

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 1,
2018



Tulpanlökar i massor på Rydells

Ansvarig utgivare och redaktör:

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

Redaktionskommitté:

Lennart Cederstam, 510 508 48

lhc.cederstam@tele2.se

Kerstin Dahlberg, 070-176 85 78

kerstin.m.dahlberg@gmail.com

Karin Hedén, 758 29 27

karin.heden@telia.com

Leif Söderström, 768 60 78

leifsoderstrom@comhem.se

Tidningsdistribution:

Monica Berner, 510 508 16

monica.berner@telia.com

Tryck: Tryckeri AB Orion.

Chefredaktören förbehåller sig rätten att redigera i inkommet material.

Manusstopp nästa nummer 8/5.

Utkommer i vecka 22.

Annonser:

Birgitta Nelhagen, 073-080 82 49

b.nelhagen@bredband.net

Omslagsbild: Blommor och lökar i massor visades av Pelle Olsson hos Rydells. (Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 1, 2018

Rapport från årsmötet, sid 4

Möte med Bodil Jönsson, sid 8

Vattnet i Täby, sid 10

Notiser, sid 12

Biståndsbedömning, sid 14

Kalendarium, sid 16

Aktiviteter, sid 18

Resor, sid 20

Äldremottagningar, sid 23

Besök hos Rydells, sid 25

Minnesord, Cai Kofoed, sid 28

Nytt om resor, sid 28

Redaktörns Rader, sid 29

Styrelseadresser m m, sid 30

Teaterronden, sid 32



Mycket att prata om vid samlingen i kaféet efter årsmötet.

Gör om – gör nytt!

Bodil Jönsson gav oss en upplevelse på ett medlemsmöte i januari (se artikel sid 4). Säkert finns det många tolkningar och slutsatser av hennes anförande, men en sak är säker: ingen undgick att bli berörd.

Att gamla blir bättre på att se helhet och sammanhang och sämre på detaljer, fängade jag upp direkt.

Även hennes slutsats om att det är naturligt att inte gilla förändringar när man blir rik på år.

Men i den här ledaren kommer jag ändå att ta upp behovet av förändringar. Och vad är det då jag tänker på?

Jo, att föreningslivet, det gamla trygga är på väg att förändras.

Jag gick med i min första förening (scouterna) när jag var nio och på den vägen är det. Idag är allt färre svenskar med i en förening och de som är med engagerar sig på ett annat sätt.

Ska vi kalla det virtuellt? Alltså att det inte längre är lika självklart att man är fysiskt närvarande. Eller ens trogen och lojal mot en förening.

Hur ungdomarna engagerar sig i föreningar har jag mest läst mig till (eller



C-H Segerfeldt, ordförande, Tibbleseniörerna.

lyssnat på barnbarnen). Det verkar som om idrotten fortfarande utövar en viss lockelse, men i övrigt verkar det inte fungera som när jag var ung.

Hur påverkar det engagemanget och viljan att vara med när man inte längre behöver förflytta sig för att mötas och umgås?

Spela, leka, tänka, tävla, prata, busa.

Allt det som är självklart i ungdomsåren krävde tidigare en eller flera personers närvaro. Annars hände liksom ingenting.

Nu behöver man bara sjunka ner framför skärmen och hamra på tangenterna.

Att detta är en realitet bland ungdomar under 25 vet vi. Vi vet också att 25-35 åringar är klart påverkade av detta, men att familjebildning minskar skärmtiden och att umgängesformerna blir lite annor-

lunda. Mer fysiska.

Vi som befinner oss i slutet av alla årsgrupperingar känner förstås inte detta lika starkt, men tecknen finns där ändå.

Det blir allt svårare att få människor att engagera sig i olika delar av föreningslivet, inte minst i Tibbleseniörerna.

I vår åldersgrupp är det inte skärmen och datorn som tar det mesta av tiden, utan det har blivit viktigt att hinna göra en massa saker.

Barnbarnen tar nu mer tid, resor ännu mer och genom att vi blivit friskare förflyttar vi oss också enklare.

Tibbleseniörerna är självklart inte ett undantag. Vi har allt svårare att få folk som frivilligt gör något för andra. Det gäller puben, valberedningen, styrelsearbetet o.s.v.

Resultatet märker vi nu; allt färre måste göra allt mer. Då måste vi tänka i nya banor, nya aktiviteter, ny organisation, nya mötesplatser och medlemsträffar.

Det kommer att bli ett spännande och utmanande år.

*C-H Segerfeldt
ordförande*

Hela avgiftshöjningen går till förbundet

Årsmötet samlade knappt hundra medlemmar, något färre än förväntat. Kanske gjorde OS-rapporteringen i ishockey att många valde att stanna hemma.

C-H Segerfeldt, ordförande, öppnade mötet med att framhålla att ett årsmöte inte är ett avslut på ett år, utan en start på ett nytt verksamhetsår. Ingela Lindberger valdes till mötesordförande och Karin Thorán till sekreterare.

Några stadgeändringar genomfördes, bland annat att antalet ledamöter i styrelsen inte måste vara ojämnt samt att motioner kan lämnas in fyra veckor före årsmötet. Detta för att uppmuntra fler medlemmar att lämna in motioner.

I budgetgenomgången konstaterades att underskottet för 2017 minskat till 3 000 kr mot 20 000 året innan.

Flera frågor om kostnaden för medlemstidningen ställdes och även om hur ofta tidningen bör komma ut. Medlemstidningen får redan i detta nummer minskat antal sidor.



Ingela Lindberger, t h, var mötesordförande och Karin Thorán sekreterare.

En anonym medlem undrade också över tidningens kostnader och jämförde Tibbleseniörernas tidning med de medlemsblad som fler andra föreningar gör.

– Det är stor skillnad mellan dessa. Vi har en proffsig och läsvärd tidning med en duktig redaktör. Det vill vi betala för, sa bland andra Leif Söderström, som sitter i redaktionskommittén.

Styrelsen fick i uppdrag av årsmötet att specificera tidningens kostnader i nästa årsredovisning. Styrelsen i Tibbleseniörerna kommer

att arbeta vidare med en rad åtgärder för att minska föreningens kostnader. Att minska antalet nummer per år tyckte dock inte någon var en bra idé.

Andra besparingar är att blomstercheckarna till dem som fyller jämna år efter 80 tagits bort. I fortsättningen sker uppvaktningen i stället med ett gratulationskort.

Månadsmötena har varit en annan tung utgift. Satsningen på kända artister och föreläsare har visserligen inneburit ökade intäkter, men dessa har tyvärr inte



Här är Tibbleseniörernas nya styrelse: fr v Inger Wallin, Nils Blomgren, Ann-Kristin Alsander, Ingalill Bylund, C-H Segerfeldt och Karin Thorån.



Sylvia Molander belönades med Carin Ansgårds vandringspris, som går till någon som gjort förtjänstfulla insatser för föreningen. Priset är en vacker kristallskål som Sylvia nu får behålla i två år.

stått i proportion till de ökade kostnaderna. Grindtorpskyrkan är helt enkelt för dyr och kommer inte längre att kunna användas i samma utsträckning.

