

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 1,
2017



*God uppslutning vid årsmötet
Läs mer på sid 4*

Ansvarig utgivare och 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

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 8/5. Ut-
kommer i vecka 22.***

Annonser:

Vakant.

Omslagsbild: Ann-Kristin Alsander och Gerty Stenius registrerar medlemmarna i röstlängden. (Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 1, 2017

ÅRSMÖTET | sid 4-6

Rapport från årsmötet, ny styrelse
och ny ordförande

NYA MYNT OCH SEDLAR | sid 10

Leta där hemma och växla in snarast

KÖPA DATOR? | sid 12-13

Mycket att tänka på inför köp. Se
upp för ID-kapning

ÄLDREBOENDE I TÄBY | sid 14

Fler boenden planeras

DATORSTRUL BEKYMRAR | sid 15

Centralt trassel påverkar Tibble

NYA RESEDAMER | sid 16

Ut och res med Gunilla o Christina

KALENDARIUM, AKTIVITETER | sid 18-21

RESOR | sid 22-23

TIDNINGEN I BREVLÅDAN | sid 24

Pressens morgontjänst i aktion

MÅNADSMÖTEN | sid 26-27

Försvarsfrågor i fokus

POLISEN VARNAR | sid 28

Släpp inte in okända

FIXA FULLT I RESKASSAN | sid 29

Koppla reskassekortet till banken

BOKTIPSET | sid 32

Livsstilsprofessorns råd för bättre
hälsa

REDAKTÖRNS RADER | sid 33

ADRESSER M M | sid 34-35

TEATERRONDEN | sid 36

”Vi gör det tillsammans”

Vilken var den största förändringen för dig när du gick i pension? Självklart kommer det att bli många och varierande svar, men en sak återfinns hos väldigt många: Jag saknar mina arbetskamrater.



C-H Segerfeldt, ny ordförande, Tibbleseniorerna

Även om man inte umgicks privat med sina kollegor och kamrater på arbetsplatsen var de dagliga mötena, fikapauserna, småsnacket vid kopiatorn eller i dörröppningen, en självklar del av arbetet.

Och så plötsligt försvinner de. Det blir lite tomt.

Några (framför allt kvinnor) behåller kontakten med gamla vänner som man träffar med jämna mellanrum, men för de allra flesta är det inte självklart eller enkelt att kunna fylla tomrummet.

Kanske är det här en pensionärsförening kan göra sin största insats; skapa mötesplatser, förutsättningar, arrangemang och aktiviteter som bidrar till att man får nya ”arbetskamrater”.

Och precis som på jobbet bidrar alla till att man får dessa mötesplatser. Både genom kunskap och engagemang, men framför allt genom sin närvaro och delaktighet.

Lika litet som på den gamla arbetsplatsen uppstår saker och möten ur tomma intet.

Där finns ett mål, kanske en uppgift, men framför allt något som kräver fler personers insats för att bli av.

Att sitta och lyssna när någon annan agerar är både trivsamt och avkopplande, men det är efteråt när man ser kända ansikten och kan referera till gemensamma händelser som det blir verklig kontakt.

I Tibbleseniorerna finns dina nya arbetskamrater.

Vi har också en ledningsgrupp (styrelsen), avdelningschefer (aktivitetsledare och funktionärer) och medarbetare (medlemmar) och vi har också en kärnverksamhet (aktiviteter) och affärsmål (möten).

Vi kan till och med känna igen oss lite till mans i hur lika en arbetsplats och en förening är uppbyggda och fungerar: vi gör det tillsammans.

Därför vill jag verka för att fler gör mindre med det tydliga målet att ju fler som träffas desto fler möten blir det. Här är jag övertygad om att det lokala arbetet är avgörande. Det är här i Täby vi enklast kan mötas.

Nej, det är ingen risk att jag ser Tibbleseniorerna som ett företag som ska bli affärsmässigt, men arbetskamrater som trivs tillsammans vill fortsätta att göra det.

Därför vill jag tillsammans med mina nya arbetskamrater i styrelsen se hur vi kan bättre anpassa vår organisation till förändrade förutsättningar och nya krav. Inte minst för att de som går i pension idag ska känna sig välkomna bland sina nya arbetskamrater.

C-H Segerfeldt



Så här ser den nya styrelsen ut: från vänster Ingalill Bylund, Ann-Kristin Alsander, Yvonne Björkwall, Anders Steene, Eva Roman Giby, Kerstin Dahlberg, infälld C-H Segerfeldt, ordförande. Saknas på bilden Nils Blomgren och Manuela Lindh.

Många nya namn i styrelsen

106 medlemmar fanns på plats i Grindtorpskyrkan när årsmötet ägde rum den 15 februari. Ingela Lindberger var ordförande med Lennart Cederstam som sekreterare vid sin sida.

De flesta frågor avhandlades i god ordning och utan någon nämnvärd diskussion.

Tibbleseniörerna gick med förlust för femte året i rad, men Eva Roman Giby, ekonomiansvarig, lugnade medlemmarna med att 2017

kommer att bli ett bättre år med ett förväntat nollresultat.

Tre motioner hade kommit in men Ingela Lindberger förklarade att de var avsedda för förbundskongressen, som i år äger rum i Gävle i juni, och därför har de skickats vidare till Stockholmsdistriktet. Därmed lät medlemmarna sig nöja.

Ann-Kristin Alsander i styrelsen redogjorde för problemen med medlemsregistrering, betalning av avgifter,

tryck av etiketter m m.

– Det beror inte på oss i styrelsen utan problemet finns centralt i förbundet. Vi ser fram emot att det nya centrala systemet ska fungera fullt ut under året, sa Ann-Kristin.

I år är det ovanligt många som lämnar styrelsen, ordföranden och fyra ledamöter.

Valberedningen, Anna-Lena Sedvallson och Birgitta Bergström Fredriksson, presenterade de nya i styrelsen: Yvonne Björkwall, Ingalill

Bylund, Manuela Lindh och Anders Steene. Till ny ordförande valdes C-H Segerfeldt. Samtliga kontaktuppgifter till de nya finns på sid. 34.

Birgitta Groschopp, Paul Hensman, Sylvia Molander, Rolf Pejnefors och Birger Thordén lämnar styrelsen.

Frivilliga saknas

Någon ny valberedning kunde dock inte tillsättas. Trots Ingela Lindbergers vädjanden att några frivilliga skulle anmäla sig var det ingen i församlingen som var villig att ställa upp.

Onekligen litet trist i en förening som helt bygger på frivilliga insatser.



Ingela Lindberger var ordförande under årsmötet och som sekreterare fungerade Lennart Cederstam.

Därmed måste en extra föreningsstämma genomföras vid ett månadsmöte i början av hösten.

När samtliga frågor på dagordningen klarats av

vidtog avtackning av avgående styrelseledamöter och funktionärer.

Kaffe och tårta och trevlig samvaro var det därefter dags för i caféet.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Trivsamt mingel på årsmötet

Årsmötet samlade alltså drygt hundra personer. Många kommer i god tid för att hinna träffas och prata.

Efter mötet bjöd styrelsen på kaffe och tårta, ett uppskattat inslag.

