

TibbleSenioren

Nr 3,
2016

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby



Bostadsanpassning gör att du kan bo kvar hemma

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.

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

***Manusstopp nästa nummer
14/11 Ut kommer i v 49.***

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: Gunvor Sund-
ström uppskattar rampen till
sin ytterdörr.

(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 3, 2016

- 4 • Inbjudan till höstfest
- 6 • Hantera ditt matavfall
- 8 • Bostadsanpassning
- 9 • Annonssäljare sökes
- 10 • Landstingsrapport
- 12 • Expeditionsgruppen
- 16 • Aktiviteter
- 17 • Äldremottagningar
- 18 • Kalendarium
- 20 • Resor
- 22 • Så jobbar brevduvorna
- 26 • Notiser
- 27 • Brevduvor sökes
- 28 • SL bygger om
- 29 • Extrapengar till kommunen
- 30 • Prova utomhusgym
- 30 • Ensta krog
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser m m
- 36 • Teaterronden



Höstfest med dans
21 oktober, se sid.4

I NÄSTA NUMMER...

Vad gör vi när brandlarmet går i Täby Cen-
trum? Hur får vi ut bilen ur parkeringsgaraget?
Hur bråttom är det och varför sker så många
falsklarm?

TibbleSenioren frågar Täby Centrumled-
ningen och brandkåren och hoppas på svar.

Samarbete viktigt för att stärka oss seniorer

Styrelsen har genomfört höstens planeringsmöte när jag skriver detta. Det ser lovande ut med många aktiviteter. Trots vädret verkar hösten långt bort och ger plats för eftertanke. Vart är världen på väg? Brexit, Ukraina Turkiet och alla dåd i Frankrike – hur kommer världen att bli för våra barnbarn?

Hur fungerar det då i vår lilla värld Tibbleseniörerna? Vi samarbetar bra i styrelsen, där arbetsuppgifterna är väl fördelade. Självklart har vi olika uppfattningar i vissa frågor, men det gör arbetet mer stimulerande. Som ordförande blir jag informerad mest i strategiska frågor, policy eller liknande, men även i andra frågor som känns aktuella.

Litet dåligt samvete har jag när det gäller andra mer övergripande frågor som berör oss seniorer och där styrelsen saknar egen kunskap, erfarenhet eller kontakter. Det kan exempelvis handla om vården, polisen eller kommunen. Själv är jag ingenjör och kan ingenting om dessa områden, men inser självklart

att de berör oss och är viktiga.

I SPF-seniörernas s a m v e r - kansgrupp i nordöstra Stockholm träffar vi andra SPF-föreningar. I den gruppen finns just de experter som vi ofta saknar lokalt.

En angelägen fråga är förslaget om flyttning av geriatriken från Danderyds sjukhus till Sollentuna. I gruppen finns bland annat läkare, som kan ge tyngd och insikt åt en skrivelse till våra politiker. Det känns orimligt att nordostsektorns över 150.000 människor ska mista en inarbetad och väl fungerade verksamhet. Vi vill ha kvar geriatriken i Danderyd. Det är ett krav som flera tusen seniorer i våra föreningar ställer sig bakom.

Vi fick ett uppdrag av distriktsstyrelsen att ta fram ett förslag på "Checklista som stöd vid inköp av datorutrustning och datoranvändning", vilket vi också gjort. Genom att flera kunniga



Rolf Pejnefors, ordförande

dator- och it-intresserade samarbetade, har vi nu byggt upp en datorgrupp som vi alla får nytta av.

Vi vill också bilda andra arbetsgrupper inom nordostgruppen, där vi kan dra nytta av att vi samarbetar.

Det finns medlemmar som har kunskap och intresse i strategiska frågor. Kanske är du en av dessa personer som har "specialkunskap" eller tidigare yrkesmässig erfarenhet som projektledare och kan tänka dig att bidra med din kunskap? Du behöver inte ingå i styrelsen utan enbart bidra med det du är specialist på. Vad tycker du? Hör gärna av dig till mig.

Facebook är ett fantastiskt forum som jag varmt rekommenderar. Ju fler som är medlemmar och besöker vår sida, desto mer angelägen och aktuell blir den.

Vår tidning kommer fyra gånger per år, men mycket händer mellan utgivningarna. För aktuell information kan Facebook vara ett sätt. Det är också ett sätt för oss att höra dina synpunkter. Vi hoppas också att våra aktivitetsledare ska rapportera om sina aktiviteter där. Kom med på Facebook!

Är vi äldre en tärande del i välfärdsekonomin? Vi bidrar ju fortfarande genom att betala skatt. Dessutom är skatten högre för oss än för vanliga löntagare. Är vi då tärande?

Rolf Pejnefors

Höstfest 21 oktober

i Kommunalhuskällaren

Kommunhuset, Stationsvägen 13, Roslags Näsby

Samling med "bubbel" kl 18.00

Meny:

Förrätt : Rökt laxtårta med räkor och sikrom.

Varmrätt: Helstekt fläskfilé med grönpepparsås och stekt klyftpotatis.

Kaffe och kaka.

Lättöl och vatten.

Vänligen anmäl specialkost!

Vin finns till försäljning. Starkare drycker får var och en ta med själv.

20.00-24.00 Kenneth Hertz orkester spelar upp till "demokratisk" dans.

Pris: 375 kronor/person

Bindande anmälan senast torsdag 6 oktober

till expeditionen tel 08-758 91 05 eller

tibbleseniorerna@gmail.com eller

Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com

tel 0708-536843

Betalning till Tibbleseniorernas plusgiro 477 28 94-4 senast 10 oktober.

Välkomna!



Äntligen höst!

Nu har vi massor av fina,
varma jackor och kappor.

Missa inte ditt medlems-
erbjudande!

Välkommen in i butiken

önskar Charlotta
med personal



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 31 oktober 2016 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.



Namn _____



Inte helt lätt att lära sig sortera matavfall

I ett år har täbyborna samlat matavfall i särskilda kärl och alltså fått lära sig att hantera sopor på ett nytt sätt. Cirka 28 procent av kommunens villaägare sorterar sitt matavfall. I flerhushållshus är anslutningen lägre. Endast 20 procent av dem som erbjudits möjligheten har anslutit sig.

