

# TibbleSenioren

SPF  
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 4,  
2016



*Succé för höstfesten!*

**Ansvarig utgivare o redaktör:**

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

Redaktionskommitté:

**Lennart Cederstam**

510 508 48

lhc.cederstam@tele2.se

**Kerstin Dahlberg**

070-176 85 78

kerstin.m. dahlberg@gmail.  
 com

**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  
 7/2 2017. Utkommer i v 9.**

**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:** Anna Kjelle,  
 Kim Ullbin, Kerstin Wester-  
 berg och Ulla Pielen ming-  
 lar inför festen. (Foto Eva  
 Neveling )

# Innehåll nr 4, 2016

- 4 • Kaffetanterna
- 5 • Kallelse till årsmötet
- 6 • Höstfesten
- 8 • Pragresan
- 12 • Vandringsresan
- 14 • Polisen i Täby
- 16 • Kalendarium
- 18 • Aktiviteter
- 20 • Resor
- 22 • Säkerhet i Täby C
- 24 • Jazz i nordost
- 28 • Fenixpalatset
- 28 • Bowlare med tur
- 30 • Känna igen demens
- 32 • Boktipset
- 33 • Redaktörns Rader
- 34 • Styrelseadresser m m
- 36 • Teaterronden



Foto Kerstin Dahlberg

*Anita Åsard och Gu-  
 nnilla Kamlin pustar ut  
 efter dagens vandring.  
 Läs mer på sid. 12.*

## I nästa nummer ...

*I nästa nummer kan vi presentera  
 Tibbleseniörernas nya styrelse och  
 andra nyheter från årsmötet den 15  
 februari 2017.*

*Tidningen utkommer i början av  
 mars.*

# Små och stora uppgifter – vad ska Tibbleseniorerna prioritera?

Som förening skall Tibbleseniorerna informera medlemmarna i frågor som berör, tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet samt verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna.

Täby har ca 69 000 invånare. Av dessa är 13 400 personer äldre än 65 år. Alltså är var femte invånare i Täby pensionär.

Pensionärsföreningarna organiserar ca 5 000 pensionärer, varav Tibbleseniorerna har ca 2 000 medlemmar med en medelålder på 77 år.

Utifrån dessa basfakta funderar jag över hur vi på bästa sätt skall tillvarata medlemmarnas intressen

Att informera om vad vi tänker och gör är viktigt. I dag informerar vi via vår medlemstidning, vår hemsida, mejl och Facebook.

Av våra 2 000 medlemmar har vi cirka 900 mejladresser och mindre än 50 personer följer oss på Facebook.

Vår tidning kommer fyra gånger om året. Hur kan vi bli bättre med att nå ut med aktuell information?

Kommunen ansvarar för



*Rolf Pejnefors, ordförande, Tibbleseniorerna.*

hemtjänsten via olika hemtjänstföretag. I dag dataöverbakas personalens tid hos brukaren. Kostnaden ökar inte men hur blir kvaliteten på besöket?

En granskning av journaler i hemsjukvården pekar på att mer än var tredje patient drabbas av vårdskador. (Se gärna själv i Dagens samhälle 16 sep nr 31. Finns på vår exp.) Vad ska vi göra?

Vi försöker att flytta stora och övergripande frågor från oss lokalt till en samverkansgrupp mellan föreningarna i nordostsektorn.

Detta för att lättare få den kompetens som behövs samt

för att bli en större påverkansgrupp i till exempel sjukvårdsfrågor.

Vad får flyttningen av geriatriken (äldrandets sjukdomar) från Danderyds sjukhus till Sollentuna, Jakobsberg eller Löwenströmska sjukhusen för konsekvenser för oss i nordostsektorn?

Det är en fråga som förr eller senare berör oss alla.

Vi har också en pågående dialog med polisen – dels om förändringen vid polisstationen i Täby, dels om lägesbilden av "Hur det ser ut" i Täby.

Lägesbilden utgår från en statistisk modell som ligger till grund för hur polisen skall prioritera sitt arbete. I den modellen är 12 procent av innevånarna i Täby äldre än 65 år. Polisen har tydligen valt en annan beräkningsgrund, se siffrorna ovan.

Det finns alltså mycket som vi som pensionärsförening kan göra. Frågan är bara hur vi ska hinna och vad vi ska prioritera.

Avslutningsvis önskar jag er alla en God jul och ett Gott nytt år.

*Rolf Pejnefors*



*Birgitta Nygårds, Ann-Kristin Alsander, Birgitta Groschopp, Sylvia Molander och Mona Johansson ordnar allt för kaffet efter månadsmötena.*

## ”Kaffetant” – en hederstitel

**Tre kilo kaffe och cirka 130 wienerbröd är normallätgången när ”kaffetanterna” ställer i ordning i Grindtorpskyrkans kafé före våra månadsmöten.**

Ordet kaffetanterna ska nu inte på något sätt uppfattas nedsättande, tvärtom. Det här gänget gör alldeles frivilligt en stor insats tio gånger om året så att deltagarna på månadsmötet ska få en trevlig stund tillsammans i kaféet.

Minst en timme före varje möte finns de på plats och sätter igång att brygga kaffe, duka borden och se till att

allt står klart efter mötet i kyrksalen.

– Jag har fått min plats vid kaffebryggaren, säger Birgitta Nygårds, som tycker det är bra att en och samma person löser den uppgiften varje gång. Det krävs ju ett visst handlag och det tar några gånger innan man lär sig.

Birgitta Groschopp, som är föreningens klubbmästare, ansvarar för inköpen som oftast sker på Lidl.

– Problemet är väl att vi aldrig vet hur många som kommer, säger Birgitta. Har vi kändisar som föredrags-hållare kommer det förstås

många, men riktigt vilka gäster som drar är svårt att veta i förväg.

I värsta fall kan någon i gänget få rusa iväg och köpa mer kaffebröd om det kommer fler än beräknat.

De som jobbar i köket hinner inte alltid ta del av programmet i stora salen.

– Ibland kan man få tid över och slinka in längst bak i salen eller så kan man lyssna via högtalaren, sa en av damerna.

Några herrar fanns inte i köket när TibbleSenioren kom på besök.

*Text och foto: Evwa Neveling*



# Kallelse till årsmöte 2017

Härmed hälsas alla medlemmar välkomna till årsmöte i SPF Seniorerna Tibble, Täby **onsdagen den 15 februari kl 13 i Grindtorpskyrkan**. Föreningens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse för 2016 samt föredragningslista utdelas i samband med årsmötet. Handlingarna kommer även att finnas tillgängliga på föreningens expedition, Marknadsvägen 293, från den 6 februari. De kan också laddas ner från SPF Seniorerna Tibble, Täbys webbplats, [www.tibblesenioreterna.se](http://www.tibblesenioreterna.se)

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast onsdagen den 1 februari under adress Marknadsvägen 293, 183 79 Täby eller [tibblesenioreterna@gmail.com](mailto:tibblesenioreterna@gmail.com)

Föreningen bjuder på kaffe och tårta.