På nästa sida presenteras några "vimmelbilder", dock utan bildtexter med namn, eftersom tidningen ska lämnas till tryck omgående.



Dags för registrering till röstlängden.

Fler bilder sid 6.





*Ivrig amatör-
tograf, seglare,
skribent – vår
nye ordförande
C-H Segerfeldt
har många
intressen.
(Foto Eva
Neveling)*

”Det måste vara roligt i en seniorförening”

– En del kanske tycker jag är en bråkstake, men det är nog mer så att jag lider av en journalistisk yrkessjukdom, nämligen att vara lite motvalls, att ifrågasätta och att inte okritiskt acceptera varje påstående, säger vår nye ordförande C-H Segerfeldt.

Detta kommer från hans 15 år som dagstidningsjournalist. Resten av yrkeslivet har främst handlat om konsten att kommunicera – som informationschef, tidningsmakare på Volvo, som delägare i en reklambyrå och som egen företagare i många år. Cirka 20 böcker inom ämnet kommunikation har han också hunnit med att skriva.

Han har ett stort musikintresse, spelar på gitarren både Cornelis och Ruben Nilsson samt givetvis som alla andra Evert Taube. Han sjunger i kör men tvingas ofta sjunga andrabas fast han själv ser sig som baryton.

Just nu är han handikappad av en krisande och nyopererad axel, som bland annat gjort att han tvingats avstå från att värrusta segelbåten. Den får ligga på land i år. Detta trots att det stora seglingsintresset tar honom och hustru Eva ut på sjön sådär en 80 dagar om året – företrädesvis i södra Östersjön där danska Christiansø verkar vara en uppskattad gästhamn.

Men musik och segling

räcker inte för C-H. Italien är ett omtyckt resmål ett par gånger om året och för att kunna ta sig fram där har han i flera år pluggat italienska. Och när han reser eller rör sig utanför huset i Ellagård har han gärna med sig kameran. Det intresset delar han för övrigt med Eva.

På senare år har han också engagerat sig för de nya invandrarna, bland annat genom att delta i invandrarcaféet i Tibblekyrkan. Genom detta träffade han och bjöd hem ett par ungdomar i 16, 17-årsåldern.

– Efter två år i Sverige hade de aldrig satt sin fot i ett svenskt hem. Hur ska de förstå och lära sig vårt sätt att uppträda eller våra svenska värderingar om de aldrig får möta en svensk vardagsverklighet, frågar sig C-H.

Som ny ordförande i en seniorförening – C-H gillar inte ordet pensionär – ser han fram mot att på olika sätt försöka hjälpa vår åldersgrupp i allmänhet och oss tibleseniorer i synnerhet. I KPR, det kommunala pensionärsrådet, har han redan fått erfarenhet av vad som görs eller inte görs på områden av vikt för vår åldersgrupp.

– Men observera att alla pensionärer inte är lika eller har samma behov och intressen, avrundar vår nye ordförande.

Leif Söderström

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
Cristina Karlsson, Tibble telefon:
08-580 036 56 eller
Ann Nelstrand, Näsbypark telefon:
08-580 036



Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

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)**

DAGSKRYSSA TILL ÅLAND!

Ta Ålandsbåten Rosella från Kapellskär. På väg till Åland bjuds det på mer än 1 000 kvm shopping, utsökt mat, dans och caféunderhållning med spännande gäster i Café Rosella.

DAGSKRYSSNING
KAPELLSKÄR-MARIEHAMN
INKL ANSLUTNINGSBUSS

15:-

ANSLUTNINGSBUSS
FR O M 1/4 20:- T/R

**ROELLAS
KRYSSNINGSVECKA**

Måndag – Café Rosella
Tisdag – Stora speldagen
Onsdag – Allsångsdagen
Torsdag – 10-i-topp
Fredag – Afterwork
Lördag – Helgnöje
Söndag – Skärgårdslugn & sportevenemang



NYHET!

10-i-topp

Den levande jukeboxen
Önskelåtarna från
50-, 60- och 70-talet

ING L

Boka på Vikingline.se/rosella

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

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

Dags att byta ut gamla mynt och sedlar



*Nu gäller det att lära sig känna igen alla nya sedlar och mynt.
(Foto Riksbanken)*

Nya mynt och sedlar har vi alla snart i våra plånböcker. Frågan är vad vi gör med de gamla pengar som vi kanske fortfarande har därhemma.

Följande gäller enligt Riksbankens hemsida:

Nya 1 oktober 2015: 20-, 50-, 200- och 1 000-kronorssedlar.

Nya 3 oktober 2016: 100- och 500-kronorssedlar. 1-, 2- och 5-kronor.

Ogiltiga efter den 30 juni 2016: 20-, 50- och 1 000-kronorssedlar.

Ogiltiga efter den 30 juni 2017: 100- och 500-kronorssedlar. 1-, 2- och 5-kronor.

De nya mynten är mindre och lättare, vilket medför att hanteringskostnaderna blir lägre än idag.

Mynten är också helt nickelelfria. Därmed försvinner risken för nickelallergi, som är ett problem för många människor.

Miljöbelastningen minskar eftersom det kommer att behövas färre transporter för att transportera samma värde. Dessutom är de nya mynten betydligt billigare att producera, vilket gör att Riksbanken, och därmed staten, minskar sina kostnader.

Riksbanken har inget mandat att bestämma över

bankernas kontanthantering, men bankerna har lovat att hjälpa sina kunder i samband med sedel- och myntutbytet. En eventuell ändring i lagstiftningen kring kontanthanteringen är en fråga för riksdag och regering.

I praktiken betyder det att du inte alls kan vara säker på att banken tar emot dina mynt eller sedlar. Kolla för säkerhets skull ditt lokala bankkontor. Och räkna med att banken tar betalt för den tjänsten.

Eva Neveling

FOTNOT. Läs mer om mynt och sedlar på nätet, www.riksbank.se



Välkommen att prova Seniorklubben

Är den vanliga gruppträningen i tuffaste laget? Gillar du att träna med likasinnade? Seniorklubben vänder sig till dig som är 70 plus.

Vi träffas och tränar tillsammans under trivsamt värdskap och ledning av Seniorklubbens ledarteam. Träningsaktiviteterna är allsidiga och går lätt att anpassa efter egen förmåga. Räkna med cirka 50 minuter från start till slut. Efter träningen sitter vi ner och tar en kopp kaffe tillsammans.

Tider, priser och övrig information hittar du på:
www.taby.friskissvettis.se/seniorklubben



PROVA-PÅ-SENIORKLUBBEN

**Denna biljett ger dig rätt till en provträning av
Seniorklubben hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen!** (Gäller tom 2017-03-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-SENIORKLUBBEN

**Denna biljett ger dig rätt till en provträning av
Seniorklubben hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen!** (Gäller tom 2017-03-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Dator eller surfplatta?

Mycket att tänka på innan du köper



– Tänk igenom vad du egentligen behöver innan du bestämmer dig för att köpa, sa Nils Blomgren vid dataföreläsningen.

än på din surfplatta.

Nils beskrev också vad appar är och hur man kan ha nytta av dem.