Vårens program är redan klart, men till hösten vill styrelsen genomföra fler och mindre omfattande medlemsträffar såsom lunchträffar, pubkvällar, föreläsningar och aktiviteter som inte kräver stora och dyra lokaler.

– Vår ambition är att medlemmarna ska ha mycket att välja mellan, sa C-H Segerfeldt.

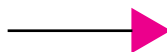
Styrelsen hade föreslagit en höjning av medlemsavgiften med samma belopp

som förbundet gör från och med 2019.

Hela höjningen kommer att gå till förbundet och Tibbleseniörerna får inga ökade intäkter av höjningen.

Förbundets höjning har kritiserats och vid förbundsstämman i juni hade Stockholmsdistriktet det klara uppdraget att säga nej till en höjning. Ombuden ute i landet ville dock inte sänka förbundets kostnader, utan beslutade att höja intäkterna.

*Text och foto:
Eva Neveling*





Kerstin Dahlberg avtackades efter tre år i styrelsen, till vänster, och Yvonne Björkwall efter ett år. Manuela Lindh och Anders Steene avtackades också men fanns inte på plats.

Styrelse och valberedning saknar ledamöter

C-H Segerfeldt omvaldes som ordförande på ett år och styrelsen fick två nya ledamöter, Karin Thorán och Inger Wallin som valde på två år. Nils Blomgren, Ann-Kristin Alsander och Ingalill Bylund kvarstår på ett år.

Styrelsen har därmed sex ledamöter mot föreslagna sju, vilket är en sänkning från tidigare nio.

– Vi har inte haft någon

valberedning under året och det visar sig nu i att vi inte har några förslag på ytterligare en ledamot, sa Ingela Lindberger, mötesordförande. Men styrelsen har på egen hand rekryterat både Karin och Inger och det är vi tack-samma för.

Till revisorer valdes Mats Westerdahl och tidigare suppleanten Lars Lundenmark blir nu ordinarie. Till ny suppleant valdes Mats Lindgren.

C-H Segerfeldt klev upp i talarstolen och bad årsmötet om förslag på nya ledamöter både till styrelsen och till valberedningen.

Ingen av de närvarande anmälde sig och trots vädjanden både från Ingela Lindberger och C-H Segerfeldt anmälde sig heller inga frivilliga vid det efterföljande kaffet.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Välkommen till vår butik i
Vallentuna Centrum med ett
stort sortiment i stl 34-48.
Vi hjälper dig att hitta rätt
modell och färg.

Vi har funnits i över 25 år
och har kompetens och
engagemang utöver
det vanliga.

Bli stamkund och få fler
erbjudanden och inbjudan till
modevisning med mera.

Välkommen
önskar Charlotta



*Våren har kommit till
Tjeja Fashion*

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

Tibble-erbjudande!

20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.

Gäller t o m 30 april 2018 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

”Det är vi som har vunnit på evolutionens lotteri”

Idag är det mycket som har blivit bättre för oss som är på väg in i ålderdomen. Fysiskt sett är vi vid 75 års ålder tio år yngre än tidigare generationer enligt forskningen.

Med de orden inledde Bodil Jönsson, fysiker och professor emerita, sin föreläsning och skakade om cirka 200 tibbleseniorer vid månads-mötet i januari, för övrigt närvarorekord i föreningen.

Hennes föreläsning gav både hopp och inspiration till oss som är på väg in i ålderdomen eller redan har nått den.

Hur lär man sig att bli gammal? Räcker det med att vi tittar på den tidigare generationen, våra föräldrars? Nej, knappast.

– Vi har egentligen inga förebilder, sa Bodil Jönsson. Så mycket har förändrats sedan våra föräldrar och deras föräldrar var i vår ålder.

Första tonåringarna

– Vi var också de första tonåringarna en gång. Vi får försöka lära oss av varandra

Bodil Jönsson lockade en jättepublik till januarimötet. Närmare 200 seniorer lät sig uppmuntras och roas i Grindtorpskyrkan.



hur det kommer att bli när vi blir gamla.

Här är några fakta som beskriver den medicinska utvecklingen inom äldre-vården:

- Cirka hundra tusen operationer mot grå starr genomförs varje år.

- Hörapparaterna har blivit mycket mer effektiva än våra föräldrars.

- De flesta av oss är mindre kroppsligt utslitna idag än tidigare generationer.

- Värkmediciner har blivit mer effektiva för dem som har till exempel ledproblem (typ artros).

- Mindre värk leder till bättre sömn och det gör oss piggare och mer kreativa.

– Ordet ålderdom skrämmar många. Det står för elände, sjukdom, fattigdom – kort sagt en bedrövlig tid, sa Bodil Jönsson och spände ögonen i oss. Men när jag tittar ut på den här församlingen ser jag verkligen inget elände.

Att träden har årsringar lärde sig Bodil Jönsson redan som 4-åring.

–Länge trodde jag att även människor hade årsringar. Idag ser jag det väl mer i överförd bemärkelse.

Årsringar = erfarenhet

Årsringar vill Bodil Jönsson se som erfarenhet. Ingen människa är bara sin senaste ålder. Under livets gång har vi samlat på oss erfarenhet som gör det lättare att tackla det vi utsätts för.

En tonåring, den kanske jobbigaste perioden i en människas liv, har ingen erfarenhet och famlar i tillvaron. Erfarenhet gör att vi kan se sammanhangen i livet, vilket också gör det lättare att klara motgångar.

Men visst är de flesta av oss rädda för att bli äldre. Vi glömmer namn och har svårt att komma ihåg alla de sifferkoder vi behöver idag. Vi går ut i köket men kommer inte ihåg vad vi skulle hämta där.

Det friska åldranet

– Visst är det kusligt. Vi försöker skratta bort det och kallar det Alzheimer Light, men vi måste förstå att det tillhör det friska åldrandet.

En gammal hjärna är sämre på detaljer men kommer däremot ihåg händelser längre tillbaka. Där nickade auditoriet igenkännande.

Omkring sekelskiftet, alltså för cirka 17 år sedan,

konstaterade hjärnforskarna att även gamla människor får nya hjärnceller.

Det går alltså att lära sig hantera datorer eller lära sig ett nytt språk långt upp i åldrarna.

Blödigare med åren

Kontakten mellan kunskap och känsla förändras också med åren, vilket bland annat betyder att vi blir mer blödiga. Återigen igenkännande nickningar i publiken.

Men Bodil Jönsson medgav också att alla inte är friska och kan njuta av livet. Cirka 300 000 svårt sjuka människor finns det i Sverige idag, många med flera olika diagnoser.

– Att vårda sina sjukdomar tar väldigt mycket tid. Det blir inte så mycket tid över till att göra det man egentligen helst vill. Ett bättre liv för dem som är svårt sjuka är någonting som vi måste kämpa för.

Leva i 200 år?

