

TibbleSenioren

Nr 2,
2016

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby



Häng på cykelboomen

Medlemstidning för
SPF Seniorerna Tibble,
Täby

Ansvarig utgivare o redaktör:

Eva Neveling, 0703-650 450

eva.neveling@scriptura.se

Redaktionskommitté:

Lennart Cederstam

510 508 48

lhc.cederstam@tele2.se

Karin Hedén

758 29 27

karin.heden@telia.com

Leif Söderström

768 60 78

leifsoderstrom@comhem.se

Birger Thordén

510 142 03

birger.thorden@bredband.net

Tidningsdistribution:

Monica Berner

510 508 16

monica.berner@telia.com

Tryck: Tryckeri AB Orion.

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

**Manusstopp nästa nummer
15/8. Utkommer i v 36.**

Annonser:

Paul Hensman, paul.hens-

man@bredband.net, Birger

Thordén, birger.thorden@

bredband.net

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

Omslagsbild: Elcykeln har
blivit populär. Här cyklar
Karin Hedén, till vänster, och
Ann-Christine Aggeborn.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 2, 2016

- 4 • Rapport Cinderellaresan
- 6 • Cykelboomen
- 8 • Dags för studier
- 10 • Bussterminalen
- 11 • Notiser
- 12 • Resan till Sicilien
- 14 • Kommunalt bonussystem
- 16 • Parkplanteringen i gång
- 16 • Datautbildning planeras
- 17 • Tre trallande trubadurer
- 17 • Mejladresser måste in
- 18 • Aktiviteter
- 19 • Kalendarium
- 20 • Resesidorna
- 22 • Datorn bästa hjälpen
- 23 • Expeditionshjälp sökes
- 26 • Brandkåren i Täby
- 27 • Säkerhet i mobilen
- 28 • Nordost leder utvecklingen
- 29 • Månadsmöte mars
- 31 • Boktipset
- 32 • Teaterronden
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser m m



Sid. 17

*Musicerande tibleseniorer
underhöll på aprilmötet.
(Foto Eva Neveling)*

Sommaruppehåll

*Håll ut – nästa nummer kommer först
i början av september.*

Tibbleseniorerna leder datautvecklingen i nordost

Våren har varit intensiv för mig som ordförande. Sedan årsmötet har det varit tre större aktiviteter som krävt både tankar och ställnings-tagande.

Först var det vår funktionsresa där vi prövade ett nytt koncept med arbetsgrupper som diskuterade och gav sina synpunkter i olika frågor. Ett sätt för oss i styrelsen att direkt få höra vad ni medlemmar tycker.

Resultatet refereras på annan plats i tidningen. För mig var det en mycket positiv upplevelse.

Nästa möte var med Framtiden, en samarbetsgrupp av SPF-föreningar i nordost. En av frågorna var att ändra namn till *SPF Seniorerna Samverkan Nordost* som bättre förklarar gruppens uppgifter.

Jan Halldin från Danderyd tog upp Svenska Läkaresällskapets rapport "*En Värdefull Vård*" – hälso- och sjukvård med människan i centrum". Rapporten kommer att behandlas på samrådsgruppens nästa möte i augusti.

Jag hade själv hellre sett att en arbetsgrupp fått i uppdrag att konkretisera

frageställningar och behandla dessa som underlag för samråd.

Dessa frågor är viktiga och får inte slarvas bort men också svåra för "amatörer".



Rolf Pejnefors

Finns det inom föreningen medlemmar som arbetat inom professionen och kan tänka sig att hjälpa till är jag glad om ni hör av er till mig.

I april var det också dags för Stockholmsdistriktets årsstämma. Från Tibble hade vi lämnat in två motioner.

Den första var *Motion om skärpta krav för personal i hemtjänsten*, som bifölls och kommer att överlämnas till Förbundet för att beaktas i dess kontakter med departement och ansvariga myndigheter.

Den andra var *Motion*

om vägledning för datoranvändning i lokalföreningarna och den fick ett omfattande och välvilligt svar. Distriktsstyrelsen fick i uppdrag att ta fram en checklista som stöd vid inköp av datorutrustning och datoranvändning.

Flera av deltagarna från andra föreningar uttryckte sitt gillande och jag är övertygad om att listan kommer att användas.

Jag vill också passa på att ge en eloge till C-H Segerfeldt och Nils Blomgren för deras fantastiska jobb med motionerna – äras dem som äras bör.

Vårt flaggskepp är vår tidning. För att finansiera den behöver vi fler annonser. Om ni känner någon som vill annonsera eller på annat sätt hjälpa till så hör av er till mig.

Avslutningsvis vill jag påminna om era mejladresser. När jag var ung frågade man om man fick följa flickan till porten. Numera frågar man om mejladressen, praktiskt eller hur?

Lova mig nu också att njuta av den tid som vi har framför oss. För mig är det den bästa tiden i Sverige.

Rolf Pejnefors,



Glada miner på första parkett. Från vänster Monika Söderström, Lena Strindberg, Inger och Gunnar Drakenberg. (Foto Eva Neveling)

Många nya aktiviteter men fler måste engagera sig

Engagemanget var stort och idéerna många när Tibbleseniörernas funktionärer och aktivitetsledare fick möjlighet att dela med sig av sina erfarenheter vid den så kallade belöningsresan på Cinderella i mars.

Utöver god mat och dryck, en svängom på dansgolvet och trivsamt samvaro, blev det också litet jobb för de 90-talet funktionärer, som är engagerade och gör en insats för Tibbleseniörerna.

– Våra funktionärer sitter ju på en enorm erfarenhet av vad våra medlemmar uppskattar och den ville vi utnyttja den här gången, säger Rolf Pejnefors, ordförande.

Och ”utnyttjandet” uppskattades. Alla var överens

om att gruppdiskussionerna var givande både för deltagarna och förhoppningsvis även för andra i föreningen.

Många förslag för verksamheten

Ett 20-tal förslag och idéer sällades fram och vann allmänt gillande. Eller vad sägs om följande:

- Sångkör
- Vardagsjuridik, tex studiecirkel (sambolag, särkullbarn, deklarationer, sälja/köpa hus el lägenhet, försäkringar)
- Matlagningskurs, teori och praktik, dietprogram
- Dagsutflykter, guidade turer i olika områden i Täby
- Sommarutflykter till intressanta närliggande mål, till exempel en dagsresa till Birka

– De två som hittills skött Föreningens Öppet Hus vill gärna ha efterträdare

- Fler bokcirklar
- Cykelutflykter
- Stadsvandringar
- Filmklubb
- Konversation i franska, spanska, italienska
- Pubkvällar i form av berättaraftnar (finns många i föreningen som har intressanta saker att berätta)
- Inomhusboule.
- Jag tycker det är många bra uppslag som säkert intresserar våra medlemmar, säger Rolf Pejnefors.

Ta gärna initiativet själv

Styrelsen hjälper till i starten med annonsering, marknadsföring, lokal och mycket annat praktiskt, men sedan är det upp till gruppen hur man



Gruppdiskussionerna gav många nya idéer för verksamheten i Tibbleseniörerna.

vill jobba vidare. Fritt fram för egna initiativ.

– Det är endast genom medlemmars engagemang som föreningen blir intressant.

C-H Segerfeldt

FOTNOT. Tycker du som medlem att något av förslagen är intressant eller har du en egen idé som du vill testa?

Som medlem har du alla möjligheter att själv

ta initiativet och starta en aktivitet. Hör i så fall av dig till Rolf så hjälper han dig att komma vidare. Rolf når du på: rolf.pejnefors@brfstorstugan.com eller 070-293 09 34.