En app (applikation) är ett program som laddas ned från internet och installeras i en smartte-

lefon eller på en surfplatta. Skillnaden mellan en app och ett vanligt program är att appar oftast är mindre komplicerade och därmed lättare att lära sig använda.

Vilka program du ska köpa är nästa steg och det beror helt på vad du vill göra. Skriva, redigera digitalbilder, göra ekonomiska kalkyler avgör vad du behöver skaffa till din dator.

– Bästa sättet att lära sig mer är att komma till SeniorNet här på Seniorcenter, rådde Nils Blomgren.

*Text och foto:
Eva Neweling*

Närmare 30 tibleseniorer kom till dataföreläsningen i bibliotekets hörsal där Nils Blomgren redde ut begreppen. Det är mycket man behöver lära sig innan man blir fullfjädrad i datorjdungeln.

Nils Blomgren är Tibbleseniorernas IT-expert och också engagerad i SeniorNet.

– Ta reda på vad du vill använda din surfplatta eller dator till innan du bestämmer dig, var hans råd. Det är dyrare med en dator men du kan göra betydligt mer i den

Varför är du här idag?



Birgit Ankarklo: Jag har en gammal dator och behöver köpa en ny. Därför vill jag lära mig litet mer om vad jag ska välja och vad jag bör tänka på.



Karin Eriksson: Jag måste lära mig mer för att veta om jag ska skaffa en Ipad (surfplatta) eller en dator.



Gunnar Odin: Jag vill slippa sitta där hemma och bli arg när det inte fungerar! Det är svårt att hänga med i allt det nya.

”Största risken på nätet är hur du själv betar dig”

Dagens digitala värld är spännande men inte enbart positiv. Det gäller att vara medveten och försiktig så att man inte sprider sina personuppgifter, bankkontonummer och kreditkortsnummer till okända när man surfar på nätet eller betalar sina räkningar.

– Visst finns det risker att vara på nätet och att handla på olika webbplatser, säger Nils Blomgren, som är Tibbleseniörernas IT-expert. Nils handleder även på SeniorNet på Seniorcenter.

Första rådet är att alltid se till att din dator har ett uppdaterat operativsystem från Microsoft eller Mac.

Operativsystemen uppdateras regelbundet och med dem följer också uppdateringar som minskar säkerhetsrisker.

Man ska också se till att ha ett bra antivirusprogram.

Andra viktiga saker att tänka på är hur du läser dina mejl.

- Öppna aldrig okända bilagor i mejlet och klicka inte på länkar från personer eller företag som du inte känner igen.

- Se upp för falska mejl från banker, försäkringsbo-

lag, PostNord eller liknande. Banker skickar aldrig mejl med krav på att du ska uppge ditt kontonummer. Om du får ett mejl från någon av dessa med en okänd länk så är det troligen falskt. Risken är att hela datorn läses om du klickar.

- Öppna inte mejl från utländska avsändare om du inte har kontakter i just det landet.

Handla säkert på nätet

Allt fler handlar på nätet och då gäller det också att vara på sin vakt.

Här kommer några råd:

- Begär faktura i stället för att handla på bank- eller kreditkort. Då riskerar inte dina kortuppgifter att kapas av någon.

- Använd aldrig ett så kallat direktkort. På ett kort som är direkt knutet till ditt bankkonto sker överföringen av pengarna direkt. Använd i stället kreditkort. Då kan du kontrollera att köpet är korrekt när fakturan kommer. Dessutom kan du få kredit i upp till två månader.

- Om du måste betala direkt så använd ditt Bank-ID för säker betalning.

- Kontrollera att sidan som kommer upp för betalning har ett hänglås i adressfältet.

Det betyder att betalningen sker på en krypterad och säker sida.

- Handlar du på en okänd, utländsk webbplats kan betalningen ske via PayPal för att slippa ange dina kortuppgifter. Information om hur du gör det brukar finnas där man betalar den aktuella varan.

– Största faran med internet är faktiskt hur du själv betar dig, säger Nils Blomgren. Skydda dina kontouppgifter, tro inte på alla mejl som kommer och betala på ett säkert sätt så klarar du dig långt.

Eva Neveling

ID-kapning

Allt fler får sin identitet kapad. Cirka 70 000 sådana brott rapporteras till polisen varje år. Ett sätt är att ändra en persons hemadress för att kunna komma åt den personens identitet. Skatteverket har därför gjort det möjligt att spärra obehöriga från att ändra din adress. Du kan hos Skatteverket begära att adressändring endast kan göras med e-legitimation.

Gå in på Skatteverkets hemsida, www.skatteverket.se, och leta rätt på rubriken Mina sidor och e-tjänsterna.

Du behöver ha e-legitimation eller BankID för att kunna använda e-tjänster på Skatteverkets sida.

Fler äldreboenden behövs och fler planeras

Vi äldre i Täby blir fler och andelen äldre-äldre, alltså riktigt gamla, blir allt större. Därmed ökar också behoven av omsorg.

Täby har idag 11 äldreboenden med sammanlagt 498 platser. Under 2016 var det 265 personer som beviljades särskilt boende – personer som inte tidigare haft en sådan bostad.

Nu planeras för tre nya boenden med totalt ca 200 platser de närmaste fem åren.

De nya boendena hamnar i Täby Kyrkby (vid Byle Gård), Näsby Park (vid Näsby Slott) och Gribbbylund (Löttingelundsvägen/Gribbbylundsvägen). Alla tre förutses drivas av privata aktörer.

Enligt kommunens socialchef Claes Lagergren ska befintliga och planerade boenden motsvara behoven både idag och på några års sikt. Behov av äldreboende i Täby Park (gamla Galoppfältet) utreds.

Fler bor i andra kommuner

Utöver de knappt femhundra som idag bor på Tåbys äldreboenden köper kommunen även 56 platser i andra kom-



På Kullagränd finns några av kommunens seniorlägenheter. (Foto Eva Neveling)

muner – det är oftast för personer som vill komma närmare sina anhöriga och som biståndsbedömts på vanligt sätt vad gäller särskilda behov. På samma sätt finns det just nu också 56 platser i Täby som inte utnyttjas av Täby kommun utan av andra kommuner. Det är en slump att det just nu är lika många bortflyttade som inflyttade, säger socialchefen.

Seniorboenden

Utöver äldreboendena finns det just nu 540 seniorlägenheter i kommunen. 227 av dessa finns i privata bostadsrättslägenheter och resten är hyreslägenheter inom Akelius bostadsbestånd. Man

kan få en seniorlägenhet hos Akelius genom kommunen, men i seniorlägenheterna ingår inte hemtjänst eller dylikt automatiskt. Man ansöker om bistånd, till exempel hemtjänst, precis som i vilket annat boende som helst.

Make eller maka ska kunna bo kvar

När kommunen bestämmer vad ett äldreboende ska kosta tar man också hänsyn till kvarvarande make/makas behov, påpekar Claes Lagergren. Ingen make/maka ska behöva sälja sitt hus eller sin lägenhet för att betala avgiften på äldreboendet för den som måste flytta dit.