Kommer vi då att kunna bli 200 år? Amerikanska forskare lanserade den tesen för några år sedan och Bodil Jönsson fick snart den frågan av svenska journalister.

– Men jag har ingen aning, sa Bodil Jönsson. Vi har förstås bättre förutsättningar än tidigare generationer så den som lever får väl se. Låt oss försöka leva livet hela livet.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Mycket att läsa

För den som vill läsa mer av Bodil Jönsson finns mycket intressant på hennes webbplats. www.bodiljonsson.se

Hon har även en blogg där man kan följa hennes tankar och idéer regelbundet, <http://bodiljonsson.se/blog/>

Bodil Jönsson har skrivit många böcker, varav "Tio tankar om tid" var den som gjorde henne omtalad i slutet av 1990-talet. Vill du läsa några av hennes böcker finns många av dem på Täby bibliotek.

Du kan även köpa dem på adlibris.se, bokus.com och andra internetbokhandlare.



Årets höstregn räddade grundvattnet

I våras fick vi läsa rapporter om alarmerande låga grundvattennivåer på många håll och bland annat i Östra Svealand. Dessvärre skulle inte ens en regnig sommar kunna hjälpa, fick vi lära oss.

Det mesta av nederbörden skulle nämligen sugas upp av växtligheten eller helt enkelt dunsta bort.

Så för 2016 och 2017 såg det illa ut för grundvattnet i vår del av Sverige.

Så illa hade det knappast varit sedan torråren 1976 och 1996. Men hösten räddade grundvattnet, berättar Bo Thunholm på SGU, Sveriges geologiska undersökning. Det regnade helt enkelt mer än vanligt i Östra Svealand, vilket säkert plockarna av höstsvamp noterade med förtjusning.

På Ljusterö fick vi mer trattkantarell och svart trumpetsvamp än på många år.

Mälaren fixar dricksvattnet

Nu är vi i Täby inte beroende av grundvattnet. För oss är det i stället Mälaren

som tillhandahåller det som kallats världens viktigaste livsmedel.

Det är Görvälnverket i Järfälla som förser Täby och 13 andra kommuner med rent vatten.

Bara i Täby har vi cirka 30 mil vattenledningar, som fördelar vattnet till alla utom cirka 100 hushåll som har egen brunn.

Ensta vattentorn

Det drygt 81 meter höga vattentornet i Ensta har väl de flesta sett i alla fall på avstånd. Det rymmer 9.000 kubikmeter vatten och man fyller upp det cirka 1,7 gånger per dygn.

Vattentornets höjd ska göra att det blir tryck i våra kranar hemma. Men i till exempel högt belägna hus kan fastighetsägarna vara tvungna att ha en egen pump.

Man beräknar att varje



I Täby får vi vårt dricksvatten från Mälaren. Cirka 150 l/dygn går åt för varje kommuninnevånare.

Täbybo gör av med ungefär 150 liter vatten per dygn.

55 liter är för personlig hygien, 30 liter för vardera toalett och disk. För mat och dryck behövs bara 10 liter.

Resten är bland annat tvätt, städning och övrigt samt i tillämpliga fall även gräsmattevattnet och biltvätt.

Leif Söderström



Camilla Ifvarsson, kommunalråd och Hans Ahlgren, kommunalråd och gruppledare.

LEVA LIVET HELA LIVET

Alla ska ha förutsättningar och möjlighet att leva ett gott liv. Vi vill ha en äldreomsorg som sätter varje individ i fokus och ger det stöd som behövs. Livet ska kunna fortsätta som vanligt oavsett ålder. Behov av hemtjänst eller särskilt boende ska inte begränsa dig i din frihet. I Liberalernas Täby ska man kunna leva livet, hela livet.

Vi vill mer:

- Alla årsrika har rätt till god och näringsrik mat. Det ska finnas tillagningskök vid varje nybyggt äldreboende.
- Alla ska ha rätt till aktiviteter som stimulerar och aktiverar utifrån individuella behov.
- I Täby ska det finnas varierade boendeformer som passar alla årsrika.
- Alla seniorboenden i Täby ska ha gemensamhetslokaler.

www.taby.liberalerna.se · taby@liberalerna.se · 076-643 96 91



ALLT INOM VVS



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

www.ronqvistror.se
info@ronqvistror.se

NOTISER

KORTTIDSBOENDE. Äldreboendet på Ångaren kommer att byggas om så att man kan få fler korttidsboenden.

Kommunen planerar för sju rum, där man kan bo i max en vecka. Därmed ökar också möjligheterna för anhöriga att få avlastning. Ombyggnaden ska vara klar före sommaren.

KONTAKTCENTER. I stället för den tidigare äldrelosten, som lotsade seniorerna genom de kommunala labyrinterna, finns nu ett kontaktcenter.

Ringer man kommunens växel kan man välja mellan fyra områden. För seniorer gäller begreppet "social omsorg".

Du behöver alltså inte veta vart du ska ringa. "Guiden" på Kontaktcenter hjälper dig.

75-ÅRSBESÖK. Den tidigare hälsokontrollen som genomfördes med personliga besök för alla som fyllt 75 år finns inte längre. Enligt kommunen var protesterna från 75-åringarna så många att man nu höjt åldern för dem som får besök till 83.

WIFI PÅ ÄLDREBOENDE. Långsamt installeras nu lokala nät som gör det möjligt att surfa gratis och gå ut på nätet även om man bor på ett äldreboende i Täby. Attundagården är klar, medan

förhållandena på Ångaren är mer svårbemästrade och kommer att ta lite längre tid, men kommunen lovar att det kommer att ske.

2000 ÖVER 80. Under 2018 kommer över 2000 personer att vara över 80 år i Täby. Detta kommer att ställa högre krav på omsorgsbehovet. Här kommer kommunen att ge riktad information till de

äldre som berörs.

I Täby kommer dock behovet av omsorg senare i livet enligt åldersstatistik. Här spelar de socioekonomiska förutsättningarna och skillnaderna mellan Stockholmskommunerna en roll.

FÄRRE I STYRELSEN. Årsmötet beslutade att anta styrelsens förslag att minska antalet ledamöter i styrelsen

från nio till sju ledamöter.

SWISH I TIBBLESENIORERNA? Flera besökare har velat betala entréavgift till månadsmötena med Swish och även med kort.

Kostnaderna för korthantering gör detta omöjligt, men styrelsen undersöker nu förutsättningarna för Swish-betalning.



Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



Köper

svenska och utländska mynt, sedlar och gamla medaljer

köper även silverpokaler, fat etc (ej nysilver)

Sven-Olof Johansson Dalvägen 94 Täby

e-mail: sor.johansson@gmail.com

08-511 788 88, 073-66 30 427

Medlem i Tibbleseniorerna

Hjälp behövs när livet tar en annan riktning

Biståndshandläggaren i kommunen är ofta en viktig person i en äldre seniors liv. I Täby kommun arbetar totalt nära 30 personer med olika uppgifter som alla berör seniorer mer eller mindre.

