

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 2,
2018



Populär slottsvisning, se sid 4

Ansvarig utgivare och redaktör:

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

Redaktionskommitté:

Lennart Cederstam, 510 508 48
lhc.cederstam@tele2.se

Karin Hedén, 070-308 36 25
karin.heden@telia.com

Reidun Nyborg, 768 30 38
reicon@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 13/8.
Utkommer i vecka 36.***

Annonser:

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

Omslagsbild: Slottsvisningen lockade många. Här tar Johan Taube emot besökarna. (Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 2, 2018

Slottsvisning i Näsby Slott, sid 4
Månadsmötet i april, sid 5
Kryssa en pensionär, sid 7
Nu annonserar partierna, sid 7
Budapestresan, sid 8
Mat som medicin, sid 10
Äldredagen, sid 11
Inga äldreboenden i Täby, sid 14
Kalendarium, sid 16
Aktiviteter, sid 18
Resor, sid 20
Våra nätvanor, sid 24
Viktiga digitala tjänster, sid 25

Se upp för falska mejl, sid 25
Notiser, sid 26
Redaktörns Rader, sid 29
Styrelseadresser, sid 30
Teaterronden, sid 32



Konstfärdig ryttare på hästryggen i Budapest. (Foto Leif Söderström)

Ensam är inte stark

När min svärfar var 88 tog han sig sista gången den långa vägen till familjens sommarviste på den ensligt belägna Christiansø utanför Bornholm.

Det var en resa på två dagar och förenad med många svårigheter, även för en yngre person. Men svärfar uppbådade alla sina krafter och kunde även den sommar vara ett antal veckor på ön.

Men varför undrade vi. Varför utsätter han sig för sådana påfrestningar? Ledighet och avkoppling kan man väl få på många enklare sätt.

Så okunniga vi var. Så lite vi visste om att bli gammal.

Men svärfar visste.

– På ön behöver jag bara gå tio meter utanför huset för att träffa någon jag känner, någon att småprata med. Går jag ytterligare 50 meter kan jag ta en öl och spela tärning.

Idag vet jag bättre. Inte minst tack vare allt mer forskning i ämnet, där man bland annat kunnat visa att ensamhet är en större risk att dö i förtid än exempelvis rökning.

Ensamhet är kanske det enskilt största hotet mot vår hälsa. Den ökar väsentligt risken att dö i hjärtinfarkt,



C-H Segerfeldt, ordförande, Tibbleseniörerna.

stroke och demens.

Men ensamhet är lyckligtvis ingen dödlig sjukdom. Den går att medicinera. ”Medicineringen” handlar om att skapa trygghet genom att ingå i en grupp.

Det har inneburit en så kraftig överlevnadsfördel att vi för hundratusentals år sedan utvecklade starka mekanismer för att söka gemenskap och undvika ensamhet. Människan var redan då ett flockdjur.

Detta gäller i lika hög grad idag. Att tillhöra, få bekräftelse, kontakt och utbyte med andra handlar både om självklara sociala funktioner, men också om ren överlevnad.

En beröring hud mot hud, en hand på axeln, ögonkontakt. Det är de små tingen som bryter ensamheten.

Och självklart handlar det

mycket om var och ens egen insats.

Nedanstående har jag tagit från tidskriften Medicinsk Vetenskap nr 1/2015, som i sin tur tagit den från socialpsykologen John T Cacioppo.

Det är en handlingsplan för hur man själv kan göra för att bryta sin ensamhet.

Han kallar den EASE (på svenska lindra).

E: *Extend yourself.* Ta första steget till kontakt genom att hälsa, småprata och ha ögonkontakt med andra människor.

A: *Action plan.* Fundera ut sammanhang där du kan träffa likasinnade och sök dig till dem, exempelvis en kör eller förening.

S: *Selection.* Välj vilka du vill bli vän med och investera i detta fåtal.

E: *Expect the best.* Utgå från att människor omkring dig vill dig väl.

