

TibbleSenioren

SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 3,
2017

*Odling för
glädje och nytta
Läs på sid. 14*



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 1/11,
annonser 13/11.***

Utkommer i vecka 49.

Annonser:

Birgitta Nelhagen, 073-080 82 49
b.nelhagen@bredband.net

Omslagsbild: Ingalill Bylund är en flitig
odlare på kolonilotten i Gröna Hägern.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 3, 2017

PROFILEN | sid 4-5

Ingela Lindberger

VAXHOLMSUTFLYKT | sid 8

PYSSELTIPS | sid 9

NOTISER | sid 10-11

Nyheter från styrelsen

ALPRESAN | sid 12-13

KOLONIODLING | sid 14-17

Grönt är sunt

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

RESOR | sid 22-23

VINKUNSKAP | sid 25

HÖSTFESTEN INSTÄLLD | sid 28

MODEVISNING | sid 28

Höstens visning av Tjejkläder

TEATERRONDEN | sid 32

REDAKTÖRNS RADER | sid 33

ADRESSER M M | sid 34-35

RAPPORT OM OSS ÄLDRE | sid 36



*Ingela Lindberger är
månadens profil.*

Det kostar när man klantar till det

"Skriv i vrede och besvikelse och du kommer att skriva det bästa brev du någonsin ångrat" (Winston Churchill).

Jaha, då är det väl bäst att jag inte skriver något om SPF Seniorernas digitala haveri och hur man slarvat bort sisådär 7 miljoner på att inte få fram ett fungerande medlemsregister eller hanterbar webbplats (hemsida).

För jag är nog precis så arg och besviken att jag blir tvungen att lyda sir Winstons råd.

I stället återvänder tanken till flydda tider och platser. Ja, du vet de där ställena där vi arbetade och fick lön för utfört jobb.

Det fungerade inte alltid gnisselfritt, men det har jag med ålderns rätt glömt. I stället är jag övertygad om att "på den gamla goda tiden" fanns det ett tydligt samband mellan prestation och ersättning. Skötte man sig inte märktes det även i plånboken.

Fast det var ju i näringslivet. I ideella föreningar finns inget sådant samband.

Där kritiserar man inte gärna. I stället är det hederbart att glömma och "se framåt". Misstag blir lärdo-



C-H Segerfeldt, ordförande, Tibbleseniorerna

mar och att utkräva ansvar är kontraproduktivt. Typ.

Den inställningen är förstås vänlig. Med stigande ålder minskar naturligt benägenheten att ta strid och utkräva ansvar. Det är lugnare och bekvämare att låta saken ha sin gång.

Men.

Notan ska ändå betalas. Det kostar när man klantar till det. I näringslivet tvingas man skära i kostnader, ta bort klantarna och suga på ramarna tills man är i balans igen.

Tufft.

Och du som läser detta har förstås för länge sedan räknat ut vem som tar notan. Vem som får betala och inte kan springa ifrån räkningen även om hen inte har något

ansvar för det inträffade. Just det. Du och jag.

I vårt fall behöver man bara dividera förlusten med antalet medlemmar. Det blir 30 kronor per medlem.

Men nu ska jag inte sitta här och sura mer. Tibbleseniorerna har gett mig många nya kontakter. Efter snart 30 år i Täby upplever jag nu det som en landsortsbo saknar i storstaden: att bli igenkänd och känna igen.

Nu går det inte ett besök i Täby Centrum utan att man träffar en kompis.

Ibland hamnar vi vid ett kaffebord eller så står vi bara och hänger (ungdomsord för umgås).

Och styrelsen jobbar nu för att se över hela verksamheten med ett viktigt mål: hur kan vi skapa fler mötesplatser och aktiviteter så att det blir enklare att möta årskollegerna?

Och vad är 30 kronor på ett år? Inte ens tillsammans med förra höjningen på 20 är det mycket att bråka om. En starköl? Ett halvt glas vin på krogen? En pelargon till hustrun? Knappt fyra liter bensin i tanken?

Äh, strunt i det.

Så jag håller nog med sir Winston; jag skriver inte det jag tänkt utan satsar på att få prata i stället.

C-H Segerfeldt



*Ingela Lindberger njuter av sommaren på Runmarö i Stockholms skärgård. "Här trivs vi bäst".
(Foto C-H Segerfeldt)*

Från hotellchef till "pensionärsboss"

**Ordförande i Tibblese-
niorerna i fem år, medlem av SPF Seniorernas förbundsstyrelse i sex år varav tre år som 2:a vice ordförande. Meritlistan för Ingela Lindbergers insatser inom pensionärs-
världen är lång.**

Vi går ombord på passbåten till Runmarö en solig som-
mardag för att träffa Ingela i hennes sommarparadis. Det visar sig dock att hon inte befinner sig i Stockholms skärgård enbart under sommaren.

– Härute trivs vi allra bäst,

säger Ingela, som tillsammans med maken Claes bor i ett 30-talshemman mitt uppe på Runmarö.

På vägen till stugan möter vi både en cyklande före detta ständig sekreterare i Svenska Akademien och en jättestor älg.

Hur hamnade Ingela egentligen i en pensionärsförening efter en lång och gedigen karriär i hotell- och restaurangvärlden?

– Jag gick i pension redan vid 62 och ville göra något nytt. Att bara göra ingenting som "ung" pensionär var aldrig aktuellt, förklarar Ingela, som blev lockad in i Tibblese-
niorerna av tidigare ordföranden Cai Kofoed.

Start i USA

Restaurangkarriären började tidigt när Ingela åkte tillbaka till USA efter ett skolar som Rotarystipendiat i Louisiana. I Dallas, Texas, delade hon lägenhet med några jämna-
åriga flickor och sökte jobb.

– Det var inga problem att få jobb i USA. Alla ville hjälpa till och tipsade mig om olika möjligheter. Efter litet sökande började jag som vär-
dinna på en stor restaurang.

Så småningom flyttade hon tillbaka till Sverige och hamnade på Bromma flyg-
restaurang som assistent åt källarmästaren.

Sen blev det Arlandas utri-
keshall, där hon bland annat träffade sin blivande man i matsalen. Nya inrikeshallen,

IFL:s kursgård i Sigtuna, källarmästare på Grand Hotel och sen plötsligt arbetslös i den djupa konjunktursvackan i början på 90-talet.

Sista anhalten på restaurangbanan var Täby Park Hotell, som Ingela drev i elva år.

Positivt start

Hur kunde då detta leda till pensionärsvärlden?