Öppet hus

Välkommen till vår gemenskap på Öppet hus. Vi börjar med en fika och en pratstund. En del stickar, virkar, väver och andra lägger pussel. Ingen anmälan – det är bara att komma!

Öppet hus

Tibble kyrka, plan 1
månd – onsd kl 12.00–15.00
Näsbypark, Kuttervägen 1
månd kl 11.00 –15.00

Undrar du över något är du välkommen att ringa diakon
Maria Sundbäck (Tibble), telefon:
08- 580 036 21 eller diakon
Ann Nelstrand (Kutterv.) telefon:
08-580 036 22



Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING



Ann-Christine Aggeborn, till vänster, och Karin Hedén jämför sina elcyklar.

Trampa lättare på elcykel

Försäljningen av elcyklar ökar och många talar om en cykelboom. Du som gillar att cykla men ogillar sega uppförsbackar ska absolut fundera på den här lättrampade varianten.

Det är andra säsongen för tibbleseniörerna Karin Hedén och Ann-Christine Aggeborn och båda är förtjusta. Nu blir cykelturerna lättare och uppförsbackarna tar inte längre emot. Det känns lätt och trevligt att ta sig runt till vänner och utträtta ärenden.

– För min del var det hälsoskäl som fick mig att köpa en elcykel, säger Karin. Jag orkade helt enkelt inte längre på den vanliga cykeln.

– Jag har inte bil och har alltid cyklat mycket, men uppförsbackar i motvind blev för mycket, säger Ann-Christine, som ofta cyklar till golfbanan nu under säsong.

Ann-Christine ser belåten ut när hon beskriver känslan i en uppförsbacke. Att susa förbi dem som trampar hårt och känna hur fint det går är riktigt roligt. Slitet i uppförsbackarna är hon gärna utan.

Båda är överens om att man bör vara van att cykla innan man ger sig ut på en elcykel. Den är tyngre, inte lika lätt att svänga runt skarpa hörn, helt enkelt inte lika smidig som en vanlig cykel.

– Tyngden gör också att farten kan kännas litet för hög ibland i utförsbackar, säger Ann-Christine.

Börja med träning

Man bör absolut träna på sin nya cykel innan man ger sig iväg på längre turer. Det tar tid att vänja sig. Det går ju så mycket fortare också och

det måste man vara inställd på vid till exempel inbromsningar.

En elcykel är förstås tekniskt mer komplicerad än en vanlig cykel. Elmotor, batteri och en liten färrdator tillhör utrustningen. På datorn kan man bland annat se hastigheten och hur långt man cyklat. Batteriet är löstagbart och laddas upp hemma med en laddare som följer med. Laddningstiden varierar mellan 2,5–8 timmar.

Hur väljer man då rätt elcykel?

– 12-åriga barnbarnet Olle är cykelfantast och valde cykel åt mig, säger Karin.

Ann-Christine nappade på en elcykel som Clas Ohlson

sålde till reducerat pris.

Cyklar finns i olika utföranden och till många olika priser, allt mellan 8 000 och 40 000. I tidningen Seniores nr 3/2016 presenteras en rad olika cykelmärken.

Bromsarna är elcykelns svaga punkt. Ett test i Dagens Nyheter i april visade att fyra av sex cyklar hade för svaga bromsar. Anledningen enligt testföretaget är att bromsarna egentligen är avsedda för vanliga cyklar. Eftersom skillnaden i tyngd mellan en cykel och en elcykel är stor klarar bromsarna inte alltid den ökade tyngden. Här gäller det alltså att testa och höra sig för innan man bestämmer sig.

En nackdel är också att stöldriskan ökar med en dyr och avancerad cykel. Både Karin och Ann-Christine tvekar inför att parkera på platser där mycket folk samlas. Ännu har de inte parkerat vid Täby Centrum eller Roslags Näsby station.

Men både Karin och Ann-Christine är nöjda med sina elcyklar och rekommenderar varmt andra seniorer att pröva.

– När man inte längre orkar lika mycket som i yngre dar men ändå vill cykla så är det en bra lösning, säger de båda och tillägger att man förstås aldrig får glömma att sätta på sig hjälmen innan man ger sig ut på vägarna.

Text och foto: Eva Neveling

KUNSKAPSFÖRETAGET FÖR DINA ÖGON

Vi har länge kunnat förbättra din syn. Nu vill vi hjälpa dig att behålla den.

Öppna dina ögon för den nya tekniken

På Synvårdsmottagningen erbjuder vi en unik metod att hälsoundersöka dina ögon, som gör att vi kan upptäcka allvarliga åldersförändringar i ett mycket tidigt skede. Metoden bygger på en avancerad ögonbottenkamera som i kombination med kontroll av synskärpa, synfält och ögontryck ger en heltäckande bild av dina ögons hälsotillstånd.

**Synundersökningar
Ögonhälsoundersökningar
Glasögon och kontaktlinser**



**Vi har länge kunnat förbättra din syn.
Nu vill vi hjälpa dig att behålla den.**

Ögonhälsoundersökningen:

- Anamnes/patienthistorik
- Synfältsundersökning
- Synundersökning
- Ögonbottenfotografering
- Ögontrycksmätning
- Ögonörelse- och samsynundersökning
- Eventuell remiss till ögonläkare

Bedömning utförs alltid av ögonläkare med specialistkompetens.

Leg. optiker:
Magnus Söderberg
Johanna Edholm
Anette Myhrström
AnnaCarin Jellidal



Synvårdsmottagningen

www.synvardsmottagningen.se

Esplanaden 19, plan 3, Täby Torg
08-792 49 20 • Vard 9–18, Lörd 9–15

Många bildningsförbund – Senioruniversitetet toppar

Kommer du ihåg hur det kändes att sitta böjd över gloslistor, historieläxor och mattetal en gång för länge sen? Då dagarna var fyllda av lektioner och kvällarna av läxor. Dessutom omfattade skolveckan då även lördagar.

Du som tror att den här tiden definitivt är över har förstås fel. Numera vet vi att det är viktigt att träna hjärnan hela livet.

När sommaren är över börjar en ny termin i alla studieförbund. En av de stora aktörerna i Stockholm är Senioruniversitetet.

Är det något du alltid önskat fördjupa dig i men inte haft tid till? Då är Senioruniversitetet något för dig.

Senioruniversitetet är en ideell förening som erbjuder ett forum för studieintresserade pensionärer över 55 år.

Utbudet är brett. I år kunde man välja mellan allt från en föreläsningsserie om Povel Ramel till regelrätta universitetskurser med möjlighet att tentera.

Det finns kurser bland mycket annat i språk, matematik, idéhistoria, islam, den svenska jazzens historia, kvinnor i konsten och glas

och porslin i Sverige.

Kurserna blir snabbt fulltecknade och det gäller att hänga på låset det datum då det går att anmäla sig.

Det gäller särskilt de populära tisdags- och torsdagsföreläsningarna som har ett mycket varierat utbud.

Föreläsarna är mycket kompetenta och rekryteras till största delen från universitetsvärlden, men bland dem finns också andra spännande personer.

Gå in på www.senioruniversitetet.se och läs mer! Anmälningarna ska göras i augusti, se mer på nätet.

Karin Hedén


Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby





Snart sommars!

Nu har äntligen kjolar, blusar,
klänningar, shorts och toppar
kommit in för sommaren.

Missa inte ditt medlems-
erbjudande!

