillhör den nordostliga regionen med det något märkliga namnet Framtiden.

Den 10/11 är det Tibble som har värdskapet. Några av frågorna som kommer att diskuteras är datorisering och de höga avgifterna till förbund och distrikt som gör att många föreningar går med underskott.

ÅRSMÖTE

Än är det långt till vår men

du kan redan nu boka den 17 februari 2016. Se inbjudan på sid. 4.

ANONYM HEMTJÄNST

Det kommer regelbundet påpekanden till kommunens socialkontor om hemtjänstpersonal som är anonym. De bär vare sig synliga id-kort eller kläder som visar deras tillhörighet.

”Fråga vilka de är”, uppmanar socialnämndens ordförande Thomas Nilsson.

FLER ANSTÄLLDA

Regeringens stimulansbidrag för att öka bemanningen inom vård- och omsorgsbo-

ende innebär att Täby får 6,8 miljoner kronor.

Detta kommer att räcka till 70%-iga tjänster på varje avdelning som har fler än 19 gäster.

VÅRD- OCH OMSORGS-BOENDE

Täby kommun har på sin webbplats en lättläst förteckning över alla boendeformer som är behovsprövade.

Gå in på kommunens webbplats, www.taby.se och skriv ordet självservice-tjänster i sökrutan uppe i högra hörnet.

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

Full fart från morgon till kväll

**Resor och måleri.
Golf och bridge. Hus i
Skarpäng och i Dalarna.
Familj med make, barn
och barnbarn. Det finns
många intressen i Carin
Olssons liv.**

Carin lever ett omväxlande liv och det ryms inte många stilla stunder i hennes vardag.

För tibleseniörerna är hon nog mest igenkänd som researrangör. Varje år ordnar Carin tillsammans med Ewa Kraus ett antal olika resor, både till utlandet och inom Sverige. Carin har ordnat resor till många länder i Europa och även några till Kina.

– Mitt mål är att kunna erbjuda resor som är berikande för resenären, säger Carin. Resmålet ska ge nya kunskaper och erbjuda både avkoppling och nöje.

Tillsammans med framför



En liten ateljé med takfönster åt norr ryms också i huset i Skarpäng. Här visar Carin Olsson upp några av sina verk.

allt Reseskaparna erbjuds resor som är speciellt framtagna för att passa oss seniorer. Alltid med duktiga guider som kan ge resenärerna det där extra.

Och så ska det mesta ingå i priset enligt Carin.

– Det ska inte komma ekonomiska överraskningar på våra resor. Man ska veta när man betalar sin resa hur mycket det kommer att kosta.

Mycket arbete med resorna

Att vara reseansvarig inne-

bär mycket arbete innan det hela är klart. Carin och Ewa turas om att vara med på de olika resorna för att hjälpa researrangören att ta hand om resenärerna.

– Jag får ofta höra att vi borde ordna fler endagsresor, säger Carin, men faktum är att det inte alltid är så lätt att fylla dem. Utlandsresorna däremot blir väldigt snabbt fullbokade.

Till våren ser Carin fram emot Sicilienresan, som förstås redan är fullbokad.

Konsten är ett område som

ligger Carin varmt om hjärtat. Hon har varit medlem i Täby Konstvänners styrelse i 15 år, även ordförande under några år.

Började måla som pensionär

– När jag var yngre sa jag alltid att jag skulle börja måla när jag gick i pension, säger Carin. Det blev liksom inte tid vid sidan om barn och familj, eget företag och allt annat som upptog min tid.

Och när Carin gick i pension gjorde hon allvar av planerna. Det blev åtskilliga timmar framför staffliet och många olika kurser i akvarellteknik, akrylmålning och kroki.

Och produktiv har Carin varit under de senaste 10-12

åren. Hon har varit representerad på många utställningar runt Stockholm.

Nu senast tillhörde hon de jurybedömda konstnärer som fick vara med i årets upplaga av Konst i Roslagen.