Kanske kan vi i Tibbleseniörerna inte lösa problemen för alla som är ensamma. Men en bra bit på vägen kan nog finnas i att träffas i en förening, där du alltid är välkommen och där du i bästa fall kan skapa långvariga kontakter.

C-H Segerfeldt



Kaffe, kaka och frukt serverat i en av de stiliga salongerna ingick i slottsvisningen.

Populär slottsvisning

Näsby slott på hemmaplan visade sig vara ett lockande utflyktsmål. Drygt 40 tibleseniorer samlades på slottstrappan en gråkall april eftermiddag och välkomnades där av guiden Johan Taube, även han tiblesenior.

Det finns mycket att berätta om slottet och Johan kände till det mesta.

Slottet brann ner

Att slottet brann ner i slutet av 1897 när personalen var på



En vacker ljuslykta pryder en av väggarna på slottet.

den stora Stockholmsutställningen inne i stan kände kanske några till, men mycket mer fanns att berätta om alla spännande äventyr i slottet.

De många deltagarna gjorde att det blev uppdelning i två grupper, varav den ena startade med att dricka kaffe i en av slottets vackra salar.

Den andra gruppen följde Johan i härlarna och fick veta det mesta om det gamla slottet.

Tyvärr tvingades vi lämna återbud till flera medlemmar – kanske kan slottsvisningen upprepas vid ett annat tillfälle.

Text och foto: Eva Neveling

Ett Stockholmskt livsöde

I stark konkurrens av vackert väder och Rustas öppningsdag i Täby Centrum samlades ett antal intresserade tibleseniorer i bibliotekets hörsal för att ta del av Robert Rånares livsöde.

Det levandegjordes på ett inkännande sätt av skådespelaren Michael Lechner. Vi fick veta hur tufft livet kunde vara för ett utomäktenskapligt barn under 1800-talets andra hälft i Stockholm.

Robert passade inte in i pappa advokatens liv och hans livsvandring inleddes som utackorderad i olika familjer.

Ett försök till återförening

då Robert var tio år gick snett och det blev uppfostringsanstalt.

Så gick det som det gick. Robert blev småkriminell och så småningom värre än så.

Inte ens en hängiven fästmö kunde hålla Robert borta från brottets bana.

Michael Lechner har letat i domböcker och register för att följa Roberts vingliga liv.

En längtan efter tillhörighet och sammanhang har kunnat tolkas av brev och i anteckningar som fängelseprästen på Långholmen gjort under Roberts tioåriga straff.

Kanske var han ett bokstavs barn funderade auditoriet och hur gick det sen?

Berättelsen illustrerades av intressanta bilder från gamla Stockholm.

Karin Hedén

Många adresser saknas fortfarande

Har du glömt att skicka in din epostadress till kansliet? Då riskerar du att gå miste om viktig information, som skickas ut vid ändringar eller nyheter i programmet.

Dessutom får du inte det nyhetsbrev som utkommer mellan ordinarie tidningsutgivningar.

Skicka din epostadress till tibbleseniorena@gmail.com
Gör det snarast!



Pia Tagesson

08-758 01 58

Biblioteksgången 10, Täby



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.
Näsbyrums 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 (Näsbyrums kyrka)
telefon: 08-580 036 22*



Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING



**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

Kryssa en pensionär

Var fjärde person som är röstberättigad i höstens val är 65 år eller äldre. Om man tycker att vår åldersgrupp borde vara väl representerad i de församlingar vi går till val på i höst kan man roa sig med att se hur vi finns med på partiernas röstsedlar.

Det handlar ju till exempel om våra skatter och pensioner i riksdagsvalet, om sjukvården i landstingsvalet och i kommunvalet om bland annat den viktiga äldreomsorgen.

I Täby kommunfulläktige på 61 personer finns idag 13 personer 65 år eller äldre. I de mandatmässigt fyra största partierna (M, L, S och Mp) är vi också hyfsat väl representerade.