Starten skedde i Gribbylund som kom igång för tre år sedan. Anmälningar från nya "sorterare" kommer i stort sett in varje dag enligt projektledare Caroline Ählström, Täby kommun.

Några problem med felaktigt sorterade matsopor har Caroline Ählström inte fått rapporter om.

Om någon sorterar fel ska fastighetsägaren få informa-



Mycket att tänka på när du ska börja sortera matavfall. Och att matrester kan lukta riktigt illa under varma somrardagar är vi nog många som upplevt i sommar.

tion från chaufförerna men hittills har det inte behövts.

Litet skeptisk till den uppgiften kan man nog vara när man ser hur snabbt sophämtningen går. Någon kontroll av soporna sker i alla fall knappast vid insamlingen.

Ny kampanj

I höst kommer en regional matavfallskampanj med bland annat tevereklam. Allt för att få fler att ansluta sig. Då blir det också nya utskick till husägare.

Det är något lägre avgifter för den som sorterar sitt matavfall. Har du sophämtning

varje vecka betalar du 193 kr mindre om du sorterar. För varannanveckashämtning är prisskillnaden 96 kronor.

Det är alltså knappast prisskillnaden som får oss att börja sopsortera, snarare en vilja att skona miljön.

I många kommuner är sophanteringen betydligt mer specialiserad än i Täby. Då kan det röra sig om att sortera plast, glas, förpackningar, matsopor m m.

Kanske får vi i framtiden ännu fler kärl att hantera.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Barnens Handelsbod - Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär!

Härliga hösten är här!




Södervägen 1. Viggbyholms station. Täby
Öppet: Mån-Fre 10-18, Lör 10-15
08 - 756 02 73. www.barnenshandelsbod

Så här hanterar du ditt matavfall

Helt enkelt och utan problem är det inte att börja sortera matavfall. De flesta av oss behöver lära sig att hantera både avfallet och de bruna papperspåsarna.

Under sommaren kan det lukta riktigt illa från avfallskärlet. Nu går vi in i höst- och vintersäsong och då ser situationen litet annorlunda ut.

Täby kommun har en hel del råd på sin hemsida:

- Stäng alltid påsen ordentligt. Om du stänger påsen hindrar du att matavfallet trillar ut i kärlet och fryser fast.

- Låt matavfallet rinna av ordentligt i vasken innan du lägger det i matavfallspåsen. Torra påsar fryser inte fast lika lätt som blöta.

- Om ditt kärl har en liten hylla ska du ställa påsen på den när du ska slänga ditt matavfall, så att påsen hinner frysa till innan den läggs ner på botten av kärlet.

- Om ditt kärl inte har någon hylla har det i stället en dubbel botten som gör att risken för fastfrysning minskar.

- Du kan lägga lite hushållspapper eller använda, ofärgade servetter tillsammans med matavfallet för att suga upp kvarvarande vätska.

- Lägg en tom matavfallspåse i botten på kärlet för att minska risken att påsarna fryser fast.

(Källa www.taby.se)



Verandan har byggts för att göra det möjligt att komma ut i trädgården, något Gunvor Sundström verkligen uppskattar.

”Med bostadsanpassning har vi kunnat bo kvar

57 år har Gunvor Sundström och hennes man Karl-Anders, numera avliden, bott i Ellagård. Här har de fyra barnen vuxit upp. Att flytta på äldre dar har inte varit aktuellt.

– Men med åren kom krämporna förstås, säger Gunvor, för oss som för de flesta. När vi passerat 80 började vi fundera på hur vi skulle kunna göra vårt hus lättare att bo i.

Idag har Gunvor passerat

90 och bor numera ensam i huset. Men med de bostadsanpassningar som kommunen har beviljat klarar hon sig bra.

En rullramp har monterats framför entrédörren. En liten ramp leder upp från hallen in i huset. Alla trösklar har tagits bort. Badkaret är borttaget och ersatt med en duschkabin, speciellt anpassad för badrummet. En veranda har byggts på husets framsida, vilket innebär att det nu går lätt att komma ut

i friska luften. Ett räcke har monterats vid trappan mot trädgården på husets baksida.

I kontakt med landstingets arbetsterapeut och en handläggare på kommunen enades man om vilka förändringar som skulle till för att Gunvor och hennes man skulle kunna bo kvar många år ännu i huset.

– Övervåningen använder jag inte så mycket längre, det är svårt för mig att ta mig upp för trappan. Men här nere fungerar det bra. Och att kunna komma ut på verandan i solen känns som en riktig förmån.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Så här ansöker du om bostadsanpassning

Det är lagen om bostadsanpassning som reglerar hur och om personer med funktionsnedsättning ska få bidrag för att anpassa boendet. Lagen är från tidigt 90-tal och det förekommer att lagen tolkas olika av olika handläggare.

Täby kommuns handläggare Camilla Hällstén tvekar dock inte när vi ställer frågan om vilka som har rätt till bostadsanpassning.

– Åtgärderna ska vara nödvändiga för att bostaden ska vara ändamålsenlig som bostad, säger Camilla Hällstén.

Ansökan om bostadsanpassningsbidrag ska därför

kompletteras med ett intyg från arbetsterapeut eller sjukgymnast som styrker att de åtgärder man ansöker om är nödvändiga utifrån den sökandes funktionsnedsättning. Arbetsterapeuten och sjukgymnasten bedömer också om det går att åtgärda funktionsnedsättningen med hjälpmedel. I så fall betalas inget bidrag ut.

– Efter att vi fått en skriftlig ansökan och intyg börjar vi arbetet. Vid enklare åtgärder som kan lösas med stödhandtag och borttagning av trösklar görs inga hembesök. Det gör vi däremot om det handlar om anpassning av badrum, ramper och installation av dörröppnare.

– Det finns inga maxbelopp eftersom man utgår från individens behov av anpassning, men självklart ska man sträva efter enkla, kostnadseffektiva lösningar.