*Styrelsen*

## 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**



### Ögonhälsoundersökningen:

- 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**

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



**Synvårdsmottagningen**

[www.synvardsmottagningen.se](http://www.synvardsmottagningen.se)

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



*Mona Johansson och Leif Blomberg, t v, och Gunilla von Braun på väg in till festen.*

# Mingel, mat, musik

## *Lyckad höstfest för Tibbles seniorer*

**Drygt 90 tibbleseniorer samlades till fest i kommunalhuskällaren en grå fredagskväll i oktober.**

Det började med mingel med bubbel i glasen, sen trerätters middag och därefter dans till levande musik.

Bordsplaceringen var gjord så att ingen fick sitta bredvid sin partner, framför

allt för att alla skulle få lära känna nya tibbleseniorer. Trots kvinnligt överskott fanns det herrar vid varje bord.

Middagen inleddes med sång av Rolf Pejnefors, Sylvia Molander och Kerstin Dahlberg till publikens förtjusning.

Om någon tror att seniorer inte orkar dansa så är det fel – den här kvällen

var det full fart på dansgolvet med både bugg, tryckare och vals. Till och med en herre med rullator tog sig en svängom.

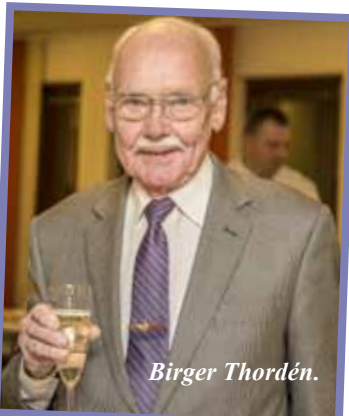
Ansvariga för arrangementet var Sylvia Molander och Kerstin Dahlberg.

Utan deras stora insatser hade det inte varit möjligt att ratta denna glada tillställning.

*Text och foto:  
Eva Neveling*



*Monika Nordström och  
Ingrid Lantz.*



*Birger Thordén.*



*Lars Lundenmark, t v, och Arne Dahlberg  
med bubbel i glasen.*



*Tomas och Karin Hedén på väg till sin  
första fest i Tibbleseniörerna.*



*Birgitta Wittvången Lundh  
och Kaj Ingelman.*



*Johanna och Tora från Täby Enskilda  
gymnasium serverade bubbel till  
gästerna.*

# Praktfulla Prag

**I oktober följde jag med Tibbleseniörerna på en trevlig konstresa till Prag.**

Vår kunniga guide Helena tog oss förstås till turistens tre måsten i Prag. Till Pragborgen som egentligen är ett slott och så stort att det utgör en egen liten stad i staden. Till den pampiga Karlsbron över floden Moldau och till det astronomiska uret på rådhusornet i Gamla stan.

De äldsta delarna av uret finns dokumenterade redan på 1400-talet och samlar massor av människor varje hel timme då två luckor öppnas och apostlarna paraderar.

Paraden inleds med att ett skelett pinglar med en liten klocka och avslutas med att en tupp gal. Även om reparationer och upprustningar skett under århundraden så är det den gamla tekniken

som driver. Imponerande och humoristiskt.

Minst lika imponerad blev jag av att se mängden av alla vackra gamla byggnader. Du kan stå vid ett torg omgivet av byggnader som står sida vid sida och representerar nästan alla arkitektoniska byggnadsstilar som funnits i Europa under de senaste tusen åren. Hänföraende och praktfullt.

Centraleuropa har beskrivits som Europas kulturella mittpunkt fram till andra världskriget och dess upptakt. Prag och grannstaden Kutna Hora understryker verkligen att där fanns utrymme och känsla för kultur.

Med all den historiska praktiken så väcks nyfikenheten på hur det byggs idag. Öststatsarkitekturen finns naturligtvis väl representerad i omgivningarna, men det

finns också ett stort utrops-tecken centralt beläget vid Moldaus strand, nämligen ”Dansande huset”.

Det byggdes under nitiotioalet, omdiskuterat men med starkt stöd från Vaclav Havel, Tjeckiens dåvarande president. Husets två torn har fått namnen Fred Astaire och Ginger Rogers. Självklara namn när en ser byggnaden. Tornet Ginger dansar med svävande klänning och graciösa ben. Det har midja och vid kjol, därunder ben i form av tornets fundament, sneda stolpar.

Härligt att se att den arkitektoniska djärvheten lever vidare.

Tjeckien är ju känt även för sitt öl. Den avslutande middagen inkluderade följaktligen en ölprovning. Vi fick prova *fjorton* olika ölsorter för att sedan bestämma vilket vi ville fortsätta att dricka.

Det stora runda bordet där jag satt blev fantastiskt när alla till slut hade fjorton glas med öl i olika nyanser framför sig. Nåja, alla kunde välja sin favorit och festen kunde fortsätta.

Vi mådde fint nästa morgon och 6.30 avgick bussen mot flygplatsen med glada och nöjda resenärer.

*Text och foto:  
Inga-Lill Lindmark*

*Många olika ölsorter ingick i ölprovningen för Pragresenärerna.*







**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**



ERBJUDANDE TILL  
SPF MEDLEMMAR



## Kuba - ett möte med Kubas själ

Unik rundresa med vår erfarna reseledare Stephanie Johannesson. Vi kommer landets själ lite närmare under vår rundresa som även inkluderar några "hemma hos besök" som ger oss en unik inblick i den kubanska vardagen. Vi besöker Havanna, Vinales, Trinidad och S:a Maria.

SPF pris: **30 950 kr** ord. 31 950 kr 13 dgr, 23 jan & 19 mar  
• Flyg Sthlm/Gbg-Havanna t/r via Amsterdam • Kub/eng lokalguide  
• Logi inkl frukost • 8 luncher, 11 middagar • Utfärder enl program

## Möt kulturen från Kuba till Jokkmokk

### Jokkmokks vintermarknad

Vi besöker Ishotellet i Jukkasjärvi och Jokkmokks vintermarknad - en obruten tradition sedan 400 år. Vi smakar mat tillagad av goda lokala råvaror samt får ett oförglömligt möte med Helena, renskötare och same. Resledare: Catharina Falkengård.

SPF pris: **8 950 kr** ord. 9 450 kr 3 dagar, 4 feb  
• Flyg Arlanda-Luleå t/r • Del i dubbelrum med frukost 2 nt  
• 4 måltider • Besök & inträden enl program

Långtidssemester Solkusten - 13 950 kr 22 dagar 10 mars

**ReseSkaparna**  
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 [www.reseskaparna.se](http://www.reseskaparna.se)

**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](http://www.tabytandlakarna.se)

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

# Styrelsearbete – klart att du har tid

**Nej! Jag har inte lust, jag har inte tid, jag kan ingenting. Det svaret får ofta de som jobbar för att få fler medlemmar att ställa upp.**

Det sista – att inte kunna något – kan vara riktigt om man aldrig har varit med i en styrelse. Men om du menar att du ingenting kan, hur har du då klarat dig genom livet?

*Nackdelar* med att vara med i en styrelse. Man offrar en förmiddag tio gånger om året plus en eftermiddag i månaden på månadsmöten. Man kanske arbetar utanför styrelsen också, vilket betyder några timmar då och då.

*Fördelar* med att vara med i en styrelse. Man lär känna nya människor, man får ta del av saker och ting tidigare än de andra medlemmarna i föreningen.