Men C och KD har ingen i vår åldersgrupp. SD med två mandat har en ”äldre”.

Inför höstens kommunval ser det sämre ut – med våra ögon sett. M och L måste öka med två respektive ett mandat för att ”rädda” sina idag fyra 65-plussare vardera. S måste öka med tre mandat och MP med ett för

att få behålla sina vardera två personer i gruppen 65+. SD har ett namn på rimligt valbar plats och C och KD har fortfarande ingen.

Den som vill kan nu bestämma sig för att kryssa en person i vår åldersgrupp, men observera att man bara får kryssa en (1).

Ett problem i skrivande stund är att något/några partier kanske inte sätter ut ålder eller födelseår. Men man ju alltid ringa och fråga. Det har jag gjort.

Leif Söderström

Ett valår låter vi de politiska partierna annonsera i TibbleSenioren

I det här numret av TibbleSenioren kommer flera av annonserna från kommunens politiska partier. Det betyder inte att Tibblesenioren har ändrat inställning och nu stöder olika partier. Föreningen är fortfarande partipolitiskt obundet.

– Vi erbjuder samtliga partier som är representerade i Täby kommunfullmäktige att annonsera i vår medlemstidning under ett valår, säger C-H Segerfeldt, ordförande i Tibblesenioren. Så har vi gjort de senaste gångerna det varit val.

I år finns Liberalerna, Centerpartiet, Miljöpartiet

och Sverigedemokraterna med sina annonser i tidningen.

Moderaterna, Socialdemokraterna och Kristdemokraterna har valt att avstå.

Eva Neveling

Budapest på fyra dagar

Budapest är med ca 1,7 miljoner något större än Stockholm och av alla dess sevärdheter är kanske Donau den största.

Fast blå är nu inte Donau. Det såg vi på kvällsutflykten på båt, där maten ombord var väldigt god och kolossalt mättande – både kall- och varmskuret, mycket grönsaker plus söta efterrätter.

Två dagar var vi på utflykt. Den första gick till en liten pittoresk konstnärsstad, där man bland annat hängt upp massor av stora färggranna lampskärmar över torget. Det var dekorationer till en tidigare gatuföreställning fick vi höra.

Den andra gick till Pustan, det vill säga den stora slätten mitt i Ungern.

Här lär man kunna rida fritt i timmar. Det gjorde inte vi utan i stället fick vi se ungerska csikós (hästkötare) bjuda på allsköns konster.



Glada miner och gott humör hos några av resenärerna på Budapestresan, som genomfördes i april.

Varför ska man till exempel åka vagn efter ett fyrspann när man lika gärna i full galopp kan stå på bakdelen på en av hästarna och klatscha med en jättelång piska.

Och visst är det självklart att man måste lära sin häst eller åsna att sitta på rumpan – fast hur mycket nytta man har av det till vardags är oklart.

Efter maten fick till sist de som ville dansa folkdans. Att det var czardas visste de inte förrän efteråt.

Budapest har varit en storstad i åtskilliga sekler och det syns på alla de ståtliga byggnader som överlevt de våldsamma bombningarna under andra världskriget. Idag var stan fortfarande ”prydd” av kvarlämnade valaffischer från det val som inte gick riktigt så som omvärlden hoppats.

En liten rundvandring i den stora saluhallen ingick i det vi ville göra. Och själv-

klart fanns där paprika av alla slag och i stora mängder. Mer förvånande, i alla fall för mig, var att det i nästan varje stånd såldes gåslever på burk. Men förklaringen kom: nationaldrycken, en tokajer med några år bakom sig, passar förträffligt till gåslever.

Text: Leif Söderström

Foto: Margaret Jansson,

Leif Söderström



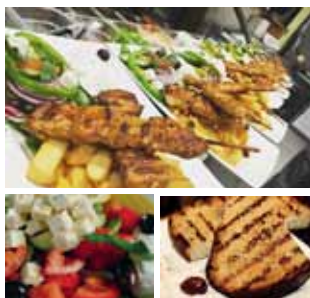
Den här humoristiska statyn av en lykttändare och hans hund nedanför stegen finns i Budapests judiska kvarter, där det givetvis också finns ett minnesmärke över Raoul Wallenberg som räddade judar där och sedan försvann.