Det är dessa handläggare seniorerna kommer i kontakt med när livet inte går som man är van vid. Det kan till exempel vara när man ska komma hem från sjukhusvistelse. Då deltar handläggarna i vårdplaneringen.

Det kan också vara exempelvis när grannar eller anhöriga märker att något inte står rätt till. Eller så är

det distriktssköterskan som hör av sig.

I samtliga fall är biståndshandläggaren enligt lag skyldig att ta upp frågan och göra en utredning. Utredningen ska inledningsvis ta reda på vilken form av hjälp senioren behöver:

- hjälp i hemmet, alltså serviceinsatser, personlig omvårdnad, ledsagning eller avlösning vid vård av anhörig etc.
- boendestöd eller bostadsanpassning eller om är hjälpbehovet är så stort att man behöver någon form av vård- och omsorgsboende.
- hjälp med resor, alltså färdtjänst?

Hembesök nödvändigt

Den vanligaste uppgiften är att reda ut hur mycket hjälp senioren behöver i hemmet. Då gör man ett hembesök.

– Det är en mängd saker vi tittar på. Vi utgår förstås från seniorens hälsotillstånd och sedan vilka insatser som behövs för att livet ska bli så bra som det går att ordna, säger Victoria Rudin, biståndshandläggare.

Inga standardlösningar

– Och alla faktorer måste ju vägas samman och bedömas utifrån varje enskild individ. Det finns inga standardlösningar.

– I varje beslut om hjälp



Hjälp och stöd behövs ofta på äldre dar för att kunna bo kvar så länge som möjligt i det egna hemmet. Biståndsbedömningen avgör i vilken form hjälpen kan ges.

och stöd ska det också finnas ett mål med beslutet. Vad är det hjälpen ska leda till? Är det fråga om att lindra och stötta eller underlätta för senioren eller kanske utveckla funktioner?

– Hjälpen måste självklart relateras till både behov och mål och det är något som både kräver lång erfarenhet och omsorg i detaljerna.

Täby kommun har valt ett system, där alla insatser och hjälp biståndsbedöms och endast den hjälp som finns med i denna bedömning utförs.

Andra kommuner bedömer efter sin utredning hur mycket tid varje senior får

och överlåter sedan åt utförare och senior att komma överens om vad man ska göra inom den tilldelade tiden.

Två olika synsätt som vart och ett har sina för- och nackdelar.

C-H Segerfeldt

FAKTA

Avdelningen äldreomsorg i Täby kommun har ansvaret för:

Ångarens vård- och

omsorgsboende

Attundagårdens vård- och omsorgsboende

Täby natt- och larmpatrull

Seniorcenter

Anhörigkonsulent

FOTNOT

En annan faktor som också påverkar biståndshandläggarnas arbete efter den 1 januari 2018 är en ny lag om samverkan vid utskrivning från sjukhus.

Det långsiktiga målet är att minska antalet dagar patienter ligger kvar när de är färdigbehandlade.

Detta kräver att landsting och kommuner samarbetar effektivt, vilket man hoppas ska ske bland annat genom en mer effektiv IT-användning.

Är det dags att rensa prylarna? Anlita RensaPrylarna.Nu!

Ni har prylarna, men inte tiden. Vi har kunskapen och gör allt jobb. Tillsammans säljer vi era prylar på auktionssajten Tradera och delar på vinsten. Vi kommer hem till er och tillsammans går vi igenom det ni vill sälja. Vi tar ansvar för hela försäljningen - allt ni behöver göra är att vänta på pengarna!

Vad går att sälja?

På auktionssajten Tradera säljs miljontals prylar varje år, så det mesta går att sälja, och allra bäst går samlarprylar:

Märklin, kuriosas, Lego, mynt, smycken, samlarsaker, serietidningar, guld, antikprylar, sällskapspel, Meccano, teknikprylar, modelljärnväg, Brio, ovanliga prylar, tennsoldater, Barbie, antikviteter, silver, Tintin, verktyg, hobbyprylar etc!

Kontakta oss om ni vill ha hjälp med att sälja prylar. Vi har mycket goda referenser!

Tel: 0724-500 100

e-post: info@rensaprylarna.nu

www.rensaprylarna.nu



Kalendarium

Alla aktivitetsledare måste 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.

Pris 80-100 kr. Priset varierar beroende på artistkostnad.

21 mars 2018

Möte med människor



Annika Hagström är en känd profil med många strängar på sin lyra. Hon har varit verksam som journalist, TV-producent och programledare men också hunnit med att vara både författare och sångerska. Annika har medverkat i många produktioner både i radio och TV. Förutom detta har hon också hunnit göra flera dokumentärfilmer. Efter studentexamen blev det journalistutbildning för Annika. Vid 24 års ålder blev hon chef för "Söndags-expressen", tidningens första

kvinnliga chef, en inte helt komplikationsfri ställning. Annika har lett många samtal med intressanta och kända personer, till exempel Dalai Lama och ärkebiskop KG Hammar inför en jättepublik i Scandinavium i Göteborg. Annika kommer att berätta för oss om några av sina spännande möten med människor bakom rubrikerna.

25 april 2018

Robert Rånare

En Stockholmshistoria från förra sekelskiftet i ord och bild, framförd av skådespelaren Michael Lechner.

Det är en berättelse om hur Robert Carlssons kriminella yrkesbana tar honom runt hela världen för att till slut återvända till utgångspunkten. Rånaren Roberts historia är ett verkligt människoöde.

*OBS! Bibliotekets hörsal.
Ingen förtäring. Pris 50 kr.*

16 maj 2018

Vårbukett i ord och ton

Nina Lizell firar i år 50 årsjubileum som så n g e r s k a .



Nina blev snabbt en idol när hon medverkade i TV-program med "Minishow" 1967 och turnerade sen i folkparkerna för utsålda hus.

Lee Hazlewood valde henne som motspelerska i filmen "A Cowboy in Sweden". Men det var i Tyskland som hon fick sitt verkliga genombrott när hon 1968 deltog i en talangtävling. Nina har sedan dess medverkat i nästan alla tyska TV-shower och hennes Tysklandskarriär håller fortfarande.

Hon drar fulla hus till sina konserter och medverkar fortfarande i nya TV-shower. Nina reser regelbundet mellan Tyskland och Täby där hon numera är bosatt.

Vårutflykt till Ängsö

Följ med till Ängsö, skärgårdens enda och en av Sveriges första nationalparker.

Exakt datum för utflykten bestäms när vi fått besked att kungsängsliljorna och Adam och Eva blommar. Någon dag i mitten/slutet av maj blir det troligen.

Vi åker från Östanå färjeläge på förmiddagen och kom-

mer tillbaka tidig eftermiddag. Till Östanå kommer man med egen bil eller tåg till Åkersberga och därefter buss.

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

Ann-Sofi och Leif Söderström guidar på plats. Ring och tala om att du är intresserad så att vi kan kontakta dig för exakt datum när det närmar sig, tel 08-768 60 78.