Man får också möjlighet att påverka och får bättre överblick över föreningens verksamhet.

Människor är inte födda till styrelseproffs men de flesta av oss är födda nyfikna.

Är inte du nyfiken på vad styrelsearbetet har att erbjuda dig? Eller i någon av de arbetsgrupper som stöder styrelsearbetet?

Jag kom till Sverige för 47 år sen från Storbritannien och under 37 av dessa år har

jag varit med i en styrelse.

Jag är inte styrelseproffs men valberedningen har tyckt att jag skulle kunna tillföra styrelsen något.

Jag har lämnat varje styrelse när jag känt att uppgiften har varit för stor för mig. Jag har givit av min energi och min fritid men tycker inte att tiden eller energin har varit bortkastad.

Kanske kan just du ställa upp och bidra med dina kunskaper, din energi och din tid i någon av de arbetsgrupper som så väl behövs i vår förening.

*Paul Hensman*

## Vad kan du bidra med?

Ett 100-tal personer bidrar idag med stort och smått för att vi har en så väl fungerande föreningen, men vi vill bli bättre för dig som medlem. Vi vill göra mer och erbjuda mer.

Det finns många olika saker du kan välja mellan:

**1. Delta i en arbetsgrupp.** Vi vill gärna vara fler i de grupper som

- gör program för våra månadsmöten
- arrangerar våra pubaftnar
- föreslår och arrangerar olika evenemang som föreläsningar, fester, sammankomster utöver månadsmötena.

### 2. Betala räkningar

Föreningen har en ekonomiansvarig, men vi behöver någon som betalar våra räkningar. Vill du efterträda Bengt-Åke Stenius?

### 3. Leda aktiviteter

Har du en hobby, intresse, sport eller något annat som engagerar dig och som du gärna skulle vilja göra tillsammans med några fler? Vi behöver kontaktpersoner för fler aktiviteter.

Visst finns det något du vill göra? Ring någon i styrelsen (se sid 34).

Välkommen i gänget!

*C-H Segerfeldt*

## Notiser

**Godslista.** Så heter den förteckning som är nödvändig om du blir utsatt för inbrott. Både polis och försäkringsbolag vill ha en förteckning över de föremål som är försäkrade/stöldbegärliga. Gör därför listan nu. Ta gärna bilder med din mobil – det blir enklare, tipsade polisen när de hade möte med seniorer från nordostkommunerna.

**Din mejladress.** Har du bytt eller nyligen skaffat mejl? För att få aktuell information och senaste nytt måste du anmäla din mejladress till [tibbleseniorerna@gmail.com](mailto:tibbleseniorerna@gmail.com)

**Den 7 september prickade  
vår guide Anneli av de 21  
resande i vandringsgrup-  
pen på väg mot Slovakien.**

Vi flög till Budapest och åkte därifrån vidare med buss till Slovakien och Tatrabergen. Vår inhemska guide Dana steg på bussen på flygplatsen och följde oss under hela resan.

Vädret var oss nådigt, hela veckan var solig och varm. Varken regnkläder eller långkalsingar behövdes. Det var mera sådant som shorts och solglasögon som plockades fram ur bagaget.

Mot kvällen första dagen kom vi fram till Banska Stiavnika där en lokal guide väntade. Banska (=gruv) visar att staden varit beroende av gruvorna som gav silver och guld tills de sinade och gruvnäringen dog ut.

Efter middagen kom ett gäng män i folkdräkter. De sjöng folkvisor och spelade på sina olika instrument, till exempel en två meter lång flöjt som klassats som världsarv av Unesco.

Det viktigaste var förstås vandringarna. Dag två stannade vi först i byn Vlkolinec (Vargbyn) och beundrade de 200 år gamla trähusen. Vi fick också smaka surkålspaj som bara finns i just den byn. Vi åkte vidare till Chocbergen. Där vandrade vi utefter stigar med utsiktspunkter som lät oss se ut över raviner och bäckar långt under oss. Sen for vi vidare till hotellet



*Anneli Wiklund (guide), Gunilla Kamlin, Kerstin Dahlberg, Anna Kjelle, Christina Lönegren har nått bergets topp.*

## **Höga berg och djupa dalar när vandringsgänget for till Tatrabergen**

där vi skulle bo tre nätter.

En av resans höjdpunkter var när vi besökte en mäktig grotta, Demänovska jaskyna (Isgrottan).

Långt ner i underjorden fanns rum med högt i tak och smala gångar där man måste böja sig ner för att undvika att slå i huvudet.

Stalaktiter och stalagmiter fanns i olika former och färger. Den dryga timmen promenaden tog var fascinerande.

Vi fortsatte därefter med bussen till Låga Tatrabergen, där linbanan tog oss upp till bergskammen. Vid utsikt lät oss se även Höga Tatra. Efter sopplunch började en stenig och ganska jobbig vandring utefter bergsluttningen.

Dag fyra vandrade vi i Höga Tatrabergen. Linbana

tog oss upp 450 m och sen vandrade vi utför bergen ner till de berömda vattenfallen.

Dag fem var det dags för Lesser Fatrabergen och en medelsvår vandring.

Efter att ha övervunnit de svåraste partierna stannade vi för kaffepaus och njöt av ännu en vacker utsikt. Sen var det slut på vandringar. Bussen tog oss till staden Zilina och ett lyxhotell med spa.

Dag sex åkte vi buss från norra till södra Slovakien och såg hur landskapet förändrades, från berg och skog till vidsträckta åkrar och enorma fält med majs eller solrosor.

Vi åt lunch i en mindre stad på gränsen mellan Slovakien och Ungern. Måltiden var likadan som alla andra måltider i Slovakien – jättestora





*Birgitta Collin och Maj Lundquist efter dagens vandring.*

portioner. De flesta orkade bara äta hälften av maten och skämdes för att lämna resten.

På eftermiddagen kom vi fram till Szentendre, en liten mysig stad att promenera omkring i och dricka kaffe vid någon av serveringarna utefter Donau.

Efter den trevliga vinprovningen i en 220 år gammal källare kom vi till hotellet och åt en riktigt god middag. Under den uppvaktade vi våra två guider som ordnat så bra för oss.

Nästa dag var det packning och bussresa till flygplatsen. Vi hade haft en härlig vecka och fått nya vänner. Stämningen var på topp. Ändå kändes det skönt att komma hem och minnas bergen i Slovakien.

Initiativtagarna till resan var Ann-Marie Hugo och Birgit Hallerfors.

*Text: Kerstin Dahlberg*

*Foto: Arne Dahlberg*

# ALLT INOM VVS



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

**[www.ronqvistror.se](http://www.ronqvistror.se)**  
**[info@ronqvistror.se](mailto:info@ronqvistror.se)**

# Polisen kvar i Täby

**Mycket kritik riktas i dag mot Polismyndigheten.**

**Omorganisationen, som inleddes i början av 2015, är den största på 50 år.**

Från att tidigare ha organiserats i en Rikspolisstyrelse och 21 polismyndigheter är allt idag samlat i en myndighet. Att förändringen har lett till missnöje i poliskåren har vi kunnat följa i media.

Även polisstationen i Täby står inför flera förändringar.