När TibbleSenioren hälsade på hemma i huset i Skarpäng var utställningen i garaget klar att ta emot besökarna.

"Lyx att få måla"

– För mig var det lyxigt att få måla, berättar Carin. Att få köpa färger och verkligen ta sig tid för måleriet. Men till sist lyckades jag ju genomdriva det i alla fall.

Numera har hon också en liten ateljé hemma i huset med fönster åt norr, precis så som en riktig ateljé ska ha.

Senare i höst ska hon ställa ut i Tornhuset i Gustavsbergs hamn. Det är Gustavsbergs Konstförening som har vänt sig till Carin och bett henne delta.

Under sommaren tillbringar Carin och maken Inge-mär många veckor i huset i Stjärnsund i södra Dalarna.

– Dalarna betyder mycket för oss och vi försöker vara däruppe så mycket det går.

Under vintern däremot hinner Carin inte vara så ofta i Dalarna.

Programmet i Täby är fullbokat och det ska ju även finnas tid för de sju barnbarnen, som finns i Danderyd och Västerås.

*Text och foto:
Eva Neveling*

MEDICINSK FOTVÅRD

**Fotvårds-
kliniken**

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Bedrägerierna mot äldre ökar

– *Kolla bakom dig när du betalar!*

– Se till att du inte har någon bakom dig när du ska betala med kort, ta ut pengar ur en bankomat eller betala parkeringsavgiften.

– Det går bra att skaffa sig utrymme med en armbåge.

Polisen och brottsutredaren Lottie Bodin menade allvar, när hon träffade representanter för pensionärsorganisationer i polisens seniorråd. Seniorrådet träffas ett par gånger om året för att ta del av statistik och hur man skyddar sig mot brott som äldre.

För att understryka allvaret i armbågstacklingen visade hon en övervakningsfilm, där två unga flickor följde med en äldre dam in på Hemköp i Täby C.

Trots att alla närvarande var uppmärksamma var det svårt att se när kvinnans plånbok togs ur ryggsäcken.

– Vi kunde få fram att kvinnan som förlorade plånboken betalat med sitt kort på Åhléns och då fick också förövarna koden. Sedan väntade de på ett tillfälle att ta kortet.



Det är inte så självklart att man känner att någon står nära när man slår koden. Vänd dig gärna om och kolla att ingen försöker se över din axel. OBS! Bilderna är arrangerade. (Foto Eva Neveling)

Kollegan Mats Hessler berättade om riskerna med grönsaksdiskens. Även han hade lite humor i sin presentation, men ingen tvivlade på att äldre som står böjda över grönsakerna är ett lätt byte för ficktjuvar.

Under två timmar berätta-

de de båda poliserna om brott mot äldre och det var ingen uppmuntrande föreläsning. Med 200 villainbrott ligger Täby i topp i statistiken.

– Men det är inte i första hand polisen som ska förebygga brotten, utan ni, sa Mats Hessler och spände

ögonen i pensionärerna.

– Det är ni som bäst känner era kvarter, gator och grannar. Det är ni och inga andra som noterar när bilden ändrar sig, när någon eller något nytt uppträder.

Hessler kände självklart till kritiken om att polisen inte kommer, men hävdade med enfaset att det är bättre att ringa in en motiverad iakttagelse till 112 än att skriva ner ett registreringsnummer på en lapp.

– Vi noterar alla samtal och rätt som det är får vi en träff. Är det pågående inbrott kommer vi alltid.

Att ha titthål i dörren är en självklarhet. Det finns väl ingen som öppnar dörren utan att ha kollat vem som ringt på?

– Vi har klisterlappar som man kan sätta på insidan så man kommer ihåg vad man ska fråga dem som utger sig vara utsända av elleverantören, rörfirman, hemtjänsten eller vad det nu är.

Kriminella som vill ta sig in i bostaden griper nästan aldrig till våld, utan lurar sig in. Går inte det fortsätter de till nästa dörr.