EVENEMANG

Eftermiddagsdanser

i Kvarntorp, tisdagar
kl 13.00-16.00

20/3 Dans till Lars Erikssons orkester

17/4 Dans till Mac Olsons orkester

Avgift 100 kr, kaffe och bröd ingår. Lotteri.

Margit Annerstedt,
070-3509320

PUB-aftnar

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

Torsdagen 19/4

Torsdagen 24/5

Tisdagen 12/6

Luncha tillsammans

Lunch behöver vi alla. Varför inte äta den tillsammans?

Torsdag 12/4, tisdag 15/5,

torsdag 14/6

Se hemsidan www.tibbleseniorena.se för aktuell restaurang vid varje tillfälle.

27 mars 2018

Vinkunskap med provning *)

Ett tillfälle ges under våren 2018, tisdag 27 mars klockan 18.30. Då provar vi vita viner. Lokal: Tibbleseniorenas expedition, Marknadsvägen 293 nb, på gaveln.

Pris per gång 100 kr.

Anmälan görs till Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com eller ring 08-758 82 82, mobil 0708-536843.

24 oktober

Violet Green *)

Bandet "Violet Green and all between" består av sex kvinnliga musiker som samarbetat under 25 år. Alla har sina rötter i punk, rock och blues. Deras bejublade föreställning har bland annat kunnat ses på Klara Söpteater och Kulturhuset Stadsteatern. Boka in datum redan nu! Mer information i ett kommande nummer.

9 april

Slottsutflykt på hemmaplan



Johan Taube är ciceron vid Näsby slott.



Välkommen att besöka Täbys enda slott, Näsby slott vid Värtan. Slottet har anor ända från 1300-talet. Mellan 1943 och 1987 bedrev Kungliga Sjökrigsskolan utbildning här. Från 1989 är slottet konferenshotell.

Johan Taube, välkänd kulturprofil i Täby, visar oss runt och berättar om slottets historia. Efter visningen dricker vi kaffe tillsammans i caféet.

Samling utanför slottets ytterdörr kl 13.00.

Kostnad 100 kr som betalas till Tibbleseniorenas plusgiro 477 28 94-4 *senast den 27 mars.*

Frågor – ring Eva Neveling, 0703-650 450.

***) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan**



Aktiviteter

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

För kostnader och övrig information kontakta respektive ledare enligt nedan.

Aktier/fonder 1

Dan Kronström,
070 433 4768

Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070 327 1191

Bokcirklar *)

Läsekretsen, Karin Hedén,
08-758 2927 F.n. fullt.

Bokcirkel 2

Dan Kronström, 070 433 4768 F.n. fullt.

Boule

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

Bowling

Tisdagar kl. 10.30–12.00 i bowlinglokalen, Tibblehallen. Några lediga platser finns. Inger Aleblad, 070 722 7545, Louis de Flon, 073 654 6681

Bridge

Tisdagar kl. 12.30–17.00

Kvartersgården, Näsbydalsvägen 21. Wanja Hammerfeldt, 073 732 8680, Monika Söderström, 437 40 312 eller Lena Strindberg, 0730 230 784. Nya deltagare välkomna.

Torsdagar kl. 11.30–16, Seniorcenter, Lyktgränd 2-4. Torsten Mårtensson, 08-792 0685. För närvarande fullt, men ring gärna för aktuell information.

Canasta

Tisdagar kl. 13.30 – 16.30. Christer och Inger Månsson, 0708 105 310 eller Anna-Lena Sedvallson, 0703 099 205 Det finns plats för några fler spelare.

Engelska

Torsdagar. Lillemor Werner, 070 227 9214. F. n. fullt.

Golf

Mats Westerdahl, 08-758 7400, 070 928 5346, mats.westerdahl@gmail.com

Lilla Museironden *)

Varannan tisdag. Margaretha Mogren 08-768 8046 eller margaretha.mogren@bredband.net

Linedance *)

Fredagar. Föreläsning kl. 9.30 – 11.00, Nybörjare 11.00–12.00

Margit Annerstedt, 070 350 9320, margit.annerstedt@gmail.com

Vandringar

Långa vandringar ca 10-12 km, måndagar. Samling kl. 09.15 vid pianot i Täby Centrum. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag. Kerstin Ferenius, 08-758 6175 eller Bo Lagerström, 08-732 3979.

Korta vandringar ca 7-8 km, måndagar. Samling kl. 09.30 vid pianot i Täby Centrum. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag. Birgitta Tiemer, 08-758 8057.

*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



studieförbundet
Vuxenskolan

AKTIVITETER

andra föreningar

(här gäller inte SPF:s mötes-försäkring)

Badminton

Täby RacketCenter. Tisdagar och fredagar kl 9-11. Nya deltagare välkomna.

Ingemar Nordansjö, 070 578 8530, Birgitta Groschopp, 08-768 60 64.

Bridge

Viggby Seniorbridge. Tisdagar och torsdagar kl 13.00–17.00, Viggbysalen, Södervägen 30. Nya spelare välkomna. Lars Håkanson, tel 022 132 228, tisdagar. Christina Eklund, tel 0706-632 246, torsdagar.

Squaredans

Näsbybyparks Squaredansklubb. Torsdagar i Kvarntorpsgården. Gudrun Hjorth, 08-758 7489 el. 073 157 4560

Tennis

Vallentuna Tennishall. Onsdagar kl. 9-11. Gun och Bengt Johansson, 08-510 123 49.

Vill du också ha Nyhetsbrevet?

Föreningens Nyhetsbrev skickas ut till alla som anmält sin mejladress till kansliet.

Den innehåller de senaste nyheterna om evenemang, möten, träffar och aktiviteter.

Det är mycket som händer mellan tidningens utgivning och även om allt finns med på webbplatsen ger Nyhetsbrevet mer och aktuell information som redan blivit mycket uppskattad.

Idag har föreningen drygt 930 adresser, vilket är ganska precis hälften av antalet medlemmar.

Du som har mejl, men inte fått januari månads Nyhetsbrev och vill hänga med vad som sker – skicka din mejladress till: tibblesenioreorna@gmail.com



Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygårdet)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Budapest – Donaus drottning

22 – 26 april

I fem dagar utforskar vi denna fina stad som egentligen är två, Buda och Pest med Donau som en blå gräns mellan dem.

Pris: 8.550 kronor per person i dubbelrum. Tillägg för enkelrum är 2.000 kronor.
Fullständig information

om resan finns på www.tibblesenioreterna.se och i förra numret av tidningen.
Anmälan omgående, se nedan.

Norges vackra fjordar

12 – 15 juni

Bussresa till vårt fina grannland Norge med besök i Gudbrandsdalen med Lillehammer och Geiranger och tur med Hurtigruten på Geirangerfjorden.