Om bostaden ska renoveras av andra skäl blir det sällan något anpassningsbidrag. Bidraget ska också komplettera rådande bygglagsstiftning. Står det till exempel i lagen att en trappa ska ha ledstång beviljas inget bidrag för detta. (*Plan- och bygglagen*)

De saker som byggnadsnämnd respektive socialkontoret ska ta hänsyn till och bedöma är många.

Det är inte ovanligt att det uppstår olika tolkningar.

Generellt är det alltid bra om man har en anhörig vid sin sida under den här processen.

Annonssäljare sökes

Vår medlemstidning TibbleSenioren finansieras till stor del av annonser. Nu söker vi en intresserad medlem som kan tänka sig att sälja annonser.

Det är bra om du är van att prata i telefon, intresserad av att locka nya lokala annonsörer och "sälja in" föreningen.

Vill du veta mer om uppdraget kontakta *Eva Neveling*, redaktör, eller våra annonsförsäljare *Birger Thordén* och *Paul Hensman*. Alla telefonnummer/mejladresser finns på sid. 2.

Patienterna bör bli mer delaktiga

Sjukvårdslandstingsråd Marie Ljungberg Schött inledde med en välkomsthälsning.

Därefter bjöds vi på en presentation av Mats Ek, som arbetar med utveckling av journalhantering. Han informerade om de lagar och förordningar som styr denna, och vi fick bland annat veta att journaler ska bevaras i minst tio år efter att den sista uppgiften förts in.

Under 2016 påbörjas ett arbete med att införa journal på nätet för alla invånare i Stockholms län. Den digitala

journalen kommer att kunna nås av behöriga via säker inloggning på 1177 Vårdguiden. Goda erfarenheter finns från flera landsting/regioner i Sverige.

Göran Stiernstedt, läkare och ansvarig utredare för utredningen ”Effektivare vård” informerade om denna. I utredningen ges en mängd förslag om hur svensk sjukvård kan bli bättre och effektivare. En viktig punkt är att göra patienten mer delaktig i den egna vården.

Till det negativa hör att

koordinationen av vården inte är optimal och ligger lågt i jämförelse med andra europeiska länder.

Sverige har också extremt höga kostnader för sjukhusvård. Tillväxten av allmänläkare är låg, trots en stor ökning av antalet läkare totalt.

Fler sjuksköterskor

Till det positiva hör att antalet sjuksköterskor ökar över genomsnittet i Europa, men antalet specialistsjuksköterskor minskar. Man ser inte någon stark ökning

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)**

av sjukvårdskonsumtion, däremot får vi ut mindre än övriga nordiska länder i förhållande till resurser.

Satsning på öppenvården

I framtiden bör vi satsa på mer öppen vård och avancerad vård utanför sjukhusen.

Sverige har stora resurser, men utnyttjar inte dessa optimalt. Effektivisering av arbetsorganisation, arbetssätt och logistik krävs.

En förutsättning är också att patienten involveras och görs delaktig i den egna vården

Chefläkare inom HSN Anna Norgård informerade om pågående åtgärder för

att klara sommarsituationen, som bedömdes vara mest sårbar i slutet av sommaren. Diskussioner kring hur man kan hjälpas åt fördes under våren i stora möten inom respektive område mellan landstingets akut- och primärvård och kommuner.

Vad gäller resurser för äldre informerades om de resurser som finns för att tillgodose äldres behov av hälso- och sjukvård exempelvis Äldremottagning hos husläkarna, Minnesmottagningar, Demensvård – med uppdrag att skapa vårdkedjor, Äldrepsykiatri, och ASIH (Avancerad Sjukvård i Hemmet).

Sonia Nilsson

Kom med och sjung hellre än bra i Tibbles seniorkör

Att sjunga gör dig frisk och glad.

Körledare: Rosa Maria Leonard

Plats: Ångarens seniorboende i Näsby Park

Tid: Start måndag 3 oktober kl. 15.00

Anmälan till Birgitta Wittvången Lundh, tel: 08-756 10 28 eller birgitta.wittvangen-lundh@live.se

WALLENS

TÄBY C

HERRKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG-FREDAG 10-14.30 180:-)

ORDINARIE 325:-



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS

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



Från vänster
Margit Anner-
stedt, Marga-
retha Mogren,
Anders Steene,
Karin Thoran,
Inger Wallin,
Ingalill Bylund,
Gerty Stenius
och Mona
Johansson.
(Foto C-H
Segerfeldt)

Nya krafter i expeditiionsgruppen

Intresset att arbeta ideellt minskar i de flesta föreningar. Därför är det roligt att expeditiionsgruppen har utökats med fyra nya medlemmar.

Med flera nya i gruppen kan arbetet fördelas på ett mer effektivt sätt och en del prak-

tiska göromål också flyttas över från styrelsen.

Anders Steene, Karin Thoran, Inger Wallin och Ingalill Bylund är helt nya och Mona Johansson har varit med i knappt ett år.

Expeditionen håller öppet två gånger i veckan,

måndagar och torsdagar kl 10–12. Då har medlemmarna möjlighet att titta in på expeditonen, som ligger på Marknadsvägen 293, i hörnan, en trappa ned. Några gånger under säsongen bjuds även in till Öppet Hus.

Eva Neveling

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygdärdet)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



FLY MÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

TA BUSSEN till THAILAND!

Res med Tibbleseniorerna till Thailands genuina pärla
En – nästan – All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim 31/1-13/2 2017

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

Möjlighet till förlängn. med 6 dgr för endast 3.900:- /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 charter-turism, "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 Kungäpar semestrat här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringa 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.



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.

Pris endast
19.985:-
/person i dubbelrum
(med SPF:s rabatt)
Enkelrumstillägg
2.400:-



Res med
SPF och få
**2.000:-
RABATT!**

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

I priset ingår:

- Bussresa t/r Täby-Arlanda
- Flyg med Finnair t/r samt transfer flygplatsen - hotellet
- Boende på hotell Princess
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage á ca 1 timme
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks vid måltider, massage och utfärder.

Vill du lära dig spela bridge?

Nybörjarkurs

Vare sig du vill spela bridge med dina vänner eller på bridgeklubb är en nybörjarkurs en bra start.

Kursen bygger på Nordisk Standard, del 1 och omfattar 12 lektioner à 3 timmar med fikapaus. Start: tisdag 20 september 2016 kl 18.30.