– Visst blir det förändringar men mycket av vår verksamhet kommer fortfarande finnas kvar här i Täby Centrum, säger polisinspektör Lena Staag.

## **Öppet under kontorstid**

– Den största förändringen är att det inte längre finns personal på stationen dygnet runt. Stationsbefälen finns inte kvar i Täby utan sitter i Sollentuna, men patrullerande radiobilar finns i vårt område dygnet runt. Ingripandepersonalen utgår som tidigare ifrån Täby.

Lokalpolisområdet Täby, med Anette Haag som chef, omfattar Täby, Danderyd, Vallentuna, Vaxholm och Åkersberga, det som tidigare kallades södra Roslagen. I varje kommun finns en ansvarig kommunpolis. Lo-



*Att polisen ska vara synlig i samhället är ett av Täbybornas främsta önskemål. (Foto Polismyndigheten)*

kalpolisen Täby ingår i polisområde Stockholm Nord.

Det finns 75-80 poliser i ingripandeverksamheten i lokalpolisområde Täby. Man arbetar med utryckningsverksamhet, brottsförebyggande arbete, mängdbrottsutredningar, ungdomsbrottsutredningar samt receptionstjänst.

Reception i polishuset är öppen mellan kl 08.00 och 16.00, med utökat öppethållande till kl 19.00 måndagar och onsdagar.

Polisens arbete kommer att koncentreras till de områden som framkommit i de lägesbilder som respektive kommunpolis tagit fram, bland annat genom enkäter.

– Vi vet att täbyborna

framför allt önskar att polisen ska vara synlig, att man ska jobba med drogrelaterade problem hos ungdomar, våld i offentlig miljö och mot våld i nära relationer, säger Lena Staag.

Arrestlokalerna har flyttats till polishuset i Sollentuna.

Även i fortsättningen når man polisen i Täby via larmnumret 112. För mindre brådskande ärenden ringer man i stället 114 14.

Totalt finns ca 120 anställda i polishuset i Täby. Under omorganisationen har en del tjänster flyttats till Sollentuna. Framöver kommer polishuset att renoveras för att passa verksamheten bättre.

*Eva Neveling*

# 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

## Medicinsk fotvård, 60 min

**Erbjudande SPFmedlemmar**



**Pris 490 kr** (ord. 590 kr)

*Välkomna!*

*Ulrika 070-952 90 01*

*Christina 070-740 24 70*

Boka  
på...

www. **FOTBALANS.SE**

VI FINNS PÅ ENHAGSSLINGAN 4C I TÄBY  
FRI PARKERING, BUSS 604, 611

# Kalendarium

Kontakta C-H Segerfeldt för förändringar och nyheter  
om de olika aktiviteterna. Skicka mejl till [ch.segerfeldt@scriptura.se](mailto:ch.segerfeldt@scriptura.se)

## Månadsmöten \*)

Månadsmötena äger rum i Grindtorpskyrkan kl 13 om inget annat meddelas.

Pris 70 kr.

## 14 december

### *New Orleans Trio*

Trion består av Olle Nilsson trumpet, Gerhard Johansson gitarr samt Hans Hultman-Boye piano. De kommer blanda New Orleans jazz med julmusik. Svängigt och välkänt. Låtar som man kan stampa takten till. Trion gästar Tibble för första gången.

2017

## 25 januari



Riksdagsledamoten, förre talmannen och ministern **Björn von Sydow** berättar om en spännande och innehållsrik tid i riksdag och regering. Björn von

Sydow har varit såväl handels- som försvarsminister och talman, en post som han hade fram till valet 2006. Han är numera vice ordförande i konstitutionsutskottet.

## 15 februari

Årsmöte. Se kallelse på sidan 5.

## 29 mars

### *Trio Me Bumba*



Gruppen bildades 1957 och medlemmarna Bertil Lindblom och Jan-Erik Bumba Lindqvist har hållit samman sedan dess. Gruppen är nu inne på sitt 59:e turnéår. Ett svårslaget rekord. Gruppen är så nära kultman kan komma och 1967 hade Trio Me ' Bumba The Beatles som **förband!** Som-

maren 2015 uppträdde de också på "Allsång på Skansen".

Deras gedigna repertoar innehåller massor av Svensk-topplåtar och ingen undgick "Man ska leva för varandra" som var en av deras största hits. Det blir en riktig nostalgieftermiddag.

## 19 april

### *Brännvinskungen*



Rozita Auer berättar om sin släkting L.O. Smith "Brännvinskungen" som var långt före sin tid med sitt enorma entreprenörskap och sin framåttanda. Han startade vin- och spritfabriken på Reimersholme och byggde upp ett brännvinsimperium och blev hela svenska folkets Brännvinskung.

**OBS! Mötet äger rum i bibliotekets hörsal.**



**17 maj**

Program ej fastställt

## Evenemang

**19 januari**

Råd till dig som ska köpa dator eller surfplatta. Nils Blomgren, Tibbleseniörernas it-expert ger råd. Se separat annons.

## Eftermiddagsdans

Tiderna är som vanligt tisdagar 13.00-16.00 i Kvarntorpsgården. Det blir tre danstillfällen:

*21 februari* Kenneth Hertz orkester, *21 mars* Kjell Dahls orkester, *11 april* Eklöfs orkester. Avgift 100kr, kaffe och bröd ingår.

## Pubaftnar

Träffa nya och gamla vänner i gårdslokalen, Marknadsvägen 249-251. Här finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg. Första pubaftonen 2017 blir tisdag 31/1 kl 17-19.30.

Övriga pubkvällar: *mån 27/2, tis 30/3, mån 24/4.*

## Vardagsjuridik

En föreläsning om vardagsjuridik planeras under våren. Håll utkik på hemsidan, [www.tibbleseniörerna.se](http://www.tibbleseniörerna.se)

\*) i samarbete med



## Vågar du köpa dator?

**Nils Blomgren vägleder dig som ska köpa dator/surfplatta.**

Den nya tekniken har mycket att erbjuda just seniorer: hämta intressant information från många områden (tidningar, uppslagsverk, prisjämförelser), se på "misade" tv-program, handla på nätet, sköta bankärenden, kontakt med myndigheter, hantera digitala bilder och hålla kontakten över hela världen med snabb och billig e-post.

*Bibliotekets hörsal,  
19 januari kl 13.*

Barnens Handelsbod - Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär!

*Det blir jul i år igen!*



Södervägen 1. Viggbyholms station. Täby  
Öppet: Mån-Fre 10-18, Lör 10-15  
08 - 756 02 73. Adventssöndagar 11-15  
[www.barnenshandelsbod.se](http://www.barnenshandelsbod.se)

# Aktiviteter

Alla aktivitetsledare måste kontakta C-H Segerfeldt  
för förändringar och nyheter om de olika aktiviteterna.

Skicka mejl till [ch.segerfeldt@scriptura.se](mailto:ch.segerfeldt@scriptura.se)

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

## Aktier/fonder 1

Dan Kronström, 510 505 26

## Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070-327 11 91

## Badminton

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

## Bokcirkel 1 \*)

"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.

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 Wer-  
ner, 070-227 92 14

## Golf

Ny kontaktperson utses vid  
säsongstart

## Lilla museironden \*)

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

## Squaredans \*)

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

## Linedance \*)

Vi startar fredagen den 20  
januari, slutar den 7 april. Kl.  
10.00-12.00

Ny lokal: Tibblehallen, gym-  
nastiksal nr 3.