Det är också en myt att tjuvarna noga planerar sina tillgrepp.

– Det är i nio fall av tio en slump. Där tjuven känner sig trygg slår han till.

En stor del av tiden ägnades åt en sak TibbleSenioren tidigare skrivit om: grannsamverkan.



Tycker du att personen står för nära skjuter du armbågen bakåt och får därmed det utrymme du behöver för att inte någon ska snekla över din axel.

– Detta är den mest effektiva metoden för att förhindra brott. Känner sig tjuven iakttagen eller uppmärksammad åker han vidare. Att gå samman och visa att man bryr sig är det allra bästa och första man ska göra för att skydda sig.

Sedan ska man självklart också göra allt för att tjuven inte ska kunna bryta vare sig in eller ut. Som tredje åtgärd kommer larm.

– Men larm utan grannsamverkan fungerar inte. Det är när grannarna kommer som det händer något.

SPF Seniorerna och PRO har i samarbete med polisen och Nationellt Bedrägericenter tagit fram ett studiematerial som blivit uppskattat.

C-H Segerfeldt

FÖRSÖK INTE LURA MIG

En studiecirkel om hur du kan skydda dig mot bedrägerier och stölder.

Vi använder polisens studiematerial och ger tips och råd hur du minskar riskerna. Informativa filmer diskuteras. Målet är att du ska känna dig tryggare när du gått igenom de tre avsnitten.

Vi träffas på expeditionen 21/1, 28/1 och 4/2 kl 13-15. Anmälan: ch.segerfeldt@scrip-tura.se eller per tel 753 00 21.

Kalendarium

Kontakta C-H Segerfeldt för notiser i kalendariet.
Tel 08-753 00 21 eller helst ch.segerfeldt@scriptura.se

Månadsmöten

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

25 november



Björn Eriksson kåserar kring ämnet "I huvudet på en gammal landshövding"

Uppskattad, omstridd, frispråkig. Björn Eriksson kan beskrivas på många sätt, men mångsidig är kanske mer träffande. En riktig kändis blev han när han som rikspolischef visade sig vara mer rak och frispråkig än flertalet av sina företrädare. Åtta år blev det på den heta stolen för Björn Eriksson 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 2015 är han ordförande för Riksidrottsförbundet.

16 december

Julgodis – sång och dans



Ett program med de välkända julmelodierna, adventssånger, operettmusik och dans. Gruppen "Lust" med Eva Svärd Mannerstedt och Annika Lidén tar oss med till sagans och operettens värld.

2016

27 januari



Vi får träffa **Christina Juterström** som har hunnit med

det mesta under sin journalistkarriär. Den började på Östgöta Correspondenten och slutade (?) med att hon var VD för Sveriges Television 2001-06.

Däremellan hann hon bland annat med att vara chef för Dagens Eko, korrespondent i Afrika och chefredaktör för Dagens Nyheter och därefter för Expressen.

Under senare år har hon också hunnit med att vara bonde i Sörmland.

17 februari

Årsmöte

Se kallelse på sid. 4.

Evenemang 20 november

Gulaschparty med ungersk dryck och musik kl 17.00 i Viggbysalen, Södervägen 30, Viggbygdärdet. *)

Vi äter en äkta Gulasch-soppa med tillbehör och tre glas vin. En liten aperitif och kaffe och kaka blir det också. 250 kronor. Några få platser kvar. Ring expeditionen 758 91 05 eller Sylvia Molander 758 82 82. Betalning till Tibbleseniörernas plusgiro 4772894-4.

2 december

Besök på Casino Cosmopol med visning och lunch *)

Onsdag den 2 dec klockan 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 utsmäckade. 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, 758 91 05.

Mejl: tibblesenioreterna@gmail.com eller till Sylvia Molander: 758 82 82/mobil 0708-53 68 43 mejl: molander@hemmingsson.com

Betalning till Tibblesenioreternas pg 477 28 94-4.