Barnens Handelsbod - Täbys äldsta och
roligaste leksaksaffär!

Äntligen sommar!



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



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



Maten som medicin

Att äta rätt blir allt viktigare med åren och när Torsdagstimmens program i Seniorcenter lockade med information från en dietist fylldes salen av många förväntansfulla seniorer.

My Hallberg, dietist i Täby kommun, föreläste om vikten av att få i sig proteiner, fett och kolhydrater i lämpliga mängder varje dag. Att inte hoppa över måltider och att inte låta dygnsfastan bli längre än elva timmar. Mycket av det där visste nog de flesta, men att vi skulle äta så ofta som dietisten föreslog förvånade nog en del.

Frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och ett litet kvällsmål var hennes förslag. Inte för mycket men regelbundna måltider alltså.

D-vitaminer är viktigt för benhälsan fick vi lära oss. De finns i lax, fet fisk, mejeriprodukter och ägg.

Och ägg är inte längre bannlyst som för några år sedan.

Numera har forskningen kommit fram till att du inte



Frukt och grönsaker bör vi äta varje dag, helst till varje måltid. Och är de så här lockande som körsbären och druvorna på marknaden är det nog inte svårt.

äventyrar din kolesterolhalt om du äter ägg.

Mat för minnet

Så kallade My Hallberg de ämnen som påverkar hjärnan positivt. Omega 3, B-vitaminer och antioxidanter bör vi få i oss. Antioxidanter är kemiska molekyler som förebygger oxidation i våra celler och kan fungera som kroppens eget rostskyddsmedel.

Salt bör vi undvika, särskilt den som har för högt blodtryck.

– Börja med att ta bort saltkaret från middagsbordet, föreslog dietisten. Många saltar automatisk över tallriken innan de börjar äta. Det är faktiskt ingen god vana.

Salt finns framför allt i

färdigmat, hel- och halvfabrikat, restaurangmat och förstås i chipsprodukter.

Pröva att använda andra kryddor i stället blev dietistens råd.

Att dricka tillräckligt med vatten men undvika att dricka för mycket alkohol – de råden har vi hört förr, men de skadar nog inte att upprepas.

Det mesta när det gäller kosten är att vara måttlig. Inte för mycket, inte för ensidigt, frukt och grönsaker varje dag.

Lärde vi oss något nytt? Kanske inte men som en av seniorerna sa på utvägen: det var mycket som var nyttigt att bli påmind om.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Välkommen
den 12 juni

Täbys första Seniordag!

Välkommen till en inspirerande och trevlig eftermiddag för Täbys seniorer. Här får du tips och idéer för en så bra livssituation som möjligt. Täby ska vara en bra kommun att bli äldre i.

Program

- 12.00–12.30 Invigning av socialnämndens ordförande och utdelning av kvalitetspris
- 12.00–15.00 Mässa med fokus på seniorer
- 12.30–15.00 Fika gratis och prata med politiker och chefer
- 15.00–16.00 Inspirationsföreläsning med Amelia Adamo i Tibble kyrka. Gratis biljetter finns att hämta i kommunens reception från 30 maj. Boka via **08-555 590 45** eller **kc@taby.se**. Begränsat antal.



Tisdagen den 12 juni. Täby kommunhus entréplan, Esplanaden 3.

EN VÄRDIG ÄLDREOMSORG

Sverigedemokraterna vill ge de äldre i Täby ett värdigare och tryggare liv. Äldreomsorgen får inte heller vara en utgiftspost som det går att skära i. Våra äldres rättmätiga behov av omsorg och trygghet ska och får inte ställas mot andra sociala särintressen.