Pris: 5.750 kronor per person i dubbelrum. Tillägg för enkelrum 1.100 kronor.
Fullständig information

om resan finns på Tibblesenioreternas hemsida, www.tibblesenioreterna.se eller i förra numret av medlems-tidningen. *Anmälan senast 12 april, se nedan.*

Resa på Göta Kanal

24 – 25 juli

Buss via Örebro, där vi äter lunch, till hotell Rattugglan utanför Mariestad där vi skall bo. På kvällen båttur från Mariestad till Sjötorp med middag, underhållning och passage av tre slussar. Dagen därpå blir det kanalfärd från Sjötorp till Töreboda,

passage av 16 slussar med en nivåskillnad på totalt 40 meter. Lunch ombord. Ett kortare stopp vid Lyrestads Hembygds-museum görs också innan vi sätter oss på bussen för återfärd hem.

Pris: 2.500 kr. Allt (utom alkoholhaltiga drycker) är inkluderat i priset. Resan görs tillsammans med andra trevliga SPF-medlemmar inom Nordost. Läs mer på www.tibblesenioreterna.se
Anmälan snarast, se nedan.

Vandringsresa till Bruksvallarna

7 – 11 september

Bruksvallarna är en mysig och genuin fjällby omringat av vackra fjäll.

Du ska vara van att vandra i skog och mark även om terrängen är lättillgänglig. Kul-

turmiljöer, underbara vyer och storslagna fjäll kommer att möta dig.

Pris: 6.395 kr. Anmälan till Christina Lönegren, tel

070 216 14 88, clonegren@gmail.com eller Veronica Duske, 070 262 58 25, vera_duske@hotmail.com

Mer information finns på www.tibblesenioreterna.se

För anmälningar och frågor kontakta:

Gunilla Rönholm, gunilla.ronholm@telia.com, 0702-16 23 86

Christina Olausson, christina.olausson@bredband.net, 070-575 85 37

Bornholm 26/8-29/8 2018



med SPF Tibbleseniorerna och Christer som reseledare

Följ med till solskensön Bornholm, denna kontrasternas ö med sina branta klippkuster, en blå Östersjö och milslånga sandstränder, fruktbara åkrar, stora skogar och vackra ljunghedar. Här finns små trivsamma städer och måleriska fiskelägen med kyrkor och borgruiner som berättar om öns dramatiska historia.

Preliminärt program och preliminära färjetider

Dag 1 Hemorten-Rönne

Avresa kl. 06.30 från Täby till Ystad där Bornholmsfärjan väntar för avfärd kl. 18.30. Under överfarten finns möjlighet att äta och handla innan ankomsten till Rönne ca kl. 19.45. Vi åker till 4-stjärniga hotell Griffen (www.bornholmhotels.dk), som har ett naturskönt läge vid en av öns finaste sandstränder. Efter incheckning är det gemensam middag på hotellet.

Dag 2 Bornholm

Efter frukost gör vi en rundtur på norra delen av ön. Vi besöker Hammershus som är Nordeuropas största borgruin och mycket vackert belägen på en klippa 74 meter över havet. Allinge och Sandvig blir nästa stopp. De två gemytliga tvillingorterna har välsköta korsvirkeshus där stockrosorna reser sig mot de röda eller ljusgula murarna. Färden går vidare ned mot Gudhjem där det är fiskarna som präglar staden. Vi besöker en av Bornholms fyra rundkyrkor innan vi återvänder till hotellet. Lunch på egen hand och gemensam middag på hotellet.

Dag 3 Bornholm

I dag utforskar vi Bornholms södra del. Vi åker mot Åkirkeby, som har öns största medeltida kyrka, och sedan vidare mot Nexö, öns största hamnstad och bas för hundratals fiskerbåtar. Här efter tar vi oss till Dueodde, Bornholms sydligaste udde, där de som vill kan promenera upp till fyren och få en storlagen utsikt över Östersjön. Fylla av alla intryck återvänder vi till Rönne och vårt härliga hotell. Lunch på egen hand och gemensam middag på hotellet.

Dag 4 Rönne-Hemorten

Efter frukost kör vi till vår färja som tar oss till Ystad för vidare färd hemåt.



Pris endast fr.
6.285:-
/person i dubbelrum
Enkelrumstillägg
1.200:-

I priset ingår: Resa i modern helturistbuss med alla bekvämligheter, övernattnig i dubbelrum med dusch och wc, riklig frukostbuffé, tre middagar, utflykter och rundturer med "blandanaviskaltalande" lokalguide enligt programmet, entré till Bornholms konstmuseum, färje- och vägavgifter samt Christers medverkan som reseledare.

Info hotellets nybyggda SPA avdelning:

Hotellets gäster har fritt tillträde till den helt nybyggda, mycket avancerade och 700 m2 stora spa-avdelningen som är inredd med inspiration från det bornholmska landskapet. Både ens sinen och vetgirighet stimuleras av den förstklassiga bornholmska graniten, integrerad konst och en enastående naturkänsla, vilken är skapad i samarbete med attraktionen NaturBornholm.



CK:s Resor
Christer Kullberg

För ett mer detaljerat reseprogram och bokning kontakta
Gunilla Rönnholm, 0702/162386, gunilla.ronnholm@telia.com
Christina Olausson, 0705/758537, christina.olausson@bredband.net
OBS! Begränsat antal platser.



Dagskryssa med Rosella

Åk från Kapellskär med Ålandsbåten Rosella och njut av underhållning, shopping och god mat.

Ta dig smidigt och enkelt till Rosella med våra anslutningsbussar från ett flertal orter.

Dagskryssning
Kapellskär-Mariehamn

25:-

Prisex per person

Lite mer
hjärta

ING L

Bäst pris Vikingline.se/rosella

ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Mallorca - en återfunnen favorit

En resa i behagligt tempo där du får upptäcka lite mer av det okända Mallorca. Vår lokala reseledare Fredric Cederlund kan sitta Mallorca i detalj och har stor kunskap om den mallorkinska kulturen, dess invånare och traditioner.

SPF pris: 10 950 kr ord. 11 450 kr **8 dagar, 1 maj**

• Svensk reseledare • Flyg Arlanda-Mallorca t/r • Del i dubbelrum med frukost • 11 måltider • 4 utfärder

Möt världen med ReseSkaparna

Med hjärtat i Dalmatien

Zlatko Papac och Stipe Milic visar er sina favoriter längs Dalmatiens kust, i vackra Neretvadalen och charmiga Mostar. Tillsammans har de skapat denna unika resa vad gäller mat, vin och kultur.

SPF pris: 11 950 kr ord. 12 450 kr **8 dagar, 17 apr**

• Svensk reseledare • Flyg Arlanda-Dubrovnik t/r • Del i dubbelrum med frukost • 11 måltider & 1 vinprovning • 4 rundturer & utfärder

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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

Äldremottagningar

Lättare nå doktorn för dig över 75

Har du fyllt 75 har du säkert fått ett brev från din vårdcentral med information om att det nu finns en äldremottagning där.

Frågan som dyker upp direkt är förstås: vad är en äldremottagning egentligen?

Syftet med äldremottagningar är att skapa trygghet, tillgänglighet och kontinuitet. Till en godkänd äldremottagning ska du:

- kunna ringa direkt, utan knappvalskrav
- kunna få fast vårdkontakt om du behöver
- erbjudas besök, eller annan kontakt samma dag eller dagen efter.