Fortsättningskurser

Kurserna fortsätter med Nordisk Standard del 2 och 3. Dessa går på torsdagar med start 15 september kl 18:30. Kursledare Jan Olof

Hegethorn, 070-740 10 81, respektive Sven Arvidson, 070-718 50 51. De omfattar 12 lektion à 3 timmar, med fikapaus.

Lokal, pris, anmälan

Lokal: Skarpängsgården, Forsvägen 3 i Täby. Pris: 1 550 kr. För kurslitteratur tillkommer 350 kr (kursbok och CD-skiva). Anmälan: kjell@bkalert.se.

Frågor om kurserna besvaras av Torsten Lindfors, 073-987 20 25. Se också vår hemsida, bkalert.se.



Hallsénius

TÄBY BEGRAVNINGSBYRÅ

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

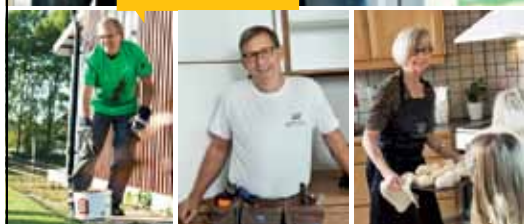
Medlemmar i SPF har 10% rabatt på begravningsbyråns arvode gällande begravning



Veteraner sökes!

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

Aktiviteter

Alla aktivitetsledare måste kontakta C-H Segerfeldt för förändringar och nyheter om de olika aktiviteterna.
Tel 070-652 19 80 eller helst ch.segerfeldt@scriptura.se

För kostnader och övrig information kontakta respektive ledare enligt nedan.

Aktier/fonder 1

Dan Kronström, 510 505 26

Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070-327 11 91

Badminton

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

Bokcirklar *)

"Läsekretsen" *) Karin Heden, 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 Viggbygårdet. Nya deltagare välkomna. Vivi-Ann Ahlberg, 510 511 62.

Bowling

Tisdagar kl. 10.30 - 12.00 i bowlinglokalen, Tibblehallen. 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, Näsbydalsvägen 21. Wanja Hammerfeldt, 732 52 31, Monika Söderström, 437 40 312 eller Lena Strindberg, 0730 23 07 84. Nya deltagare välkomna.

Torsdagar kl. 12-16, Föreningsgården, Täby C. Torsten Mårtensson, 792 06 85. För närvarande kan nya deltagare inte tas emot, men ring gärna för aktuell information.

Tisdagar och torsdagar kl 13.00-17.00. Viggbysalen, Södervägen 30. Nya spelare välkomna.

Lars Håkanson, tel 0221-32228, tisdagar.

Christina Eklund, tel 0706-632246, torsdagar.

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 Werner, 070-227 92 14

Golf

Anders Lindstedt, 070-384 54 24

Lilla museironden *)

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

Squaredans *)

Torsdagar i Kvarntorpsgården. Gudrun Hjorth, 758 74 89 el. 0731-574 560

Linedance *)

Linedansen har ny lokal: Gymnastiksal 3 Spegelsalen, Attundafältet 5-7.

Start den 16 sept kl 10.00, avslutn den 2 december.

Fortsättningsgrupp kl. 10.00-11.30.

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

Stavgång

(fredagar udda veckor) Vandra med eller utan stavar i Näsby Park. Samarbete 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 och

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, 7586175 eller Bo Lagerström, 732 39 79.

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



Äldremottagningar för 75-plussare

Nu ska alla vårdcentraler i kommunen kunna erbjuda patienter över 75 år särskilda äldremottagningar. Senast vid årsskiftet ska äldremottagningarna vara i gång.

Syftet med äldremottagningar är att skapa trygghet, tillgänglighet och kontinuitet.

Till en äldremottagning ska du: kunna ringa direkt, kunna få fast vårdkontakt om du behöver, erbjudas besök, eller annan kontakt samma

dag eller dagen efter.

De olika vårdcentralerna kan organisera sina äldremottagningar på olika sätt. Alla ska dock ha en fast telefontid dit man kan vända sig utan att behöva vänta på att bli uppringd.

Man ska inte heller behöva använda knappval på telefonen, vilket säkert uppskattas av dem som har en äldre telefon.

Kontakta din vårdcentral för mer information.

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 tång

Täby Kyrkby
blommor och tång

Vi utför allt inom
blommor och blad!

Kalendarium

Kontakta C-H Segerfeldt för nyheter till Kalendariet,
tel 070-652 19 80 eller helst via mejl: ch.segerfeldt@scriptura.se

Månadsmöten *)

Månadsmötena äger rum i Grindtorpskyrkan kl 13,00 om inget annat meddelas. Pris 70 kr.



21 september

Journalisten och Aktuellt-profilen Ewonne Winblad, som efter sina TV-år ägnat sig åt att forska och skriva om starka kvinnor.

Hos oss kommer hon att berätta om en dessa, Hanna Lindmark, som 1905 startade den första av tolv olika Margaretaskolor runt om i landet. Dessa skulle lära ut matlagning till unga kvinnor men de blev också uppskattade lunch- och matställen för allmänheten.

Den sista Margaretaskolan stängdes 1977.

19 oktober

Musik från hela världen

Musikgruppen RAA DUO spelar musik från hela världen, men sjunger på svenska. En uppskattad och engagerad grupp som består av Kaj Magnusson, som spelar bouzouki, coimbra, mandolin, banjo och gitarr samt Stellan Sagvik, som spelar klarinetter, flöjter, keltisk harpa och tárrógató.

En annorlunda och kul musikupplevelse utlovas.



23 november

Hur mår Sveriges försvar?

Höga officerare avgår, soldater hoppar av utbildningen. ”Vi är ett folk utan försvar och vi har ett försvar utan folk”, sa en känd debattör.

Men hur ser verkligheten ut? Det hoppas vi att Henrik Karlsson från Riksförbundet Folk och Försvar kan belysa på novembermötet.

14 december

Program ännu inte fastställt.



2017

18 januari

Riksdagsledamoten, förre talmannen och ministern Björn von Sydow. Mer information i nummer 4.