Begränsat antal deltagare.

Obs! Viktigt! Legitimation krävs för inträde!

Pubaftnar

Torsdagen den 19 november 17.00 – 19.30 i gårdslokalen, Marknadsvägen 249-251 finns öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg till självkostnadspris.

Öppet hus

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

2015: 7/12

2016: 1/2, 7/3, 4/4

Barbro Bjerlov och Margaretha Mogren

Funktionärsresan

2016

genomförs 14–15 mars. Personlig inbjudan kommer i slutet av januari.

*) I samarbete med



Studieförbundet
Vuxenskolan



BK

10 % på valfri vara

Näsbypark centrum
Mån - Fre: 10.00 - 18.00
Lördag: 10.00 - 15.00
Söndag: 11.00 - 15.00

www.bkherr.se

Aktiviteter

Alla aktivitetsledare måste kontakta C-H Segerfeldt
för förändringar och nyheter om de olika aktiviteterna.
Tel 08-753 00 21 eller helst ch.segerfeldt@scriptura.se

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

Aktier/fonder

1. Dan Kronström,
510 505 26
2. Gustav Frost,
070-327 11 91

Badminton

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

Bokcirklar *)

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 Viggbygärdet. 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 Hammer-
feldt, 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.
26 januari 2016 Patrik Löf-
gren
16 februari Lars Eriksson
15 mars JanneStefans
19 april Bex:s
Avgift 80,- kaffe och bröd
ingår.

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

Engelska

Varje torsdag. Lillemor Wer-
ner, 070-227 92 14

Golf

Ann-Christine Aggeborn,
510 505 26.

Italiensk konversation

Nytt!

Under svensk-italiiskan
Lena Biolcati Bergvalls led-
ning pratar vi kring aktuella
italienska ämnen. Start i ja-
nuari om minst sex personer
anmäler sig.

OBS! Ingen nybörjarkurs.

Anmälan till:
ch.segerfeldt@scriptura.se

Lilla museironden *)

Margaretha Mogren 768
80 46 eller [margaretha.mo-
gren@bredband.net](mailto:margaretha.mogren@bredband.net)

Squaredans *)

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

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,

monica.rosengren@transit.se, Birgitta Danielsson, 758 78 48, birgitta.l.danielsson@telia.com

Tennis

Onsdagar kl. 9 - 11 i Vallentuna 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 om ej annat meddelats i mejl som skickas till alla vandrare som har dator. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag.

Ivor Nordström, 768 31 15, Kerstin Ferenius, 758 61 75, Bo Lagerström, 732 39 79, Lars Lundenmark, 768 82 18. Vårterminsstart 11 januari.

Korta vandringar ca 7-8 km. Måndagar kl. 09.30. Samling vid pianot i Täby C. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag. Birgitta och Karsten Tiemer, 758 80 57.

***) I samarbete med**



Nya rutiner för medlemsavgiften

Vid årsskiftet tar SPF Seniorerna centralt över hanteringen av medlemsavgiften. Som medlem kommer du att märka detta genom att det nu är förbundet SPF Seniorerna som skickar ut inbetalningsavin och inte som tidigare Tibbleseniorerna.

Det innebär att detta årets fjärde nummer av TibbleSenioren inte innehåller något inbetalningskort. Avin skickas ut i januari i stället.

Eftersom SPF Seniorerna Tibble, Täby inte längre får några pengar direkt från medlemmarna måste vi ha en god likviditet för att klara årets tre första månader. Först i mars betalar förbundet ut vår förenings andel av medlemsavgiften.

Av de 250 kronorna du betalar får vi lokalt behålla endast 80 kronor eller knappt en tredjedel. 130 kronor går till förbundet och 40 till distriktet, en fördelning som orsakat många diskussioner.