– När jag blev tillfrågad om en styrelseplats i Tibble-senioreorna blev jag nyfiken på hur den världen kunde se ut, säger Ingela, som förstas insåg att hon resten av livet skulle vara pensionär.

– Första intrycket var bara positivt. Jag mötte så många trevliga människor.

Redan efter ett år blev hon ordförande. Engagerade sig i Guldkanten och började fundera på att hitta nya vägar för att öka aktiviteterna i föreningen.

– Litet förvånad blev jag nog över att arbetet i föreningen inte var så effektivt. Men å andra sidan är det inte lätt att skapa aktiviteter som gillas av alla.

Ingela har nu lämnat sina styrelseuppdrag men är fortfarande med i KPR, Kommunala Pensionärsrådet. Där träffas företrädare för Tåbys pensionärsföreningar och socialnämnden under ledning av ordförande Thomas Nilsson.

– Även om KPR inte fattar

beslut är det ett bra sätt att byta information och stämma av, säger Ingela. Vi får träffa dem som fattar beslut inom äldreomsorgen.

Guldkanten är en annan aktivitet som Ingela drivit under många år. Ett antal volontärer ställer upp

och besöker regelbundet de boende på Tibblehemmet och följer även med dem på promenader, ordnar bingomöten och fester.

Vilka frågor tycker Ingela är viktigast för pensionärskollektivet?

– Gruppen fattigpensionärer ökar och det är framför allt kvinnor som går i pension efter ett långt arbetsliv med så små inkomster att de har svårt att klara sig ekonomiskt. Det är en riktig kvinnofälla och en skrämmande utveckling. Här måste politikerna göra något.

På det lokala planet är det framför allt tillgången till äldreboende som gör Ingela bekymrad. Bristen på bostäder för äldre gör att de anhöriga får ett många gånger orimligt ansvar för sina gamla föräldrar.

För få äldreboenden

– Idag ska du egentligen vara sjuk för att få plats på ett äldreboende. Många skulle vilja sälja sitt hus och flytta till den form av boende som fanns i servicehusen. Tillgång till

omsorg, gemenskap och samvaro men ändå med möjlighet att klara sina dagliga behov.

Ingela tycker inte det är rimligt att människor på gamla dagar ska behöva

”Det är framför allt kvinnor som blir fattigpensionärer. Det måste politikerna göra något åt”

betala miljoner för att köpa en bostadsrättslägenhet när de inte längre orkar bo kvar i ett hus.

I praktiken ökar bostadskostnaderna när du säljer en gammal villa och flyttar till en nybyggd bostadsrätt.

– Jag efterlyser fler hyresrätter i kommunen, säger Ingela.

Skämtsamt brukar man säga att pensionärer som grupp endast är intressanta för politikerna vart fjärde år.

– Antalet pensionärer växer eftersom vi lever allt längre. Våra behov får inte sopas under mattan för att dammas av bara när det är valår.

Att Ingelas hjärta fortfarande klappar för SPF visar sig i hennes senaste uppdrag. Efter förbundskongressen i juni har hon blivit övertalad att ta på sig ännu ett uppdrag – som vice ordförande i valberedningen. Som bekant brukar den typen av uppdrag vara tidskrävande, så än kommer Ingela inte att ligga på latsidan.

Eva Neveling

Barnens Handelsbod - Täbys äldsta och
roligaste leksaksaffär!

Efter sommar kommer höst!



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



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



Förnya din höstgardero!

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

Missa inte ditt
medlemserbjudande!

Välkommen

önskar Charlotta

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



Tibble-erbjudande!

20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.

Gäller t o m 31 oktober 2017 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

Konst och musik i Vaxholm

En dag i J.A.G. Ackes fotspår

Förväntan och spänning känner min man och jag den 8 juni, när vi som nyblivna medlemmar i Tibbleseniorerna, för första gången deltar i en utflykt i föreningens regi.

Stämningen i bussen in mot Stockholm är god och utanför Stockholms Stadshus tas vi emot av sångerskan, violinisten och auktoriserade Stockholmsguiden Linnéa Sallay, vår guide under dagen.

I Stadshuset, som började byggas 1911, berättar Linnéa om arkitekten Ragnar Östberg och de konstnärer som anlitas för att färdigställa bygget inför invigningen 1923.

I Blå Hallen ser vi nog alla framför oss hur borden står dukade inför Nobelfesten, de vackra blomsterarrangemangen, alla Nobelpristagare och festklädda människor.

I Gyllene Salen beundrar vi väggutsmyckningarna i guldmosaik efter skisser av Einar Forseth och imponeras av salens storlek och strålgång. Rådssalen, där Stockholms kommunfullmäktige sammanträder var tredje vecka, är vacker och imponerande, med 19 meter i takhöjd, inredning i

röda, varma färgnyanser och möbler formgivna av Carl Malmsten.

Och så underbart vackra Prinsens Galleri, med väggmålningar av Prins Eugen och storslagen utsikt över Riddarfjärden och Södermalm.

Upprymda och nöjda med allt vi fått se och höra sätter vi oss i bussen mot Vaxholm och Villa Akleja, där Claes Moser och hans hustru Sanna Evers tar emot oss.

Akleja är inte bara namnet på en blomma, utan även en ordlek med namnen Acke och Eja, som J.A.G. Ackes hustru kallades.

Claes, känd som antikexpert i Antikrundan, och en av Sveriges främste Ackesamlare, köpte Villa Akleja 2014 och kunde då förverkliga en gammal dröm om att få ställa ut sin stora privatsamling i J.A.G. Ackes och Ejäs forna hem.

Acke köpte nämligen villan år 1911 och använde den som ateljé och vinterbostad ända fram till sin död 1924.

Villan var en samlingspunkt för dåtidens kulturpersonligheter.

Prins Eugen, Albert Engström, Verner von Heidenstam, Carl Larsson och Anders Zorn har alla deltagit i

fester och middagar i Villa Akleja.

Att sitta i Ackes ateljé, omgiven av 150 konstverk signerade J.A.G. Acke och höra Claes berätta om hans liv, konstnärskap, samtida konstnärer och författare är ett sant nöje, inte bara lärorikt och inspirerande, utan också roligt.

Vi får också höra den spännande berättelsen om hur världens största samling av konstnären Marie Krøyer hamnade i Claes ägo.

Samlingen hittades på en vind i Dalarna, där den legat i över 40 år. Nu finns den att beskåda i Villa Akleja.