15 februari

Årsmöte. Mer information i nästa nummer.

Evenemang

24 september

Stockholms seniormästerskap i bridge

Kl 09.30-17.00. Norrorts Bridge, Kemistvägen 6, Täby

Tävlingen är även kval till SPF:s riksfinal ombord på Cinderella 22-23 november. Tävlingen är öppen för alla medlemmar i SPF Stockholm och maximerad till 36 par.

Anmälan senast 17 september 2016 till

leif.tarnstrom@gmail.com,
tel 072-252 35 49,
marie.andren59@gmail.com
tel 073-342 50 74.

Kostnad: 300 kr per par inkl.
lunch och ett fint prisbord.

10 oktober

Visning av Citykyrkan

Guidad tur genom City-
kyrkans anrika och vackra
lokaler. Samling kl 14.00.
Vår guide Jack Fagerström
berättar om husets historia
och lotsar oss genom loka-
lerna. Därefter samlas vi i det
fina caféet och dricker kaffe
tillsammans.

Adress: Adolf Fredriks
Kyrkogata 10.

Priset för den guideade tu-
ren är 60 kronor. Betalas till
föreningens plusgirokonto
477 28 94-4 senast 7 oktober.

OBS! Kaffet betalar var
och en på plats.

Anmälan till Sylvia Mo-
lander senast måndag den
3 oktober, molader@hem-
mingsson.com eller per tel

08-758 82 82, 0708-536
843 eller till expeditionen
08-758 91 05.

21 oktober

Höstfest

med mat och dans i kommun-
husets restaurang. Se separat
annons, sid. 4.

Eftermiddagsdans

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

20 september Basset

18 oktober Kjell Dahls

22 november Henkes

Avgift 80 kronor. Kaffe och
bröd ingår.

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

Pubaftnar

Träffa nya och gamla vänner
i gårdslokalen, Marknads-
vägen 249-251. Här finns
tillgång till öl, vin, alkohol-
fria drycker och tilltugg för
gemensam trevnad. Första
pubaftonen blir torsdag den
15 september kl 17-19.30

Övriga kvällar:

torsdag 10/11, måndag 5/12,

tisdag 31/1, måndag 27/2

*) i samarbete med



MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårds- kliniken

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Resor

Prag – den gyllene staden

17–20 oktober

Resan presenterades i föregående medlemstidning. Fullständig information finns också på föreningens hemsida, www.tibblesenioreterna.se

OBS! Endast fåtal platser kvar. Anmälan snarast. Se nedan.

Thailand

31 januari–13 februari 2017

Resan sker tillsammans med SPF Seniorerna Jarlabanke. Fullständigt program finns på sid. 13 och på föreningens hemsida, www.tibblesenioreterna.se eller på www.spfjarlabanke.se
Anmälan till Ewa Kraus, 08-753 67 32, ewa.kraus@telia.com

Alplandet Tyrolen

18–23 maj 2017

En innehållsrik resa med besök i fem olika länder, bland annat blomsterön Mainau, Berninaexpressen, Swarovskifabriken, Oberammergau.

I resan ingår flyg t/r till Zürich, boende på samma hotell hela resan.

Resans pris 11.950:-. inkluderar:

Direktflyg t/r, transfer till hotellet, buss till alla arrangemang, del i 4*-dubbelrum, 5 frukostar, 5 middagar inkl ett glas vin/öl/läsk, 6 lätta luncher inkl ett glas vin/öl/läsk

Alla entréer och rundvandringar enligt programmet. Svensk reseledare, svensktalande lokalguide i Innsbruck.

Tillägg för enkelrum, 1450:-

Anmälan se nedan.

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.

OBS! Anmälan till resorna på sid. 21 sker till respektive företag.



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Montenegro - nyhet!

Montenegros natur är imponerande med gröna berg som höjer sig över den vackra kusten vid Adriatiska havet. Mysiga kullerstensstäder, turkosblått skimrande vatten och trevliga restauranger.

SPF pris: 11 650 kr ord. 12 150 kr **8 dagar, 22 okt**

- Flyg Arlanda-Dubrovnik t/r
- Logi ink frukost
- 6 luncher, 5 middagar
- Utfärder enligt program

Dags att boka höstresan

Kuba med Carlos Luna

Kuba är historia, kultur, dans och musik. I sällskap med den före detta Kuba-bon Carlos Luna från Argentina blir det en oförglömlig upplevelse där vi får ta del av hans minnen och möten med Che Guevara och Castro.

SPF pris: 28 950 kr ord. 29 950 kr **15 dagar, 6 dec**

- Flyg Arlanda-Havanna via Paris t/r
- Logi ink frukost
- 7 luncher, 12 middagar
- Utfärder enligt program

Se fler jul- och nyårsresor på www.reseskaparna.se/spf

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR



ROSELLA

Underhållning varje måndag

Gör en dagskryssning och upplev vår populära caféunderhållning med Ragnar Dahlberg eller Ulf Elfving och deras spännande gäster.

Cafégäster

- 12/9 Gösta Linderholm
- 19/9 Vicky von der Lancken
- 26/9 Ewa Roos
- 3/10 Lill Lindfors
- 10/10 Monica Dominique
- 17/10 Lasse Berghagen

Boka på Vikingline.se/rosella

Reservation för ändringar.
Anslutningsbuss finns från ett flertal orter.
Vid bokning på 08-452 40 00 tillkommer serviceavgift.

Dagskryssning
Kapellskär-Mariehamn

15:-

per person
Anslutningsbuss
fr 20:- t/r



INGLI

Mycket jobb innan tidningen hamnar i din brevlåda

Fyra gånger om året får alla medlemmar TibbleSenioren. Hur den hamnar i din brevlåda är en lång historia.

Tidningen trycks på Tryckeri AB Orion här i Täby. Bokbinderiet levererar cirka 2000 tidningar till expeditionen. Då har Monica Berner, som basar för tidningsdistributionen, redan kallat samman sina trupper.

Jag ringer runt till alla brevduvor i god tid för att se till att de kommer ihåg och att de kan ställa upp, säger Monica.

