

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 2,
2017



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 inkommet material.

***Manusstopp nästa nummer 14/8.
Utkommer i vecka 36.***

Annonser:

Birgitta Nelhagen, 073-080 82 49

b.nelhagen@bredband.net

Omslagsbild: Full fart på träningen i Seniorklubben i Täby Kyrkby med Birgitta Haack som instruktör.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 2, 2017

PROFILEN | sid 4-5

Möt Bo Lagerström

BELÖNINGSRESAN | sid 6

Cinderellakryssningen

PUB MED PIANO | sid 7

KARLSTADSRESAN| sid 9

Bussresa med konst och musik

VARDAGSJURIDIK| sid 10

Viktigt anlita proffs

SENIORGYPMA| sid 12-13

Aldrig för sent att träna

MÅNADSMÖTEN| sid 14

MYNT, FÖRENINGSLOKALER

OCH PILGRIMSTURER| sid 16

**KALENDARIUM, AKTIVITETER|
sid 18-21**

ÄLDREBOENDE| sid 21

Kostnader för äldreboende

RESOR| sid 22-23

BIBLIOTEKET FLYTTAT | sid 25

MODEVISNING | sid 26

Höstens visning av Tjejkläder

NYA KOMMUNHUSET | sid 28

Nytt arbetssätt i nytt hus

NOTISER | sid 29

BOKTIPSET | sid 30

BLOGGAR OCH NYORD | sid 31

TEATERRONDEN | sid 32

REDAKTÖRNS RADER | sid 33

ADRESSER M M | sid 34-35

MÅNADSMÖTE MAJ | sid 36

Jag är inte pensionär – jag är pensionerad

Rubriken är inte en ordlek eller semantisk fråga, utan en fråga om inställning. Om hur vi seniorer ser på oss själva efter pensioneringen.

Tyvärr leder ord tanken och ser man på sig själv som att man *är* sin ålder, alltså pensionär, påverkar det oundvikligen också din inställning till dig själv, omvärlden och resten av livet.

Jag tar varje chans att påpeka denna skillnad och får givetvis reaktioner. De flesta suckar; nu är ”han språkfascisten” igång igen. Det har väl ingen betydelse.

Alla säger ju pensionär. Var du än rör dig frågar man om din yrkestillhörighet. I enkäter, på banken, vid kontraktsskrivning osv.

Men jag fortsätter envist att hävda att varje pensionär är en unik person. Inte tillhörig en påhittad grupp. Räknar man sig dit räknar man också ner tiden. Jag föredrar att räkna upp: i morgon, planera, utföra, om ett år.

Den amerikanske presidenten Dwight D. Eisenhower citeras ofta ”Plans are rubbish, but making plans are essential” (planer är skräp, men planera är väsentligt).



C-H Segerfeldt, ordförande, Tibbleseniorerna.

För mig är det lika självklart att man inte kan vara sin ålder som att man inte kan **vara** sin sjukdom; reumatiker, astmatiker, dyslektiker. Man *har/lider* av reumatism, astma eller dyslexi och man *är* pensionerad. Inte pensionär.

Och jag är inte ironiker bara för att jag att jag ofta är ironisk. Och en person är inte cyniker bara för att hen är cynisk emellanåt.

Och håll med om att det är skillnad mellan att vara rullstolsbunden eller rullstolsburen.

Vi tycks ha ett behov av att kategorisera och klumpa ihop folk i grupper. Det gör det lättare att hålla reda på dem, bedöma deras behov och köpvanor. Det vet väl alla

hur pensionärer är; de köper inget nytt för de tycker att de har allt. Detta gör att vi sällan känner igen oss i reklamen på bio eller TV eftersom den vare sig handlar om eller riktar sig till oss.

Den känns mest lite larvig och långsökt (i alla fall för mig).

Men reser gör vi. I många år efter pensioneringen drar vi iväg till länder som vi tidigare knappt kunde huvudstadens namn på. Där räknas vi och pengar spenderar vi.

Och teatrar bärs upp av passionerade seniorer. Där räknas vi också.

Då går det bra att fösa ihop oss.

Men så dyker det upp ett litet tvivel igen. Om jag nu tycker så illa om ordet pensionär och att bli åldersgrupperad – varför är jag då med i en förening där det just är åldern som är minsta gemensamma nämnaren?

Jo, det vet jag. Vi talar samma ”språk”. Vi har likartad historia, förstår samma skämt, kommer ihåg (ibland i alla fall) samma skådisar, sketcher och händelser. Vi har en gemensam referensram. Och därmed ökar också möjligheterna att vi ska ha trevligt tillsammans.

Sedan är det ju inte så dumt att det finns andra som tänker på en när vi nu inte har någon ”fackförening” längre.

Man är ju pensionerad.

*C-H Segerfeldt
ordförande*

Profilen

Bo Lagerström – våghalsig friluftsentusiast som gillar vandringar

Vandrare, skidåkare, skridskoentusiast och trädgårdsodlare – Bo Lagerström har många strängar på sin lyra. Tibbleseniörerna känner honom främst som en av ledarna för de långa vandringarna.

– Jag gick med i föreningen när jag skulle fylla 65, berättar Bo, men både jag och min fru tyckte att introduktionsmötet var rätt tråkigt så vi gick inte på fler möten och fortsatte inte som medlemmar.

Vandringarna lockade honom tillbaka

Det var i stället de långa vandringarna som lockade honom in i föreningen igen. För vandringar står högt i kurs hos Bo.

– När jag började i vandringsgruppen fanns det gott om ledare så då var jag bara medlem. Men plötsligt blev det flera som hoppade av och då fick jag chansen att vara ledare.

Och att han gillar den uppgiften går inte att ta miste på.

En vandringsledare går



– Jag känner Värtan väl efter att ha rapporterat härifrån i många år för Skridskoseglarklubben, säger Bo Lagerström. (Foto Monica Lagerström)

inte bara i täten för gruppen. Nej, först ska ruten tänkas ut och planeras. Därefter går Bo turen tillsammans med

sin hustru.

Då passar de också på att fotografera något intressant från vägen, bilder som sedan

skickas ut tillsammans med kallelsen.

Viktigt att provgå vandrigen

Att gå turen i förväg är viktigt för att skapa sig en bild av hur avancerad vandrigen är, hur lång tid den tar och om den passar gruppens nivå.

Vandrat ha Bo gjort i många år. En av de mest dramatiska vandrigena gjorde han i schweiziska Matterhorn.

– Jag ville genomföra en tur uppe vid en raststuga som låg på cirka 3000 m höjd, berättar han.

Klättringen var komplicerad och ganska snart halkade Bo på en isfläck och föll handlöst utför. Han rullade runt säkert 100 meter nedåt och hamnade på en liten klippshylla.

– Minns att jag tänkte ”ska det verkligen sluta så här”.

Räddad med helikopter

Bo skrek så högt han kunde men vet inte om det var hans skrik som uppfattades och gjorde att räddningshelikoptern dök upp ovanför klippan. Han blev räddad av en ytbärgare och i ilfart förd till sjukhus i Sion, specialiserat på traumapatienter. Knäckta revben och ryggkotor, en punkterad lunga, sår i huvudet var bara några av de skador han fick vid det vådliga fallet.

– Det tog nästan ett år innan jag var återställd, säger Bo.