Välkommen in i butiken
önskar Charlotta med personal



Öppet Mån-fre 10-18 • Lör 10-15 • Vallentuna Centrum • Tel 511 700 14

Tibble-erbjudande!

20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.

Gäller t o m 10 juni 2016 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

Namn _____

Många frågor kring bussarna

Täbys nya bussterminal finns nära Täby Centrum, men det är ändå många som har synpunkter på den service som SL och fastighetsägaren Rodamco erbjuder.

I anslutning till bussterminalen finns ett väntrum. Tyvärr fungerar det som värmestuga för personer som inte ska resa med någon buss. Utrymmet har blivit alltmer ofräscht och luktar illa. Många väntar därför innanför dörrarna till Täby C, speciellt om det är regnigt och kallt.

Många uttrycker önskemål om att en digital tavla med information om aktuella busstider ska sättas upp inne

i centrum. Då behöver de resande inte gå ut innan det är dags att stiga på bussen.

Rodamco har undersökt om man kan sätta ut bänkar i anslutning till de båda utgångarna, men det faller troligen på att det blir för trångt.

Många har också efterfrågat tidtabeller som tidigare fanns på bussarna. SL anger miljöskäl till att de dragits in. Det finns tabeller på SL Center och på bemannade pendeltågsstationer, men inte i närheten av Täby C. Man kan också ringa 08-600 10 00 och fråga om busstider eller beställa en tidtabell som då skickas hem gratis.

SL säger att man behandlar alla synpunkter och förslag

seriöst, men att de självklart får större tyngd om det är fler pensionärsföreningar som hör av sig.

– Vi kommer att ta kontakt med övriga pensionärsföreningar i Täby och samla in alla önskemål. Sedan tar vi en förnyad kontakt med SL, säger Ann-Kristin Alsander, som på styrelsens uppdrag undersöker vad som ligger bakom de allt fler klagomålen.

Ann-Kristin Alsander

FOTNOT. På nätet finns information om tåg, bus-sar och T-bana på www.sl.se Den som har en smart mobiltelefon kan ladda ner appen "Res i Stockholm" med alla buss- och tågtider.

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



Notiser

Höstfest. Boka redan nu **den 21 oktober** för en festkväll. Tibbleseniörerna arrangerar då en helkväll med mat och dans och underhållning i kommunhusets restaurang. Planering är i full gång och mer information kommer i nummer 3 och via mejl.

Ja till tiblemotion. Ingela Lindberger hade tagit initiativ till ett förslag, att de regler om utdrag ur brottsregistret, som gäller för vuxna som jobbar med barn, även ska gälla dem som arbetar med äldre.

Framtiden byter namn. Den samverkansgrupp inom Stockholmsdistriktet som kallades för Framtiden har bytt namn. Nu heter gruppen SPF Seniorerna Samverkan Nordost.

Omvald ordförande. Det blev turbulens när Stockholmsdistriktet skulle välja styrelse. En ledamot i valberedningen protesterade både skriftligt och muntligt mot Monica Ulfhielms ordförandeskap. Han fick inget gehör, men hälften av ledamöterna avsåg sig omval. Styrelsen minskades från 14 till 8 ledamöter. Tibbleseniörernas Leif Söderström omvaldes i valberedningen. Medlemsantalet fortsätter att sjunka, 47 664 fördelade på 67 föreningar.

Sinnenas trädgård invigs 15 juni. Förslaget om en trädgård vid Ångaren har nu blivit verklighet. Trädgården ligger i nära anslutning till boendet Ångaren och ska ge besökaren något mer än bara en tur i parken.

Trädgården ska vara lättframkomlig för alla och erbjuda besök vid alla väderlekar. Som namnet säger ska människans alla fem sinnen stimuleras. Trädgården är öppen för alla Täbybor.

C-H Segerfeldt

**ALLT
INOM
VVS**



**Tel 08-51 23 55 44
Mobil 070-745 45 46**

**www.ronqvistror.se
info@ronqvistror.se**

Sicilien à la carte

Den 8 april landade 42 tibbleseniorer i Catania och möttes av reseledaren Johan Berg för transfer till Hellenia Yachting Hotel i Giardini Naxos nära Taormina, där vi bodde i fyra nätter. Hotellet i fin "libertystil" låg vackert beläget vid havet.

Följande dag besökte vi den högt belägna bergsbyn Castelmola. Vår chaufför Nunzio körde skickligt på de slingriga bergsvägarna.

Efter besöket där uppe körde vi ner till Taormina, som besökts av många kända skådespelare såsom Anita Ekberg och Ingrid Bergman.

Vi besökte den berömda antika grekiska teatern med utsikt mot Etna. Det berättades att Elton John under en konsert lämnat scenen då han ansåg att publiken hade för stort intresse åt något bakom honom.

Etna hade nämligen just då fått ett häftigt utbrott med mycket höga eldslågor och askregn.

Elton John återkom sedan till scenen och bad om ursäkt. Han hade förstått varför publikens intresse inte riktats mot honom utan mot Etnas utbrott.

Tredje dagen gick i filmens spår, särskilt med Gudfaderfilmerna som förebild.

Scenerna från den berömda järnvägsstationen i Taormina från slutet av 1800-talet visas bland annat i Gudfaderfilmen nr 3. Savoca, en bergsby strax norr om Taormina, fick representera den "filmiska" staden Corleone.

De flesta maffiabossar i Cosa Nostra (vår sak) kommer idag från Corleone och tillät därför inte att man filmade där.

Vi åt lunch på en bar där Michael Corleone (Al Pacino i filmen) ber den bistre värden Vitelli om att få gifta sig med hans vackra dotter Apollonia.

Fjärde dagen gjorde vi en utfärd till vulkanen Etna. Lokalt benämnd som "moder Etna" eftersom hon uppfattas som en "snäll vulkan". Hon ger bördig jord och vatten i form av snö. Etna är Europas största nu aktiva vulkan.

Ett särskilt världscenter är knutet till Etna avseende vulkanism.

Femte dagen besökte vi Sankta Lucias hemstad, Syracusa. Hotellet heter Parco Delle Fontane med lummig trädgård.

I Syracusa promenerade vi bland grekiska tempel och stadens berömda katedral, som bland annat rymmer Sankta Lucias relik – men bara en arm!

Många berömda person-

ligheter har verkat här såsom Dionysos och Platon. Den grekiska amfiteatern uthuggen i berg tillsammans med Dionysos öra var mäktiga att se.

30-gradig värme

Sjätte dagen slog värmen till med över 30 grader. Besök gjordes i Ragusa, känd från TV-serien Kommissarie Montalbano.

Vidare är staden känd för en barockkyrka, tillägnad Sankt Göran med en staty där draken slaktas.

Vi provsmakade ostar och choklad.

Ragusa ligger i en av de mest bördiga trakterna av ön, fullt jämförbar med motsvarande i norra Italien. Vi mötte här många barn på skolresa – de mindre i färgglada kepsar.

Därefter besökte vi även staden Noto med sin imponerande katedral.

Sjunde och sista dagen åkte vi ut till en italiensk "masseria" – en storgård.

Vi hälsades välkomna av sjätte generationens godsägare, som bjöd oss in i en lokal där man trampade vin förr i tiden.

En lunch som erbjöd allihanda godsaker och utsökt vin serverades till allmän belåtenhet och glad stämning.

*Text och foto:
Bert Hedenfelt*

*Sicilien-
resenärerna
samlade
på trap-
pan utanför
katedralen i
Syrakusa.*



Ví 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

Ví utför allt inom
blommor och blad!