Vi vill ge de äldre ett värdigare och tryggare liv genom att

- En äldrenämnd fristående från socialnämnden inrättas.
- Alla över 75 år ska ha rätt till ett trygghetsboende i Täby.
- Äldre som har behov av vård ska inte kunna förvägras vårdboende eller riskera att hamna i en annan kommun.
- Personal i hemtjänsten och äldreomsorgen ska vara välutbildad samt kunna förstå och prata bra svenska.



taby@sd.se | taby.sd.se | facebook.com/SDTaby



VÄLKOMMEN

Här har vi ett brett sortiment med smycken av högsta kvalitet. Vi designar och tillverkar smycken efter era önskemål i egen verkstad.

Vår guldsmed lagar och servar era smycken, gör gravyr, utför reparationer, storleksändringar, omarbetningar i alla material.



KÖPER GULD TILL DAGSPRIS

-20% Rabatt På Förlovningsringar & Vigselringar

ERBJUDANDE
-25%

Gravyr, Urreparation, Omarbetning

Guldsmedjan Täby - Biblioteksgången 9, 183 70 Täby

www.guldsmedtaby.se
08-638 00 00

I Täby finns inga äldreboenden

När den gamla lägenheten eller villan känns för stor eller helt enkelt inte längre är ett bra boende för en senior börjar man se sig om efter andra sätt att bo. Tyvärr är möjligheterna små i Täby.

Strängt taget finns det bara två:

1. Vård- och omsorgsboende (särskilt boende). Detta boende har man endast möjlighet att få om man har

någon form av funktionsnedsättning.

Då är det en biståndshandläggare som utreder behoven. Får man plats på ett sådant boende får man också omsorg dygnet runt.

På boendet tar man också ansvar för hälso- och sjukvård upp till sjuksköterskenivå.

2. Seniorlägenheten har en viss anpassning till äldre. Det är privata hyresrätter och hyran är relativt hög.

Man ansöker hos kommunen och just de höga hyrorna gör att väntetiden inte är så lång. Namnet trygghetsboende används också när det finns personal under kontorstid.

Utöver detta finns det korttidsboende som enbart är en tillfällig lösning under kortare tid.

Tidigare fanns så kallade servicehus. I detta boende fanns en gemensam lokal med personal under kontorstid. Servicehusen avvecklades under 2004-2006.

Något äldreboende i traditionell mening finns alltså inte i Täby.

C-H Segerfeldt

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

Nu

Släpp pensionärerna loss, det är vår!

Promenadsällskap för alla äldre 85+ för att de ska få komma ut och röra på sig!

Bygg trygghetsboende/äldreboende i naturnäramiljöer för ökad möjlighet till upplevelser i grönområden, detta ökar det fysiska välbefinnandet samt minskar den psykiska ohälsan hos våra pensionärer.

Lådcyklar på alla äldreboenden så att äldre som inte har möjlighet att själva kunna gå ändå ska få åka runt och uppleva närheten av naturen!

För din och dina barn och barnbarns hälsa - rösta på Miljöpartiet den 9:de september!

miljöpartiet de gröna 

Kalendarium

För att få din information publicerad i Kalendariet
måste du skicka mejl till
ingalillbylund365@gmail.com

Månadsmöten *)

26 septembe



Stig Fredriksson om Putin.

Sex år till med Putin – vart går Ryssland?

Den tidigare Moskvakorrespondenten Stig Fredriksson har varit en mycket uppskattad gäst hos Tibblese-niorerna vid några tidigare tillfällen.

Att nu få höra hans syn på i vilken riktning Putin vill styra vårt grannland kommer att bli högtintressant.

Lokal: Grindtorpskyrkan
Avgift: 100 kr



*Sex kvinnliga musiker
underhåller på oktober-
mötet. (Foto Stefan Zimmer-
merman)*

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 Soppsteater och Kulturhuset Stadsteatern.