– *Det är viktigt att provgå sträckan i förväg för de långa vandrigena i Tibbleseniörerna, säger Bo Lagerström.*
(Foto Eva Neveling)

Men så småningom var han tillbaka i jobb och intressen igen. Cyklar på sommaren, åker skidor och framför allt skridskor på vintern.

Sjöchef på Värtan

– Som medlem i Skridsko-seglarklubben var jag sjöchef här på Värtan i många år. Nu nöjer jag mig med att vara rapportör till klubben så att aktuell status på isen kan nå ut till medlemmarna.

Han fiskar också i Värtan men har under de 27 åren i villan invid sjökanten kunnat följa den negativa utvecklingen i vattnet. Skarven är enligt Bo den stora boven och orsaken till att fiskbeståndet har minskat kraftigt.

– Skarven häckar i Värtan och tar väldigt mycket av de mindre fiskarna. Det påverkar beståndet negativt och jag ser inte hur det ska kunna bli bättre så länge skarvarna är fredade och får härja fritt.

Paret Lagerström gillar att

resa höst och vår och ägnar sommaren åt den stora trädgården mot vattnet.

Ivriga trädgårdsodlare

– Det finns ingen anledning att resa härifrån på sommaren, säger Bo. Vi odlar inte bara potatis utan mycket annat som går att äta: bönor, sallad, lök, morötter, rödbetor och kryddväxter.

Bo visar stolt att det dessutom finns bärbuskar och fruktträd i trädgården. Han har redan börjat så och visar mig den spirande ruccolaodlingen intill huset.

Men fler aktiviteter i Tibbleseniörerna vid sidan av vandrigena hinner han inte med.

– Jag har fem barnbarn också som tar tid. Så det får räcka med att hitta på trevliga vandrigen och att leda gruppen.

Eva Neveling

Månadsmötenas program

Tibbleseniörerna har en grupp som tar fram program till våra månadsmöten. Nu behövs en förnyelse! Vi behöver dig som har tips på vem du vill se på våra månadsmöten. Kanske har du gamla kontakter eller nya idéer. Vi träffas ett par gånger om året, så det är inget tungt uppdrag. Men viktigt. Hör av dig till ordföranden om du vill vara med.

Cinderella- kryssning som tack för gott jobb

Närmare hundralet funktionärer, aktivitetsledare, brevduvor och styrelsemedlemmar kryssade i ruggigt vinterväder och nordostlig kuling till Mariehamn på årets belöningsresa i början av mars.



Förmiddagskaffe och trivsam samvaro för hundralet "frivilligarbetare" i Tibbleseniörerna.

Resan är alltså belöningen för det ideella arbete som utförs av många och som gör att en förening som Tibbleseniörerna kan bjuda på ett omväxlande program.

Det blev god middag och trevlig samvaro i matsal, vinbar, på dansgolvet och i nattklubben, allt efter tycke och smak.

Nytt arbetssätt

På hemresan ägnades förmiddagen åt att presentera ett nytt arbetssätt i föreningen. Avsikten är att bredda rekryteringen av nya medlemmar. Antalet medlemmar har minskat under flera år och det vill nye ordföranden C-H

Segefeldt ändra på.

I seniorföreningen träffar man nya "arbetskamrater", något som många av medlemmarna saknar efter många år i yrkesverksamhet.

– Idéburna organisationer fyller en viktig roll så länge de lyssnar på omvärldens behov och önskemål. Att fortsätta att göra samma saker som fungerade i fjol är inget framgångsrecept, sa C-H Segefeldt.

– Det kallas förvaltning och attraherar inga nya medlemmar. Därför vill jag som ny ordförande satsa på det lokala arbetet och erbjuda de nya seniorerna aktiviteter

och evenemang som gör det enkelt att träffa nya arbetskamrater.

C-H Segefeldt kunde också berätta att den nya styrelsen är i full gång, men efterlyste någon som kunde ta hand om administrationen av annonsörerna i Tibbleseniören.

Denna vädjan klingade inte ohörd. När det var dags för kaffe erbjöd sig paret Nelhagen-Eriksson att ta hand om denna viktiga uppgift.

– När problem löses på det här sättet känns det extra roligt att vara ordförande, sa C-H.

Text och foto: Eva Neveling

Pub med piano

Ett nytt inslag fixade klubbmästaren Yvonne Björkvall på pubkvällen i april. Då spelade nämligen Pelle Kronberg för oss på sin synt. Alla som någon gång suttit i en pianobar kände sig som hemma.

Som vanligt var det många som kom till puben på Marknadsvägen. Fler tillfällen blir det i höst.

Text och foto: Eva Neveling



Pelle Kronberg går i klass 9 i musikskolan. Han underhöll på pubkvällen i april och fick många att nynna med i melodierna.

Husbilsförmedling på en *högre nivå.*



Mats Crona
- din husbilsmäklare

Kontakta oss!

08 -121 471 00
Viggbyholmsvägen 79, Täby

info@husbilsmaklaren.se
www.husbilsmaklaren.se

Går du i säljtankar?

Oavsett om du tänker lämna husbilslivet eller vill sälja för att köpa en ny husbil så kan vi sköta hela försäljningen åt dig. Vi hjälper dig till en snabbare affär som är säkrare, tryggare och lönsammare.



HUSBILS
MÄKLAREN

**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

Konst och musik i Karlstad

Den 9 mars äntrade nära 50 förväntansfulla SPF:are bussen till Karlstad. Våra nya researrangörer, Gunilla Rönnholm och Christina Olausson, prickade av oss.

Kulturambassadören Teddy Lundberg höll föreläsningar under bussresan. Trots att resan bara var två dagar lång, hann vi se och uppleva mycket.

En Picassoskulptur i den lilla staden Kristinehamn? På en udde i Vänern? Sju kilometer utanför stan? Det är en lång historia. En kvinna med värmländsk dialekt berättade hur den hamnat där.

Den norske konstnären Carl Nesjar hade experimenterat med ett nytt betongmaterial (1957) som intresserade Picasso. Nesjar gjorde väggutsmyckningar från teckningar av Picasso. En svensk konstnär, Bengt Olson, bodde liksom Nesjar i Paris och råkade träffa honom.

Nesjar hade försökt få sin norska hemkommun att ta hand om projektet, men de var ointresserade. Bengt Olson däremot åkte hem och kommunpolitikerna i Kristinehamn slog till. 1964 skickade Picasso ett "donationsbrev" till Kristinehamns kommun. Han bjöd alltså på skissen och kommunen tog

hand om material och arbete.

På midsommarafton 1965 invigdes skulpturen av poeten Bo Setterlind. Skulpturen är ett av Picassos största verk. Det tog tre veckor att bygga. Den är 15 meter hög, gjord i armerad betong, och dekoren har blåstrats fram. Ytan är så hård att den ska hålla minst 1000 år.

Picasso själv följde bygget med hjälp av filmer och foton, men han såg aldrig vare sig det pågående bygget eller det färdiga resultatet. Det gör emellertid ca 100 000 turister årligen.

I Karlstad tog nästa guide oss runt i stan. Uttrycket "Sola i Kallsta" handlar inte om solen som skiner från en klarblå himmel. Nej, det är ett smeknamn som gavs Eva Lisa Holtz, född 1739. Hennes soliga och glada humör gav henne smeknamnet och hon har gett Karlstad stadens symbol och slogan.

År 1893 invigdes Karlstads teater som numera kallas Wermland Opera.