Framför allt för att medlemmarna nog önskar att den lokala verksamheten prioriteras och att pengarna därför borde stanna i föreningen.

SPF Seniorerna Tibble, Täby har också utan framgång motionerat till distriktet om en ändrad fördelning, men detta stoppades främst av de mindre föreningarna, som tycker att de större ska subventionera deras verksamhet.

C-H Segerfeldt

**Kirsti's medicinska fotvård**

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby





Tibble Täby



STOCKHOLM I DUR & MOLL

- Rundtur & konsert

Varmt välkommen till en lärorik och spännande rundtur i din egen stad tillsammans med vår uppskattade sångerska/violinist Linnéa Sallay, numera även Auktoriserad Stockholmsguide. Vi får veta mer om vår stads rika historia, vi berörs av livsöden under olika århundraden med musiken som tema.

Turen börjar med buss i de centrala delarna av Stockholm och fortsätter till fots i Gamla Stan. Obs! Promenaden anpassas efter väderleken. Vi njuter av adventsstämningen på Stortorget's julmarknad, med möjlighet till glögg eller kaffe. Linnéa tar oss med på en intressant vandring där målet är ett medeltida valv, vars äldsta murar är från Svartbrödraklostret på 1340-talet. I denna magiska miljö - ett stenkast från Järntorget - avrundar vi dagen med en värmande och mättande soppa. Därtill gott bröd med ost, till kaffet bjuds vi på efterrätt. Mätta och belåtna njuter vi av en konsert med Linnéa på sång & fiol där musiken speglar vår musikaliska rundtur. Vår sångerska bjuder även på stämningsfyllda melodier med smak av advent, som klingar extra vackert i de anrika valven.

Åter hemorten ca. 15.00



RESFAKTA

ERT PRIS: 695 KR

AVRESA: 4 DEC 2015

I PRISET INGÅR:

- Bussresa
- Linnéa Sallay guidning & konsert
- Sopplunch inkl smör, bröd, ost samt mineralvatten/lättöl
- Kaffe & efterrätt

AVRESEINFORMATION:

FRÅN: Täby Galopp, Roslagsbanans Hållplats
KL: 09.00

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

ANMÄLAN

SPF Tibble Täby

Carin Olsson

08-768 68 31

E-post: carin.olsson@telia.com

Ewa Kraus

08-753 67 32

E-post: ewa.kraus@telia.com

Sista anmälan: senast 20 november

BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER.
TIDIG BOKNING REKOMMENDERAS.

Resan arrangeras av ReseSkaparna, 08-94 40 40, www.reseskaparna.se

Mae Phim i Thailand

19 januari – 1 februari 2016

Se detaljerad information på sid.30 och på hemsidan

www.tibbleseniorerna.se

Anmälan till Ewa Kraus ***omgående***.

Sicilien

8 – 15 april 2016

Resan är fullbokad.

Anmälan görs till

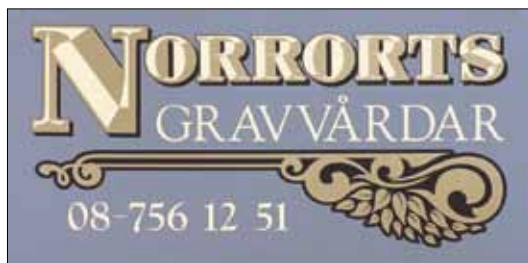
Carin Olsson, tel 768 68 31
eller carin.olsson@telia.com

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

Utförliga program finns på

"resebordet" vid våra månadsmöten. Se även hemsidan www.tibbeseniorerna.se

Vänta inte med din anmälan, resorna blir snabbt fulltecknade.



**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

Trivsamt träffa de nya

Ett 20-tal nya medlemmar dök upp i publiken på Marknadsvägen för att bekanta sig med SPF Seniorerna Tibble och med varandra.

Alla blev bjudna på ett glas vin, öl eller alkoholfritt och hälsades välkomna av Rolf Pejnefors, ordförande.