Lokal: Grindtorpskyrkan
Avgift: 100 kr

27 november

Pirater i Medelhavet

Peter Bruce berättar om att det för 200-250 år sedan kunde vara farligt att segla in i Medelhavet via Gibraltar sund. Vid den nordafrikanska kusten härskade och härjade pirater så farliga att de stora sjöfararnationerna

samarbetade för att skydda sina fartyg.

Lokal: Biblioteket Hörsalen
Avgift: Mera information kommer.



Kalle Bång på trumpet.

12 december

Julmusik

och Kalle Bång. Musik med en twist av New Orleansjazz.

Lokal: Grindtorpskyrkan
Avgift: 100 kr

EVENEMANG

3 oktober

Höstens stora

Modevisning *)

Charlotta Fagerland, ägare till butiken Tjeja Fashion



Charlotta Fagerland, Tjeja, Vallentuna.

i Vallentuna, visar oss det bästa av butikens utbud av höstens heta modeplagg för damer.

Efter visningen serveras kaffe och kaka.

Anmälan senast fredag 14 september till Sylvia Molander, molander.sylvia@gmail.com, tel 08-758 82 82, mobil 0708-536843

Lokal: Grindtorpskyrkan.

Avgift: 90 kronor som sätts in på föreningens plusgirokonto 477 28 94-4 senast den 15 september.

10 oktober

Pressbyråns museum

Efter ett par års köande har vi äntligen fått biljetter till en visning på "Pressbyrå från i går till i dag", där vi får en guidad visning och inblick i hur Pressbyrå har utvecklats under drygt 100 år.

Svenska Pressbyrån bildades 1906 av 59 tidningsutgivare som gick samman som aktieägare.

Tag chansen och anmäl dig till denna unika visning. Antalet platser är begränsat!

Den som önskar kan efteråt följa med och äta en buffélunch.

Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com, tel 08-758 82 82, mobil 0708-53 68 43.

OBS! Bindande anmälan skall göras för både visning och lunch.

Avgift visning: Pris 50 kr per person. Betalas kontant på plats.

Avgift lunch: 90 kronor om man varit på visningen.

Mer information kommer i nästa nummer.

20 oktober

Höstfest

Reservera lördagen den 20 oktober för höstfest!

En kväll med gemenskap, mat, musik och dans.

Mera information kommer i nr 3/2018, på hemsidan www.tibbleseniorerna.se och i Nyhetsbrevet.

Dans

Eftermiddagsdans

tisdagar kl 13.00-16.00

18/9 BEX's orkester

23/10 Ingez orkester

20/11 Löpsjötorparns orkester

Lotteri.

Om frågor kontakta Margit Annerstedt 070-350 93 20.

Lokal: Kvarntorpsgården.

Avgift: 100 kr inkl kaffe och bröd.

Pub

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

Information om höstens datum kommer i nr 3/18, på hemsidan www.tibbleseniorerna.se och i Nyhetsbrevet.

Lunch

Lunch behöver vi alla. Varför inte äta den tillsammans?

Information om höstens datum kommer i nr 3/2018, på hemsidan www.tibbleseniorerna.se och i Nyhetsbrevet.

2019

Funktionärsresa med Viking Cinderella den 13-14 mars 2019. Personlig inbjudan kommer i början av januari 2019.

*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



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 res-
pektive ledare enligt nedan.*

Aktier/fonder 1

Dan Kronström, 070 433 4768

Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070 327 1191

Badminton

Tisdagar och fredagar kl 9-11. Täby RacketCenter. Nya deltagare välkomna. Ingemar Nordansjö, 070 578 8530, Birgitta Groschopp, 08-768 60 64.

Bokcirklar *)

Läsekretsen, Karin Hedén, 070 308 36 25. F.n. fullt.

Bokcirkel 2

Dan Kronström, 070 433 4768 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. 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. Nya deltagare välkomna.

Torsdagar kl. 11.30–16, Seniorcenter, Lyktgränd 2-4. Torsten Mårtensson, 08-792 0685. Nya deltagare välkomna.