Kvällens föreställning var musikalen Les Misérables som bygger på Victor Hugos roman Samhällets olycksbarn och utspelas i Frankrike under tidigt 1800-tal. Scenografi, orkester, sång och dans kändes genuint med starka känslor. En härlig fast sorglig upplevelse.

Sandgrund var länge känt



Picassoskulpturen i Kristinehamn är ett av Värmlands mest besökta minnesmärken.

som ett danspalats men numera finns Lars Lerins museum där.

Vi fick en lång och intressant föreläsning både om Lerins konst och om hans personliga utveckling. Sedan fick vi gå omkring fritt i museet och beundra och begrunda konstverken. Det var fritt fram att fotografera de verk vi kände intresse för. Jag har fortfarande inte riktigt hämtat mig från alla de fantastiska målningar vi fick tillfälle att se. Ännu en höjdpunkt som vi kommer att minnas länge.

Resan var kort men mycket innehållsrik!

*Text och foto:
Kerstin Dahlberg*

Låt ett proffs hjälpa dig att upprätta testamente

Arv och testamente, gif-torätt, enskild egendom, särkullbarn och sambolag – det var många begrepp som togs upp när Björn Nordling från Hallsénius föreläste om vardagsjuri-dik vid ett informations-möte för Tibbleseniörerna i slutet av mars.

Så lätt är det inte att sätta sig in i juridiken, vilket också märktes på de många frågorna efter föreläsningen.

Några hållpunkter:

- äktenskapsbalken ändrades 1988, vilket gör att barn ärver sina föräldrar först när den sista föräldern avlidit,
 - särkullbarn ärver sin bortgångna förälder direkt,
 - sambor ärver inte varandra,
 - arv- och gåvoskatt avskaffades 2004-2005,
 - bodelning ska ske senaste tre månader efter dödsfall
- Björn Nordling, jurist vid Täby Begravningsbyrå/Hall-

sénius, rådde alla att vända sig till en specialist när det gäller att upprätta ett testamente eller har frågor om arv.

– Ett testamente ska vara upprättat på ett korrekt sätt för att vara giltigt. Att själv försöka sätta upp ett testamente utan att vara väl insatt i juridiken kan leda till att arvet inte fördelas på det sätt man önskar. Den risken bör inte någon ta, var Björn Nordlings råd.

Eva Neveling

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, Kutternvägen 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

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

Hallsénius TÄBY BEGRAVNINGSBYRÅ

Omtanke, kvalitet och familjetradition sedan 1884

Personlig hjälp och rådgivning
i samband med dödsfall.
Vänd Er med förtroende till oss i
alla frågor som gäller begravning,
testamente och bouppteckning.
Vi gör även hembesök.



STOCKHOLMSVÄGEN 132, TÄBY
TEL. 08-544 732 80 www.hallsenius.se

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



Att stärka lårmusklerna är viktigt på äldre dar. Här visar Mona Samlin rörelser som bygger muskler.

Aldrig för gammal för att träna

– Det här är toppen. Det är nog första gången som jag känner att jag platsar i en gympagrupp och inte behöver vara orolig att jag inte är tillräckligt bra.

Christina Fyrö är en av ett tiotal motionärer som träffas på Senorgympan på Friskis & Svettis i Täby Kyrkby. Ledarna är volontärer och

tillsammans jobbar de med uppvärmning och rör sig sedan runt i salen till tio olika stationer.

Övningarna är allsidiga och funktionella med fokus på muskler, styrka och balans. En annan dag tränar man vid en stol, stående och sittande. Under ett avsnitt används också redskap för extra styrketräning. Båda

passen förbättrar din smidighet och balans och ökar din styrka.

Idén att starta grupper för seniorer, som av olika anledningar inte längre med lätthet tar sig ner och upp från golvet, har funnits en tid i Friskis & Svettis. I mars körde man igång i Kyrkbyn.

– Den här träningen passar dig som vill hålla igång men som upplever begränsningar i leder som till exempel höfter och knän, säger Lotten Kihlström, tränings- och utbildningsansvarig på Friskis

& Svettis i Kyrkbyn. Rörelserna är valda med omsorg, de är skonsamma och du bestämmer själv hur mycket du orkar just idag. Vi finns här för att peppa och guida dig genom träningen.

Ingen ska behöva sluta träna för att man blivit för gammal. Softgrupperna (finns i Näsby Park) samlar många seniorer men kan bli för tuffa när man blivit litet äldre eller har en tillfällig svacka. Då är Seniorklubben den rätta lösningen.

Lokalen i Kyrkbyn har valts eftersom den är mer lätt-tillgänglig än i Näsby Park. Här är det direkt ingång från gatan, inga trösklar och gott om plats för rollatorn. Man kan dessutom ta hiss upp till träningslokalen på plan 2.

Denna soliga tisdagsmorgon är gruppen ganska liten så de fyra ledarna har god tid att ta hand om deltagarna individuellt.

Deltagarna tänjer och sträcker, marscherar och joggar litet lätt och gör armhävningar mot väggen. Musiken är anpassad för den aktuella rörelsen och inte alltför hög, något som uppskattas av dem som försökt sig på motionsanläggningar för yngre, där decibelen ibland kan upplevas plågsam.

Efter ca 45 minuter samlas gruppen i entrén och dricker kaffe tillsammans.

– Det känns väldigt bra att vi kan sitta och prata en stund efter träningen, säger Birgitta Haack, medlem i

Tibbleseniörerna och en av ledarna för gruppen. Alla lär känna varandra på ett avspänt sätt och man känner verkligen att man tillhör en grupp.

Gruppen enas också om att träningen stärker musklerna mer än stavgång och promenader.

– Jag har lyckats träna upp mina benmuskler efter några månader här och orkar mycket mer nu än tidigare, säger Britten Lundqvist. Stavgång är nog bra för flåset men räcker inte när musklerna börjar försvinna.

Balansen, som är så viktig för äldre, blir också mycket bättre enligt deltagarna. Fallskador känner alla till och tycker att träningen i Seniorklubben är viktig just för att förebygga sådana skador.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Upp och ner på stepbrädan är inte så lätt som man kanske tror.

FOTNOT. Träningstider, priser och övriga upplysningar om Seniorklubben hittar du på nätet, www.taby.friskissvettis.se eller telefon 08-753 60 10 (växel)



Gunilla Norén t v är både volontär i Friskis&Svettis och medlem i Tibbleseniörerna.

Det ska va' gamla låtar



Trio med Bumba lockade många till Grindtorpskyrkan på månadsmötet i mars. Och nog fick vi höra gammalt alltid. De båda trubadurerna körde låtar som vi alla hört i ungdomen och humöret steg hos alla som dansade på 50-talet. (Foto Eva Neveling)

Aprilmöte om brännvin

Lars Olsson Smith var uppenbarligen en både begåvad och slug yngling, som började som affärsbiträde i Karlshamn, reste med en brännvinsslup till Stockholm och etablerade sig som affärsman på Skeppsbron. Brännvinet flödade på den tiden, men i Stockholm fick LO Smith inte sälja.

Så han köpte ett bränneri på Reimersholme som då tillhörde Brännkyrka kommun. Där kunde han fritt sälja sitt

brännvin. 9-10.000 personer kom varje dag för att köpa hans flerdestillerade brännvin. När man småningom lyckades stoppa honom flyttade han i stället kommersen till Fjäderholmarna som tillhörde Lidingö.