Besöket avrundas med en underhållande och stämningsfull konsert av Linnéa, som sjunger, spelar fiol och i ord och toner kompletterar berättelsen om Acke och hans samtid.

Dagen avslutas på Vaxholms hotell med god lunch och underbar utsikt mot Vaxholms fästning.

I bussen tillbaka mot Täby är vi överens om att våra högt ställda förväntningar på dagen inte bara har infriats utan till och med överträffats och att denna utflykt med Tibbleseniorerna kommer att följas av många fler.

Gunilla Norén

Extraknäck som bloggare

Jag har många järn i elden och sedan jag blev pensionär har jag börjat blogga. Den 1 januari 2016 startade jag bloggen www.pysselmormor.se

Bloggen vänder sig i första hand till förskolepersonal och föräldrar, men ger också tips till alla mor- och farföräldrar om vad de kan hitta på för pyssel med sina barnbarn. Många av pysslen är gjorda av barnen själva och naturligtvis har mina egna

barnbarn både fått prova på och komma med idéer. Det är roligt att skapa, vare sig du är gammal eller ung.

Till dags dato finns det ca 270 olika pysselrubriker och under många pyssel ligger flera olika förslag, till exempel hur man gör näckrosor i olika färger av silkespapper.

Målet är att göra pyssel av enkla ting som toarullar och äggkartonger, lite lim, glitter och färg. Det ska inte vara dyrt att pyssla, bara roligt.

Bloggen görs i Word Press

och annonser, statistik och utbetalningar administreras av Google.

Bloggen har fram till dagens datum haft ca 200 000 sidvisningar och ca 50 000 besökare på 1 ½ år och via annonserna på hemsidan tjänar pysselmormor en slant som drygar ut pensionen. Så sätt igång och börja blogga om det som intresserar dig mest!

*Yvonne Björkwall,
klubbmästare,
Tibbleseniorerna*



Yvonne Björkwall tipsar i sin blogg inte bara förskolepersonal utan även far- och morföräldrar om enkla och roliga pyssel för de minsta barnen.



På hemsidans sökmotor hittar du lätt beskrivningar på olika föremål. Du söker genom att skriva i till exempel näckrosor, midsommarstång osv, www.pysselmormor.se

Förbundet höjer 30 kr

Tvingar Tibbleseniorerna att skära ner

Det blev en intensiv diskussion på höstens första styrelsemöte i Tibbleseniorerna kring förbunds-kongressens beslutade höjning av medlemsavgiften med 30 kronor.

– Förbundet har gjort en misslyckad it-satsning och kongressen har beslutat att inte skära i kostnaderna, utan i stället höja intäkterna, säger ordföranden C-H Segerfeldt, som är starkt kritisk till både förbundets och kongressens agerande (se även ledare sid 3).

– Därmed tog man också bort våra marginaler och i stället blir det vi som måste skära i kostnaderna.

Tibbleseniorernas styrelse hade en timplång diskussion i frågan och utsåg sedan en arbetsgrupp som ska arbeta fram förslag på hur detta ska genomföras.

Gruppen träffas den 12 september och ska då diskutera vad och hur vi kan minska kostnaderna alternativt omfördela dem eller göra samma saker på nytt sätt.

De tunga utgifterna är (efter avdrag för intäkter):

TibbleSenioren, medlems-tidning, 80 000 kronor.

Kansliet, Marknadsvägen, 53 000 kronor + städning 5 000.



SPF Seniorerna höjer medlemsavgiften med 30 kr, vilket drabbar alla föreningar.

Belöningsresan, för funktionärer ca 40 000 kronor

Månadsmöten, lokalhyra Grindtorpskyrkan, 20 000 kronor.

Sammantaget gör föreningen varje år en förlust på ca 25 000 kronor. För 2017 höjdes medlemsavgiften med 20 kronor för att bygga upp en buffert, men denna äts alltså upp av den centrala höjningen.

– Jag vill inte föregripa gruppens arbete, men jag har personligen svårt att tänka mig att höja medlemsavgiften mer än de centralt beslutade 30 kronorna, säger C-H Segerfeldt.

Medlemstidningen är ryggraden i föreningens information. Idag finns en väl fungerande annonsadministration, men ska intäkterna öka krävs aktiv annonsförsäljning. Vem vill göra det?

Kansliet är ett naturligt och fungerande nav i orga-

nisationen med frivilliga som gör ett bra jobb. Här blir det svårt att göra ändringar.

Belöningsresan. Alla som jobbar ideellt förtjänar beröm. Därför har Tibbleseniorerna som en av de få föreningarna i Stockholm (och landet?) ett särskilt arrangemang för denna grupp.

Är den motiverad? Kan erkänslan genomföras på annat sätt?

Månadsmöten. Lokalkostnaden på 3500 kronor och arvode på ca 5000 gör att det krävs 100 personer som betalar 80 kronor för att det ska gå ihop. Täby har inga andra lokaler för så många som också vill ta en fika.

Vad tycker du? Förslag, synpunkter, funderingar från medlemmarna är mycket välkomna. Det är ju för dig vi gör det här. Gärna till ordföranden: ch.segerfeldt@scriptura.se eller ring 070-652 19 80.

NOTISER

1900 medlemmar. Utöver det har Tibbleseniörerna över 100 vänmedlemmar och ett 60-tal nya medlemmar i år. Samtidigt har över 30 personer avlidit och lika många har lämnat oss av andra skäl. När medlemsregistret fungerar på utlovat sätt kommer vi att genomföra en rekryteringskampanj i lokalpressen.

Nyhetsbrevet. Manuela Lindh ansvarar för det nystartade nyhetsbrevet som ska utkomma mellan tidningsutgivningarna. Vill du ha de senaste nyheterna från Tibbleseniörerna – mejla till: k.alsander@hotmail.se.

Vuxenskolan. Tibbleseniörerna genomför bidragsberättigade studiecirklar i Vuxenskolas regi. I fjol fick vi 6000 kronor. En förutsättning för att få bidraget är att man anmäler vilka som deltar med namn och personnummer. Ingalill Bylund är studieombud och kommer att ta kontakt med alla som leder bidragsberättigade studiecirklar.

Nästa styrelsemöte är den 19 september. Har du frågor och synpunkter som du vill delge styrelsen – hör av dig till ch.segerfeldt@scriptura.se

Ordförandekonferens. SPF Seniorernas kongress tog en mängd beslut som måste följas upp. Inte minst lokalt. Därför anordnar distriktet i september en ordförandekonferens för att diskutera och hur detta ska ske. Tibbleseniörerna representeras av ordföranden C-H Segerfeldt och vice ordföranden Ingalill Bylund.