Utförare tjänar pengar på att ge bra boende

Ett bonussystem för alla utförare ska medverka till att Täby år 2018 kommer att ligga i topp i länet när det gäller särskilt boende. Efter de senaste årens svaga utvärderingar i den nationella brukarundersökningen är detta en glad nyhet för kommunens äldre.

– Det är än så länge oprövd mark, men vi tror på att bonus efter resultat kan vara en bra metod när man vill stimulera kvalitetsutveckling,

säger Marie Björkman, som är utredare inom kommunledningskontoret.

Idag finns det 21 utförare i Täby kommun och anslutningen till bonussystemet är frivilligt.

Systemet bygger på några enkla faktorer:

1. Hur nöjda är de boende? Här tittar man på andelen boende som sammantaget är nöjd med sitt särskilda boende.

2. Hur stor andel rapporterar utföraren? Här noterar man andelen boende som

rapporterats in till det nationella kvalitetsregistret om palliativ vård.

– Sedan viktas resultaten och vägs samman. Uppfyller utförare de uppsatta målen får man en bonus som grundas på antalet dygn man utfört åt Täby kommun, säger Marie Björkman.

Täby är en av få kommuner i landet som satsar på att belöna bra resultat för att därmed öka kvaliteten i vården. En väl utförd vård som når upp till de uppsatta målen kan ge en utförare flera hundra tusen kronor i bonus.

C-H Segerfeldt

FOTNOT. Palliativ vård = vård i livets slutskede.

MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

**VÄLKOMMEN
TILL NYA
STORA COOP
DANDERYD**

*Under våren byter vi namn
från extra till Stora Coop*

Stora
COOP

**Danderyd/Enebyberg
Sunnanängsvägen 2A. Öppet alla dagar 7-22**



Nu blommar det i parkerna

Pia Feldt ser till att vi får blommor att njuta av.

Nu är planteringen i full gång i kommunens parker. 30 000 lökar och plantor till en kostnad av cirka 50 000 kronor sätts ut i rabatter och urnor runt om i Täby.

När TibbleSenioren träffar Pia Feldt på knä i en rabatt i Näsbydal har hon varit i gång med vårplanteringen i tre veckor. Pia jobbar som underentreprenör till NCC.

Vårplantorna får stå i rabatterna till in i juni. Sedan ersätts de av sommarblommorna. Roligast tycker nog Pia och kollegerna det är att göra fint i krukor och urnor på Täby torg.

– Den platsen är så uppmärksamman så det roligt att plantera där, säger Pia.

Attundabron, som går mellan Tibblekyrkan och in mot Biblioteksgången, är däremot ett sorgligt kapitel. Där stjäls det regelbundet plantor ur krukorna.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Datorutbildning planeras

De digitala hjälpmedlen blir allt viktigare, men också mer komplicerade för dem som i mogen ålder vill använda allt det nya. Många medlemmar vill lära sig mer om detta. Dels att få hjälp när det behövs, till exempel om den stationära datorn hemma brutit ihop, dels att lära sig handskas med datorn, etc.

Det är oftast inga omfattande eller djupa kunskaper som krävs, utan stöd och praktisk handledning.

Seniornet är en alltmer anlitad service, men där är det nu svårt att få tid och hjälp.

– Därför kommer vi att lägga fram ett förslag till en egen utbildning, där man får de basala kunskaperna om hur man arbetar med dator,

mobiltelefon och läsplattor, säger Nils Blomgren, som är IT-ansvarig i styrelsen.

Nils räknar med att utbildningen kan starta i höst och erbjuda likartad service som i Seniornet, vilket innebär att deltagarna också får betala en mindre summa.

Utöver det rent praktiska hanterandet ligger även säkerhetsfrågor högt på önskelistan.

C-H Segerfeldt



Både solosång och allsång satte fart på medlemmarna vid aprilmötet. Fr v Johan Taube, Sven Allerstrand och C-H Segerfeldt. (Foto Eva Neveling)

Tre trallande tibbletrubadurer på aprilmötet

Det blev Taube förstas liksom Ruben Nilsson, Owe Törnqvist, Cornelis och Olle Adolfsson, vars pappa Edvin tyckte att sonen skulle skaffa sig ett hederligt yrke. Följaktligen lyssnade han aldrig på sonens visor.

Det fick vi lära oss av de tre tibbletrubadurerna Johan Taube, Sven Allerstrand och C-H Segerfeldt. För att det skulle bli litet intimare, som de sade, trängde vi cirka hundra åhörare in oss i caféet i Grindtorpskyrkan.

Det blev många gamla

bekanta visor, som vi fick sjunga med i om vi kunde texten. Det var det många som kunde!

Vi fick höra om Klarapöeten Ahrendorff, besjungen av Nils Ferlin och stundtals boende under tredje busken till vänster innanför grindarna till Hagaparken.

Vi fick höra talas om den för oss okände poeten Hans Billman som skaldat om lille Karl-Ludvig som inte ville sova. Bellman förstås och Stig Olin som trodde på sommaren och de gjorde vi också när vi sjöng med – i alla fall i refrängen.

Att lillasysters undulat har dött har Cornelis skaldat om.

Att Allan Edwall även var en fin visförfattare fick vi bevis på i En kärleksvisa och så fick vi njuta av min personliga favorit: Gabriel Turressons visa om Trubaduren, Den ensamma grevinnan och Greven med sitt långa och blodiga svärd.

Se det var en riktig visafärd – fast det var på eftermiddagen!

Leif Söderström

Tveka inte längre – skicka in din mejladress

I mars gjordes ett grupp-utskick till alla drygt 800 medlemmar som lämnat sin mejladress. Många kom aldrig fram, framför allt för att adresser och domännamn var felaktiga.

Eftersom vår webbplats

inte fungerar som en nyhetsförmedlare (utöver kalendariet) och Facebookgruppen har knappt 30 medlemmar, är möjligheterna att nå ut till medlemmarna begränsade.

För att nå ut med snabb information, ändringar och

nyheter behövs en fungerande kanal. Styrelsen försöker därför bygga upp ett kartotek med mejladresser lika självklart som att vi har gatuadresser. Dags att skicka in din mejladress alltså!

C-H Segerfeldt

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

Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070-327 11 91

Bokcirklar *)

"Läsekretsen." Karin Hedén,
758 29 27. F.n. fullt.

Bokcirkel 2

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

Boule

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

Bowling

Tisdagar kl. 10.30 - 12.00
i bowlinglokalen, Tibble-
hallen. Det finns plats för
nya spelare. 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, Monika
Söderström, 437 40 312 eller
Lena Strindberg 0730 23 07
84. Nya deltagare välkomna.
Torsdagar kl. 12 - 16, Fören-
ingsgården, Täby C. Torsten

Mårtensson, 792 06 85. För
närvarande kan nya deltagare
inte tas emot, men ring gärna
för aktuell information.

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.

Engelska

Varje torsdag. Lillemor Wer-
ner, 070-2279214

Golf

Anders Lindstedt,
070-384 54 24.

Lilla museironden *)

Varannan tisdag. Margare-
tha Mogren 768 80 46 eller
[margaretha.mogren@bred-](mailto:margaretha.mogren@bredband.net)
band.net

Squaredans *)

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

Linedance*)

Start 16 september. Varje
vecka till 2 december. OBS!
Ny lokal. Preliminärt Karby
gård. Information kommer.
Fortsättningsgrupp kl. 10.00-
11.30.

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

Stavgång

(fredagar udda veckor) Vand-
ra med eller utan stavar i
Näsby Park. Samarbeta med
Jarlabanke.