Han blev förmögen, reste mycket, lärde sig flera språk och gifte bort en dotter med en turkisk pascha. Mindre känt för oss på månadsmötet var att han också kom in i riksdagen som liberal, att

han umgicks med August Palm och att han startade ett antal affärer kallade Arbetarringen inspirerad av vad han lärt om Kooperation under en resa till England. 77 år gammal dog han 1913.

Allt detta och mycket därtill fick vi höra av hans barnbarns barnbarn Rozita Auer, som också hann berätta att hon var den som lanserade den orientaliska magdansen i Sverige.

Leif Söderström

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 med reseledare**

Badparadiset Mae Phim 30/1-12/2 2018

**14-dgrsresa, endast 19.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt.
12 dagar för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar.**

Observera att i priset ingår bussresa t/r Täby-Arlanda vid minst 15 personer.

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

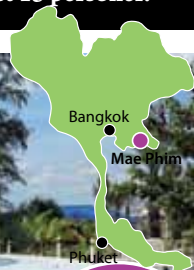
Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär. Det som inte finns i Mae Phim är charter-turism, "flickbarer" eller höga priser. Här härskar lugnet.

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 Kungapar 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, ex.vis 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**

I priset ingår:

- Bussresa t/r Täby-Arlanda
- Flyg med Finnair t/r samt transfer flygplatsen hotellet
- Boende på hotell Princess eller Avatara resp Seaview lght
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage å 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 Gunilla Rönnholm,
tel. 08-7685002, mobil 0702-162386 eller mail
gunilla.ronnholm@telia.com OBS! Begränsat antal platser.**

Spara, slänga eller sälja?

Den sista juni blir alla gamla 1-, 2- och 5-kronor ogiltiga liksom också gamla en- och femhundrakronors sedlar. Och det är inte första gången, och sannolikt inte den sista, som Riksbanken beslutar att mynt och sedlar ska bytas ut.

Om man blir sittande med gamla mynt eller sedlar betyder inte det att de blir helt värdelösa. Gamla sedlar oavsett år kan man få inlösta till

åsatt värde genom att skicka in dem till Riksbanken. Gå in på Riksbanken på nätet för instruktioner.

Observera dock att Riksbanken tar 100 kr för att lösa in dem oavsett värdet på sedlarna.

Däremot tar inte Riksbanken emot ogiltiga mynt. Äldre mynt kan ha ett silvervärde som är högre än penningvärdet. En 2-krona från

1942-1966 kan exempelvis ha ett silvervärde på närmare 30 kronor och hos en mynthandel kanske man får 10-15 kronor för en sådan. Så släng inte gamla mynt utan att först titta efter på nätet.

Skriv in "mynt" så kommer det upp både förslag och listor på vilka äldre mynt som kan ha ett metallvärde på grund av en hög silverhalt.

Leif Söderström

Populärt med pilgrimsvandringar

Pilgrimsvandringar har blivit en populär form av vandring både i Sverige och i Europa. I Vallentuna finns tre pilgrimsleder i olika längder och med tillgänglighet även för rullstolsburna.

Människor har pilgrimsvandrat i alla tider och i alla religioner. Från början var det vandringar till heliga mål eller som botgöring för att sona sina synder. Den nutida pilgrimsrörelsen i

Norden handlar mer om att ge utrymme för sin andliga längtan, att få tid till eftertanke och reflektion.

Läs om de olika vandringslederna på nätet, <http://www.vallentunaforsamling.se/>

Täby kommun sviker föreningslivet

Det blir inga samlingslokaler i det ombyggda äldreboendet Lyktan.

Föreningar som behöver samlingslokaler som tar minst 100 personer får därför även i fortsättningen söka lokaler på den öppna marknaden.

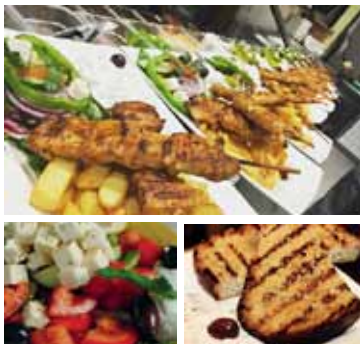
Lokalerna i Lyktan ska under dagtid endast disponeras av Täby kommuns dagverk-

samhet, Seniorcenter.

– Den trista källaren i Föreningsgården var tidigare det enda som stod till buds. Därför hade vi självklart stora förväntningar på ombyggnaden av Lyktan, säger Tibbleseniorernas ordförande C-H Segerfeldt, som är tydlig med sin besvikelse över de uteblivna samlingslokalerna.

– Att en kommun med 69000 invånare, varav cirka 13 000 pensionärer, inte har en enda samlingslokal under dagtid, vittnar om bristande förståelse och kompetens när det gäller hur man fördelar skattemedlen.

Därmed blir Tibbleseniorerna även i fortsättningen hänvisade till Grindtorpskyrkan.



Välkommen till oss på

Grekiska kolgrillsbaren i Täby!

En smakupplevelse från Grekland och Medelhavet
Utskänkningstillstånd. Catering för större sällskap.
The original, since 1995!

Takeaway till reducerade priser!

Esplanaden 17 | Täby Torg
Täby Centrum | 08-758 31 90
www.grekiska.se | taby@grekiska.se



FYSIOTERAPIGRUPPEN NÄSBYDAL

Sjukgymnaster/fysioterapeuter med special-
inriktningar 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



Kalendarium

Kontakta kansliet för förändringar och nyheter
om de olika aktiviteterna. Skicka mejl till tibbleseniorerna@gmail.com

Månadsmöten *)

Månadsmötena äger rum i Grindtorpskyrkan kl 13 om inget annat meddelas. OBS! Priset höjt till 80 kr.

27 september

Cornelis Vreeswijk,
älskad rumlare och nationalskald



Silas Bäckström tillsammans med trubaduren Anders Lago underhåller med visor av Cornelis. (Foto Sune Engstrand)

Gode vännen och producenten Silas Bäckström grundade Cornelis Vreeswijk-sällskapet och gav ut Cornelis sista skiva. Tillsammans med trubaduren, Anders Lago, som sjunger hans visor med mycken känsla på ett Cornelis-liket sätt, berättar Silas trevligt och initierat om Cornelis brokiga liv och att han egentligen först efter sin

död 1987 blev accepterad som framstående poet och nationalskald. Cornelis dog med en miljon i skuld men testamenterade postuma arvoden till en stiftelse som idag har drygt 40 miljoner och som årligen delar ut Cornelis Vreeswijk-priset.

18 oktober



Ramelbuljong

”Ramelbuljong” en föreställning i det lilla formatet, som hyllar en av Sveriges största underhållare, Povel Ramel.

Leif Gellerfalk Trio vill ge publiken chansen att få uppleva lite av den glädjespridande och lätt galna stämning som gruppen tidigare roat sin publik med på Berns, Maxim och andra ställen.

Gruppen består av Leif Gellerfalk, estradör, sångare

och pianist tillsammans med Lasse Thorsberg på bas och Henrik Falsin på gitarr.

Alla tre har turnerat med många av Sveriges stora artister som bland andra Carola, Danny Saucedo och Ann-Kristin Hedmark.

22 november

Finland 100 år

Från storfurstendöme till modern republik

Direktören för Finlandsinstitutet Anders Eriksson berättar om Finland och dess utveckling från 1917 till 2017.

Mer information i nästa nummer.