Många i styrelsen var på plats och så även en del funktionärer. Carin Olsson berättade

om reseverksamheten och Birgitta Wittvången Lundh om hur hon ordnar teaterbiljetter. Sedan fick de nya medlemmarna presentera sig. Alla var nyfikna på föreningen och hoppades på nya kontakter och spännande aktiviteter.

Välkomna alla nya medlemmar – även de som inte dök upp den här kvällen.

Text och foto: Eva Neveling



Kjell Österberg vill engagera sig i något som verkar vettigt.



Ulla och Göran Winberg vill skapa nya kontakter.



Siv Nordlinder blev rekommenderad av en god vän.



Lena B Bergvall tycker Tibbles program verkar intressant.



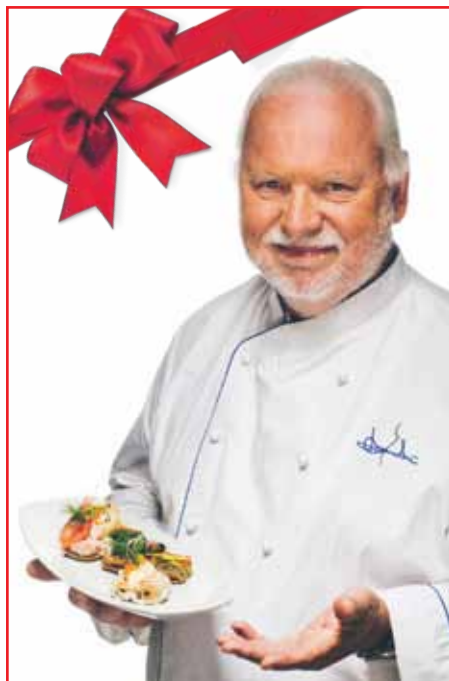
Vårdstyrkan

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



Babord, styrbord, julbord

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

Leif Mannerströms julbord på Rosella
 Pris ex **310,-** per person.

*Dagskryssning Kapellskär–Mariehamn,
 julbord inkl vin, öl, läsk och kaffe.
 Gäller 18/11–26/12 2015. Kod SKDAG.*

Boka på Vikingline.se/jul
VIKING LINE

Vid bokning på 08-452 40 00 eller butik/terminal
 tillkommer serviceavgift.

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



Mode för höst och vinter

Modevisningen på Scandic Hotell lockade ett 80-tal damer och några få herrar. Charlotta Fagerland från Tjeja Fashion i Vallentuna och Birgitta Kaasik från BK Herr i Näsbyark visade kläder för höst och vinter.



Foto Eva Neveling





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

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

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)



Aris Fioretos – Mary

Det är 70-tal och Mary är 23 år och studerar arkitektur i en stad som inte namnges. Läsaren har inte svårt att förstå att det handlar om Aten under militärdiktaturen. Marys pojkvän är politiskt aktiv och planerar en revolt. En november natt 1973 grips hon för statsfientlig verksamhet.

Under tretton dygn hålls hon på säkerhetstjänstens beryktade högkvarter. Sedan skickas hon, några andra kvinnor och en liten pojke

till en fängelseö. Tillvaron är utsatt, samhörigheten det enda de kan lita på. Till slut återstår bara frågan: vem bestämmer över ett liv?

Fångarna utsätts för tortyr, plågas och miljön är motbjudande.

Romanen är en passionshistoria om en ung människas frihetslängtan, en berättelse om politiskt våld och kvinnors gemenskap.

Det är ingen munter läsning. Berättelsen är lågmäld men det är svårt att lägga boken ifrån sig, även om den bitvis är otäck.

Eva Neveling

Aris Fioretos har fått Samfundet De Nios Stora pris, Kjellgrenpriset och Sveriges Radios romanpris. I år är han nominerad till Augustpriset.

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**

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.**



Det finns många nättidningar och webbplatser som riktar sig speciellt till den äldre generationen.