Kontakt: Margit Anner-  
stedt, 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  
Apoteket i Näsby Park för  
kortare promenad. Monica  
Rosengren, 768 32 07, mo-  
nica.rosengren@transit.se,

Birgitta Danielsson, 758 78 48, birgitta.l.danielsson@telia.com.

### Tennis

Onsdagar kl. 9-11 i Vallentuna Tennishall. Gun och 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. 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



## 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](http://www.vardstyrkan.se)

## 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

# Resor

## Thailand

**31 januari–13 februari 2017**

Resan sker tillsammans med SPF Seniorerna Jarlabanke. Fullständigt program finns på sid. 21 och på föreningens hemsida, [www.tibbleseniorerna.se](http://www.tibbleseniorerna.se) eller på [www.spfjarlabanke.se](http://www.spfjarlabanke.se). Anmälan **senast 22 dec.** till Ewa Kraus, 08-753 67 32, [ewa.kraus@telia.com](mailto:ewa.kraus@telia.com)

## Konst & musik i Karlstad

**9–10 mars 2017**

En 2-dagars kulturreisa till Värmlands huvudstad Karlstad. Vi bor centralt på förstklassiga Clarion Hotel Plaza.

I resan ingår buss, del i dubbelrum (enkelrumstillägg 250 kronor) med frukost, 2 luncher, visning av Picassostatyn, guidad tur i Karlstad, fö-

reställningen Les Misérables på Värmlandsoperan samt visning av Lars Lerins Sandgrund. Vår guide Teddy Lundberg tar hand om oss under resan.

Priset är 2 690 kronor.

Avresedag torsdag 9 mars 2017.

Mera information finns vid våra månadsmöten och på

hemsidan, [www.tibbleseniorerna.se](http://www.tibbleseniorerna.se)

Anmälan **senast 2 januari** till Gunilla Rönnholm, 08-768 50 02, [gunilla.ronnholm@telia.com](mailto:gunilla.ronnholm@telia.com) eller till Christina Olausson, 070-575 8537 [christina.olausson@bredband.net](mailto:christina.olausson@bredband.net)

## Alplandet Tyrolen

**18–23 maj 2017**

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

Oberammergau.

För fullständig information se hemsidan, [www.tibbleseniorerna.se](http://www.tibbleseniorerna.se) eller

föregående medlemstidning.

Anmälan till Carin Olsson, 08-7686831 el [carin.olsson@telia.com](mailto:carin.olsson@telia.com)

**Vänmedlemmar välkomna till samtliga resor!**

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.**

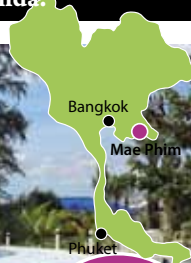
Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär. Det som inte finns i Mae Phim är charter-turism, "flickbarer" eller höga priser. Här härskar lugnet.

**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 tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterörterna" i Thailand.

**Klimatet i Mae Phim** är betydligt skönare än i södra Thailand, exvis Phuketområdet. Mae Phim ligger ca 50 mil längre norrut från ekvatorn än Phuket vilket gör att man här slipper den ofta olidliga hetta och fuktighet som råder i Phuketområdet. Dessutom blåser det nästan ständigt en skönt svalkande havsbris i Mae Phim.

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



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

**För mer info, reseberättelser m.m.  
gå in på [www.cksresor.se](http://www.cksresor.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.



**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](mailto:mail.ewa.kraus@telia.com) OBS! Begränsat antal platser.**





Foto Eva Neveling

*Inför julhelgen kan Täby Centrum räkna med stora besöksskaror som ett av Stockholms största köpcentrum.*

## Brandlarmen oroar i Täby Centrum

**Täby Centrum är ett av Storstockholms största köpcentrum och besöks dagligen av tusentals människor. Under året har brandlarmen oroat många besökare, inte minst oss äldre. Kan vi verkligen vara säkra när vi handlar i denna stora anläggning?**

När larmet går ska man enligt både brandkåren och centrumledningen lämna lokalerna så snabbt som möjligt genom närmaste utgång och inte gå tillbaka förrän

klarsignal via högtalare tillåter det. Nödutgångar finns markerade med gröna skyltar och finns på alla våningsplan. I många affärer går plåttjalsur ner och hindrar nya besökare att komma in i affären. De varor du plockat åt dig får du helt enkelt lämna i varuvagnen.

Den som är handikappad och sitter i rullstol ska ta sig till speciella uppsamlingsplatser för att få hjälp av vakterna att ta sig ur centrum.

Larmsignalen följs av en högtalarröst som talar om att besökarna omgående ska

lämna anläggningen. Någon anvisning om vad man ska göra med sin bil kommer däremot inte. Många skyndar ner i garagen för att få tag i sin bil.

Att så många brandlarm, cirka 40 under året, utlösts beror på att det fortfarande byggs och byggs om i centrum.

– Damm och vibrationer kan utlösa falsklarm, säger Hans Ödman vid brandförsvaret i Täby. Egentligen ska en butik under ombyggnad kopplas bort från brandlarmet, men det fungerar inte

alltid. Vi tar alla larm på allvar och avgör inte om det är falsklarm eller ”på riktigt” förrän vi är på plats.

Har man sin bil i garaget ska man inte försöka köra ut den. Skulle någon överskrida parkeringstiden på grund av ett larm så makuleras avgiften. Enligt centrumledningen är södra och norra parkeringen egna brandceller och en eventuell brand i centrumet kommer inte spridas till garagen.

Vid något tillfälle stoppades all trafik ut ur södra garaget utan att bilisterna fick information om att de inte kunde köra. Bilarna stod länge och släppte ut avgaser utan att kunna lämna garaget. Ingen vaktpersonal varnade bilisterna för att utgången var spärrad och

förvirringen var stor. Enligt centrumledningen finns givare som känner av kolmonoxid- och koldioxidhalterna i luften. Fläktarna startar då och ventilerar ut luften ur garaget. Hur effektivt detta är måste man nog fråga sig efter en incident förra hösten. Lukten av avgaser trängde då in i de nedre planen i centrum på ett mycket obehagligt sätt.

– Vi har en omfattande larm- och utrymningsorganisation som består av vakter, driftpersonal och servicepersonal, säger Erika Lundström, chef i Täby Centrum. De ska hjälpa till i släckningsarbetet och se till att besökarna lämnar centrum.

Alla dessa försäkringar låter förtroendeingivande men många frågetecken kvarstår. Människor känner sig osäkra

om var närmaste utgång finns. Rullstolsburna blir rädda när de inte tillräckligt snabbt kan ta sig ut. Några extra utrymningsvägar för bilar ut ur garagen finns inte, endast markerade utgångar för gångtrafikanter. Många gånger kommer ingen klarsignal att besökarna åter kan ta sig in i centrum. Otåliga människor tar då ofta saken i egna händer och tar sig in i lokalerna igen.

Ett sätt att öka trovärdigheten när larmet går vore kanske att vara tydligare med signaler och högtalaruppmärksamhet. Vart ska jag gå? Hur länge ska jag bli stående på Täby Torg? Vad ska jag göra med min bil? Hur ska jag i rullstol bete mig?