Leif Söderström

Problem med medlemsavgiften

Kaoset kring inbetalning av medlemsavgiften har med rätta irriterat många och upprört andra. En del har valt att betala in den gamla medlemsavgiften (250 kronor) utan att ha fått inbetalningskort. Sedan kommer ett inbetalningskort från SPF centralt på årets avgift (270 kr) och så var roran ett faktum.

– Vi är de första att beklaga detta, men tyvärr har vi inga möjligheter att vare sig förändra eller förbättra situationen, säger Ann-Kristin, nyvald och ganska ansatt medlemssekreterare.

Den tidigare sekreteraren Gerty Stenius är ett välkommet stöd, men problemen ligger alltså på central nivå.

Förbundet skickar inbetalningskortet

Svärigheterna började redan i fjol, när Tibble valde att gå med i den centrala uppbördens av medlemsavgifter.

I stället för att som tidigare skicka ut inbetalningskort och sedan leverera in pengar till förbund och distrikt sker

nu den omvända processen: förbundet tar in avgiften och portionerar ut till distrikt och föreningar.

Detta ställer stora krav på aktuellt medlemsregister. Ett nytt och tekniskt modernt register skulle presenteras för över ett år sedan.

Sedan ändrade man till december 2016 så att det skulle vara klart inför årets avgifter.

Nu hoppas man att det ska vara klart senast andra kvartalet i år.

Mycket extrajobb

– Det värsta är att vi inte har tillgång till brevdokumenterna. Vi har sparat från det gamla registret, men det kräver att jag nu manuellt går igenom alla medlemmar och kollar koderna.

Har du fått den här tidningen så har Ann-Kristin (och Gerty) lyckats.

Och bakom det ligger timmar av manuellt arbete.

– Man tycker nog att det här borde vara en relativt enkel sak. Inte minst för att



Nya medlemssekreteraren Ann-Kristin Alsander har fått en het start efter det centrala krånglet med medlemsavgift och register. (Foto Eva Neveling)

systemet redan fungerar i bland annat PRO.

– Tyvärr lutar det nog åt att upphandlingen inte varit den bästa, säger Ann-Kristin med en suck.

– Förbundet har inte genomfört en testkörning i mindre skala och upphandlingen verkar ha inriktat sig på centrala snarare än lokala behov.

C-H Segerfeldt

FOTNOT. Ann-Kristin Alsander kom till Stockholm för 40 år sedan.

Hon har hela tiden arbetat på Försäkringskassan, där hon avslutade sin karriär som enhetschef i Västerort.

Kom med på resa

Gunilla och Christina har idéerna

**Två nya resedamer har vi fått i Tibblese-
niorerna. Gunilla Rönnholm och Chris-
tina Olausson efterträder Carin Olsson
och Ewa Kraus. Just nu jobbar de med att
sätta sig in i vilka resor som kan intressera
medlemmarna.**

– Jag erbjöd mig till Carin när vi var på en gemensam resa. Uppdraget lät trevligt så jag tvekade inte att ställa upp, säger Gunilla. Sen var det inte svårt att övertala Christina som jag känner sen länge.

I yrkeslivet var Gunilla IT-människa och Christina chefssekreterare inom näringslivet. Båda är vana att ordna möten, resor och konferenser. De är medlemmar i Tibbleseniorerna men har hittills inte varit särskilt aktiva.

Kultur, natur eller utlandsresor?

Just nu håller de på att fundera på vad tibbleseniorerna vill ha. Ska det vara korta resor över dagen, tvådagarsresor eller längre utlandsresor? Hur mycket betyder priset? Är det kultur eller natur som lockar?

Gunilla har också hunnit med ett möte med flera av föreningarna i nordostsektorn.

– Tillsammans med andra föreningar skulle vi kunna bli en större beställare. Om vi till exempel har svårt att fylla en buss så kunde vi erbjuda plats till övriga föreningar. Då blir vi nog också mer intressanta för de olika reseföretagen.

Du kommer att träffa Gunilla och Chris-



Christina Olausson, t v, och Gunilla Rönnholm planerar spännande resor för tibbleseniorer.

tina vid resebordet på månadsmötena, där de kan berätta mer om kommande resor. Just nu funderar de på höstprogrammet som bland annat innehåller en resa till Toscana, men mer kommer. Island, Irland eller Skottland kan vara framtida mål. Redan i juni finns det en dagsresa till Stadshuset och Vaxholm där vi kommer att träffa Claes Moser, känd från Antikrundan.

– Vi planerar och kommer igen så snart vi vet litet mer, säger våra nya ”resedamer”.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Vi firar 25 år

Vi tar fram ditt vackraste jag med rätt modell
och färg på både kläder och accessoarer.

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 30 april 2017 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

Kalendarium

Kontakta Eva Neveling för förändringar och nyheter
om de olika aktiviteterna. Skicka mejl till eva.neveling@scriptura.se

Månadsmöten *)

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

29 mars

Trio Me Bumba

Gruppen är nu inne på sitt 59:e turnéår. Ett svårslaget rekord. Gruppen är så nära kult man kan komma och 1967 hade Trio Me Bumba The Beatles som förband! Sommaren 2015 uppträdde de också i "Allsång på Skansen".

Deras repertoar innehåller massor av Svensktoppslåtar. Ingen undgick väl "Man ska leva för varandra" som är 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 entreprenörskap och sin framåtanda.

Han startade vin- och spritfabriken på Reimersholme och byggde upp ett brännvinsimperium.

OBS! Lokal ej fastställd. Följ vår hemsida för info.

17 maj



Mona Rosell och Birgit Ljungberg har hög fart i gruppen "Morgit."

"Morgit" bjuder på härlig musikunderhållning. Programmet *Lustfyllt* bjuder på musik och sånger av alla genrer med fart och fläkt från 20-tal till nutid. Gruppen består av: Birgit Ljungberg, dansös och sångerska (Birgit har bland annat framträtt i Allsång på Skansen), Mona Rosell, violinist, kantor och operasångerska. Silvermedaljör i World Championship of Performing Arts i Hollywood 2010.

EVENEMANG

Seniorcenter

Täby kommun genomför även i vår ett antal torsdagstimmar med ämnen som riktar sig till seniorer. Alla träffar genomförs i Biblioteksgången 10, plan 3. Fri entré. Ingen anmälan.

Torsdagstimmar pågår varje vecka mellan 9/3 och 6/4 kl 13-14. Program hittar du på kommunens hemsida, www.taby.se. Skriv in Torsdagstimmen i sökrutan.

Vinkenskap med provning *)

Tisdag 14 mars (röda viner) och onsdag 5 april (vita viner) klockan 18.30.

Lokal: Tibbleseniörernas expedition,

Adress: Marknadsvägen 293 nb på gaveln.

Pris per gång 100 kr.

Anmälan till ett eller båda dessa tillfällen görs till Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com eller tel 08-758 82 82 / mobil 0708-53 68 43.

Vardagsjuridik

Tisdag den 28 mars kl 13.00.

OBS! Lokal ej fastställd. Följ vår hemsida för info.

En jurist från Hallsenius Juridik tar upp viktiga familjejuridiska frågor som arvsrätt, testamente och äktenskapförord med mera.

Det kommer även att finnas en begravningsrådgivare på plats som kan svara på frågor kring begravning och bisättning.