Samling kl.10 utanför Apote-
ket i Näsby Park för kortare
promenad.

Monica Rosengren, 768 32 07,
[monica.rosengren@transit.](mailto:monica.rosengren@transit.se)
se, Birgitta Danielsson, 758
78 48, [birgitta.l.danielsson@](mailto:birgitta.l.danielsson@telia.com)
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.
Ivor Nordström, 768 31 15,
Kerstin Ferenius, 758 61 75,
Lars Lundenmark, 768 82 18.
Korta vandringar ca 7-8 km.
Måndagar kl. 09.30. Samling
vid pianot i Täby C. Ta med
busskort, matsäck och sittun-
derlag. Birgitta och Karsten
Tiemer, 758 80 57.

*) I samarbete med



Studieförbundet
Vuxenskolan

Kalendarium

Månadsmöten

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

21 september

TV-personligheten Ewonne Winblad. Mer information i nr 3. Bibliotekets hörsal.

19 oktober. Program ej klart.

Evenemang

Höstfest

Den 21/10 blir det höstfest med mat och dans i kommunhusets restaurang. Mer

information i nästa nummer. Fler evenemang i nr 3.

Eftermiddagsdans

Tre gånger i höst blir det dans till levande orkester i Kvarntorpsgården, Näsby allé 72 mellan kl 13 och 16.

20 september Basset

18 oktober Kjell Dahls

22 november Henkes

Avgift 80 kronor. Kaffé och bröd ingår.

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

Pubaftnar

Träffa nya och gamla vänner

i gårdslokalen, Marknadsvägen 249-251. Här finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg för gemensam trevnad. Första pubaftonen blir *torsdag den 15 september* kl 17-19.30.

Öppet hus

på expeditionen. Ett lättsamt sätt att träffas. Information om tider i nästa nummer och på webbplatsen.

*) i samarbete med



EN GRÖN CYKEL.



17 790:–

Levereras med
batteri 8,8 Ah

Crescent Elin, elcykeln för dig som vill cykla på ett nytt sätt.
Kom in till oss och provkör din typ av elcykel så berättar vi mer.

Enebyängens Handelsplats
Sunnängsvägen 6
Danderyd



Vi kan cyklar.

Måndag-fredag 10-19
Lördag 10-17
Söndag 11-17

Teater och Hälsingegårdar

17–18 juli

Sommarteater med musik och kända skådespelare, besök i Hälsingegårdar, studiebesök runt linhantering.

Vid Växbo Krog finns kvarn, smedja, keramikverkstad, butik med hantverk och lokalproducerad mat.

Vi besöker Trönö medeltida kyrka och gör en kort rundtur genom Söderhamn.

Resans **pris 2.900:-** inkluderar:

Bussresa

Reseledare

Del i dubbelrum med frukost, Scandic hotell

3 måltider, 2 kaffe

Besök och entréer enligt program.

Tillägg för enkelrum 350:- (finns 4 st)

Resehandlingar genom ReseSkaparna, men anmälan, se sid. 21.

Vandringsresa till Slovakien

7–13 september

Tibbleseniörernas vandringsgrupp (långa vandringar) reser till vackra Tatrabergen i Slovakien. Resan är fulltecknad.

Prag – den gyllene staden

17–20 oktober

Följ med på en spännande resa till kulturstaden Prag. Svensktalande lokalguiden Helena Slezakova ger oss en intressant bild av denna vackra stad.

Vi besöker bl a Pragborgen, Vituskatedralen, Kungapalatset och vandrar naturligtvis över den världsberömda 500 m långa Karlsbron, kantad av barockstatyer.

Dag 3 är egen dag, alternativt ges möjlighet

att besöka Kutna Hora, som var en betydande stad under medeltiden. Det är en mycket gammal stad, högt belägen med utsikt över en vindlande floddal.

För utfärderna är det delvis buss, men resebyrån avråder från denna resa om man har svårt att gå längre sträckor. Stadsrundturerna sker till stor del till fots 3-4 timmar och på kullerstengator.

I resans pris 5350:- ingår: flyg Arlanda-Prag t/r,

del i dubbelrum med frukost, hotell Clement i Prags historiska centrum.

2 middagar, 2 luncher.

Guidad stadsrundtur i Gamla stan.

Utfärd och inträde till Pragborgen och Lillsidan. Bussresor enligt program.

Möjliga tillägg:

Enkelrum 1050:-

Utfärd Kutna Hora 550:-

Resan arrangeras av ReseSkaparna.

Anmälan sid. 21.

Thailand

31 januari–13 februari 2017

Resan sker tillsammans med SPF Seniorerna Jarlabanke.

CK:s Resor erbjuder:

Bussresa ToR Täby-Arlanda.

Fullständigt program finns på föreningens hemsida

www.tibbleseniorena.se eller på www.spfjarlabanke.se

Anmälan till Ewa Kraus, 08-753 67 32,

ewa.kraus@telia.com

Anmälan görs till

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

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

OBS! Anmäl er så snabbt som möjligt! Resorna fulltecknas ofta snabbt.

Nedanstående resa anmäls direkt till Vikingline.



Upptäck Tallinn

Följ med oss till Tallinn och upptäck en stad där nordisk prydighet och ljusa sommarnätter möter Hansans medeltid. Du bor centralt, nära shopping, restauranger och nöjen.

Hotellpaket Original Sokos Hotel Viru

Prisex **2040:-** per person.

I priset ingår båtresa Stockholm–Tallinn t/r med del i Insidehytt för två. Buffémiddag t/r, bufféfrukost t/r samt en hotellövernattning i dubbelrum och frukost på hotellet.

Avresa från Stockholm, 17/6–12/8 2016.

Alltid bäst pris på Vikingline.se

VIKING LINE

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

Datorn bästa vännen i vardagen

Datorer, mobiltelefoner och läsplattor ser vi allt mer av, men fortfarande är det många pensionärer som inte riktigt vill vänja sig. Har man lämnat arbetslivet utan att lära sig använda en dator kan det kännas motigt att ta itu med inläringen själv.

Ulla Johnsson är 77 år och har de senaste åren blivit allt mer vän med både dator, Ipad (läsplatta) och smarttelefon. Hon använder programmen Outlook för mejl, Word för att skriva och Safari som webbläsare.

– Kalendern är nog den funktion som jag använder mest. Där skriver jag in alla tider jag ska passa. Utan den skulle jag skulle jag ha svårt att klara mig, säger Ulla.

Laddar ner böcker

Numera kan hon inte tänka sig att vara utan dessa hjälpmedel. I telefonen har hon också laddat ner böcker för att ha något att läsa när hon tar tåget till stan.

– Jag arbetade med bokföringsprogram redan på 90-talet, men så mycket mer än bokföring blev det inte, berättar Ulla. Det jag använder nu har jag fått lära mig



– Dator, Ipad och telefon är min bästa hjälp i vardagen, säger Ulla Johnsson, som inte längre klarar att skriva för hand.

som pensionär. Det mesta har jag lärt mig på egen hand även om jag konsulterar både barn och barnbarn ibland.

Skriver med datorpenna

Ulla, som har Parkinson sedan några år, har svårt att använda handen för att skriva på sin Ipad eller i sin smarta telefon. I stället använder hon en så kallad datorpenna, en pennliknande tigest med en liten sudd i ena änden. Med den har Ulla inga problem att göra anteckningar och skriva mejl.

– Jag insåg att jag måste lära mig allt det här nya eftersom min hälsa gör att jag inte är så rörlig längre. Dessutom finns det många praktiska skäl att sköta bankärenden på nätet, köpa mat på nätet och få det levererat till dörren. Det är ju också så mycket lättare att hålla kontakt med vänner när man kan skicka mejl till varandra.