13 december

Julmusik

Martin Åklint är en ung, skicklig, jazzpianist som tillsammans med en lika skicklig sångerska kommer att framföra vackra traditionella julsånger.

I caféet efteråt kommer det också traditionellt att bjudas på doftande och goda saffranslängder.

Martin har sedan barnsben sysslat med musik. Redan som sjuåring började han ta pianolektioner, något han

fortsatte med genom hela grundskolan. På Södra Latins gymnasium i Stockholm inriktade han sig på jazzpiano. Sedan sommaren 2016, då han tog studenten, har han mest jobbat med musik. Trots sin ringa ålder har han redan hunnit spela med några välkända namn, till exempel Klasse Möllberg, Samir & Viktor samt Robert Wells.

EVENEMANG

28 augusti

Dramaten bakom kulisserna *)

Måndag den 28 augusti kl 13.00 får vi en guidad visning av Dramaten.

En spännande visning av såväl salonger som bakom kulisserna tillsammans med en av Dramatens guider.

Efter visningen bjuds vi på kaffe och chokladboll i caféet. Bindande anmälan senast 4 augusti

Pris för visning inklusive kaffe och kaka 150:-

Betalningen sätts in på föreningen plusgirokonto 477 28 94-4 senast 4 augusti 2017.

Anmälan till Sylvia Molander: molander@hemmingsson.com eller 0708-536843, 08-758 82 82 eller till kansliet tibbleseniorena@gmail.com, tel 08-758 91 05.

18 september

Introduktionsmöte för nya medlemmar

Alla nya medlemmar bjuds in till ett introduktionsmöte i föreningslokalen, Marknadsvägen 249-251 kl 18.00.

Vin och tilltugg kommer att serveras och ordföranden, medlemssekreteraren, klubbmästarna och ett flertal aktivitetsledare kommer att informera om föreningens olika aktiviteter.

28 oktober

Höstfest

Lördagen den 28 oktober 2017 har föreningen sin årliga höstfest.

I år äger den rum i en ny, fräsch och trivsamt lokal i Näsby Parkskolan. Vi kommer att äta en tre-rätters middag och dansa till levande musik. Mer information i nästa nummer.

*) I samarbete med



Täby Seniorbridge

På Kometvägen 11 i Grindtorp spelar vi bridge varje vardag, och dessutom två gånger per dag, kl. 10 och kl. 15.

Vill du ha trevligt med en angenäm blandning av bridgespel och social samvaro – kom och prova.

På onsdagkvällarna kommer vi i höst att ha en kurs för dig som vill fräscha upp dina gamla kunskaper så du känner dig redo att spela 24 brickor i en spelgrupp.

Hoppas du vill göra oss sällskap, som erfaren eller som ringrostig.
Ring Christer Jonaszon så får du veta mer.
Tel: 070-879 22 07



Aktiviteter

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

Skicka mejl till anderssteene@gmail.com

*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. Inge-
mar Nordansjö, 070 57 88
530, Birgitta Groschopp,
768 60 64.

Bokcirklar *)

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

Bokcirkel 2

Dan Kronström 510 505 26.
F.n. fullt.

Boule

Måndagar och torsdagar kl.
10-12 på Viggbygården. Nya
deltagare välkomna. Vivi-
Ann Ahlberg., 070 877 5654

Bowling

Tisdagar kl. 10.30 - 12.00
i bowlinglokalen, Tibble-
hallen. Det finns plats för
nya spelare. Inger Månsson,
0708-10 53 10, 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 Far-
men, Åkerbyvägen 216. Tor-
sten Mårtensson, 792 06 85.
För närvarande fullt, 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, 758 75 70. Det finns
plats för några fler spelare.

Engelska

Torsdagar. Lillemor Werner,
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 768 80 46 eller
margaretha.mogren@bred-
band.net

Squaredans *)

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

Linedance *)

Fredagar från 15 september.l.
Fortsättningskurs kl. 10 -
11.30, Nybörjare 11.45 -
12.30. Margit Annerstedt,
070-3509320, margit.anner-
stedt@gmail.com

Stavgång

Börjar igen efter sommar-
en. Samarbete med SPF
Jarlabanke. Kontakta Mo-
nica Rosengren, 768 32 07,
monica.m.rosengren@gmail.
com, Birgitta Danielsson, 758
78 48, birgitta.l.danielsson@
telia.com.

Tennis

Onsdagar kl. 9-11 i Vallen-
tuna 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 Tiemer, 758 80 57.

*) I samarbete med



Äldreboende – vad kostar det?

Jag hör då och då folk säga att det är dyrt att bo på ett äldreboende och att man dessutom har alldeles för stor förmögenhet i till exempel en villa.

Sant är att ett äldreboende kan verka dyrt. Men samtidigt betalar man utöver hyran för rummet även för måltider och omvårdnad. Bor man hemma får man ju oftast betala detta själv.

En sak som dessutom kanske är obekant är att den som bor på ett äldreboende alltid ska ha pengar kvar för personliga utgifter.

Man ska ha råd att köpa kläder, skor, gå till tandläkaren, resa iväg till släkt och

vänner eller ta taxi eller färdtjänst till våra månadsmöten eller bridgeträffar.

För den som funderar på ett äldreboende fungerar det något förenklat så här:

Hur mycket tjänar du i månaden – olika pensioner samt ränteinkomster. Om du har förmögenhet i form av till exempel villa, aktier eller bankkonton så är det bara utdelningarna/räntorna som räknas.

Så har du hyran som du ska betala för rummet/boenden och för detta kan du få bostadstillägg från Pensionsmyndigheten.

Därutöver kommer kostnaden för mat och omvårdnad, som i år ska beräknas till

som mest drygt 2.000 kronor i månaden för omvårdnad och cirka 3.300 för måltider.

När du betalat hyran, omvårdnaden och maten ska du ha tillräckligt med pengar kvar för personliga utgifter. För 2017 är det beloppet drygt 5.000 i månaden.

Om dina inkomster minus utgifter inte räcker till så minskas dina avgifter för omvårdnad så att du alltid ska ha pengar kvar för hyra, mat och personliga utgifter.

Om du är gift så räknas inkomster och utgifter ihop så att båda makarna var för sig klarar både boendekostnad, mat, personliga utgifter med mera.

Leif Söderström

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygdärdet)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Vandringsresa i Österrikiska alperna 28 augusti – 3 september

En vandrings- och må-bra-resa till Schladming i natursköna Steiermark, ”Österrikes gröna hjärta”, omgivet av storslagna bergsmassiv och majestätiska Dachsteinglaciären.

Mer information om resan finns i nr 1 av TibbleSenioren eller på nätet, www.tibblesenioren.se

Endast några få platser kvar.

Pris 12.690 kronor.

Anmälan snarast till Anne-Marie Hugo, annemariehugo@hotmail.com/0739-462144 eller Christina Lönegren, clonegren@gmail.com/070-216 14 88.

Gastro och kultur i Toscana 10 – 17 oktober

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

Mer information om resan finns i nr 1 av TibbleSenioren eller på nätet, www.tibblesenioren.se

Pris 12.450 kronor.

Än finns platser kvar. Anmälan (se sid 23) görs omgående.

Mae Phim / Thailand 30 januari – 12 februari 2018

Mae Phim ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare med härliga bad och spännande utflyktsmål.

Njut i 14 dagar med möjlighet till en eller två veckors förlängning.

Se separat annons på sid 15.

Anmälan se sid 23.