Mycket att läsa på nätet

Gillar du internet eller tillhör du dem som ännu är tveksam och tycker att det nog är litet farligt att ge sig ut i cyberrymden?

Mycket finns att läsa för oss äldre så tveka inte att testa. Nyfiken Grå, www.nyfiken-gra.se, drivs av Ingrid Lindgren och är en nättidning för 60-plussare.

Ingrid Lindgren, tidigare chefredaktör för Veteranen, har en gedigen bakgrund som journalist. Till sidan är många välkända journalister knutna. Massor av intressant och matnyttigt innehåll. Läs och låt dig underhållas.

En relativt nystartad sida

för den mogna publiken är News55, www.news55.se. Artur Ringart och Fredrik Lundberg basar för den och båda är erfarna journalister. Den här sidan är mer nyhetsinriktad och uppdateras många gånger om dagen.

SeniorNet Sweden, www.seniornet.se, innehåller mycket matnyttigt med betoning på teknik. Här kan du hitta din lokala klubb och om vad du ska tänka på när du surfar.

Medlemstidningen Veteranen har också en hemsida, www.senioren.se.

Välmatad webbplats med ungefär samma innehåll som i tidningen men med

snabbare nyheter och fler krönikörer.

Dessutom finns silvergenerationen.se med diskussioner och bloggar för äldre,

- www.seniorval.se informerar om service, boende och omsorg för äldre,

- www.seniortider.se tips, underhållning och information för dig som är 50+ (kan nog även läsas av oss pensionärer).

Det finns alltså all anledning att börja utforska internet även för oss äldre.

För viss är det roligt att hitta material som vänder sig till seniorer och inte bara till de yngre årgångarna.

Eva Neveling

Teaterronden

DRAMATEN

Fanny och Alexander

Av Ingmar Bergman

Tid: torsd. 31 dec.

kl. 16.00 , lörd. 9 jan.

kl. 13.00

Pris: vuxna 240:- barn
110:-

KULTURHUSET

STADSTEATERN

En fröjdefull jul

Komedi av Alan Ayck-
bourn

Med : Emil Almén. Björn
Gustafsson, Helena af
Sandeberg m.fl

Tid: lörd. 28 nov. kl. 13.00

Pris: 275:-

Cabaret

Med: Sarah Dawn Finer,
Johan Rabeus, Lill Lind-
fors m.fl.

Tid: lörd. 5 dec.

kl. 13.00, sönd. 5 jan.

kl. 19.00, lörd. 23 jan.

kl. 13.00

Pris: 380:-

Farmor och vår herre

Av Hjalmar Bergman

Med: Yvonne Lombard,

Meta Velander, Tomas

Bolme m.fl.

Tid: onsd. 2 dec.

kl. 18.00, sönd. 17jan

kl. 16.00

Pris: 275:-

En handelsresandens död

Av Arthur Miller

Med: Jacob Eklund, Samuel

Fröler, Ingvar Hirdwall m.fl.

Tid: sönd. 15 nov. kl. 17.00

Pris: 275:-

Livläkarens besök

Av Per-Olov Enquist

Med: Sven Ahlström,

Niklas Falk m.fl.

Tid: lörd. 12 dec. kl. 13.00

Pris: 275 :-

FOLKOPERAN

Carmen Moves

Av Georges Bizet

Tid: sönd. 14 febr. kl. 16.00

Pris: 340:-

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

Vågar du säga nej?

Vågar du säga nej när de vuxna barnen ber dig vara barnvakt – igen? Senaste gången blev du smittad av den odrägliga småbarnssnuvan och har knappt hunnit hämta dig.

Men när du säger nej och förklarar att du känner dig litet hängig märker du att dottern blir sur och samtalet avslutas snabbt.

Många av våra vuxna barn i karriäråren har bara väntat på att deras mammor och även pappor ska gå i pension. Då får de all tid i världen och blir därmed också de perfekta barnvakterna, som alltid ställer upp och alltid har tid.