Entré: 20 kronor

Tisdagen den 25 april kl 13.00

Bakom kulisserna på Sveriges Radio

Kom med på ett studiebesök med rundvandring i Radiohuset. Vi besöker olika studior, Grammofonarkivet, Ekot och ev någon direktsändning.

Ingen avgift. Anmälan till expeditionen tel 08-758 91 05 eller margaretha.mogren@bredband.net

Måndag den 8 maj

Rörstrands slott

Guidad tur genom Rörstrands slott. Efter visningen bjuds vi på kaffe och kaka. Adress: Rörstrandsgatan 5. ingång Café Rörstrand. T-bana till St Eriksplan.



Start kl 14.00

Allan Törnberg grummet på Rörstrands slott.

Under den förmögne borgaren Mårten Wewitzers tid var slottet huvudbyggnad på Rörstrands ägor. Wewitzer skänkte slottet som morgongåva till sin gemål 1635. Även Drottning Kristina och Karl X Gustav har varit ägare till slottet.

Rörstrands porslinsfabrik hade under åren 1726-1926 sin tillverkning här.

Anmälan senast 27 april till Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com eller tel 08-758 82 82 / mobil 0708-53 68 43.

Även till Tibbleseniorernas expedition, tibblese-niorerna@gmail.com, tel 08-758 91 05.

Pris 170 kr insättes på plusgiro 477 28 94-4 senast 27 april 2017.

Eftermiddagsdans

Tiderna är som vanligt tisdagar 13.00-16.00 i Kvarntorpsgården.

Två danstillfällen i vår:

21 mars Kjell Dahls orkester

11 april Eklöfs orkester

Avgift 100kr, kaffe och bröd ingår.

Pubaftnar

Torsdag 30/3, måndag 24/4

Träffa nya och gamla vänner i gårdslokalen, Marknadsvägen 249-251. Här finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg för gemensam trevnad.

**) I samarbete med*



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Vårutflykt till Ängsö

Följ med till Ängsö i mitten av maj, skär-gårdens enda och en av Sveriges första natio-nalparker.

Exakt datum bestäms när vi när vi fått besked

att kungs-ängsliljorna och andra rara växter blommar.

Vi åker från Östanå färjeläge på förmid-dagen och kommer tillbaka tidig eftermiddag. Till Östanå kommer man med egen bil eller tåg till Åkersberga och därefter buss.

Tag med kaffekorg e.d. – ingen servering på Ängsö. Gåvänligt även för rollatorer. Båten från Östanå t.o.r. kostar ca 100:-

*Ann-Sofi och
Leif Söderström,
som guidar på plats
08-768 60 78*



Aktiviteter

Alla aktivitetsledare måste kontakta expeditionen
för förändringar och nyheter om de olika aktiviteterna.

Skicka mejl till tibbleseniorenerna@gmail.com

*För kostnader och övrig
information kontakta respek-
tive ledare enligt nedan.*

Aktier/fonder 1

Dan Kronström, 08-510 505 26

Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070-327 11 91

Badminton

Täby Racketcenter tisdagar
och fredagar kl 9-11. Nya
deltagare välkomna. Ingemar
Nordansjö, 08-756 47 21,
Birgitta Groschopp, 08-768
60 64.

Bokcirklar *)

"Läsekreten". Karin Hedén,
08-758 29 27. F.n. fullt.

Bokcirkel 2

Tisdagar. Dan Kronström
08-510 505 26. F.n. fullt.

Boule

Måndagar och torsdagar kl.
10-12 på Viggbygården. Nya
deltagare välkomna. Vivi-
Ann Ahlberg, 08-510 511 62.

Bowling

Tisdagar kl. 10.30 - 12.00 i
bowlinglokalen, Tibblehall-
len. Det finns plats för nya
spelare. Inger Månsson,
0708-105310, 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 Farmen,
Åkerbyvägen 216. Torsten
Mårtensson, 08-792 06 85.
För närvarande kan nya
deltagare inte tas emot, men
ring gärna för aktuell infor-
mation.

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, 0708-10
53 10 eller Anna-Lena Sed-
vallson, 08-758 75 70.
Några lediga platser finns.

Engelska

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

Golf

Mats Westerdahl 08-758

74 00, 070-928 53 46, mats.
westerdahl@gmail.com

Lilla museironden *)

Varannan tisdag. Margare-
tha Mogren 08-768 80 46
eller [margaretha.mogren@](mailto:margaretha.mogren@bredband.net)
bredband.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. Samarbete 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@](mailto:birgitta.l.danielsson@telia.com)
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, 08-758 61 75 eller Bo Lagerström, 08-732 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, 08-758 80 57.

*) I samarbete med



Nya aktiviteter i Tibbleseniorerna

Tibbleseniorerna har en mängd aktiviteter som rullar under veckorna. De är nästan alltid resultatet av en persons intresse. Någon som tar på sig ett kontaktansvar. Sedan hänger andra på och det blir en grupp som träffas.

Nu har vi personer med intresse för en rad olika ämnen som söker kontakt med

likasinnade för gemensam trevnad och utbyte. Tycker du något av nedanstående är intressant för dig? Du tar själv kontakt. Ring eller mejla. I övriga fall kontakta expeditionen, 08-758 91 05.

Boule i Täby kyrkby. Yves Ronzier-Joly 070-558 48 00.

Italiensk konversation. Kontakta expeditionen.

Brott mot äldre. Så skyddar du dig mot det ökande antalet brott mot seniorer. Studiecirkel 5 gånger. Kontakta expeditionen.

Operabio. Nästa gång blir 2 april (Madame Butterfly). Kontakta Inger Lundqvist Zettergren, 070-367 44 53, ingerl.zettergren@gmail.com

MODE • SKOR • ACCESSOARER

Välsorterad modebutik i Näsbypark C.

Välkomna på TibbleSeniorernas
egen modekväll!

Torsdagen d. 23/3, 18.00-21.00

bjuds ni på vin, tilltugg & **10%** på hela vårens kollektioner.
OSA på info@designershop.se /08-756 88 80

VÄLKOMNA!

DESIGNERS

Centralvägen 35, vid norra entrén nära busshållplats. Näsby Park C. 08-756 88 80
Mån - fre 11-18, lör 11-16, sön 11-15 • Facebook: DESIGNERS

Konst & musik i Vaxholm

8 juni

En exklusiv bussutflykt med Linnéa Sallay, sångerska/violinist och Claes Moser, konstexpert, känd från Antikrundan.

Vi besöker den magnifika "Villa Ackleja" från 1901. Här levde och verkade en av våra stora konstnärer kring förra sekelskiftet – J.A.G. Acke. Claes Moser har levt med Ackes konst i 45 år och samlat ca 150 verk. I detta anrika konstnärshem delar

Claes entusiastiskt med sig av sina kunskaper om Acke och hans samtid.

Vi startar dagen med en rundvandring i Stockholm Stadshus. Även där var Acke verksam.

Kaffe på Villa Ackleja och lunch på Vaxholms stads-hotell.

Pris 890 kronor.

I priset ingår bussresa, kaffe med smörgås, lunch inkl dryck, efterrätt och

kaffe, besök enligt programmet och konsert med Linnéa Sallay.