Julbord & adventskonsert

4 december

Varmt välkomna till en underbar utflykt som garanterat kommer att försätta oss i skön julstämning och förbereda oss inför denna härliga årstid!

Färden går mot Svanberga, strax utanför Norrtälje. Här njuter vi av deras välrenommerade julbord med ett stort efterrättsbord i traditionsrik miljö.

Vi reser därefter till Estuna kyrka. Kyrkan är en av de äldsta och märkligaste i Uppland, både vad avser byggnaden och interiören.

Här bjuds vi på en guidad visning av en kunnig försam-

lingsbo och får lära mer om kyrkans intressanta historia.

I kyrkan blir det adventskonsert, *"I Väntan på en Fröjdefull Jul"*. Operasångerskan/violinisten Linnéa Sallay framför tillsammans med en pianist festlig, vacker och stämningsfull julmusik.

Vi får också tillfälle att själva stämma in i några av våra kära och välkända julsånger.

Efter konserten dricker vi glögg i vapenhuset.

Linnéa Sallay, som även är auktoriserad guide, guidar oss under bussfärden genom landskapet och årstiden.

Bussen avgår från Täby Galopp klockan 11.00 och kommer åter klockan 18.00.

Kostnad för dagen är **825 kronor** per person.

Då ingår: guidning av Linnéa, buss, julbord inkl. måltidsdryck, efterrätt och kaffe, guidning i kyrkan, julkonsert samt glögg och pepparkakor.

Vin och starkare drycker finns att köpa.

Anmälan senast 5 november, se nedan.

Anmälningsavgift sätts in på SPF Tibbleseniörernas plusgiro 477 28 94 – 4 **senast 10 november**.



Adventskonsert i Estuna kyrka ingår i julsbordsresan.

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

Montenegro

Låt oss och våra vänner från Montenegro guida er genom landets historia, kultur och natur. Vår guide, Maria, ger oss djupare kunskaper om detta forna kungarike.

SPF pris: **11 950 kr** ord. 13 450 kr **8 dgr, 23 sep**

• Flyg Arlanda-Dubrovnik t/r • Svensk reseledare • Logi inkl frukost • 10 måltider • Vinprovning • Utfärder enl program

Möt världen med ReseSkaparna

Långtidssemester Teneriffa

Vulkanön Teneriffa bjuder på ett härligt klimat och vacker natur. Vår reseledare Teddy Lundberg ordnar utflykter och andra aktiviteter under er vistelse samt tar er med på utfärder till Teide, La Laguna och det okända nordvästra Teneriffa.

SPF pris: **15 450 kr** ord. 15 950 kr **22 dagar, 19 nov**

• Flyg Arlanda-Teneriffa t/r • Svensk reseledare • Del i juniorsvit inkl frukost • 21 middagar • Utfärder enl program

Dalhalla med Malena – **3 750 kr** ord pris 3 950 kr **2 dgr, 9 jul**

Sydafrika – **25 450 kr** ord pris 25 950 kr **11 dgr, 5 dec**

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 www.reseskaparna.se

SIGHTSEEING
Hop On Hop Off

193:–
per person

UPPTÄCK TALLINN

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

Hotellpaket Solo Sokos Hotel Estoria

I priset ingår båtresa Stockholm–Tallinn t/r med del i Insidehytt för två, buffémiddag och -frukost t/r samt en hotellövernattning i dubbelrum och frukost på hotellet. Avresa från Stockholm, 30/6–4/8 2017.

Prisex **2279:–**
per person.



Boka på Vikingline.se



Det tillfälliga biblioteket ligger mitt emot den nya ingången till Clas Ohlson, lätt tillgängligt på plan 2 ovanför rulltrappan.

Biblioteket har flyttat till centrum

Huvudbiblioteket i Täby har flyttats och finns numera i tillfälliga lokaler i Täby Centrum. Huset vid Biblioteksgången ska renoveras.

I slutet av april öppnade biblioteket den första av två lokaler i Täby centrums galleria. Lokalen är 300 kvadratmeter och ligger på plan två i gallerian, mitt emot utgången från Clas Ohlson.

I början av maj öppnade den andra lokalen som är något mindre.

På biblioteket i Täby centrum kommer du att kunna låna ett urval av alla böcker och även läsa tidningar och tidskrifter.

Möjlighet finns också att beställa böcker från andra filialer till biblioteket i Täby centrum.

Just nu undersöks förutsättningarna för att kunna

erbjuda datorer för surf, ordbehandling och möjlighet att läsa tidningar digitalt via Pressdisplay.

Möjligheter att kopiera och betala avgifter med kontanter kommer att vara begränsade.

Bibliotekets program med olika litteraturföreläsningar och annat kan du läsa mer om på nätet, www.bibliotek.taby.se

*Text och foto:
Eva Neveling*



Höstens modevisning

Boka redan nu in den 4 oktober kl 13.00 för höstens stora modevisning. I år håller vi till i Grindtorpskyrkan.

Tjeja Fashion från Vallentuna firar 25-års jubileum och det är med glädje som Charlotta Fagerland visar oss det bästa av butikens utbud av höstens hetaste modeplagg för damer.

Efter visningen serveras kaffe och kaka.

Anmälan senast fredag 15 september till
Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com
tel 08-758 82 82, mobil 0708-53 68 43.

Pris: 80 kronor som sätts in på föreningen plusgirokonto
477 28 94-4 senast den 15 september.



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 Täbv.
Varmt välkommen! (gäller t o m 2017-08-31)

NAMN: _____

E-POST: _____



PROVA-PÅ-SENIORKLUBBEN

Denna biljett ger dig rätt till en provträning av
Seniorklubben hos Friskis&Svettis Täbv.
Varmt välkommen! (gäller t o m 2017-08-31)

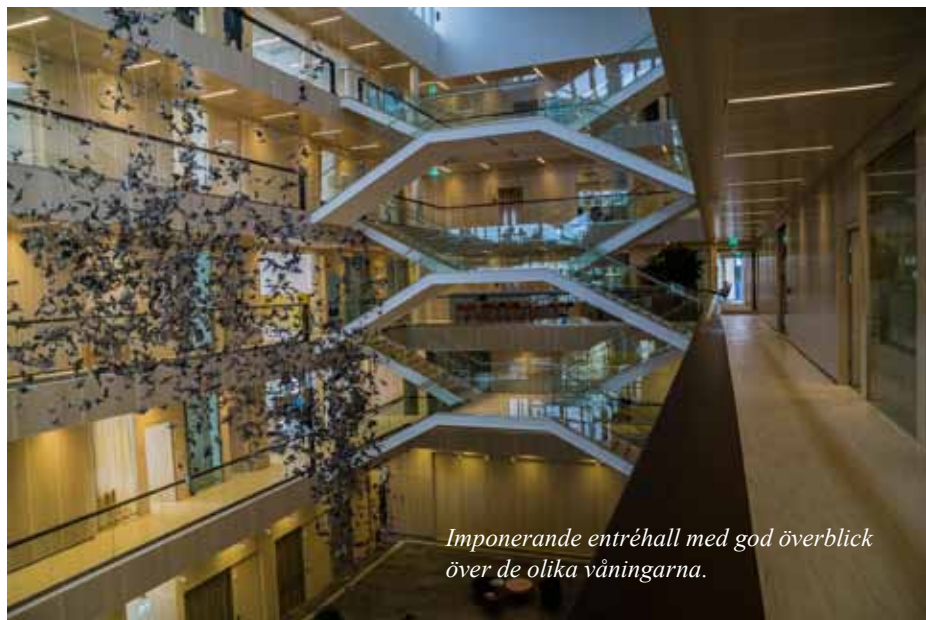
NAMN: _____

E-POST: _____



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10



Imponerande entréhall med god överblick över de olika våningarna.