De perfekta barnvakterna är de far- och morföräldrar som oftast arbetat ett långt arbetsliv och nu ska få bestämma sin tid själva.

Äntligen ska de få tid att göra sådant de inte hann tidigare: lära sig ett nytt språk, gå på föreläsningar på senioruniversitetet, hinna med trädgården, spela golf på dagtid och resa.

Nu ska det äntligen bli slut på dubbelarbete och

bundenhet för (i första hand) 40-talistkvinnorna. Att i stället gå in i ett annat fastlagt schema med hämtning vid förskolan, skjutsning av de små älsklingarna till alla deras fritidssysselsättningar, är inte så självklart.

Jag känner flera pensionärer som gärna ville resa efter pensioneringen. När jag frågar så blir svaret dämpat: det blev inte så. Dottern har svårt att få schemat (eller livspusslet som det heter idag) att gå ihop. De måste helt enkelt ställa upp flera dagar i veckan med skjutsningar och hämtningar.

Det blev ingenting av med de där resorna...

Alla njuter vi nog av våra barnbarn och är mer än villiga att ställa upp. Men det måste passa båda parter. Dåligt samvete hos den äldre generationen är ingen bra drivkraft.

Barnens fritidsaktiviteter kan inte bygga på att mormor eller farfar ska ansvara för regelbundna lämningar och hämtningar.

Eftersom vi inte vill säga nej och vara ovänliga och

skapa konflikter, kanske vi ska satsa på att ta ett gemensamt ansvar.

Sätt dig ner med barnen och planera. Titta i de respektive kalendrarna, kompromissa och dra slutsatser. Det är i dialogen lösningen finns.

Låt oss mötas med gläd-



je runt barnbarnen, men låt det inte bli så många krav att vi äldre

inte orkar med.

Det var ju inte riktigt det vi önskade oss efter pensioneringen.

Vi 40-talister ställde inte de kraven på våra föräldrar, men mycket har förändrats i samhället. Tempot är högre, kraven hårdare i arbetslivet. Då behövs det att vi hjälps åt mellan generationerna, men låt oss göra det tillsammans.

Eva Neveling

**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.	Mejl: tibbleseniorenerna@gmail.com Webbmaster: webmaster@tibbleseniorenerna.se
Årsavgift:	250 kr, sammanboende 480 kr/par För medlem i annan SPF-förening 75 kr	Hemsida: www.tibbleseniorenerna.se
Plusgiro:	164 18 70–9 (medlemsavgifter) 477 28 94–4 (övrigt)	Org.nr 802409-1814

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

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 slutna 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.se
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 78
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@tibbleseniorenerna.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 00



Alla kan drabbas av olycksfall i hemmet. Veteranringen uppmärksammar dig. Vår trygghetsringning gör tillvaron tryggare för dig och dina anhöriga. Att anlita Veteranringen kostar inget.

För information ring

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

Täby Begravningsbyrå

H A L L S É N I U S

BEGRAVNINGAR

FAMILJEJURIDIK

Omtanke, kvalité och familjetradition sedan 1884

Personlig hjälp och rådgivning
i samband med dödsfall.

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

Vi gör även hembesök.



Stockholmsvägen 132, Täby

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

Medlemmar i SPF har 10% rabatt på begravningsbyråns arvode



Täbytestet



**Vad heter Täbys
fotbollslag
i Supertettan?**

- a. Film
- b. Frej
- c. Fram



**Vilken busslinje
trafikerar Sträckan Täby
C – Täby kyrkby?**

- a. 610
- b. 611
- c. 616



**Vilket adelsnamn kan för-
knippas med Täby?**

- a. Palmstruch
- b. Banér
- c. Adlersparre



**Vilket område i Täby
hette förr Broby skog?**

- a. Erikslund
- b. Gribbylund
- c. Löttingelund