Enklare för äldre

Enligt Stockholms läns landsting ska vården nu bli enklare att nå för de äldre. Att slippa knappvalen för att komma fram är säkert uppskattat av många.

En äldremottagning ska också kunna erbjuda regelbundna läkemedelsgenomgångar och vårdplanering.

– Vi genomför hembesök flera dagar i veckan och det är mycket omtyckt bland våra äldsta patienter, berättar



Det ska vara lättare att få kontakt med äldremottagningen för den som behöver prata med distriktssköterskan eller diskutera sin medicin eller något annat ärende.

Anna Jaanu, distriktssköterska vid Täby Centrumdoktorn. Tre dagar i veckan är någon av våra läkare ute på hembesök.

Första kontakten tar patienter per telefon. Distriktssköterskan avgör om det behövs hembesök eller om patienten kan komma till mottagningen för eventuell provtagning.

Möjligt med hembesök

De patienter som behöver hembesök av läkare är i re-

gel över 80 år och är redan inskrivna vid vårdcentralen.

I Täby finns äldremottagningar vid sex olika husläkarmottagningar: Husläkarmottagningen Täby Centrum, Näsby Parks husläkarmottagning, Roslags Näsby Husläkarmottagning, Täby Centrumdoktorn, Täby Kyrkby husläkarmottagning och Täby vårdcentral.

Du bör vara inskriven vid mottagningen för att få vård.

Eva Neveling

Temadag om kost och träning för äldre



Fredagen den 16 mars är du varmt välkommen till vår anläggning på Eldarvägen 4 i Täby Kyrkby. Vi bjuder på träning, föreläsning och fika. Träning och föreläsning bokas i receptionen på 08-753 60 10, ange ditt namn och telefonnummer, först till kvarn. Ta med din biljett till anläggningen för gratis entré.

10.00-10.45 Stora hallen: Jympa Soft – Ett mjukt och behagligt jympapass men ändå med möjlighet att ta i rejält.

10.00-10.45 Lilla hallen: Cirkel – Då jympan känns för tuff. Här tränar vi i cirkel på 10 olika snälla stationer. Övningarna är allsidiga och fokuserar på styrka, rörlighet och balans.

10.45-11.15 Fika

11.15-12.15 Föreläsning: Kost efter 60 – Hur ändras ämnesomsättningen efter att du passerat medelåldern? Du får konkreta tips på hur du kan förbättra din egen kosthållning baserat på vad kroppen behöver rent generellt i åldern efter 60 och vad den behöver för bästa påfyllnad i samband med träning.



ENTRÈBILJETT – SENIORDAG 16 MARS

NAMN: _____

☐ MEDLEM I SPF JARLABANKE

☐ MEDLEM I TIBBLESENIORERNA



taby.friskisvettis.se

Fullsatt hos Rydells

Ett 50-tal tibbleseniorer kom med på utflykten till blomsterparadiset i Vallentuna. Än var det inte så mycket som blommade men lökar fanns det desto fler.

Dagen startade med lunch på Lindö golfklubb och sen bar det av till växthuset.

Pelle Olsson guidade och berättade om lökar och tulpaner.

Eftersom så många stod på kö för att få vara med kommer resan att upprepas nästa vår berättade Gunilla Rönholm och Christina Olausson, som ordnat resan.

Text och foto: Eva Neveling



Alla deltagare fick plocka med sig tio tulpaner hem efter besöket. Mycket populärt.



KUNSKAP OCH ERFARENHET LÖNAR SIG!

Funderar du på sälja din bostad?

Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst med konkurrenskraftiga arvoden! Hör av dig eller kom in på en kopp kaffe så berättar vi hur du kan göra en lyckad bostadsaffär med oss.

Vi brukar säga att erfarenhet lönar sig!

Välkommen in till oss på Södervägen 30, 08-732 50 00, www.jagholm.se

JÄGHOLM
NORRORTSMÄKLARNA

Hallsénus

TÄBY BEGRAVNINGSBYRÅ

Omtanke, kvalitet och familjetradition sedan 1884

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



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

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

Öppet hus

Välkommen till att delta i gemenskapen på Öppet hus, oberoende av livsåskådning. Vi börjar varje träff med fika och pratstund. En del stickar, virkar, andra lägger pussel. Ingen anmälan – det är bara att komma!

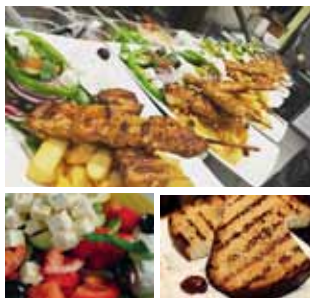
Öppettider

Tibble kyrka, vid Täby c, plan 1
månd – tisd kl 12.00–15.00.
Näsbyrarks kyrka, Djursholmsv 59
månd kl 11.00 –15.00.

*Undrar du över något
är du välkommen att ringa
Cristina Karlsson (Tibble kyrka)
telefon: 08-580 036 21 eller
Ann Nelstrand (Näsbyrarks kyrka)
telefon: 08-580 036 22*



Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING



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



MEDICINSK FOTVÅRD

*Fotvårds-
kliniken*

Maeve Lavelle
Tel 768 32 59



Fotverkstan

Karin Hanson Herö
Tel 758 99 76

Kullagränds servicehus
Åkerbyvägen 1, Täby

Cai Kofoed

1933 – 2018

Cai Kofoed, ordförande i Tibbleseniörerna 2002-2007, har avlidit vid 84 års ålder. Han efterlämnar hustrun Vivianne och två söner.

Cai Kofoeds största insats vid sidan av ordförandeposten var bildandet av Guldkanten. Avsikten var att skapa en aktivitet som kunde bidra till att öka trivseln för de boende på våra äldreboenden. Idén till aktiviteten fick Cai dels från egna upplevelser från äldreboendet hans mor bott på, dels från Carin Mannheimers teveserie om äldreboendet Solbacken.

I januari 2004 bildades Guldkanten. I första mötet deltog representanter från såväl dåvarande Carema som



HSB Omsorg tillsammans med många tibbleseniörer.

Cai betonade att de medlemmar, som var intresserade att hjälpa till, endast skulle utgöra ett komplement till personalen på Tibblehemmet men inte utföra deras sysslor. Aktiviteten skulle inte vara schemalagd utan allt vara baserat på frivillighet. ”Kom när du kan och vill” var mottot.

Att Guldkanten gjort skäl för namnet, att sätta Guldkant på tillvaron för de boende på Tibblehemmet, har vi fått många bevis

på. Tillsammans beslöt vi tidigt att bjuda de boende på en smörgåstårtelunch på vårkanten. I flera år var vi i Föreningsgårdens lokal men sedan några år dukas det upp fint i Vardagsrummet i Tibblehemmet. Ett mycket uppskattat inslag som blivit till en årlig tradition.

Cais initiativ har visat att Guldkanten ”gör skillnad” i de boendes vardag. Promenader, bingospel, hjälp vid utflykter – vårt engagemang lovprisades av ledning och personal på Tibblehemmet.