Samtidigt går Gerty Stenius, som är medlemssekre-

terare i Tibbleseniorena, igenom adresslistorna och för in de sista ändringarna. Och att de är många ändringar inför varje tidningsutgivning bekräftar Gerty. Sen trycker hon etiketter på expeditionen.

När tidningen kommit till expeditionen träder nya krafter in. Gerty och Bengt-Åke Stenius med Britt-Marie Jansson och Bodil Säfbom lägger tillsammans flera timmar på att sätta etiketter på alla tidningar. De ska också ordnas i olika högar för varje brevduva.

Nästa dag kommer brevduvorna. De bor spridda över Täby och tar med sig



Gerty Stenius gör alla ändringar i adressregistret innan hon trycker på startknappen för att trycka etiketterna.

en hög tidningar att dela ut i sina egna kvarter. De duvor som har förhinder har oftast fixat en ersättare. Om inte försöker Monica ordna så att någon reserv träder in.

Den här morgonen är det duggregn i luften men gott humör bland dem som kommer för att hämta sin tidningsbunt.

Inte gör det något om jag blir litet fuktig i håret, säger någon och ger sig iväg ut i vårregnet.

Tyvärr kan inte alla tidningar delas ut med hjälp av brevduvorna. Kodlås och porttelefoner i flerfamiljshusen är det stora problemet.

– Om vi får tillgång till koderna så klarar vi det, men det är inte alla bostadsrätts-



Monica Berner tar emot brevduvor på expeditionen och ser till att alla får sina exemplar av tidningen.

föreningar som vill ge oss dem, förklarar Monica. Och nya tekniker med en kod till varje port i höghusen gör det inte lättare.

Då är det vanlig postgång som gäller, vilket tyvärr blir dyrt för föreningen. Hägernäs Strand är ett speciellt ”problemområde” eftersom alla hus där har kodlås.

Några medlemmar bor utanför kommunen och till dem går tidningen också med post. Och så är det några som bor så ensligt till i utkanten av kommunen att de inte nås av någon brevduva i närheten.

– Vi vill gärna ha fler brevduvor till Hägernäs strand, säger Monica. Gärna några som har tillgång till koderna eller som är betrodda att få dem av de olika bostadsrättsföreningarna.

Ingemar Nordansjö sorterar sina tidningar noggrant så att han kan dela ut dem när han cyklar hem genom Viggbyholm.



Ett 50-tal brevduvor finns i Tibbleseniörerna. De gör ett förnämligt arbete. Utan dem skulle distributionskostnaderna skjuta i höjden.

*Text och foto:
Eva Neveling*

FOTNOT. Brevduvorna ställer upp ideellt utan ersättning. Precis som Tibbleseniörernas funktionärer blir det varje år bjudna på en belöningsresa till Mariehamn.



Här förbereder sig från vänster Louise-Marie Olausson, Gunilla Kamlin, Ingemar Andreasson och Sonja Sparrwardt för utdelning.



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. Sömnens 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 2016-12-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri provträning hos Friskis & Svettis Täby. Varmt välkommen! (gäller t o m 2016-12-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.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 TibbleSenioren 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

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



Sportson

Vi kan cyklar.

Måndag-fredag
Lördag
Söndag

10-19
10-17
11-17

ALLT INOM VVS



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

www.ronqvistror.se
info@ronqvistror.se

NOTISER

Nya medlemmar

Den 17 oktober inbjuder styrelsen i Tibbleseniörerna alla nya medlemmar till en träff. Det kommer att bli lite förtäring med tillhörande dryck och information om verksamheten. Alla nya kommer att få en personlig inbjudan.

2104 medlemmar

När nu medlemsavgifterna är inbetalda kan vi notera 1982 fullbetalande medlemmar i Tibbleseniörerna. Till detta kommer 122 vänmedlemmar.

Höjd avgift för vänmedlem

Från och med 2017 kommer vänmedlemmar att betala 100 kronor om året. Anledningen är att årsmötet beslutade om en höjning av medlemsavgiften från 250 till 270 kronor. 170 kronor går till distrikt och förbund och föreningsarna får behålla endast 100 kronor. Det är också den summan vänmedlemmarna kommer att få betala.

Belöningsresan 2017

Den årliga belöningsresan för alla de engagerade seniorer som tillsammans gör vår förening, sker den 6-7/3 2017. Du som är funktionär i någon form kan boka redan nu. Separat inbjudan kommer vid årsskiftet. Utöver mat och dryck blir det också lite aktiviteter dag två.

Täby Seniorcenter flyttar

Den öppna kommunala verksamheten för seniorer har vuxit ur sina lokaler på Biblioteksgången. När HSB:s äldreboende i Lyktan upphör den 30 november får kommunen tillgång till

nya och väsentligt större lokaler. Seniorcenter besöks varje vecka av 600-700 personer, som deltar i någon av de fysiska aktiviteterna eller i en studiecirkel. Kommunen räknar med att de nya lokalerna på Lyktgränd 2-4 kan öppna vid årsskiftet.

Täby bäst i landet

En person som använder hemtjänst i Täby möter hälften så många anställda som snittet i landet under två veckor, sju personer

mot 15. Undersökningen ingår i Öppna jämförelser 2015, Vård och omsorg om äldre som är ett samarbete mellan Socialstyrelsen och Sveriges kommuner och landsting.

Demensboende

Som en del i utvecklingen av den framtida äldreomsorgen i Täby kommer några avdelningar på Attundagården att på sikt bli demensboende. Förändringen kommer att påbörjas under hösten 2016.

De boende på Attundagården har fått brev med information om hur de berörs och kommer att kontaktas av kommunen i augusti.

Tillsammans med de boende ser ledningen över vilken lösning som är bäst utifrån varje individs behov. De som vill kommer att erbjudas plats vid något av våra andra boenden i kommunen.

Eventuella flyttkostnader bekostas av Täby kommun.

Vill du bli brevduva?

Kan du tänka dig att hjälpa till med utdelningen av föreningens medlemstidning TibbleSenioren?

Tibbleseniorena är beroende av pigga brevduvor för att hålla kostnaderna för tidningsdistributionen på en rimlig nivå.

Känner du att du kan ställa upp fyra gånger om året med utdelning i dina egna kvarter?