Alla måste tänka om i nya kommunalhuset

Väldigt få har en given arbetsplats utan man måste planera dagen och boka ett skrivbord. 611 anställda ska dela på 350 arbetsplatser. Inte ens kommunalråden har egna platser.

Det kallas aktivitetsbaserat arbetssätt och kräver att de anställda planerar exakt vad de ska göra under dagen.

De fem våningarna är indelade i zoner, där det råder olika grad av tystnad och öppenhet.

Säkert kan det kännas ovant, men bara en knapp månad efter flytten till Est-rids torg verkar de flesta ha

funnit en rad fördelar.

Enklast tar man trapporna mellan våningarna, då hissarna oftast kräver längre tid. Väggarna är perforerade med ljudabsorberande material och golven är tysta att gå på. Det skapar en tyst och lugn miljö.

Varje medarbetare har ett skåp men där finns inte så mycket plats för annat än dator och tangentbord, som man kopplar in på en ledig arbetsplats.

I den digitala kontorsmiljön finns heller inga papperskorgar, vilket kändes ovant men också logiskt.

Oväntat många av de an-

ställda tar med egen mat till lunch. Det finns mikro-vågsugnar, kylskåp och diskmaskiner i köket. Till takterrassen kan man ta med sin tallrik och njuta av utsikten. I källaren finns bland annat kommunens bilpool som enbart består av el- och gasbilar. Elcyklar finns att låna. Parkeringsplatserna kostar 800 kr/månad, men någon rusning efter dem har det inte varit.

Text: C-H Segerfeldt

Foto: Eva Neveling



Ett eget skåp men ingen egen arbetsplats.

Notiser

Kansli eller expedition? Begreppet expedition som länge använts för att beskriva lokalen på Marknadsvägen, motsvarar enligt styrelsen inte det arbete som utförs i lokalen. Kansli är den idag vanligaste beteckningen och självklart hänger vi med i vår tid och använder i fortsättningen kansli.

Medlemmar. Problemen med medlemsregistreringen fortsätter hos förbundet, SPF Seniorerna. Bland annat innebär detta att vi inte på ett korrekt sätt kan registrera nya medlemmar då de inte kan få inbetalningskort. Vänmedlemmar kan inte heller registreras och denna tidning kan inte längre förses med utdelningskoder för brevduvorna. Detta är bara några få detaljer, men tillräckligt pinsamt och oproffsigt från förbundet och Softtronic som ska leverera de nya datatjänsterna.

Höjd avgift. Styrelsen vill erbjuda medlemmarna ett så varierat program som möjligt vid månadsmötena. Det innebär att entréavgiften höjs till 80 kr. En bidragande orsak till höjningen är också bankernas vägran att ta emot kontanter (växelpengar).

Nyhetsbrev. För att öka informationen om aktiviteter och verksamhet utkommer numera ett Nyhetsblad mellan TibbleSeniörens utgivningar. Manuela Lindh är ansvarig och skickar ut Nyhetsbladet via mejl. Vill du vara säker på att inte missa något viktigt så skicka in din mejladress till manuela.lindh@hotmail.com så kommer ditt nyhetsbrev.

Kassör. Inger Wallin, medarbetare på kansliet, har efterträtt Bengt-Åke Stenius som kassör och sköter därmed alla betalningar.

Öppet hus. Kansliet ordnar öppet hus i höst efter en tids uppehåll. Alla är välkomna att möta våra nya medarbetare, ta en fika tillsammans med kända och okända medlemmar. Anspråkslöst och trevligt.

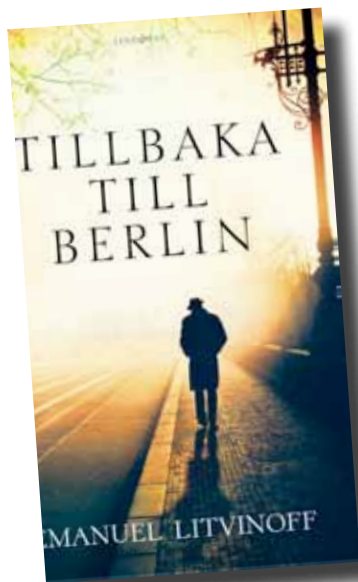
Nya medlemmar. Årets nytillkomna medlemmar bjuds in till välkomstmåltid och ett glas vin den 18 september på kansliet. Personlig inbjudan kommer.

**ALLT
INOM
VVS**



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

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



Tillbaka till Berlin (Lind & Co)

Andra världskriget är slut men vilsenheten, sorgen och bitterheten finns kvar hos så många som drabbades. *Tillbaka till Berlin* tar upp efterkrigstidens problem. Den utgavs första gången 1958 och finns nu i en nyöversättning. Motstridiga känslor blir tydliga hos de två huvudpersonerna: Martin Stone, som vuxit upp i judiska kvarter i London och numera känner sig mer som engelsman och Hugo Krantz, som gjort sig en förmögenhet i efterkrigstidens Berlin, men inte kommer tillrätta med sin rotlöshet och bitterhet. Båda drivs av ilska och bitterhet och betraktar varje tysk som nazistsympatisör.

Boken är intressant och lättläst och ger en bild av vilsenheten under 50-talet som vi som föddes under kriget kanske inte riktigt förstår.

Författaren Emanuel Litvinoff är uppvuxen i London med föräldrar som flydde från progromerna i Odessa. Det judiska arvet finns med i hela hans författarskap.



Den som går på Tigerstigar (Norstedts)

Helena Thorfinn arbetade i många år som journalist på SvD, TV4 och SvT innan hon sadlade om och började arbeta på Sida och Rädda Barnen. Hon arbetade tre år på Svenska ambassaden i Dhaka 2005-2008 och bor i dag med familjen i Burma/Myanmar, där hon bland annat arbetar på Unicef och med att träna journalister.

År 2012 debuterade hon med romanen *Innan floden tar oss* som blev en stor framgång. *Den som går på tigerstigar* är uppföljaren.

Rappt och med journalistisk nerv skildrar Thorfinn livet i Dhaka, där huvudpersonen fortsätter sitt arbete med mänskliga rättigheter och jämlikhet som biståndschef vid svenska ambassaden. Att det arbetet inte alltid går att kombinera med den politiska verkligheten har hon svårt att finna sig i. Familjelivets alla problem som "expat" skildras också med känsla.

Eva Neveling

Skrivklåda? Starta en blogg!

Att blogga är populärt. Vi kan hitta bloggar om de allra flesta ämnen: politik, heminredning, fotografering och matlagning. Bloggen kan likna en personlig dagbok eller innehålla synpunkter på samhället i stort.

Ordet blog kommer från engelskan och är en förkortning av weblog, en journal eller dagbok på nätet. Det finns massor av bloggar att välja mellan. Är du intresserad av att odla hibiskus eller beskära äppelträd, laga mat eller

läsa om heminredning. Gå ut på nätet för där finns det mesta beskrivet. Du måste förstås ha tillgång till dator och kunna söka på internet.