Brevduvekoder. Tibbleseniören distribueras tack vare föreningens brevdvor. För att klara detta har varje adress en kod, så att man vet vem som ska bära ut tidningen. I och med det nya centrala medlemsregistret fungerar inte detta och därför skrivs koderna in för hand. Ett omständligt och tidskrävande arbete som måste ändras.

ALLT INOM VVS



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

www.ronqvistror.se
info@ronqvistror.se

Spännande majresa till Alperna

Inga Johansson från Ingas Resebyrå tog väl hand om oss drygt 35 deltagare från första stund. Med sina 20-års erfarenhet från reseverksamhet i Österrike kan hon sin sak.

Det tidiga morgonflyget gick till Zürich där vår buss med chaufför väntade. Första anhalt var Liechtenstein, det lilla furstendömet där en god och efterlängtat lunch intogs på en restaurang nära huvudstaden Vaduz.

Landets yta är obetydliga 160 kvadratkilometer men dess bank- och finanssektor är desto mer betydande.

Omtalad är även den främsta frimärksutgivning- en av högsta kvalitet.

Omväxlande landskap

Färden gick genom det vackra omväxlande alplandskapet till västra Tyrolen i Österrike där staden Landeck var målet. Ett familjehotell i hemtrevlig miljö blev vår fasta punkt. Stor frukost tillika god och riklig middag varje dag.

Med oss fanns även svenska Gunilla, vår lokala guide bosatt i Innsbruck. Hon berättade fängslande om landet och mer därtill.

Vi besökte Oberammergau känt för de berömda passionsspelen var tionde år. Två tusen aktörer och alla i byn är engagerade. Byn är även känd för sina träsniderier.

Lockande Swarovski-kristaller

Nästa dag besöktes Tyrolens största företag, Swarovski Kristallwelt. En verkligt spektakulär utställning bländade oss och gav många fina intryck.

Försäljning av dessa glittrande kristaller frestade många. Smycken, figurer, klockor, kikare etc, det mesta verkar gå att ”kristallisera”.

Vi lugnade ner oss med en rundtur per buss och till fots i den vackra huvudstaden Innsbruck. Gamla stans bebyggelse som stått orörd i många hundra år vill alla besökare se och även prova på något wienercafé.

Dags för höjdpunkten

En resa med den omtalade Berninaexpressen var resans höjdpunkt. Först bussresan till Pontresina i Schweiz. Det erkänt punktliga tåget tog oss sedan över Berninapasset, som högst 2.253 meter över havet, och ned till Tirano i Italien.

Med fantastiska vyer i slingrande kurvor, från glaciärer till palmer, rosor och sommarvärme var det en upplevelse. Vår skicklige chaufför tog oss sen tillbaka på kurviga vägar och genom otaliga tunnlar.

En lugnare mellandag med bryggeribesök och egen tid i Landeck var uppskattat innan den sista långturen.

I arla morgonstund åkte vi mot Mainau, denna vackra blomsterö vid Bodensjön som Lennart Bernadotte med familj skapat och driver än idag.

Vi såg hur sommarblommorna planterades ut med olika teman, njöt av höga praktfulla rhododendron i många färger och rosenrädgården stod i början av sin blomning. Ja, det var mycket att se denna sommarvarma dag.

Nöjda och fyllda av upplevelser for vi till Zürich för hemfärd. Framåt midnatt kunde vi vila ut hemma i Täby efter en härlig resa.

Sammanfattningsvis lockar denna del av Europa till fler besök. Alplandskapet med sin hisnande natur upphör aldrig att fängsla.

*Text och foto:
Margareta Knafve*



Besöket på Mainau med sin blomsterprakt var en upplevelse.



Tågresan med Berninaexpressen över Berninapasset var alpresans höjdpunkt. Resan gick från Pontresina i Schweiz till Tirano i Italien.

Odling gott för både kropp och själ

En solig eftermiddag får jag följa med Ingalill Bylund ut till Gröna Hägerns koloniområde nedanför höghusen i Hägernäs. Här har Ingalill cirka 80 kvadratmeter till sitt förfogande och lotten är trots sommarens torka välfylld av både blommor och grönsaker.

I fyra år har Ingalill odlat här. Här växer morötter och rödbetor i rader. Malva, ringblommor, pioner och rosor. Pumpa, squash, bondböner och fyra sorters potatis. Hur



Ingalill Bylund träffas under sommaren ofta ute på kolonilotten i Gröna Hägern.

mycket orkar man och varför odlar man?

– Jag är bonddotter från Ångermanland och för mig känns det naturligt att ha fingrarna i jorden. Det är både matnyttigt och ger av-

koppling. I sommar har jag varit hemma en hel del och då har det varit härligt att kunna åka ut till lotten och koppla av med ogräset och vattning.

På Ingalills lott finns även en liten stuga på sex kvadrat-

meter. Den är fint målad och har en liten sittgrupp på ena kortsidan.

Fin stuga

– Stugan är jag mycket glad för, säger Ingall. Det är inte alla lotter som har en så fin stuga som jag.

Förr i världen odlade många för ekonomins skull. Att vara självförsörjande av potatis, bönor och lök var överlevnad för många familjer.

– Ja, inte är det för att spara pengar som jag odlar, säger Ingall med ett småleende. Det finns andra värden som till exempel att mina grönsaker är obesprutade och har fått mogna utan annan

påverkan än sol och vatten.

Att visa barnbarnen från Gribbylund hur man odlar betyder mycket för Ingall. Hon tar gärna med barnbarnen till kolonilotten och låter dem få plocka både morötter, hallon och sockerärter.

Planeringen av lotten börjar tidigt på våren. Ingall funderar och handlar frö och annat som behövs för sådden.

– Jag väljer nog ganska traditionellt och satsar inte på svårodlade grönsaker eller blommor. Ibland bestämmer jag mig för att välja en ny växt i stället för någon som jag inte lyckats så bra med.

Det går åt många timmar, speciellt på våren, för

att hålla odlingslotten i fint skick. Det syns också på de andra lotterna var odlarna är flitiga eller där orken och inspirationen inte räcker till. Lämnas lotten åt sitt öde alltför länge blir den snart skräpig och igenvuxen.

– Visst ser man odlare som startar här i högt tempo och med många idéer men som sen inte orkar fullfölja. Det ger ett trist intryck när en lott får växa igen.