Ulla är otålig och vill att allt ska fungera direkt. Det gör det förstås inte.

– När jag flyttade till Lyktgränd i höstas tog det lång tid att få allt att fungera med datorn, fibernätet och annat som ska till. Trots att jag bor i en seniorlägenhet var det inget som fungerade med automatik. Jag fick tillbringa många timmar i telefon med leverantörerna innan jag fick ordning på det.

Ipad bästa hjälpmedlet

Ullas Ipad är hennes bästa



Läsa böcker eller betala räkningar kan du göra på den här.

hjälpmedel. I den för hon anteckningar, går ut på nätet och läser sina mejl. ”Paddan” använder hon oftast, men när det gäller att betala räkningar använder hon den bärbara datorn.

– Jag är inte rädd för att försöka lära mig nya saker och det är roligt när man märker att det faktiskt går. Visst stöter jag på problem, men det mesta har faktiskt gått riktigt bra att lära sig.

Närmast på önskelistan står nu att lära mer om bildredigering. Kanske blir det en kurs i att hantera bilder till hösten.

Till alla jämnåriga som tvekar har hon bara ett råd: pröva. Det är roligt och har många fördelar att ge sig ut i datorvärlden.

*Text och foto:
Eva Neveling*

FOTNOT. Tibbleseniörerna planerar för datorutbildning för nybörjare. Se notis på sid. 16.

Expeditions- hjälp sökes

Har du en förmiddag ledig i månaden?

Expeditionen behöver förstärkning.

Expeditionen är navet i vår verksamhet och en viktig kontaktpunkt för medlemmarna. Den sköts helt av frivilliga.

Din uppgift är enkel men viktig.

Du lär dig uppdraget med hjälp av erfarna kolleger men i korthet går det ut på att du öppnar post och mejl, svarar i telefon, ibland tar emot anmälningar till resor och evenemang.

Du sköter enklare rutiner vid dator, utskrifter och kopiering.

Expeditionen öppnar måndag och torsdag kl 10-12.

Ju fler som gör en insats desto färre gånger behöver var och en ställa upp.

Ett kul, lite avkopplande uppdrag som ger många nya kontakter.

Vill du ha mer information – ring expeditionen eller någon i styrelsen.

Alla aktuella telefonnummer och mejladresser hittar du på sid. 34.

C-H Segerfeldt

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

HÄLSO KRAFT

Täby Centrum

Tel 08-758 20 96

Du hittar oss på nedre planet vid H&M

HALEYS CORNER

Ramverkstad i Viggbyholm

Även viss försäljning av konstnärsmaterial mm

Öppettider: Måndag-fredag 10:00 – 13:00

Torsdagar även 18:00 -19:00

Adress: Södervägen 44, Viggbyholm, Täby

Telefon: 08-7568835 eller 0708-808586

www.haleyscorner.se



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. Sönnen 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 t o m 2016-06-30)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri provträning hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen! (gäller t o m 2016-06-30)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 6010

taby.friskissvettis.se 08-753 6010



Johan Hedberg har arbetat åtta år som brandman i Täby kommun.

Många utryckningar – ofta helt i onödan

Nästan två gånger om dagen går larmet på Täby brandstation och oftast gäller det tillbud i Täby eller Danderyd, stationens ”hemkommuner”. Nästan lika vanligt är det med utryckningar till grannkommunerna.

– Tyvärr eller kanske dessbättre sker många av utryckningarna i onödan, säger brandman Johan Hedberg.

– Vanligast är automatlarm, främst från Danderyds sjukhus eller Täby Centrum och dem måste vi åka på med minst sju brandmän och två eller tre bilar. Men ungefär nio av tio automatlarm är i onödan. Vanligen

beror det på tekniska fel på brandvarnaren, men har det varit något man själv kunnat släcka behöver vi följa upp händelsen med en kontroll efter branden. Det vet vi inte förrän vi är på plats.

En av bilarna är en kraftig Magirus stegbil med stegar som kan nå upp till åtta våningar.

– När man står däruppe i kraftig vind undrar man lätt vad man gett sig in på, säger Johan, som utöver sin tvååriga brandmannautbildning också studerat bland annat beteendevetenskap och företagsekonomi under nästan sju år på universitetet.

Näst vanligaste orsaken till utryckning är larm om

hjärtstopp eller liknande. Då är det bilen med en avancerad hjärtstartare som skickas iväg samtidigt som ambulans och polis larmas. Syftet är att så fort som möjligt nå den drabbade. Tiden från hjärtstopp till defibrillering är en viktig faktor för att överleva.

– Så här års är det också en hel del mark- och gräsbränder. Det händer också att vi måste rycka ut vid svårare bilolyckor där personer är fastklämda, dels för att ”klippa” loss drabbade eller för att släcka, men även för att sanera efter oljespill. Men att ta ner katter från höga träd har jag inte varit med om trots åtta år som brandman.

Bara en brandkvinna i Täby

Det är svårt att rekrytera kvinnor till brandmansyrket.

– I Täby finns bara en kvinna som ingår i en av arbetsgrupperna, säger Johan. Vi har försökt göra reklam för oss på olika sätt, till exempel på flera gym men utan större framgång. Det är kanske de tuffa fysiska kraven som avskräcker eller den bild av yrket som förmedlats genom teveserier som ”Livräddarna”.

Brandkåren i Täby har cirka 45 anställda. Flertalet ingår i de fyra arbetsgrupperna, som under en fyraveckorsperiod gör vardera 14 pass med 10 eller 14 timmars arbetstid för att bemanna



I ett eget garage står en verklig klenod – en brandbil av märket Tidaholm från slutet av 20-talet. Senast var den i tjänst i slutet av 40-talet på Resarö. Med sin motor på 40-50 hästkrafter klarar den fortfarande cirka 50 km/tim för uppvisningar och andra specialarrangemang.

dygnet och året runt.

Ett tiotal kommuner ingår i den del av Storstockholms brandförsvaret som Täby tillhör – bland annat Vallentuna, Österåker och Vaxholm.

Brandkåren finansieras via skattsedeln. Totalt finns ett tiotal stationer i området, men det är inte alla som har heltidsanställda brandmän.

Täby brandstation – mer än bara brandkår

I stort sett lika många anställda som Täby brandkår

har finns i en annan minst lika viktig del av stationsbyggnaden.

Det är Storstockholms räddningscentral som tar emot larm från 25 kommuner och beordrar utryckning i bland annat Sala, Norrtälje och Uppsala men också från Gotland.

Personalen på räddningscentralen går också i skift och lyssnar hela tiden på SOS-larmtelefonen. Det är de som larmar grannarna på Täby brandstation eller

på någon av de andra stationerna i det stora bevakningsområdet – kanske Knivsta, Upplands Bro eller Ljusterö.

Till sist ett tips

– Det är aldrig roligt när det brinner, säger Johan. Det känns därför viktigt att man kan hjälpa andra när det väl händer, både genom att släcka men även informera.

– En brandvarnare i bostaden, en spisvakt och en brandfilt i köket är aldrig fel, kanske särskilt för de lite äldre. De kanske inte hjälper helt, men en brandfilt kan fördröja en svårare brand och det skapar tid tills vi kommer.

*Text och foto:
Leif Söderström*

ICE – säkerhet via mobilen

De flesta av oss går aldrig ut utan att ha med mobiltelefonen. Då kan det vara klokt att ha en så kallad ICE-kontakt inlagd i telefonen.