Än finns en hel del att göra för Täby Centrums ledning.

*Eva Neveling*

**I mitten av november  
flyttar vi äntligen!**

Vi finns på Midgårdsvägen 1 men i mitten av november flyttar vi till Vikingavägen 45 (bredvid PEPE's kläder och rondellen upp till Täby kyrka)

[www.blommorochting.se](http://www.blommorochting.se)

*Täby Kyrkby  
blommor och ting*

**Vi har öppet.**

**Mån-Tis: 11-17**

**Ons-Fre: 10-18**

**Lördag: 10-15**

**Tel: 08-510 108 20**

# Än lever jazzen i nordost

Hösten 1978 samlades en skara musikanter i Täby i källarvåningen hos en av deltagarna för att utbyta tankar och idéer om deras gemensamma intresse – jazzmusik.

De representerade ett antal grupper som på sin fritid spelade bebop, tradjazz, swing och mainstream, men som dittills hade varit så anonyma att de knappt kände till varandras existens.

Tillsammans kläckte de idén att starta ett jazzkafé i syfte att främja jazzintresset i Stockholms nordöstra förorter och skapa möjlighet för invånarna i denna region att lyssna till levande jazzmusik.

Det hela startade med en ”jazzfest” i vilken ett dusintal grupper från Täby och Vallentuna uppträdde. Evenemanget ägde rum den 25 februari 1979 på Tibble

*Trumpetaren Chet Baker är nog den mest kände gästen i Jazzklubb Nordost, Jano.*

Teater som var fylld till sista plats av 600 betalande åhörare.

Några månader senare bildades intresseföreningen Jazzklubb Nordost (JANO).

JANO har hittills ordnat över 800 jazzkonserter.

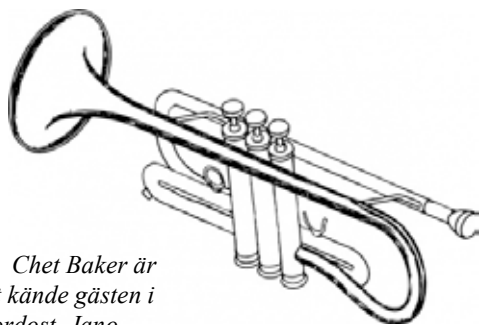
I listan över orkestrar och tillfälliga konstellationer av musiker och sångare som gästade klubben återfinns namn som Svend Asmusen, Barney Kessel, Monica Z, Putte Wickman, Scott Hamilton och helt nyligen

Svante Thuresson och Svenska Lyxorkestern.

JANO har för närvarande bortåt 300 medlemmar och erbjuder dessa och andra intresserade levande jazzmusik tio söndagar varje vår och höst.

Klubben har under många år haft sitt tillhåll på Täby Park Hotell, men för ett år sedan flyttades verksamheten till Vallentuna Teater. Det är lätt att ta sig dit med Roslagsbanan eller buss.

*Lennart Cederstam*



**Kirsti's medicinska fotvård**

**070-773 54 30**

**Grindtorpsvägen 5, Täby**





*Våga prova  
något nytt  
till jul!*

Nu har vi massor av fina,  
varma ponchos och tröjor.

Missa inte ditt  
medlemserbjudande!

*Välkommen  
in i butiken*

**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 17 december 2016 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

## DIN MÄKLARE I NORRORT

Ska du sälja?

Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst med konkurrenskraftiga arvoden!



Vid försäljning så bjuder vi medlemmarna i TibbleSeniorerna på deklarationshjälp med kapitalvinstberäkningen

# JÄGHOLM

NORRORTSMÄKLARNA

TÄBY 08-732 50 00, 08-768 00 80 | VALLENTUNA 08-511 733 55 | ÖSTERÅKER 08-540 875 75

# WALLENS

## TÄBY C

### DAMKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

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





## Veteranpoolen är din hjälp i vardagen!

**Veteraner sökes!**

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](http://www.veteranpoolen.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**

# Danspalatset som blev kyrka

**36 tibleseniorer samlades i den vackra entrén till Citykyrkan, där vi möttes av vår guide Jack Fagerström.**

Fenixpalatset var från invigningen 1912 fram till krigsutbrottet restaurang och nöjesetablissemang och hade under många år en ledande ställning i Stockholms nöjesliv.

I bottenplanet fanns konsertsal med 600 platser och på läktaren låg det bar- och ölstuga. En våning upp låg den franska matsalen och

*Danspalats, restaurang, kyrka – Fenixpalatset i Stockholms innerstad har haft många olika roller.*



ytterligare en trappa upp en festvåning.

Det fanns också en ”bakficka” för att ge alla möjlighet att få en glimt ifrån ”den fina värden”.

På festsalens scen har dåtidens främsta musiker uppträtt, bland annat Ernst Rolf, Karl-Gerhard, Jussi Björling, Duke Ellington och Louis Armstrong.

Förutom sina vanliga religiösa sammankomster har Citykyrkan, som idag tillhör Östermalms Fria försam-

ling inom pingströrelsen, en mängd olika verksamheter. Hemlösa bjuds på mat en dag i veckan och man delar ut kläder till dem som behöver.

Det har också etablerats en ungdomsgård där många av de närvarande är värvade på ”plattan”.

Oavsett frisyrer och ”järnskröt” i ansikte och på kropp är alla välkomna och stämningen är hög.

*Sylvia Molander*

## Storslam för tibblebowlare

Vi är en grupp bowlare på sju personer med respektive som sedan många år reser till mästerskapet varje år.

Från SPF Seniorerna Tibble Täby deltog: Johnny Oscarsson, klassmästare 2015, Berndt Sparrwardt, Svante Svedborg och Stig Olofsson.

Arrangörer var SPF Seniorerna Tågaborg, Helsingborg, med tävlingsledaren Berth-Love Sjöström. Cirka 130 bowlingglada seniorer, plus medföljande åskådare, fyllde den tjugo banor breda hallen under två dagar.



*Deltagarna från Tibbleseniorerna: Fr.v. Johnny Oscarsson, Berndt Sparrwardt, Svante Svedborg och Stig Olofsson*

Johnny Oscarsson segrade i äldre herrklassen. Johnny Oscarsson i lagspel med Berndt Sparrwardt kom på en hedrande nionde plats bland 38 lag.

Berndt Sparrwardt kom på 16:e plats i den största herrklassen med 41 startande

spelare.

En trevlig bowlingdag avslutades med middag och prisutdelning i bowlinghallens restaurang.

Ett mycket nöjt ”gäng” kunde resa hemåt efter väl utfört mästerskap.

*Berndt Sparrwardt*



# LET'S PARTY!

## Nu har vi två träningsanläggningar i Täby!

Viktig och kul träning, anpassad till dig som är äldre. Att röra på sig stärker inte bara hjärtat. Sömnen förbättras, självkänslan stärks och viktigast av allt, du blir pigg och glad. Varmt välkommen till vår seniorträning.

**Besök vår hemsida [taby.friskissvettis.se](http://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 2017-03-31)

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 2017-03-31)

NAMN: .....

E-POST: .....