Varje vår är det inspektion av lotterna. Den som inte



Birgitta Gillemo har odlat sin lott drygt 30 år. Solhattarna som blommor fint i augusti lockar till sig både humlor och bin, viktigt för mångfalden bland växterna.

kommit igång med odlandet i början av juni får en uppmaning att sätta igång.

På en grannlott möter vi Birgitta Gillemo, även hon tibblesenior. Birgitta håller på att inspektera sina höga och eleganta solhattar.

– Jag har nog hållits här ute i drygt 30 år, säger Birgitta. Det har blivit mer och mer blommor med åren men jag odlar även potatis, bönor, dill och hallon. Det är härlig avkoppling att hålla till här ute.

Odla för mångfalden

Birgitta betonar hur viktigt det är att odla växter som drar till sig humlor och bin.

Torkan har varit påtaglig i Täby i sommar.

– Tack och lov har vi inte haft vattningförbud, säger Ingalill.

Några morötter och rödbetor får följa med hem i kassen när vi lämnar koloniområdet. Kommer säkert att smaka gott till middagen.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Ingalill Bylund tycker att hon har områdets finast stuga på sin lott – en härlig plats för avkoppling och samvaro under många sommardagar.

*Alla grönsaker på Ingalills och Birgittas kolonilott är obesprutade.
(Foto Ingalill Bylund)*



Koloniföreningar i Täby

I Täby finns tre koloni- eller odlingslandsområden som kommunen upplåtit till tre separata föreningar, som alla betalar arrende till kommunen. Den som vill skaffa en lott får i första hand vända sig till respektive förening.

Ängsholmen är den minsta föreningen med cirka hundra lotter på mellan cirka 50 och 100 kvadratmeter. Området låg tidigare nästan "vägg-i-vägg" med Ängsholms-

badet på Rönningesjöns västra sida, men har senare flyttats närmare Gribbylunds bebyggelse. Inga stugor eller bodar får byggas, däremot växthus på max 4 kvadratmeter.

Gröna Hägern finns vid södra delen av Rönningesjön intill Hägernäs station. Föreningen har cirka 250 lotter i storlek mellan 45 och 250 kvadratmeter. På Gröna Hägern får man bygga smärre hus/regnskydd på ungefär 4

kvadratmeter. Växthus är också tillåtna.

Ullna koloniområde är störst med 149 lotter på mellan 200 och 250 kvadratmeter. På området får man ha hus på 20 kvadratmeter. De är inte avsedda för permanentboende. Varje tomt har tillgång till el och vatten.

I Täby kan också finnas mindre odlingslotter som ordnats av fastighetsägarer eller bostadsrättsföreningen.

Leif Söderström

"Frisk luft och social samvaro"

Det finns många skäl att odla på ett koloniområde

Gunvor Back har odlat i Gröna Hägerns koloniförening i många år. Här berättar hon litet om odlarlivet och kommer också med nya odlingsidéer.

– För den som bor i lägenhet och inte har tillgång till sommarställe är denna form av odling ypperlig.



Gunvor Back Det finns flera skäl att odla. Man kommer ut i naturen, får frisk luft, motion och social samvaro om man så vill, till exempel

fika med kolonigrannen.

Odlar man ekologiskt vet man vad man stoppar i munnen och slipper miljögifter.

Gunvor tipsar också om det nyaste inom odling, så kallad Co-grow. Många äldre har för stora trädgårdar och orkar inte med odling. Man hyr in sig i deras trädgård med några pallkragar och kommer överens om villkoren och reglerna för detta.

Med tanke på personer som nyligen startat sitt nya liv som pensionerade och kan sägas tillhöra Tibbleseniörernas "ungdomsavdelning" är detta en hobby som kan pågå

15-20 år framöver.

Är man orolig över rygg och knän kommer pallkragarna till hjälp. Bygg på höjden och stå vid ogrärensningen.

Gunvor vill gärna tipsa om biblioteket om man känner sig osäker som odlare.

– Där finns flera trädgårdstidningar och böcker om odling. Och i kyrkans Second Handbutik i Grindtorp kan man köpa fina trädgårdsböcker för 15-30 kronor.

Något att tänka på och planera för inför nästa års sommarsäsong.

Eva Neveling

Kalendarium

Nytt material till Kalendariet skickas till Anders Steene
inför varje nummer.

Skicka mejl till anderssteene@gmail.com

Månadsmöten *)

Månadsmötena äger rum i
Grindtorpskyrkan kl 13 om
inget annat meddelas.
Pris 80 kr.

27 september

Cornelis Vreeswijk – älskad rumlare och nationalskald

Gode vännen och producen-
ten Silas Bäckström grun-
dade Cornelis Vreeswijk-
sällskapet och gav ut Corne-

Silas trevligt och initierat
om Cornelis brokiga liv och
att han egentligen först efter
sin död 1987 blev accepte-
rad 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 Cor-
nelis Vreeswijkpriset.

18 oktober

Ramelbuljong



*Silas Bäckström och truba-
duren Anders Lago under-
håller med Cornelisvisor.
(Foto Sune Engstrand)*

lis sista skiva. Tillsammans
med trubaduren, Anders
Lago, som sjunger hans visor
med mycken känsla på ett
Cornelislikt sätt, berättar

bas och Henrik Falsin gitarr.
Alla tre har turnerat med
många av Sveriges stora
artister som Carola, Danny
Saucedo och Ann-Kristin
Hedmark.

22 november

Finland 100 år

Från Storfurstendöme till
modern republik.

I 600 år var Finland en del
av Sverige. I drygt 100 år var
Finland ett storfurstendöme
under Ryssland.

Den 17 december 1917 blev
Finland en fri och självstän-
dig republik. 100-årsjubileet
har redan uppmärksammats
på många sätt – inte bara i
Finland. Vi uppmärksam-
mar det på novembermö-
tet med hjälp av Anders
Eriksson, numera direktör
på Finlandsinstitutet men
tidigare bland annat Sveri-
ges Radios korrespondent i
Helsingfors i många år samt
press- och kulturråd i den
finska huvudstaden.

13 december

Julmusik

Martin Åklint är en ung,
skicklig jazzpianist som
tillsammans med en lika



Denna gång hyllas en av
Sveriges största underhål-
lare, Povel Ramel. Leif Gel-
lerfalk Trio ger publiken
chansen att uppleva lite av
den glädjespridande och lätt
galna stämning som gruppen
tidigare bjudit sin publik.