ICE betyder *In case of emergency* och gör att till exempel ambulanspersonal lätt kan

få kontakt med nära anhörig om du skulle råka ut för en olycka.

Har du en telefon av äldre slag lägger du till din ICE-kontakt (make/maka, barn eller nära vän) i adressboken.

Har du en smart mobil så är den oftast låst och öppnas

med en kod. Då kan ingen utomstående nå din adressbok. Ett alternativ då är att ta en bild på ICE-kontakten med telefonnummer och ha som bakgrundsbild på displayen.

Läs mer om åtgärden på internet, www.sosalarm.se

Eva Neveling

Nordost tar täten inom IT-utveckling

SPF Seniorerna Samverkan Nordost lämnade in en motion till distriktsårsmötet om hur föreningarna kan arbeta med datorer. Motionen hade arbetats fram under vintern av en arbetsgrupp och tog upp en rad frågor som man anser saknas eller bör stärkas inom datorutvecklingen.

Motionen innehöll en sammanställning som man föreslog också skulle bli distriktets arbetsmaterial och

vägledning för föreningarna när man köper in och jobbar med datorer.

Distriktsstyrelsen som behandlade motionen tyckte i sitt svar, att gruppen gjort ett imponerande arbete. Sammanställningen ger en heltäckande bild av olika frågor om datorutrustning och datoranvändning.

Däremot ville man inte gå gruppens förslag till mötes om att anta sammanställningen som en vägledning för föreningarna. Främsta orsaken är att de flesta för-

eningar saknar kansli eller gemensam datorarbetsplats.

Den nya webbplatsen som fortfarande är under utarbetande ersätter också en del av motionens förslag. I skrivande stund finns fortfarande ingen tidplan för när detta arbete ska vara klart.

Förslaget som årsmötet antog var att distriktet ska ta fram en checklista som stöd vid inköp av datorutrustning och datoranvändning.

– Det är också ett erkännande av den kompetens som arbetsgruppen har och jag är säker på att den kommer att utnyttjas flera gånger, säger Rolf Pejnefors, ordförande i Tibbleseniörerna och initiativtagare till datorgruppen.

C-H Segerfeldt

WALLENS

TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG-FREDAG 10-14.30 280:-)

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)**

Kungligt utan skandaler

I slitna jeans och nötta gympaskor klev Jan Bernadotte, kungasläktens svarta får, upp på scenen för att berätta om sina öden och äventyr för ett knappt hundratal tibble-seniorer vid månadsmötet i mars.

Den som förväntat sig några skandaler inom kungafamiljen blev nog besviken. Däremot fick vi höra mycket om Mainau, det slott på en ö i Bodensjön, där han tillbringat mycket av sin barndom. Jan Bernadotte berättade även om sin skolgång på oli-

Jan Bernadotte underhöll på marsmötet.

ka internatskolor, där han varit en tämligen bråkig elev men även blivit utsatt för pennalism.

– Egentligen är nog den ryska delen av min släkt den mest spännande, sa Jan Bernadotte. Min farmor var rysk storfurstinna, Maria Pavlovna, och dotter till storfurst Pavel Aleksandrovitj och prinsessan Alexandra av Grekland. Hon var också kusin till den siste tsaren Nikolaj II av Ryssland.



Men snart tog berättarlusten slut. Så mycket mer om Jan Bernadotte, kungligheter eller liknande fick vi inte veta.

Och att kalla kungen för Tjabo, ett namn som förekom i dåvarande kronprinsens tonår, kändes faktiskt rätt larvigt.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Veteranpoolen är din hjälp i vardagen!

Vi har **inga startavgifter**
eller bindningstider och
samma resurs kan komma
varje gång. Välkommen till
Veteranpoolen!

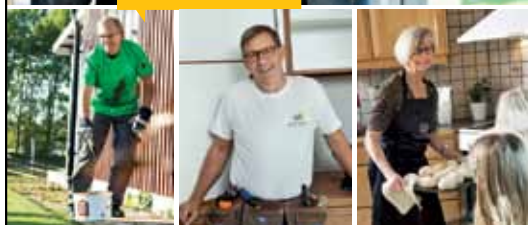
Hemmet Hantverk

Trädgård



VETERANPOOLEN®

Ring **08-21 14 15**
www.veteranpoolen.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

Hustrun – Meg Wolister



På tusen meters höjd i ett flygplan bestämmer sig Joan Castleman att lämna sin man efter ett långt äktenskap. Hon har definitivt tröttnat på att vara medföljare till den framgångsrike författaren Joe Castleman. Paret är på väg mot Helsingfors där mannen ska ta emot det prestigefyllda Helsingforspriset. På drygt 200 sidor får vi ta del av parets historia från första mötet där han är litteraturlärare och hon elev. Förälskelse, uppbrottet från hans första äktenskap, familjebildning – men framför allt författarens något mödosamma väg fram

emot succé, kändisskap, litteraturpriser, utmärkelser, föreläsningar.

Detta blandas med makens otrohet, svårigheten att vara både stöttande hustru och mamma, men också att släppa möjligheten till eget yrkesliv och eventuell karriär.

Boken är något förutsägbart i vissa stycken och under läsningen börjar jag fundera över vad som är nytt. Har vi inte hört det här förut? Upplösningen är dock så oväntad och dramatisk att boken får många pluspoäng. Läsning rekommenderas.

Min fantastiska väninna – Elena Ferrante



Boken har blivit vårens ”snackis” på tidningarnas kultursidor och i internationell press. Man pratar om Ferrantefeber. Författarens namn är en pseudonym och hennes riktiga namn är okänt för alla utom för bokförlaget.

Boken är den första delen i en kvartett som skildrar fattigkvarteren i efterkrigstidens Neapel. De två småflickorna Elena och Lila bor i samma kvarter. De är två studiebegåvade flickor som tar sig fram i livet på olika sätt.

Våld, slagsmål och fattigdom är vardag i kvarteren

och flickornas framtid avgörs av föräldrarnas inställning till utbildning. Elena fortsätter i skolan medan Lila får börja arbeta tidigt och gifter sig redan vid 16 års ålder.

Vi får följa väninnornas ungdomsår, deras gemenskap men också hur de driver isär. Tonårsproblem och osäkerhet varvas med slagsmål och hat mellan grannarna. Boken är lättläst och medryckande.

Ännu finns inte de övriga böckerna i serien i svensk översättning, men de lär nog komma snart.

Eva Neveling

Teaterronden

FOLKOPERAN

Stayagrama

Av Philip Glass med Cirkus Cirkör och Folkoperaensemblen.

Tid: sönd. 18 sept. kl. 16.00

Pris: 340:-

STADSTEATERN

Fröken Rosita

Med: Anita Ekström, Ingvar Hirdvall, Sten Ljunggren m.fl.

Tid: sönd. 5 juni kl. 16.00

Pris: 315 :-

Fadren

Av August Strindberg

Med: Helena af Sandeberg, Ville Virtanen

Tid: sönd. 25 sept. kl. 16.00

Pris: 240:-

Maratondansen

Med: Malena Ernman, Robert Fux, Gunilla Röör m.fl.

Tid: sönd. 4 sept. kl. 17.00

Pris: 380:-

Donna Juanita

En musikal efter Hasse och Tage

Med: Gina Diraw, Fredrik Lycke, Claire Wikholm m.fl.