[taby.friskissvettis.se](http://taby.friskissvettis.se) 08-753 60 10

[taby.friskissvettis.se](http://taby.friskissvettis.se) 08-753 60 10

# *Så känner du igen en demenssjukdom*

**Demens. Blotta ordet får oss att reagera. Många vill inte prata om det, andra känner skam, andra åter skojar bort det.**

Men vi kommer inte undan. Statistiskt kommer vi alla att känna någon som får sjukdomen och de som har en nära anhörig drabbas också.

Men det finns hjälp att få och mycket vi kan göra för att mildra effekterna av den sjukdom som kallas familjesjukdomen.

– En viktig sak är att vi är observanta och ser tecknen

hos dem vi bryr oss om för att kunna ge hjälp, säger Liselotte Björk, som är ansvarig för vårdkoncernen Vardagas Demensakademi.

Och tecknen på begynnande demens är många t.ex:

Man drar sig undan, dialogen flyter inte som vanligt, man undviker sällskapslivet och tystnar alltmer, pratar inte längre i telefon, klär sig avvikande, slutar att tänka på hygien och utseende, kvinnor slutar med make up,

Glömmer självklarheter och planerar inte längre.

– Samtidigt är det vanligt att personen blir mer bestämd, säger ifrån med skärpa.

Liselotte Björk som har mångårig erfarenhet från vården i allmänhet och demensvården i synnerhet, betonar att det finns hjälp.

– Det är viktigt att man får en diagnos när man ser tecken på demens. Ofta känner personen som drabbas att något inte stämmer, men ibland är det omgivningen som märker det först. En undersökning hos husläkaren

## MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-  
kliniken*

Maeve Lavelle  
Tel 768 32 59



*Fotverkstan*

Karin Hanson Herö  
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus  
Åkerbyvägen 1, Täby



*Claire Max  
är demens-  
ansvarig på  
Broby gård  
och Liselotte  
Björk är  
ansvarig för  
Vardagas  
Demensaka-  
demi.*

är nödvändig, men för den skull inte självklar för den som drabbas.

– Det kräver ofta övertalning och tålamod att komma iväg till läkaren.

Diagnosen visar inte bara om man är drabbad, utan också vilken typ av demensman har och var skadan sitter. Dessutom innebär diagnosen att man kan få hjälp och stöd både som drabbad och som anhörig.

Allt är faktiskt inte demens även om tecknen kan tyda på det.

– Man kan få liknande symtom som vid demenssjukdom som kan behandlas. Därför är det viktigt att göra en utredning. Det finns ännu inga botemedel, men vid Alzheimers sjukdom finns

mediciner som under en tid kan göra att funktioner bibehålls. De olika demenssjukdomarna ger olika symtom säger Liselotte Björk, som vill framhålla hur stora de individuella skillnaderna är.

– Därför gör vi en kartläggning av symtomen på varje boende. Vi ber också om en levnadsberättelse för att vi ska kunna se hur vi ska bemöta var och en, säger Claire Max, aktivitetsansvarig vid Broby gård.

Ett ord som återkommer flera gånger i vårt samtal är ”känsla”. Känslan hos den demenssjuke av att något varit bra eller dåligt sitter i kroppen. Minnet må vara skadat, men känslan av en upplevelse finns kvar.

Bland annat därför är det

så viktigt att göra mötet med den sjuke så positivt som möjligt.

– Det handlar om att ställa öppna, ledande frågor. Inte direkta, argumenterande eller tillrättavisande. Fråga hur personen känner sig, hur hen mår.

Och att man presenterar sig när man kommer. ”Hej, pappa, här kommer din äldste son, Knut” så man slipper fundera över vem det är som verkar så bekant.

– Och berätta för vännerna hur det står till. Vänner som vet är ett viktigt stöd.

*Text och foto:  
C-H Segerfeldt*

**FOTNOT.** Mer information finns på [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se). Även på [www.taby.se](http://www.taby.se), kommunens hemsida.

## *Opera på bio*

Nu visas operaföreställningar från Royal Opera House i London och Opéra National de Paris på biografen Filmstaden Täby. Du som är intresserad att se föreställningarna tillsammans med operaintresserade tibbleseniorer vill kanske vara med och starta en operagrupp kring dessa filmvisningar. Föreställningarna sker vissa onsdagar kl 12 i Täby Centrum på Filmstaden Täby.

Hör av dig till Inger Lundqvist Zettergren, tel 070-367 44 53 eller [ingerl.zettergren@gmail.com](mailto:ingerl.zettergren@gmail.com)



## ***Det nionde brevet*** **Catrin Ormestad**

Journalisten Catrin Ormestad, bosatt i Tel Aviv sedan nio år, tar oss med till Gräsö i Stockholms skärgård, där vi får följa Walters stretande under sin mor Leas skarpa blick, dottern Julianas förälskelse i en indisk man, bybornas glädjeämnen och konflikter.

På gården Sumpen har Lea Höjer styrt och ställt sedan hennes sjuklige man gick bort och lämnade allt till henne, den föräldralösa pigan som tog sig uppåt i livet. Boken är spännande och skildringen av Gräsö lockande på många sätt.

## ***Störst av allt*** **Malin Persson Giolito**

Boken handlar om en skolskjutning i Djursholm och är skakande, på många sätt osannolik. Är detta verkligheten i dagens samhälle? Föräldrar som inte hinner eller orkar engagera sig i sina barn. Familjer som har mer pengar än tid tillsammans.

Fyra ungdomar och deras lärare är döda och vi får tidigt veta vilka som avlossat skotten. Huvudpersonen Maja har erkänt.

Författaren har arbetat som advokat och på EU-kommissionen i Bryssel. Påbrå har hon eftersom hennes far är Leif GW Persson.



*Boktipsset*



## **Godare jul till havs!**

**Förboka Michael Björklunds nordiska julbord inkl dryck på Ålandsbåten Rosella så bjuder vi på dagskryssning Kapellskär-Mariehamn och anslutningsbuss.**

**Prisex 292:- per person**

**Gäller 18/11–26/12 2016. Kod SKMAT.**

Läs mer och boka på [Vikingline.se/rosella](http://Vikingline.se/rosella)  
Vid bokning på 08-452 40 00 tillkommer serviceavgift.



## Skärpta krav på farfar och mormor

Hur har du det med barnbarnsrelationerna egentligen? Eller kanske frågan bör ställas så här: hur har du det med de vuxna barnens förväntningar på dig som far- och morförälder?

Allt oftare möter jag pensionärer, även i hög ålder, som inte vågar planera något för egen del innan de har frågat de vuxna barnen.

Dottern har börjat en ny utbildning och måste ha hjälp med hämtning på förskolan flera dagar i veckan.

Sonen vill prova på ett nytt gympass efter jobbet. Då gäller det att ställa upp och se till att barnbarnen hämtas, får middag och allmän ompyssling. Föräldrarna måste ju tänka på formen och karriären.

Och gärna också få möjlighet till "egen tid" som det heter idag.

När det är skollovsvecka, höst och vinter, då är det inte tal om att boka in vare sig luncher, tandläkarbesök eller egen resa. Då måste man finnas till hands.

Sätt dina egna gränser från början, skrev en journalist i Svenska Dagbladets serie om hur det är att få barnbarn.