Gruppen består av Leif
Gellerfalk, estradör, sångare
och pianist, Lasse Thorsberg

Martin Åklint, som i höst har börjat på Musikhögskolan.



skicklig sångerska kommer att framföra vackra traditionella julsånger. I caféet bjuds sedan på doftande och goda saffranslängder.

Martin har sysslat med musik sedan han var barn. På Södra Latins gymnasium i Stockholm inriktade han sig på jazzpiano. Trots sin ungdom har han hunnit spela med några välkända namn, Klasse Möllberg, Samir & Viktor samt Robert Wells.

31 januari 2018

Gladpack spelar

Gladpack spelemän är nio glada spelemän och duktiga musiker som är medlemmar i Täby spelmansgille. Man blir glad av att både lyssna och dansa till Gladpack som har en blan-



dad repertoar. Gladpack har också turnerat runt bland Irlands pubar, besökt

Polen, en konsertvecka i Grekland, Åland, Finland, och folkmusikfestivaler i både Lettland och Estland.

21 mars 2018

Gästas vi av teveprofilen Annika Hagström.

Mer information kommer i nästa nummer.

Evenemang

Eftermiddagsdans, Näsby Allé 72, kl. 13:00 - 16:00.

19 sept Kenneth Hertz orkester

17 okt Henkes orkester

21 nov Lars Erikssons orkester.

Avgift 100 kr inkl. kaffe med bröd.

Margit Annerstedt, 070-350 9320

16 oktober

Öppet Hus på SVT*)

Välkommen till en rundvandring på Sveriges Television. Vi får en allmän introduktion om SVT och public service och får besöka bl a studior, kontrollrum och dekorverkstad. Samling på Oxenstiernsgatan 34, kl. 15.45. Bindande anmälan till kansliet 08-758 91 05 eller till margaretha.mo-

gren@bredband.net
Gratis.

PUBafton

Välkommen till pubafton i gårdslokalen Kalven på Marknadsvägen 249-251. Vin, öl och alkoholfritt till försäljning. Paul Hensmans läckra räksmörgåsar går att beställa även i höst. Annat lättare tilltugg står på borden.

Pubkvällarna kan även innehålla frågetävlingar (quiz), musik, lotterier etc. Kolla webbsidan för mer information

www.tibbleseniorerna.se

Fyra pubkvällar i höst:

Tisdagen den 19/9

Måndagen den 23/10

Torsdagen den 23/11

Onsdagen den 6/12

Luncha

tillsammans

Lunch behöver vi ju alla. Varför inte äta den tillsammans?! Vi har bokat en avgränsad lokal (utan musik) på *Fridays* i Täby C. Vi börjar testa intresset för gemensam lunch den **5 oktober** och **7 november kl 12.00**. Lunchpris 99 kr inkl lättöl, vatten, kaffe. Ingen föranmälan.

Vinkunskap med provning *)

Ett tillfälle ges under hösten, den **10 oktober** klockan 18.30. Vitt, blått och orangefärgat vin!

Lokal: Tibbleseniorernas kansli, Marknadsv. 293.

Se även reportage på sid. 25.

*) I samarbete med



Aktiviteter

Alla aktivitetsledare kontaktar kansliet om ev. ändringar inför varje nummer.
Skicka mejl till tibbleseniorna@gmail.com

För kostnader och övrig information kontakta respektive ledare enligt nedan.

Aktier/fonder 1

Dan Kronström, 510 505 26

Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070-327 11 91

Badminton

Täby Racketcenter tisdagar och fredagar kl 9-11.
Nya deltagare välkomna.
Ingemar Nordansjö, 070- 57 88 530, Birgitta Groschopp, 768 60 64.

Bokcirklar *)

Läsekretsen *) Karin Heden, 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, Tibblehallen. Det finns plats för nya spelare. Inger Månsson, 0708-105 310, Louis de Flon, 756 83 65.

Bridge

Tisdagar kl. 12.30–17.00 Kvartersgården, Näsbydalsvägen 21. Wanja Hammerfeldt, 073-732 86 80, Monika Söderström, 437 40 312 eller Lena Strindberg, 0730-23 07 84. Nya deltagare välkomna.

Torsdagar kl. 12-16. Torsten Mårtensson, 792 06 85. För närvarande fullt, men ring gärna för aktuell information.

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

Lars Håkanson, tel 0221-32228, tisdagar. Christina Eklund, tel 0706-632 246, torsdagar.

Canasta

Tisdagar kl. 13.30 – 16.30. Christer Månsson, 0708-10 53 10 eller Anna-Lena Sedvallson, 758 75 70. Det finns plats för några fler spelare.

Engelska

Torsdagar. Lillemor Werner, 070-227 92 14.

Golf

Mats Westerdahl 758 74 00, 070-928 53 46, mats.westerdahl@gmail.com

Lilla museironden

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

Linedance *)

Fredagar från 15 september. Fortsättningskurs kl 10 – 11.30, Nybörjare 11.45 – 12.30.
Margit Annerstedt 070-350 93 20, margit.annerstedt@gmail.com

Squaredans *)

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

Tennis

Onsdagar kl. 9-11 i Val-lentuna 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, 758 61 75 eller Bo Lagerström, 732 39 79.

Korta vandringar ca 7-8 km. Måndagar kl. 09.30. Samling vid pianot i Täby Centrum. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag. Birgitta Tiemer, 758 80 57.

*) I samarbete med



Fick du inte nyhetsbrevet?

För att ge medlemmarna snabbare och tätare information har styrelsen beslutat att ge ut ett digitalt nyhetsbrev.

Det första nyhetsbrevet kom i våras och nr 2 i slutet av augusti. Manuela Lindh ansvarar för sammanställningen.

Nyhetsbrevet når alla tibblelesiorer som har lämnat sin mejladress till kansliet. Trots upprepade påminnelser är det endast hälften av för-

eningens medlemmar som uppgivit en mejladress.

– Vi är naturligtvis förvånade att så många avstår från att bli nådda snabbt och enkelt via mejl, säger C-H Segerfeldt, ordförande i Tibbleseniorerna.

– Självklart förstår vi att många av våra äldre medlemmar inte finns vid datorn, men var finns alla de andra som är vana datoranvändare?

Mejlutskick kan också

behöva skickas ut när ett evenemang, möte eller annan händelse i föreningen ändras. I framtiden kommer också informationen via mejl att öka.