Turen startar klockan 8.15 på Täby Galopps parkering. Åter hemma ca 16.00.

Anmälan senast 8 maj till Gunilla Rönnholm eller Christina Olausson, se sid 23.

Betalning görs till Tibblesenioreernas plusgirokonto 477 28 94 – 4 senast 24 maj.

Vandringsresa i Österrikiska alperna

28 augusti – 3 september

En vandrings- och måbra-resa till Schladming i natursköna Steiermark- "Österrikes gröna hjärta" omgiven av storslagna bergsmassiv och majestätiska Dachsteinglaciären.

Schladming är en liten "bergstad", vackert belägen på ca 750 meters höjd vid foten av berget Planai. Den fina naturen runt Schladming är omtyckt för vandring och här finns vandringsleder som passar alla. Du kan även

njuta av stilla promenader, lyssna på bäckens porl, bada i hotellets pool, avsmaka en Apfelstrudel på något café eller njuta det vackra du ser från din balkong. En resa för dig som vill njuta av alperna i ett lugnt och behagligt tempo.

Vi flyger till München och åker sen vidare till Schladming.

I priset ingår dubbelrum på Hotel Royal, frukostbuffé, fyrrättersmiddagar exklusive måltidsdryck, "Kaf-

fejause" (eftermiddagskaffe med kakor). Fri tillgång till hotellets relaxavdelning, 4 dagars guidade vandringar, Schladmingkort för linbana och bussar.

Pris 12.690 kronor.

Enkelrumstillägg 1.450 kronor.

Anmälan till Anne-Marie Hugo, annemariehugo@hotmail.com/0739-462144 eller Christina Lönegren, clonegren@gmail.com/070-2161488.

Gastro och kultur i Toscana

10 – 17 oktober

Åtta dagars härlig upplevelse av denna underbara del av Italien tillsammans med Toscanakännaren Birgitta Olovsdotter.

"Följ med och upplev mitt älskade Toscana. Under ett antal år bodde jag och min familj i bergsbyn Gavorrano. Under en vecka kommer du att få upptäcka Maremma, den mer okända delen av Toscana. Jag tar med dig till mina vänners

vingårdar och restauranger. En av dagarna kommer vi att lära känna Siena med dess tusenåriga historia. Vi kommer också att besöka min medeltidsby där tiden stått still. En kväll avnjuter vi en marremansk avsmakningsmeny på Trattoria da Ghigo, en nära vän sedan mer än 25 år tillbaka".

Pris 12.450 kronor.

I priset ingår flyg Arlanda-Pisa, Hotell Ausonia med

del i dubbelrum utan hiss, frukost alla dagar, 3 luncher, 1 lättare antipastotallrik, 6 middagar, varav två på restaurang och 2 vinprovningar varav en med tilltugg.

Möjliga tillägg: enkelrum 1.050 kr, dubbelrum med hiss 400 kr/person, dubbelrum med hiss & balkong 820 kr/person.

Anmälan (se nedan) görs före 1 juni.

Anmälan görs till

Gunilla Rönnholm, gunilla.ronnholm@telia.com tel 0702-162386 eller

Christina Olausson, christina.olausson@bredband.net tel 0705-758537.



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Fira påsk på Malta

Påsen på Malta firas med stor traditionell fest på gator och torg. Tillsammans med vår reseledare Fredrik Hammenborn, kommer vi den maltesiska kulturen närmare.

SPF pris: 11 990 kr ord. 12 990 kr 8 dgr, 13 april

• Flyg Arlanda-Malta t/r • Svensk reseledare • Logi inkl frukost • 7 måltider • Vinprovning • Utfärder enl program

Möt våren med ReseSkaparna

Savonlinna Operafestival

Tillsammans med vår operasångerska Linnéa Sallay besöker vi det som har kallats världens vackraste operafestival.

SPF pris: 8 950 kr ord. 9 450 kr 5 dagar, 5 juli

• Båtresa Stockholm-Helsingfors t/r • Svensk reseledare • Logi inkl frukost • 6 måltider • Operabiljett

Hven & Köpenhamn – **5 900 kr** ord pris 6 150 kr **4 dgr, 15 jun**

Skottland med Tattoo – **15 750 kr** ord pris 16 250 kr **8 dgr, 15 aug**

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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

De fixar tidningen till frukostmackan



Ca 60 olika nationaliteter jobbar som tidningsutdelare.

Varje natt jobbar 989 personer med att stoppa ner tidningen i din brevlåda. Klockan 6 ska tidningen finnas hemma hos dig, 7 på helger.

De 989 tidningsutdelarna i Stockholmsområdet har då hämtat sin bunt på någon av de cirka 40 utdelningsföretagerna. Dit har tidningarna kommit framför allt från Dagens Nyheter och Svenska

Dagbladet, men vissa nätter kan det också vara exempelvis Kyrkans Tidning, Fokus, Ny teknik eller Hemmets Veckotidning. Vissa nätter är det kanske bara 200.000 tidningar.

Som mest är det 350.000.

Tidningsutdelarna har lön enligt kollektivavtal och enligt en garanterad veckoarbets-tid.

Genomsnittstiden är två timmar per tidningsrunda, men för den som delar ut vår sommartidning på Ljusterö blir det nog mer. Där gäller det att först åka minst 2 mil till Åkersberga för att hämta sin bunt och sen tillbaka till ö-rundan.

Rekordet har nog utdelaren i Nynäshamn. Den utdelaren har bara 30 tidningar att dela ut, men utdelningsrundan är hela 7 mil lång. I

Stockholms innerstad kan en runda däremot innebära hela 800 tidningar.

Vanliga problem

Under novembers väderkaos fick vi vår DN, men grannen fick inte sin Svenskan. Och vädret är en av de vanligaste orsakerna till förseningar eller utebliven tidning. Men strömvabrott och omärkta brevlådor kan också ge problem. Och så händer ju att det är vägarbeten som ställer till det för utdelaren eller att en portkod har ändrats.

Tidningsutdelarna kan få se en hel del. Kanske ett inbrottsförsök, en olycka eller en brand. Då larmas polis, ambulans eller brandkår.

Förmodligen får hon eller han också se människor som festat lite för länge eller druckit lite för mycket.

Har de dessutom glömt portkoden kan de ha tur och träffa en utdelare som kan hjälpa dem in genom den stängda porten.

Ägarna och utdelarna

Förr hette det Pressens Morgontjänst men numera Premo, som till 50 procent ägs av Bring Citymail. Övriga ägare är Bonnier (DN)

och Schibsted (SvD) med vardera 25 procent.

Utdelarna kan vara män eller kvinnor, pensionärer, studenter, invandrare eller arbetslösa. Företaget räknar med att man har ungefär 60 olika nationaliteter.

En del jobbar länge – i vårt tidigare villakvarter hade vi en utdelare som kom varje morgon med sin flakmoped i säkert 15-20 år.

Många nya kanske bara stannar en kort tid. Inför vintern är det lite svårare att rekrytera. I villaområdena är dessutom nästan krav att man har tillgång till bil.

För om inte tidningen har kommit – ja då är halva dagen förstörd.