Skriv in sökordet *blogg* så hittar du både olika bloggar och råd och tips om hur du själv kan starta en blogg.

Bloggar som vänder sig till oss äldre hittar du bland annat på NyfikenGrå, <http://www.nyfikengra.se>

Där bloggar flera skribenter i en rad olika ämnen.

Inte blogg men däremot en ny seniortidning hittar du på <http://www.harochnu.se>

C-H Segerfeldt, ordförande i Tibbleseniörerna, bloggar sedan flera år under rubriken "Gubbröra", <https://chsegerfeldt.wordpress.com>

– Som gammal dagstidningsjournalist ville jag inte sluta att skriva. Jag skriver som 65-plussare och tar bara upp sådant som jag själv tycker är aktuellt.

Finns det fler bloggare i Tibbleseniörerna? Hör av dig till tidningen (mejladress på sid 2) så att vi kan sprida adressen till din blogg.

För visst vill du väl få fler läsare av din blogg?

Eva Neveling

MEDICINSK FOTVÅRD

**Fotvårds-
kliniken**

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby



FOLKOPERAN

Turandot

Av Giacomo Puccini

Tid: sönd. 24 sept. kl. 16.00

Pris: 330:-

DRAMATEN

Frun från havet

Av Henrik Ibsen

Med Eva Röse, Andreas Olson m.fl.

Tid: sönd. 27 aug. kl. 16.00, onsd. 30

aug. kl. 19.00, sönd. 17 sept. kl. 16.00

Pris: 300:-

Anna Karenina

Av Leo Tolstoj

Med: Livia Millhagen, Andreas Rothlin m.fl.

Tid: sönd. 10 sept. kl. 16.00

Pris: 370:-

Ensam

Av Alfhild Agrell

Med: Therese Brunnander, Peter Engman, Mia Benson m.fl.

Tid: sönd. 24 sept. kl. 16.00

Pris: 300:-

Kung Oidipus/Antigone

Av Sofokles

Med: Reine Brynolfson,

Sanna Sundqvist, Stina Ekblad m.fl.

Lörd. 4 nov. kl. 18.00

Pris: 370:-

STADSTEATERN

Billy Elliot

Av Elton John

Tid: lörd. 10, sönd. 11 juni

kl. 13.00, sönd. 17 sept. kl. 13.00

Pris: 385:-

Vem är rädd för

Virginia Wolf

Med: Lena Olin, Peter Andersson m.fl.

Tid: onsd. 4 okt. kl. 18.00,

onsd. 11 okt. kl. 18.00,

sönd. 5 nov. kl. 18.00

Pris: 300:-

Våra drömmars stad

Av Per Anders Fogelström

Med: Leif André, Vanna Rosengren m.fl.

Tid: sönd. 5 nov. kl. 13.00

Pris: 300:-

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

Räcker inte ett handslag?

När började vi egentligen kramas så där intensivt i Sverige? Det verkar inte som det räcker med att ta i hand längre, det ska kramas.

I skolan varken kramades man eller tog klasskamraterna i hand. Bonussonen rapporterade från ett skolår i Frankrike att han fick lära sig att ta klasskamraterna i hand i stort sett varje morgon. Franskt så det förslog och ingenting som gick att välja bort.

Så småningom smög kramarna in i det svenska umgänget. Vi såg kramar och kindpussar i utländska filmer. Det kändes ovant.

I vilken ordning ska man klara av kindpussarna om man möter en utländsk vän? Höger eller vänster först? Det har jag aldrig lyckats lära mig.

Små barn som pliktskyldigast kramar mig när vi möts på tillställningar tycker jag litet synd om. Inte har de egentligen lust att krama tanter och farbröder även om de råkar vara släkt. Ta i hand är väl bra att lära sig redan som liten, men kramas....?

Sen blev det massmedial upptändelse när en tilltänkt ordförande i en politisk ungdomsorganisation vägrade ta kvinnliga kolleger i hand.

Aj, aj, aj, där avslöjades alltför mycket kvinnoförakt och ojämlikhet. I den svenska kulturen måste man nog kunna ta varandra i hand om man ska jobba ihop.

Den svenska överfallskramen är däremot en märklig uppfinning.

Människor du möter i olika sammanhang, kanske högst någon gång i månaden, kramar dig utan att egentli-

gen bry sig om ifall du är med på noterna eller inte. Måste vi kramas när vi möts? Känns det bekvämt att någon kastar sig om halsen på dig och kramar dig utan att ni egentligen har någon djupare vänskapsrelation?

Den frågan är inte lätt att besvara. Vill jag inte kramas riskerar jag att uppfattas som ovänlig och avståndstagande.

Kanske skulle vi vänta litet med de där kramarna och känna efter om den du hälsar på verkligen vill kramas. Spara kramarna till nära vänner och familjen.

Några självklara svar finns inte men litet eftertanke kunde kanske vara på sin plats.

Eva Neveling




Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby





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

**Sommarstängt v 24–33
Öppnar åter 21 augusti**

KANSLI

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

Öppet: Måndagar kl 10 – 12, torsdagar kl 10 – 12

Telefon: 08-758 91 05

Telefonsvarare när kansliet är stängt

Årsavgift: 270 kr

Medlem i annan SPF-förening 100 kr

Plusgiro: 164 18 70–9 (vänmedlem)

477 28 94–4 (övrigt)

Mejl:

tibbleseniorena@gmail.com

Webbmaster: webmaster@

tibbleseniorena.se

Hemsida:

www.tibbleseniorena.se

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

Ingalill Bylund, vice ordförande

070-638 04 35

ingalillbylund365@gmail.com

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@hotmail.se

Ann-Kristin Alsander, medl.sekr

076-826 07 17

k.alsander@hotmail.se

Yvonne Björkwall, klubbmästare

070-97932 81

yvonne.bjorkwall@gmail.com

Manuela Lindh, ledamot

072-371 00 49

manuela.lindh@hotmail.se

Anders Steene, ledamot

070-644 49 43

anderssteene@gmail.com

Funktionärer

Karin Thorán, kanslichef

070-444 76 88

Valberedning

Inger Wallin, kassör

0708-29 63 65

Vakant

Sylvia Molander, evenemang

0708-53 68 43

Bobby Edenberg, webbmaster

073-05 254 19

webbmaster@tibbleseniorena.se

GULDKANTEN

Ingela Lindberger,
560 354 51

TEATER

Birgitta Wittvången Lundh,
756 10 28

STUDIEOMBUD

Margaretha Mogren,
768 80 46

RESOR

Christina Olausson,
0705-758537

Gunilla Rönnholm,
768 50 02

REVISORER

Mats Westerdahl, 7587400
Anders Hedengren,
540 611 48

Lars Lundenmark, 7688218

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

Ingela Lindberger, 560 354 51
Barbro Richter Steene,
070-268 63 23
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

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



Våravslutning med sång och dans

Säsongens sista månadsmöte bjöd på musik, dans och olika fantasifulla utklädslar. Det blev till och med allsång i vissa delar av programmet.

Strauss Radetzkymarsch avslutade föreställningen och publiken klappade ivrigt med i den marsch som vi vanligtvis förknippar med nyårskonserten från Wien.

"Morgit" underhöll med sång, musik och dans.



Yvonne Björkwall, klubbmästare, Ingalill Bylund, vice ordförande och Karin Thorán, kanslichef, räknade kassan efter biljettförsäljningen. (Foto Eva Neveling)