Vill du hänga med i vad som händer i vår förening så skicka din mejladress till föreningens medlemssekreterare:

k.alsander@hotmail.se

Och gör det så snart som möjligt.

Eva Neveling

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygärdet)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



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.tibbleseniorena.se

Pris 12.450 kronor.

Än finns platser kvar. Anmälan (se nedan) görs omgående.

Julbord & adventskonsert 4 december

Resan går mot Svanberga utanför Norrtälje. Här njuter vi av deras välrenommerade julbord i traditionsrik miljö.

Vi reser därefter till Estuna kyrka, en av de äldsta i Uppland. Det blir visning av en kunnig församlingsbo och vi får veta mer om kyrkans intressanta historia.

I kyrkan blir det adventskonsert, *"I Väntan på en Fröjdefull Jul"*. Operasång-

erskan/violinisten Linnéa Sallay framför tillsammans med en pianist stämningsfull julmusik. Efter konserten dricker vi glögg i vapenhuset.

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 föreningens plusgiro 477 28 94 – 4 **senast 10 november**.

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 24. Anmälan se nedan.

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

Sydafrika, Safari & Kapstaden

Kultur, djur, natur, historia. Några av höjdpunkterna på vår resa är Kapstaden, Godahoppssudden, safari i Krügerparken och vinprovning i Stellenbosch.

SPF pris: 25 250 kr ord. 25 950 kr **11 dagar, 5 dec**

• Flyg Arlanda-Sydafrika t/r & inrikesflyg • Logi inkl frukost
• 12 måltider & 1 vinprovning • Svensk reseledare • Safari

Möt världen med ReseSkaparna

Långtidssemester Teneriffa

Vulkanön Teneriffa bjuder på ett härligt klimat och vackert natur. Vår reseledare Teddy Lundberg ordnar 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

Oslo med Opera **6 450 kr** ord pris 6 950 kr 3 dgr, 28 okt

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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

LITE MER NÖJEN I HÖST

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

25:-

ANSLUTNINGSBUSS
20:- T/R

ROSELLAS
KRYSSNINGSVECKA

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



10-i-topp

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

NG LI

Boka på Vikingline.se/rosella

Serviceavgift tillkommer vid telefonbokning på 08-452 40 00.

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.

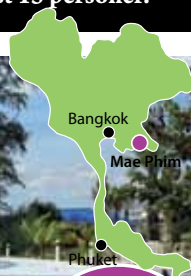
Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär. Det som inte finns i Mae Phim är charter-turism, "flickbarer" eller höga priser. Här härskar lugnet.

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 Kungäpar semestrat här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" 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 á ca 1 timme
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks vid måltider, massage och utfärder.



CK:s Resor
Christer Kullberg

För info och bokning kontakta **Gunilla Rönnholm**,
tel. 08-7685002, mobil 0702-162386 eller mail
gunilla.ronnholm@telia.com OBS! Begränsat antal platser.



Sylvia Molander leder vinprovningssmötena där deltagarna får lära sig mer om olika vinsorter. I bakgrunden Bettan, Janne, Ingalill och Karin.

Populärt att öka vinkunskaperna

Rött ekologiskt vin från Frankrike, Portugal och Italien fanns i glasen när 14 tibleseniorer samlades för att öka sina vinkunskaper. Sylvia Molander berättade om de olika druvorna och lotsade gruppen genom provningen.

På bordet fanns också vatten och bröd som användes mellan de olika provningarna.

– Vi börjar med att titta ner i glasen och sen dofta på innehållet, föreslog Sylvia.

Det blev många sniffar i glasen och långa blickar i de tre olika glasen. Allt i god stämning och med många

olika synpunkter mellan deltagarna.

Några tips på vägen förmedlade Sylvia också innan



Tre sorters rödvin stod på programmet denna lektion i vinkunskap och provning.

vinprovningen fortsatte.

I Sverige är det vanligt att servera rödvinet för varmt och vitvinet för kallt. Sylvia avrådde från det.

Stick aldrig ner pappersservetter i vinglasen när du dukar till finmiddag där hemma. Pappret lämnar alltid några små fragment i glasen.

Tänk på att vinglas som står länge i ett stängt skåp kan ta smak och doft. Ta fram i tid och lufta glasen.

I höst blir det ytterligare en lektion i vinkunskap. För mer information läs i Kalendariet på sid. 19.

*Text och foto:
Eva Neveling*

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

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

**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**

Höstfesten är inställd

Allt var klart och förberett för en härlig höstfest med mat, musik och dans den 28 oktober. Så blir det tyvärr inte.

När vi bokade lokalen i maj var det ingen som visste att den skulle byggas om till två klassrum. Det var bestämt på central i nivå i kommunen. Mycket beklagligt att kommunikationen mellan ansvariga och berörda fungerar så dåligt.

Därför tvingas vi ställa in. Det finns helt enkelt inte en lokal i Täby som tar hundratalet personer.

– Tyvärr är det nu för sent att hitta en annan lösning, då det krävs mycket förberedelser för en lyckad fest, säger en besviken klubbmästare Yvonne Björkwall, som lagt ner mycket tid och arbete på att skapa en fest för medlemmarna.

Styrelsen tar sig an problemet och hoppas kunna återkomma med nya förslag till våren.

C-H Segerfeldt

Höstens modevisning

Välkomna till höstens stora modevisning

4 oktober kl 13 i Grindtorpskyrkan.

Tjeja Fashion från Vallentuna firar 25-års jubileum och 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 föreningens pg-konto

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 Täby.
Varmt välkommen! (gäller till 2017-12-31)**

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-SENIORKLUBBEN

**Denna biljett ger dig rätt till en provträning av
Seniorklubben hos Friskis&Svettis Täby.
Varmt välkommen! (gäller till 2017-12-31)**

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Husbilsförmedling på en *högre nivå.*



Mats Crona
- din husbilmäklare

Kontakta oss!

08 -121 471 00
Viggbyholmsvägen 79, Täby

info@husbilmaklaren.se
www.husbilmaklaren.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

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



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



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

Teaterronden

FOLKOPERAN

Turandot

Av Giacomo Puccini

Tid: sönd. 24 sept. kl. 16.00

Pris: 330:-

DRAMATEN

Frun från havet

Av Henrik Ibsen

Med: Eva Röse,
Alexander Salzberger m.fl.

Tid: sönd. 17 sept. kl. 16.00,

lörd. 30 sept. kl. 13.

Pris: 300:-

Anna Karenina

Av Leo Tolstoj

Med: Livia Millhagen,
Andreas Rothlin m.fl.