Leif Söderström



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



Björn von Sydow lockade många åhörare till Grindtorpskyrkan på januarimötet. (Foto Mac Lennart Lindskog, Täby Allé-handa)

Fullsatt månadsmöte

Det var nästan fullsatt i Grindtorpskyrkan när Björn von Sydow föreläste för tibbleseniörerna i slutet av januari. Han har varit minister, talman och

är numera riksdagsman (S) och hade därför mycket att berätta från sin politiska karriär.

Björn von Sydow har fortfa-

rande vid 71 års ålder flera tunga uppgifter, bland annat som vice ordförande i konstitutionsutskottet.

Ett av hans senaste uppdrag är att vara ordförande i den nya försvarsberedningen, ett viktigt uppdrag i en tid då diskussionen om Sveriges försvar, eller enligt många brist på försvar, är intensiv.

Försvarsberedningen ska avlägga en rapport till regeringen inför nästa försvarsbeslut, som kommer att lägga grunden för Sveriges totalförsvar långt in på 2020-talet.

Om det var politiska, kanske till och med försvarspolitiska intressen som fick så många tibbleseniörer att ta sig till Grindtorpskyrkan är väl osäkert.

Tydligt är väl ändå att ett välkänt namn lockar många besökare.

Eva Neweling

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



Dags för nationellt försvar igen

– Jag växte upp under 80-talet, en tid då vi trodde på evig fred. Ni som lyssnar här idag är lite mer luttrade och erfarna och vet att känslan av trygghet och fred växlar.

Henrik Karlsson från Folk och Försvar gav de ca 70 pensionärerna på månadmötet en tydlig bild av den förändrade och komplexa verklighet vårt försvar ska hantera.

Mycket av det Henrik Karlsson sa var naturligtvis känt, men han presenterade det så att många fick nya vinklingar på medias beskrivning av hur vårt försvar

mår. Han hade också, trots de många osäkra faktorerna i världen, även lugnande besked att ge.

– Bättre och bättre, svarade chefen för försvarets ledningsstab på frågan hur försvaret mår.

Värnplikten åter

Det är sex år sedan värnplikten avskaffades och nu är det dags att väcka upp den igen.

– Nej, vi är inte bläögd. Det finns många mycket skickliga människor som är väl insatta och följer utvecklingen mycket noga. Även om händelser som Krim, Brexit och USA-valet skapar osäkerhet finns beredskap.

Förändringen inom försvaret innebär att man under relativt kort tid gått från ett invasionsförsvar till ett internationellt insatsförsvar. Idag ska försvaret vara nationellt, ett operationsförsvar.

– Och när vi talar om totalförsvaret menar vi också att vi måste bygga upp en plikt kring det civila försvaret.

Det där kändes som en favorit i repris, men Henrik Karlsson betonade att det försvar som nu byggs upp är anpassat efter både dagens osäkerhet, tekniska utveckling och behov.

C-H Segerfeldt

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Polisen går nu ut till alla pensionärsföreningar och varnar för att brotten mot äldre tenderar att bli allt fler. Det är tyvärr ofta alldeles för enkelt för skrupellösa kriminella att lura pengar av äldre.

Brotten har skett i offentlig miljö, i hemmet, via nätet och telefon. Det finns några saker som du som äldre måste tänka på:

Skaffa titthål i dörren

Släpp aldrig in en obekant i hemmet. Det spelar ingen roll vad personen säger eller utger sig för att vara. Det är en självklarhet att du har ett titthål i din dörr för att kontrollera om du känner igen den som ringer på.

Du måste kontrollera om någon:

– påstår sig komma från hemtjänsten och vill göra ett besök. Stäng dörren och ring upp det nummer som personen refererar till. Får

Polisen varnar:

”Släpp aldrig in okända i ditt hem”

du ingen kontakt, återvänd inte till dörren.

– påstår att man skall kolla brandvarnare, ventilation, läckage el.dyl. Om du inte fått meddelande i förväg från hyresvärd, bostadsrättsförening eller liknande ska du inte öppna dörren.

– påstår sig vara husläkare eller representera vårdcentral. De gör inga spontana hembesök utan föregående kallelse eller efter överenskommelse.

Lämna aldrig koder

En självklar regel är att aldrig någonsin lämna ut bankkort eller kod till någon obekant person eller via dator/ telefon. Skicka inte heller några uppgifter om bankkonto till någon även om du tror att du

känner personen.

Oseriösa hantverkare har blivit allt fler. Kolla i titthålet vem det är och prata genom dörren om du inte känner personen. Be om telefonnummer och be personen återkomma när du har kollat. Be en anhörig eller bekant om hjälp att kolla upp företaget.

Skriv aldrig på något avtal. Betala aldrig i förskott. Be alltid om en offert innan du bestämmer dig för att anlita någon.

Vid eventuella frågor kan du vända dig till Lokalpolisområde Täby:

Per Åkermark,

tel 070-678 20 97

Jan Berlin, tel 070-678 07 72

Är det tjuven som ringer från vårdcentralen?

Metoderna att olovligen ta sig in i ett hem är många och ofta svåra att genomskåda.

En variant är att ringa en äldre person och uppge sig vara från vårdcentralen för att göra ett hembesök.

I ett aktuellt fall ringde en anhörig och kollade och det visade sig att uppgiften om hembesök inte stämde alls.

Polisen uppmanar därför alla att kontrollera med vårdcentralen om man skulle få liknande samtal.

Kommer någon på besök ska man alltid be att få se legitimation och även då ringa vårdcentral eller liknande.

I Järfälla uppgav en person att han kom från ett företag som skulle kontrollera el-

mätaren. Sådana kontroller förekommer, men då är det praxis att man skickar ut brev i förväg. Även här bör man be om legitimation.

Slutsatsen av detta är: släpp inte in någon i din bostad som du inte känner eller vet ska komma.

C-H Segerfeldt

Automatisk påfyllning av reskassan

Har du svårt att hålla reda på hur mycket pengar som finns på ditt reskassekort? Då ska du ansluta kortet till ditt kreditkort.

Om du har ditt SL Access-kort registrerat på Mitt SL, kan du beställa automatisk påfyllning av din reskassa. Då fylls din reskassa på med 200 kronor, så snart som pengarna tar slut i den.

För att automatisk påfyllning ska fungera måste du ha en reskassa igång på ett SL Access-kort.

Har du inte redan registrerat kortet på *Mitt SL* (inloggade sidor på sl.se) så börjar du med det.

Det är sedan när du är inloggad på *Mitt SL* som du kan göra beställningen av automatisk påfyllning.

Där hittar du också den information du behöver.

Beställa tjänsten

Du beställer tjänsten när du är inloggad i *Mitt SL*. Det du gör är att du kopplar ett kontokort till ditt SL Access-kort. När pengarna i din reskassa inte längre räcker till en resa kommer 200 kronor att fyllas på från ditt kontokort.

Du sköter alla inställningar i Mitt SL och det är



Praktiskt att alltid ha reskassan välfylld när du ska resa. Läs hur du ska göra för att fixa det.

bara där som du kan se att du har tjänsten.