Om de vuxna barnen från början vänjer sig vid att du alltid finns, alltid har tid, inte har några egna krav då kommer du att få fortsätta serva. Det måste gå att säga nej om du inte hinner, inte orkar eller känner dig krasslig.

Så lätt verkar detta nu inte vara. Vem vill bli osams med svärdottern eller den egna sonen? Då offras hellre bridgen eller resan till bästa väninnan i Kalmar. Det får helt enkelt bli någon annan gång.

Måste det vara så? Borde inte bägge parter kunna komma överens om hur barnbarnspassning ska skötas?

Om nu någon tror att jag inte gillar barnbarn så har mitt budskap varit oklart. Barnbarn är en större glädje än du någonsin anade innan du hade några.

Frågan är varför dagens 40-50-åringar har en helt annan syn på hur rollerna ska fördelas i familjen.

Ingen krävde väl att gårdagens farfar (troligtvis född på 1910-talet) skulle ställa upp och hämta vid förskolan eller fritids varje vecka?

Sanningen är nog att vi för husfridens skull inte vågar ifrågasätta dagens krav.

Eva Neveling



## FYSIOTERAPIGRUPPEN NÄSBYDAL

Sjukgymnaster/fysioterapeuter med specialinriktningar på OMT, Idrottsmedicin, Lymfterapi, Rygg- och nackspecialité, Akupunktur, Neurologi och Bassängträning.

Remissfria och landstingsanslutna.  
Hos oss gäller även frikort.

08-768 77 17

Näsbydalsvägen 19, Täby • [fysioterapigruppen.se](http://fysioterapigruppen.se)



## 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: <a href="mailto:tibbleseniorena@gmail.com">tibbleseniorena@gmail.com</a>             |
|            | Telefonsvarare när expeditionen är stängd. | Webbmaster: <a href="mailto:webmaster@tibbleseniorena.se">webmaster@tibbleseniorena.se</a> |
| Årsavgift: | 250 kr                                     | Hemsida: <a href="http://www.tibbleseniorena.se">www.tibbleseniorena.se</a>                |
|            | Medlem i annan SPF-förening 75 kr          | Org.nr 802409-1814                                                                         |
| 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                                                     | 0702-93 09 34 | <a href="mailto:rolf.pejnefors@brfstorstugan.se">rolf.pejnefors@brfstorstugan.se</a> |
| C-H Segerfeldt, vice ordförande                                                | 070-652 19 80 | <a href="mailto:ch.segerfeldt@scriptura.se">ch.segerfeldt@scriptura.se</a>           |
| Kerstin Dahlberg, sekreterare                                                  | 070-176 85 78 | <a href="mailto:kerstin.m.dahlberg@gmail.com">kerstin.m.dahlberg@gmail.com</a>       |
| Eva Roman-Giby, ekonomiansv.                                                   | 070-779 53 68 | <a href="mailto:eva.roman@telia.com">eva.roman@telia.com</a>                         |
| Birgitta Groschopp, klubbmästare                                               | 768 60 64     | <a href="mailto:birgitta.groschopp@comhem.se">birgitta.groschopp@comhem.se</a>       |
| Sylvia Molander, programansv.                                                  | 758 82 82     | <a href="mailto:molander@hemmingsson.com">molander@hemmingsson.com</a>               |
| Nils Blomgren, IT-ansv.                                                        | 073-981 40 72 | <a href="mailto:nils.blomgren@tele2.se">nils.blomgren@tele2.se</a>                   |
| Ann-Kristin Alsander, ledamot                                                  | 076-826 07 17 | <a href="mailto:k.alsander@hotmail.se">k.alsander@hotmail.se</a>                     |
| Paul Hensman, ledamot                                                          | 768 18 97     | <a href="mailto:paul.hensman@bredband.net">paul.hensman@bredband.net</a>             |
| Birger Thordén, ledamot                                                        | 510 142 03    | <a href="mailto:birger.thorden@bredband.net">birger.thorden@bredband.net</a>         |
| <i>Funktionärer</i>                                                            |               |                                                                                      |
| Margaretha Mogren, expedition                                                  | 768 80 46     | <i>Valberedning</i>                                                                  |
| Gerty Stenius, medl.sekr.                                                      | 758 79 27     | Anna-Lena Sedvallson, 758 75 70                                                      |
| Bengt-Åke Stenius, kassör                                                      | 758 79 27     | Birgitta Bergström Fredriksson,                                                      |
| Bobby Edenberg, webbmaster                                                     | 073-05 254 19 | 510 504 50                                                                           |
| <a href="mailto:webmaster@tibbleseniorena.se">webmaster@tibbleseniorena.se</a> |               |                                                                                      |

**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  
Gunilla Rönnholm,  
768 50 02

**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, 070-6521980

**SYN- OCH HÖRSELFÅGOR:** kontakta Täby kommun, tel 55 55 90 00



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

**För information ring**

**Gunilla Normelli 0707-182612**

**Åsa Berken 0763-173758**

**Karin Stenmarck Olsson 08-7685574**

# 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](http://www.hallsenius.se)

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

**B**  
Fören-  
ingsbrev



## *Teaterronden*

### **FOLKOPERAN**

#### *Förklädd Gud*

Musik: Lars-Erik Larsson

Med: Lill Lindfors, Peter Alexis Asker-  
gren m.fl.

Tid: sönd. 19 febr. kl. 16.00

Pris: 450:-

### **DRAMATEN**

#### *Fanny och Alexander*

Av Ingmar Bergman

Med: Irene Lind, Hans Klinga m. fl

Tid: onsd. 21 dec. kl. 19.00,

lörd. 31 dec. kl. 16.00

Pris: 270:-

#### *Figaros Bröllop*

Av W A Mozart

Tid: lörd. 14 jan. kl. 13.00

Pris: 350:-

#### *Det blåser på månen*

På Elverket

Av Eric Linklater

Med: Sanna Sundqvist, Emma Broomé  
m.fl

Tid: lörd. 4 febr. kl. 13.00, lörd. 18 febr. kl.  
13.00

Pris: vuxna 250:-, barn 150:-

### **STADSTEATERN**

#### *Billy Elliot*

Av Elton John

Med Jacob Hermansson, Sara Jangfeldt m.fl.

Tid: sönd. 26 febr. kl. 13.00, tisd. 28 febr. kl.

18.00, sönd. 2 april kl. 19.00

#### *Bankdirektör Borkman*

Av Henrik Ibsen

Med: Peter Andersson,

Helena af Sandeberg m.fl

Tid: sönd. 12 febr. kl. 17.00

Pris: 300:-

#### *Bernardas Hus*

Av Federico García Lorca

Med: Tove Edfeldt, Siri Hamari m.fl.

Tid: tisd. 18 mars kl. 18.00

Pris: 300:-

#### *Århundradets Kärlekskrig*

Av Ebba Witt-Brattström

Med: Cecilia Nilsson, Lennart Jähkel m.fl.

Tid: sönd. 26 mars. kl. 16.00

Pris: 280:-

#### *Hemsöborna*

Av August Strindberg

Med: Claes Malmborg, Ann Petrén m.fl.

Tid: lörd. 8 april kl. 13.00

Pris: 300:-

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