Cai ställde upp på tanken att finnas till för andra, att känna gemenskap, att glädja andra en stund. ”Alla människors möte borde vara så” (Hjalmar Gullberg).

Cai – du fattas oss!

*Ingela Lindberger,
Barbro Ekroth*

Varför resa ensam? Delad glädje är dubbel glädje

Vi är många aktiva seniorer som träffas i respektive förening inom SPF nordost. Nu har vi startat ett samarbete mellan reseombuden inom dessa föreningar.

Syftet är att erbjuda minst en gemensam resa per år där samtliga föreningar bjuds in.

Våra möjligheter att få fullbelagd resa ökar och vi får dessutom träffa glada resenärer från vårt närområde.

Hur många tycker att sommaren är tom på roligheter? Vi tror att det är många. Därför provar vi vår första gemensamma resa, två dagar på Göta Kanal.

Titta närmare under rubriken Resor på sid 20.

Nästa gemensamma resa kommer att erbjudas våren 2019.

Gunilla Rönholm, Christina Olausson

Träffas utan mat?

Av en slump hamnar jag framför teven och ett matlagningsprogram. Ungdomarna som lagar mat och tävlar om att vinna titeln mästerkock är otroligt duktiga. Jag blir alldeles häpen när jag ser vad de åstadkommer. Inte går det till så i mitt kök.

Och då kommer jag att tänka på så många herrar jag känner som lagar mat tillsammans – som en hobby. Äldre gentlemän som lagar kulinariskt avancerade rätter och sedan äter tillsammans.

Det går åt många drin-
kar och mycket vällagrat vin vid de här tillställningarna har jag förstått. Och säkert avslutas det hela med konjak till kaffet, vad vet jag.

Och även småbarnspapporna lagar mat numera. Visserligen har många unga familjer en matkasse som levereras till dörren för vardagsmiddagarna men på helgen släpps fantasin loss.

Bonussonen Johan är mästerkock mest varje helg och det är avancerade rätter han lagar. Varför? Jamen, det är ju så roligt

att laga mat. Säger han och jag blir alltid lika förvånad.

Hur är det med mina jämnåriga väninnor då? Lagar de mat tillsammans och lär sig nya recept och delar med sig av tips och idéer?

Nej, verkligen inte. De flesta jag känner suckar över att matlagningslusten har försvunnit. En del har till och med abdikerat och överlämnat köket till maken eller sambon.

Själv har jag en man som inte lagar mat. Nja, en smarrig äppelkaka klarar han galant och disken och uppröjningen efter eventuella middagsgäster tar han alltid hand om.

Men varför damerna i vår ålder har tröttnat är väl egentligen inte så svårt att förstå.

Vi har lagat mat i väldigt många år. Till hungriga män, hungriga barn och även till hungriga barnbarn. Det har liksom bara rullat på och ingen har egentligen frågat om vi vill laga mat.

Det har bara varit självklart redan från unga år att vi skulle kunna och gilla. Och hitta på. Och handla hem. År efter år.

Den största frågan numera

för mig och många jämnåriga damer tycks vara att det är så svårt just att hitta på. Veckan innehåller sju middagar och oftast en hel del luncher. Att skapa goda och nyttiga måltider är inte alldeles lätt. Kräver många timmars arbete som alltså inte alltid är frivilligt.

Hur ska man få inspiration? Orka med alla de där måltiderna som krävs under veckan?

Blir våra möten annorlunda om vi inte ses runt ett middagsbord?

Jag inbillar mig att det var vanligare förr i världen att ses runt kaffebordet. Tre rättersmiddagar var väl inte självklart då för länge sen?

Är det ok att bjuda på en kopp kaffe, ett glas vin med tillbehör och hoppa över matlagningsbestyren?

På det har jag inget svar. Har du?

Eva Neveling



**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)	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
Karin Thorán, sekreterare	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Inger Wallin, ekonomiansvarig	0708-29 63 65	inger.wallin@telia.com
Nils Blomgren, IT-anstv.	073-981 40 72	nils.blomgren@hotmail.se
Ann-Kristin Alsander, medl.sekr	076-826 07 17	k.alsander@hotmail.se

Funktionärer

Sylvia Molander, evenemang	0708-536 843	molander@hemmingsson.com
Karin Thorán, kanslichef	070-444 76 88	

Bobby Edenberg, webbmaster	073-05 254 19	webmaster@tibbleseniorerna.se
----------------------------	---------------	-------------------------------

Valberedning
Vakant

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,
0702-162 386

REVISORER

Mats Westerdahl, 7587400
Lars Lundenmark,
7688218

Mats Lindgren, ersättare

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

Ingela Lindberger
C-H Segerfeldt
Barbro Richter Steene

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

***Du ensamboende i Täby***

Känner Du eller Dina anhöriga Er oroliga att det ska hända Dig något hemma utan att det uppmärksammas? Då är Veteranringen något för Dig! Du ringer till vår telefonsvarare. Vi lyssnar av den. Har Du inte ringt, ringer vi. Denna trygghet kostar Dig bara ett dagligt samtal.

För information, kontakta:

Gunilla Normelli 0707-18 26 12

Åsa Berken 0763-17 37 58

Karin Stenmarck Olsson 08-768 55 74

B



Teateronden

FOLKOPERAN

Salieri VS Mozart

Av Nikolai Rimskij-Korsakov

Med: Loa Falkman, Hillevi

Martinpelto m.fl

Tid: sönd. 18 mars kl. 16.00

Pris: 340:-

DRAMATEN

Häxorna

Barnföreställning av Roald Dahl

Med: Marie Richardsson och barn

Tid: 29 april vuxna 320:-, barn 150:-

5 maj vuxna 370:- barn 150:-.

Tartuffe

Av Molière

Föreställningen utspelar sig i en nutida
östermalmsvåning

Med: Magnus Roosman, Mirja Tu-
restedt m.fl.

Tid: sönd. 8 april kl. 16.00

Pris: 370:-

Påklädaren

Av Ronald Harwood

Med: Sven Bertil Taube, Christer
Henriksson m.fl.

Tid: sönd. 20 maj kl. 16.00

Pris : 370:-

KULTURHUSET STADSTEATERN

Åtta Kvinnor

Av Robert Thomas

Med: Siv Malmkvist, Sharon Dyall m.fl.

Tid: sönd. 11 mars kl. 17.00

Pris: 270:-

Besök av en gammal dam

Av Friedrich Dürrenmatt

Med: Marie Göransson, Dan Ekborg

Tid: lörd. 10 mars kl. 19.00, lörd. 5 maj
kl. 13.00.

Pris:300:-

Jag är en annan nu

av Björn Runge

Med: Ann Petrén och Sofie Ledarp

Tid: fred. 23 mars kl. 18.00

Pris: 220:-

Nattorienterarna

Av Kristina Lugn

Med : Meta Welander, Yvonne Lombard

Tid: fred. 6 april kl. 14.00 och fred.
20 april kl. 14.00

Pris: 275:-

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