Då blir vi glada om du kontaktar Monica Berner, tel 08-510 508 16. Läs om brevduvornas jobb på sidan 22-23.



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

Nu är rullstolen inget hinder för dig som reser kollektivt



Roslagsbanans vagnar ska alla ha byggts om i höst. Genom att dörrarna sänkts ner kommer man lätt in med rullstol. Här finns också särskilt gulmarkerade sittplatser för resenärer med funktionsnedsättning.

Om du har någon form av funktionsnedsättning ska aldrig kollektivtrafiken i Stockholm innebära ett hinder för dig att komma dit du vill. Alla trafikmedel ska vara anpassade för alla resenärer.

Detta enligt det tillgänglighetsarbete som ständigt pågår inom SL. Detta är nu så väl genomfört, att SL ger en tillgänglighetsgaranti om den inte fungerar; en hiss är trasig, en rullstolsramp har slutat fungera o.s.v.

Detta arbete sker i Trafikförvaltningen inom landstinget. Förvaltningen har också hand om upphandlingen av all kollektivtrafik och därmed också för de krav man ställer på entre-

prenörerna

– Faktiskt är grunden för vårt arbete FNs konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning och konventionen om mänskliga rättigheter, säger Ditte Kahlström Jansson, som är utvecklingsstrateg inom förvaltningen.

Från FNs konventioner till ombyggnad av Roslagsbanans tåg är steget faktiskt inte så långt. Det märker inte minst den som åker. De små gulmarkerade dekalerna ”prioriterad sittplats” är en av 100-tals åtgärder för att förbättra tillgängligheten.

– Roslagsbanan har dock inte genomfört alla ombyggnader av vagnarna förrän sent i höst. När det är klart kommer även Roslagsbanan att

klassas som tillgänglig, säger Ditte Kahlström Jansson.

Ombyggnaden handlar om att man ska kunna åka rullstol rakt in i vagnen, då dörrarna numera är nedsänkta till perrongnivå.

En liten ramp fälls ut när dörren öppnas och minimerar avståndet mellan vagn och perrong. Även här finns gulmarkerade sittplatser för rörelsehindrade.

Tillgänglighet handlar inte bara om att kunna resa, alltså att undanröja fysiska hinder. Det handlar också om att vilja resa.

– Det är lika viktigt att man känner sig trygg och säker och att man får information.

En detalj kring informationen som undertecknad aldrig tänkt på är utannonseringen i högtalarna på plattformarna. Det är en mansröst som annonserar tunnelbanetågen som går söderut och en kvinna för tågen norrut.

Och det kanske viktigaste för den som har en funktionsnedsättning. Om det inte fungerar ringer man bara ett tillgänglighetsnumret: 020-120 20 22 och får den hjälp man behöver för att komma vidare.

C-H Segerfeldt

FAKTA Nu finns en broschyr om alla tillgänglighetsanpassningar: *”Alla har sitt sätt att resa”*. Riktigt trevlig med upplysningar som de flesta resenärer aldrig ägnar en tanke.

Vad gör Täby med extrapengarna?

Sent i fjol beslutade regeringen att stärka äldre vården genom extraanslag till kommunerna. Täby fick 6,8 miljoner 2015 för att använda för att öka bemanningen, men det blev i stort sett ingenting av den tänkta satsningen.

– Beslutet kom så sent att det i det närmaste var omöjligt för företagen och kommunen att hinna rekrytera personal. Pengarna skulle användas under oktober till december, säger Marie Tid, ansvarig för äldreomsorgen

i Täby.

Därför fick Täby betala tillbaka en del av pengarna.

Kommunen var dock bättre förberedd 2016 och nu har man vidarebefordrat nästan 11,9 miljoner till kommunal verksamhet och till de vårdföretag som anmält att de vill ha del av pengarna.

– Fördelningen av pengarna sker efter nyckeltal efter hur många boende de olika företagen har.

– Vi vidarebefordrar de centrala direktiven hur pengarna ska användas,

men lägger oss i övrigt inte i vad företagen satsar på.

Nyckeln heter i stället återrapportering, där varje företag berättar hur de använt pengarna. Av direktiven framgår att de enbart kan användas för att öka baspersonal.

Marie Tid medger att det kan vara svårt för företagen att öka bemanningen då regeringens satsning är tidsbegränsad

– För att anställa behöver vi självklart mer långsiktighet.

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

HÄLS  KRAFT

Täby Centrum
Tel 08-758 20 96

Du hittar oss på nedre planet vid H&M

Motionera i utomhusgym

Motionera mer är ett återkommande uppmaning. Senast kunde vi läsa i morgontidningarna att vi ska röra på oss 17 timmar per vecka.

Hur vi ska hinna med det framgick inte, men i den siffran var all rörelse medräknad. Alltså både hur mycket vi rör oss i hushålls- och trädgårdsarbete, promenader till affären m m.

Kanske kan utomhusgym vara något? Det finns på flera olika ställen i kommunen och är en trevlig form av motion, åtminstone under sommarhalvåret.

Om du vill prova den här motionsformen finns det information på kommunens hemsida. Där beskrivs vad de olika anläggningarna kan erbjuda och också vilka åldersgrupper de passar för.

Sök på <http://www.taby.se/Uppleva-och-gora/Idrott-parker-och-friluftsliv-/Utegym>

Text och foto: Eva Neveling



Ninna Öström från västra Ellagård brukar träna både i Ellagård/Enhagsparken och i Skarpäng. Här tränar hon armstyrka.

Från gästgiveri till konstgalleri

Vid Stockholmsvägen 205 ligger Ensta krog eller Ensta gästgiveri som det hette från början.

Ett gästgiveri var ”en lokal vid allmän landsväg i stad eller på landet, där enligt myndigheternas anvisningar hus- och stallrum, servering samt skjuts tillhandahölls resande mot fastställd taxa” (NE).