För din säkerhets skull syns inte det om du tittar på kortets innehåll i en biljettautomat ute i trafiken.

Aktivera tjänsten

När du väl har beställt tjänsten i Mitt SL, dröjer det till dagen efter innan den kommer igång. Det är den tid det tar för informationen att nå ut i SL Access-systemet.

Allt du behöver göra är att använda ditt SL Access-kort i en spärr eller en annan kortläsare i trafiken, så är tjänsten i gång.

Reskassan fylls på när du ska resa

Om du inte har tillräckligt med pengar i reskassan när du håller kortet mot en kortläsare fylls den på direkt med 200.

(Källa www.sl.se)

Hallsénus

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

Vi har erfarenheten!

Veteranpoolen erbjuder trygg, flexibel
hjälp med bland annat:

- ☐ Städning & fönsterputs
- ☐ Målning, snickeri & reparationer
- ☐ Handla, tvätta, stryka & laga mat

Ring **08-21 14 15**



VETERANPOOLEN®
www.veteranpoolen.se



ROT & RUT!



**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



Livsviktigt – Mina bästa råd för ett långt friskt liv

I boken *Livsviktigt* har livs-
stilsprofessorn Mai-Lis Hel-
lénus samlat sina bästa råd
för ett långt och friskt liv. Vår
livsstil och vårt sätt att leva,
vårt val av kost, våra intres-
sen m.m. spelar stor roll för
vår hälsa och ålder. Mycket
större än vi anade för några
år sedan.

Det är svårt att veta vad
som egentligen är det bästa
för oss när vi möts av så
många kostråd, som dess-
utom kan vara direkt motsä-
gelsefulla.

Att skilja mellan fakta och
tyckande är inte alltid lätt för
en lekman.

Boken, som är grundad
på vetenskapliga fakta, ger
kloka råd och anvisningar.

Eva Neveling

ALLT INOM VVS



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

www.ronqvistror.se
info@ronqvistror.se

Ensam är inte alltid stark

Oron i omvärlden trycker på. Alltfler oroselement tränger in i vardagen – terrorbrott, krig i mellan-östen, Brexit, oro med ny president i USA, ett allt hårdare klimat i många europeiska länder, oron i våra svenska förorter.

Kanske är det den snabba nyhetsförmedlingen som förändrat vår vardag. TV förser oss varje dag med krigshändelser och oroshärdar direkt in i vardagsrummet. Det tar på krafterna att hantera detta, särskilt för dem som själva är skräpiga.

Några självklara lösningar finns förstås inte. Vi måste leva med en orolig värld, med alltfler oväntade händelser och även med alltmer frågetecken i vårt eget land.

Vårdköer, en poliskår i omvandling med allt

vad det innebär, brister i infrastrukturen, sjukhusskandaler och evighetslånga bostadsköer.

Ingen tror väl längre att "ensam är stark", men vad kan vi göra tillsammans?

I Tibbleseniörerna träffar du medlemmar i olika åldrar och med olika intressen. Styrelsen gör så gott den kan för att skapa ett varierande och intressant program.

Resten måste vi andra hjälpa till med.

Hur gör du själv när du kommer med dina kompisar till puben eller kaffet efter månadsmötet och en för dig okänd person slagit sig ner vid bordet där du brukar sitta? Säger du hej och presenterar dig eller ber du den nya flytta på sig?

Och singelresenären på seniorresan till solen – hälsar du på henne och frågar varifrån hon kommer? Eller

visar du tydligt (det finns många olika sätt att göra det!) att hon är – just det, ensam.

Tyvärr tror jag att många av oss, obetänksamt eller medvetet, inte bryr sig om "sin nästa". Att vi själva kan skapa ett varmare klimat, få nya positiva kontakter och bidra till en god stämning borde vara självklart. Det är knappast "någon annan" som kan fixa den goda stämning som vi så gärna vill ha.

Genom att sträcka ut handen till någon du inte känner kommer du att må mycket bättre själv.



Och den som mår bra klarar trycket från oron i samhället och världen.

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:	270 kr	Webbmaster: webmaster@tibbleseniorerna.se
	Medlem i annan SPF-förening 100 kr	Hemsida:
Plusgiro:	164 18 70–9 (vänmedlem)	www.tibbleseniorerna.se
	477 28 94–4 (övrigt)	Org.nr
		802409-1814

Ny medlem: gamla som nya medlemmar inväntar 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

C-H Segerfeldt, 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
Nils Blomgren, IT-ansv.	073-981 40 72	nils.blomgren@tele2.se
Ann-Kristin Alsander, ledamot	076-826 07 17	k.alsander@hotmail.se
Yvonne Björkwall, ledamot	070-97932 81	yvonne.bjorkwall@gmail.com
Ingalill Bylund, ledamot	070-638 04 35	ingalillp@gmail.com
Manuela Lindh, ledamot	072-371 00 49	manuela.lindh@hotmail.se
Anders Steene, ledamot	070-644 49 43	anderssteene@gmail.com

Funktionärer

Sylvia Molander, evenemang	08-758 82 82
Karin Thorán, expedition	070-444 76 88
Inger Wallin, kassör	070-829 63 08
Bobby Edenberg, webbmaster	073-05 254 19
webbmaster@tibbleseniorerna.se	

Valberedning
Vakant

GULDKANTEN

Ingela Lindberger,
560 354 51

KONST, KULTUR, TEATER

Birgitta Wittvången Lundh,
756 10 28

STUDIEOMBUD

Margaretha Mogren,
768 80 46

RESOR

Christina Olausson,
0705-758537

Gunilla Rönholm,
7685002

REVISORER

Mats Westerdahl, 7587400
Anders Hedengren,
540 611 48

Lars Lundenmark, 7688218

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

Ingela Lindberger, 560 354 51
C-H Segerfeldt, 070-6521980

SYN- OCH HÖRSELFÄGOR: 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

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

B

För-
enings-
brev



Teaterronden

DRAMATEN

Fäder och söner

Av Ivan Turgenjev

Med: Hannes Meidal, Otto Hargne m.fl

Tid: fred. 3 mars kl. 13.00

Pris: 275:-

Försökskaninerna

Av Marie Louise Ekman

Med: Marie Göransson, Örjan Ramberg m.fl

Tid: lörd. 1 april kl. 18.00

Pris: 275:-

Rickard III

Av William Shakespeare

Med: Jonas Karlsson m.fl.

Tid: lörd. 6 maj kl. 13.00

Pris: 300:-

STADSTEATERN

Bankdirektör Borkman

Av Henrik Ibsen

Med: Peter Andersson, Helena af Sandeberg
m.fl.

Tid: lörd. 11 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 Malmberg, Ann Petrén m.fl.

Tid: 8 april kl. 13.00 och lörd. 22 april
kl. 19.00

Pris: 300:-

Billy Elliot

Av Elton John

Tid: sönd. 28 maj kl. 13.00, lörd. 10 juni kl.

13.00, sönd. 20/8 kl. 16.00,

tisd. 22/8 kl. 18.00

Pris: 385:-

FOLKOPERAN

Turandot

Av Giacomo Puccini

Tid: sönd. 24 sept. kl. 16.00

Pris: 330:-

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