Tid: lörd 14 okt. kl. 13.

Pris: 370:-

STADSTEATERN

Vem är rädd för Virginia Wolf

Med : Lena Olin, Peter
Andreasson m.fl.

Tid: sönd. 5 nov. kl. 18.00,

torsd. 16 nov. kl. 19.00

Pris: 300:-

Våra drömmars stad

Av Per Anders Fogelström

Med: Leif Andree, Vanja
Rosengren m.fl.

Tid: sönd. 5 nov. kl. 13.00

Pris: 300:-

My fair lady

Med: Johan Rabaeus, Nina

Zanjani, Magnus Uggla m.fl.

Tid: lörd. 9 dec. kl. 19.00,

sönd. 31 dec. kl. 17.00,

lörd. 6/1 kl. 13.00

Pris : 380:-

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

Nätet förändrar vanorna

Det började med böcker. Att läsa nytukomna böcker kostar pengar. Men när läslusten är stor och det dröjer länge innan nya böcker kommer till biblioteket kan nätet vara en lösning.

Med tiden har bokhyllorna hemma blivit överlastade. Med de tankarna i huvudet hittade jag en ny och trevlig lösning. Jag lånar böcker från biblioteket och läser dem på min surfplatta.

Tekniken är inte svår och efter några provomgångar fungerar det bra. Är man dessutom inskriven i flera olika bibliotek ökar både tillgången och möjligheten att låna nästan vad man vill. Och digitalt verkar böcker komma snabbare till biblioteket än pappersböckerna. Eller är det något jag bara inbillar mig?

En annan nätvana jag

lagt mig till med är att söka saker som inte finns i affärerna. Det har ungdomarna i familjen lärt mig. Numera tittar inte de unga i skyltfönster för önskelistorna till jul och födelsedag. De surfar. Hittar alla möjliga butiker och hänvisar mormor och farfar att beställa presenter från en mängd konstiga sajter.

Men så skulle jag förbereda för lavendelskörden. Ni vet de där väldoftande blå blommorna som ska torkas och läggas i små påsar i garderob och lådor. Både för doften och för att jaga bort mal och pälsänger. Insekter som inte alls är utrotade utan gör sig påminda på ett obehagligt sätt.

Små påsar? Dem syr man väl själv av överblivna tygrester? Nja, några av oss gör det säkert men inte jag.

I stället går jag ut på nätet. Surfar litet fram och tillbaka och så vips hittar jag en sida som verkar ha precis det

jag söker. Tre dagar senare ligger ett kuvert i brevlådan innehållande 25 små fina genomskinliga påsar att stoppa torkad lavendel i. Till en kostnad av 103 kronor.

De här påsarna är inte det enda jag hittat på nätet efter att förgäves ha sökt i olika butiker. Jag har till och med blivit rådd att söka just på nätet när affären inte har det jag söker.

De som säger att e-handel är största konkurrenten till vanliga affärer har nog rätt. Även vi i mogen ålder hittar numera mycket som vi letar efter just på nätet.

Och låt för all del inte tekniken skrämma dig.



Säkert finns det någon ungdom i närheten som kan hjälpa dig att komma igång.

Eva Neveling



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

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

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

Så här betalas medlemsavgiften: *gamla som nya medlemmar inväntar avi från SPF Seniorerna centralt.* Gamla medlemmar som byter adress anmäler detta till kansliet. 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, ledamot	076-826 07 17	k.alsander@hotmail.se
Yvonne Björkwall, ledamot	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

Sylvia Molander, evenemang	08-758 82 82	<i>Valberedning</i>
Karin Thorán, kansli	070-444 76 88	Vakant
Inger Wallin, kassör	070-829 63 65	
Bobby Edenberg, webbmaster	073-05 254 19	
webbmaster@tibbleseniorerna.se		

GULDKANTEN

Ingela Lindberger,
560 354 51

TEATER

Birgitta Wittvången-
Lundh, 756 10 28

STUDIEOMBUD

Ingalill Bylund,
070-638 04 35

RESOR

Christina Olausson,
070-575 85 37

Gunilla Rönholm,
070-216 23 86

REVISORER

Mats Westerdahl, 7587400
Anders Hedengren,
540 611 48

Lars Lundenmark, 7688218

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

Ingela Lindberger
C-H Segerfeldt
Barbro Richter Steene

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



Kirsti`s medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



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



B



Så här ser det ut för oss äldre

Vem är den äldre? Det är rubriken på en rapport gjord av ett antal forskare vid Linköpings universitet (Nisal) på uppdrag av utredningen Nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen.

- Majoriteten av äldre bor i ordinarie bostäder, fyra procent över 65 år bor i boståndsbedömt särskilt boende, varav de flesta (80 procent) är över 80 år. Av de som fyllt 100 bor nästan hälften i en bostad i ordinärt boende.

- Den digitala klyftan har förskjutits och hamnar nu mellan yngre äldre (under 75 år) och äldre äldre (över 75 år).

- Andelen, men inte antalet, äldre som bor ensamma har minskat, parförhållanden varar längre med ökad medellivslängd.

- Åldrandet ser olika ut för kvinnor och män, för svenskar och utrikes födda, för rika och fattiga, för de med låg och hög utbildning,

för äldre på landsbygden och i städerna.

- Som grupp har äldre i dag en starkare ekonomi än tidigare och i internationell jämförelse har Sverige en låg andel fattiga pensionärer.

- Under senare år har andelen äldre med relativt låg ekonomisk standard ökat i Sverige, vilket tyder på ökade inkomstklyftor.

- Den övervägande andelen personer över 65 år i Sverige upplever sig ha god hälsa och klarar sina dagliga aktiviteter självständigt.

- Omkring 20 procent av alla äldre lever med psykisk ohälsa.

- Medellivslängden är 84 år för kvinnor och drygt 80 år för män.

Äldre är fortfarande kraftigt underrepresenterade i riksdagen, medan antalet ledamöter över 65 har ökat i både landstingsfullmäktige



Foto Pixaby

Nya fakta om gruppen Äldre i en forskningsrapport från Linköpings universitet.

och kommunfullmäktige.

- Äldres deltagande på arbetsmarknaden har ökat under 2000-talet och allt fler fortsätter att arbeta efter 65.

- Allt fler äldre har körkort och kör bil i allt högre ålder.

(Källa: nättidningen Nyfiken Grå, Ingrid Lindgren, www.nyfikengra.se)