Tid: sönd. 16 okt. kl. 13.00

Pris: 340:

Mio min Mio

Tid: fred. 3/12 kl 13.00,

torsd. 5/1 2017 kl 13.00

Pris: barn 200;- , vuxna 325:-

DRAMATEN

Karlsson på taket

Tid: lörd. 11 juni kl. 13.00

Pris: vuxna 270:- barn 100:-

Rampfeber

Med: Helena Bergström m. fl.

Tid: kontakta Birgitta W-L

Pris: 270:-

Hedda Gabler

Med: Elektra Hallman, Kim Haugen m. fl.

Tid: fre. 2 sept. kl. 18.00

Pris: 270:-

Den goda viljan

Med: Erik Ehn, Rebecka Hemsen m.fl.

Tid: sönd. 9 okt. kl. 19.00

Pris: 270:-

Medea

Med: Livia Millhagen m. fl.

Tid: lörd. 15 okt. kl 18.00

Pris 270:-

Presidentskorna

Med: Stina Ekblad, Lena Endre, Ingela Olsson

Tid: sönd. 23 okt. kl. 16.00

Pris: 270:-

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

Låt dig inte luras

Tidningarna gillar att skriva att "70 är det nya 50". Politikerna tycker att vi ska fortsätta jobba till minst 70 års ålder. Och nu plötsligt letar många kommuner efter pensionerade lärare för att kunna ta hand om de flyktingbarn som ska börja skolan.

Bra så – men stämmer det? Är vi verkligen välkomna, vi som passerat det magiska strecket, 65-årsdagen, med råge. Vi som kallades "köttberget" för inte så länge sen.

Skulle inte tro det.

Många känner sig passé på jobbet långt före 65-årsdagen. Platsar inte riktigt längre. Cheferna och arbetskamraterna motar stillsamt men bestämt undan den äldre arbetskraften. Man får inte längre vara med i nya projektgrupper, är inte välkommen när framtiden ska diskuteras.

Att politikerna vill att vi ska jobba längre stämmer långt ifrån överens med näringslivets inställning till äldre arbetskraft.

70-åringarna som tror att de ser ut som 50 är väl egentligen oförargliga. Visst, vi klär oss annorlunda än mor-mor gjorde. Vi reser mer, motionerar mer, tänker troligen mer på kost och hälsa. Men nog känns det litet desperat när 70-åriga kvinnor, för det är nästan alltid kvinnor, försöker likna sina döttrar i klädsel och sminkvanor.

Och biologiskt sett kan vi nog inte lura någon. Krämporna kommer, oavsett om du vill eller inte. Se dig om i trängseln så känner du igen dem som har ont i ryggen, artros i höfterna eller blir andfådda i uppförsbacken eftersom hjärtat inte riktigt hänger med.

Själv gillar jag att besvara enkäter. Ni vet, de där som dimper ner i mejlen och vill veta din syn på politik, resvanor eller konsumtion. Oftast ska man fylla i kön, ålder och bostadsort. Allt oftare får jag ett snabbt svar: "du passar inte in i målgruppen för den här undersökningen, men tack för visat intresse."

Undersökningsföretagen tycker helt enkelt att jag är för gammal. Mina åsikter är inte längre intressanta.

Då gäller det att räta på ryggen och inte låta sig tryckas ner.

Kaxig behöver man kanske inte bli, men tänk på det gamla uttrycket "age before beauty".

Det kan kanske hjälpa i vissa fall.

Eva Neveling



Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygärdet)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Foterapeuter



Sommarstängt
vecka 24 – 33.
Expeditionen öppnar
åter 23 augusti.



Partipolitiskt och religiöst obundet

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:

tibbleseniorena@gmail.com

Webbmaster: webmaster@

tibbleseniorena.se

Hemsida:

www.tibbleseniorena.se

Org.nr

802409-1814

Årsavgift: 250 kr.

Medlem i annan SPF-förening 75 kr

Plusgiro: 164 18 70–9 (medlemsavgifter)

477 28 94–4 (övrigt)

Ny medlem: betala till plusgiro ovan. Redan medlem: invänta avi från SPF Seniorerna. Ange alltid vid inbetalning namn, personnummer, adress, telefon samt mejladress. Som medlem har du ett försäkringsskydd vid SPF-möten, vid resa till och från möte eller deltagande i andra arrangemang som anordnas av distrikt eller förening inom SPF Seniorerna.

SPF medlemsförsäkring. Ny medlem, som fyllt 60 men inte 70 år, ansluts automatiskt till Skandias liv- och olycksfallsförsäkring. Försäkringen är kostnadsfri i tre månader. Därefter meddelar du Skandia om du vill fortsätta. Försäkringsfrågor besvaras av SPF Seniorerna, 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

Kerstin Dahlberg, sekreterare

070-176 85 78

kerstin.m.dahlberg@gmail.com

Eva Roman-Giby, ekonomiansv.

510 507 24

eva.roman@telia.com

Birgitta Groschopp, klubbmästare

768 60 64

birgitta.groschopp@comhem.se

Sylvia Molander, programansv.

758 82 82

molander@hemmingsson.com

Nils Blomgren, IT-ansv.

758 45 98

nils.blomgren@tele2.se

Ann-Kristin Alsander, ledamot

076-826 07 17

k.alsander@hotmail.se

Paul Hensman, ledamot

768 18 97

paul.hensman@bredband.net

Birger Thordén, ledamot

510 142 03

birger.thorden@bredband.net

Funktionärer

Margaretha Mogren, expedition

768 80 46

Valberedning

Anna-Lena Sedvallson, 758 75 70

Gerty Stenius, medl.sekr.

758 79 27

Birgitta Bergström Fredriksson,

Bengt-Åke Stenius, kassör

758 79 27

510 504 50

Bobby Edenberg, webbmaster

7580868

Lena Björnerstedt, 073-034 05 62

webbmaster@tibbleseniorena.se

GULDKANTEN

Ingela Lindberger,
560 354 51

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 HÖRSELFÄRGOR: kontakta Täby kommun, tel 55 55 90 00



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

För information ring

Gunilla Normelli 0707-182612

Åsa Berken 0763-173758

Karin Stenmarck Olsson 08-7685574

TÄBY TANDLÄKARNA

DINA TÄNDER I CENTRUM

Sharam Pouladi
08-638 07 67

Ding Mottaghi
08-676 83 00

Nazafarin Frozanpor
08-768 0707

www.tabytandlakarna.se

Som ny patient hos oss får du 50 % rabatt på undersökning

B
Fören-
ingsbrev



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Två länder i Anderna

De mest spännande och genuina länderna i Sydamerika besöks på denna högtintressanta resa, Ecuador & Peru. Hela resan kommer vi i nära kontakt med ursprungsbefolkningen; quechua och aymarafolken. Reseleare är den legendariske Lalle Bergenholtz.

SPF pris: 40 950 kr ord. 41 950 kr **16 dagar, 18 okt**

- Flyg t/r
- Logi inkl frukost
- Halvpension
- Utfärder enligt program

Ljusa upp hösten med en resa

Carmen på Dalhalla

Varmt välkomna till en musikalisk helafton med Pers Anna Larsson som Carmen på Dalhalla. Reseledare är skönsjungande Linnéa Sallay.

SPF pris: 3 750 kr ord. 3 950 kr **2 dagar, 13 aug**

- Bussresa
- Konserobiljett & besök enligt program
- 2 luncher & 1 vickning
- Logi inkl frukost

Fler SPF-erbjudanden se: www.reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.
08-94 40 40 www.reseskaparna.se



Vårdstyrkan

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

Äldreboende :: Dagverksamhet :: Hemtjänst :: Hemsjukvård

Vad kan Vårdstyrkan erbjuda dig?

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