Ensta gästgiveri tillkom 1680 och låg vid den då ganska nyanlagda Roslagsvägen från Stockholm till Roslagen och Finland – ”Postvägen”

som den också kallades. Platsen var också under lång tid tingsställe. När detta senare flyttades och gästgiveriet upphörde kom byggnaderna vid Ensta krog att användas för helt andra verksamheter. I dag är Ensta krog bland annat spårcentral för Täby kommuns motionsleder i Stolpaskogen. Större delen av huvudbyggnaden disponeras av föreningen Roslagsmå-larna som där har galleri och mötesplats. Föreningen bildades 1991 av en grupp konstnärer i Täby, men bland

dagens cirka 1600 medlem-marna ingår även konstnärer och konstintresserade från andra kommuner. Förutom separatutställningar anordnas varje år vår- och höstsalonger och en julmarknad.

1-2 oktober pågår det återkommande evenemanget ”Konst i Roslagen” då konstnärer och konsthantverkare i Täby, Vallentuna och Österåker visar sin konst i sina egna ateljéer.

Missar inte det!

Lennart Cederstam

TÄBY TANDLÄKARNA

DINA TÄNDER I CENTRUM

Sharam Pouladi Ding Mottaghi Nazafarin Frozanpor
08-638 07 67 08-676 83 00 08-768 0707

www.tabytandlakarna.se

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

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

**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**

Det är nu det är dags

*Jesus, låt mig städse
börja*

*I ditt namn allt vad jag
gör. Att jag måtte fram-
gång spörja*

Och så sluta som jag bör.
Så började höstterminens första morgonbön för mig under många år. Flera hundra elever i en stor aula, en orgel som brummade och lydiga elever som sjöng. Nog är det fler än jag som känner igen sig i den beskrivningen?

Idag är morgonbönen avskaffad och några psalmer sjungs inte längre i skolan. Men det är inte alls det jag tänker ta upp.

Nej, i stället är det vad vi gör när sommaren är slut och hösten börjar. För visst känns det nästan som vid skolstarterna? Att något nytt måste hända nu när de förhoppningsvis lata

sommardagarna är förbi.

Det är nu du ska sätta igång med något nytt. Ta upp det där intresset som du alltid tänkt utveckla men inte hunnit innan du gick i pension. Lära dig ett nytt språk. Börja fotografera på allvar igen, precis som när du var ung. Ta tag i träningen nu som doktorn påpekat vid flera tillfällen. Starta en bokcirkel så att du har kamrater att prata böcker med.

Det gäller att utnyttja orken som oftast är större direkt efter sommaren än mitt i vintern.

Tibbleseniorena erbjuder många olika aktiviteter. På sid. 16 kan du läsa om allt som finns. Gillar du att spela kort, vandra i grupp eller dansa linedance? Det finns något för de flesta intressen.

Nu är jag inte riktigt så hurtig som de här raderna

möjligen kan ge intryck av. Jag fick tvinga mig till att ta på gypaskorna första gången det var dags efter sommaruppehållet. Men det går. Och det är faktiskt lättare nu är när höstrusket börjar.

En tidig morgon i rusningstid fick mig att fundera. De trötta ansiktena på Roslagsbanan. De stressade stegen ner från perongen för att inte missa anslutningsbussen.



Trafikens
dån från
motor-
vägen i
hastig-
heter
l å n g t
över de

tillåtna.

Då känns det skönt att få starta något nytt helt i egen takt.

Eva Neveling


Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



**Medlem i SPF Seniorerna
Partipolitiskt och religiöst obundet**

Expedition
Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

Öppet:	Måndagar kl 10 – 12, torsdagar kl 10 – 12	
Telefon:	08-758 91 05	Mejl:
	Telefonsvarare när expeditionen är stängd.	tibbleseniorerna@gmail.com
Årsavgift:	250 kr	Webbmaster: webmaster@tibbleseniorerna.se
	Medlem i annan SPF-förening 75 kr	Hemsida:
Plusgiro:	164 18 70–9 (medlemsavgifter)	www.tibbleseniorerna.se
	477 28 94–4 (övrigt)	Org.nr
		802409-1814

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	0702-93 09 34	rolf.pejnefors@brfstorstugan.se
C-H Segerfeldt, vice ordförande	070-652 19 80	ch.segerfeldt@scriptura.se
Kerstin Dahlberg, sekreterare	070-176 85 78	kerstin.m.dahlberg@gmail.com
Eva Roman-Giby, ekonomiansv.	070-779 53 68	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
<i>Funktionärer</i>		<i>Valberedning</i>
Margaretha Mogren, expedition	768 80 46	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	073-05 254 19	Lena Björnerstedt, 073-034 05 62
webbmaster@tibbleseniorerna.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 HÖRSELFÖRÅG: 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

Gunilla Normelli 0707-182612

Åsa Berken 0763-173758

Karin Stenmarck Olsson 08-7685574

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 hälsundersöka 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.**

Ögonhälso-undersökningen:

- Anamnes/patienthistorik
- Synfältundersökning
- Synundersökning
- Ögonbottenfotografering
- Ögontrycksmätning
- Ögonrörelse- 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



Teaterronden

FOLKOPERAN

Stayagrama

Av Philip Glass med Cirkus
Cirkör och Folkoperaensambeln
Tid: sönd. 18 sept. kl. 16.00
Pris: 340:-

STADSTEATERN

Maratondansen

Med: Robert Fux, Gunilla Röör
m.fl.
Tid: sönd. 25 sept. kl. 13.00
Pris: 380:-

Donna Juanita

En musical efter Hasse och Tage
Med: Gina Dirawi, Fredrik
Lycke m.fl.
Tid: sönd. 16 okt. kl. 13.00
Pris: 380:-

Nattorienterarna

Med: Yvonne Lombard och
Meta Welander
Tid: torsd. 15 dec. kl. 18.00
Pris: 275:-

Mio min mio

Av Astrid Lindgren
Tid: månd. 26 dec. kl. 13.00
Pris: vuxna 275:- barn 180:-

Billy Elliot – The musical

Tid: tisd. 14 febr. 2017 kl. 18.00
Pris: 385:-

DRAMATEN

Medea

Tid: lörd. 15 okt. kl. 18.00
Pris: 270:-

Den goda viljan

Om Ingmar Bergmans föräldrar
Med: Erik Ehn, Rebecka Hem-
sen m.fl.
Tid: lörd. 9 okt kl. 19.00
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.**