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.

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 *)

Fortsättningskurs. Fredagar kl 9.30 – 11.00. Nybör-

jare Fredagar kl 11.00–12.00 Margit Annerstedt, 070 350 9320, margit.annerstedt@gmail.com

Tennis

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

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.*

Bridge

Viggy 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

Näsbyrads Squaredans-
klubb. Torsdagar i Kvarn-
torpsgården. Gudrun Hjorth,
08-758 7489 el. 073 157 4560

PENSIONÄR I TÄBY Å LA CENTERPARTIET

- HEMTJÄNST ELLER ÄLDREBONDE FÖR ALLA ÖVER 85 ÅR UTAN BEHOVSPRÖVNING
- FLER TRÄFFPUNKTER FÖR ÄLDRE I OLIKA KOMMUNDELAR
- FLER TRYGGHETSBOENDEN OCH SENIORBOENDEN I KOMMUNEN

(T.h.) Siv-Mari Skarp Andersson
Socialnämnden

(T.v.) Annica Nordgren
Kommunråd

NÄROMLAD
POLITIK

Centerpartiet
TÄBY



Centerpartiet i Täby

www.centerpartiet.se/taby

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggybygården)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Historisk rundtur på Åland

28 september

Med buss och båt tar vi oss till det vackra Åland. Under rundturen med buss kommer vi under sakkunnig ledning få se Bomarsunds fästningsruiner med museum, Sunds Kyrka och Jan Karlsgården.

Vi stannar för kaffe och Ålandspannkaka på restaurang Smakbyn.

Ombord på båten äter vi

brunch på vägen dit och middag på vägen hem. Vi startar vid Täby Galopp kl 07.30 och är åter kl 20.30.

Pris: 800 kr.

I priset ingår: Bussresa t/r Täby samt under dagen. Båt-

resa Kapellskär – Mariehamn t/r, brunch som serveras på utresan, buffé inkl. vin, öl, läsk och kaffe som serveras på hemresan, guidad rundtur över det historiska Åland, kaffe och Ålandspannkaka på Smakbyn.

Anmälan se nedan.

Chess på svenska i Helsingfors

6 – 8 november

Vi åker med Silja Serenade till Svenska Teatern i Helsingfors och tittar och lyssnar till matinéföreställningen av världssuccén Chess, som spelas på svenska.

Svenska Teaterns uppsättning är en storslagen musikal om strategi, passion och gränser. Chess på svenska bjuder på dramatik, kärlek och farligt spel, men framför allt på musik i världsklass.

Vi får höra sånger som *I mitt hjärtas land* (Anthem), *Jag vet vad han vill* (I Know Him So Well) och många fler.

Uppsättningen här är en originaluppsättning signerad Benny Andersson, Björn Ulvaeus och Tim Rice, i regi av Maria Sid.

Vi övernattar två nätter på fartyget.

I priset ingår: buss t/r Täby, musikalbiljett, båtresa och måltider ombord.

Vi åker den 6 november klockan 15.00 och är åter i Täby den 8 november klockan 10.30.

Priset för denna fina upplevelse är

B-hytt singel 2358:–/person

B-hytt dubbel 2208:–/person
A-hytt (fönster) singel 2508:–/person
A-hytt (fönster) dubbel 2283:–/person.

Anmälan se nedan.



Lediga platser till Göta Kanalturen och bussresan till Bornholm finns. Se hemsidan.

Anmälan görs till

Gunilla Rönnholm, gunilla.ronnholm@telia.com, 0702-16 23 86

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

Julbord & adventskonsert

28 november

Detta år bjuder operasångerskan Linnéa Sallay in oss till sin egen hembygd och sin barndoms kyrka – Uppenbarelsekyrkan i Saltsjöbaden.

Vi får se och veta mer om Knut Wallenbergs pärla från 1889 i detta fashionabla skärgårdssamhälle, som bröderna Wallenberg skapade tillsammans med Ernest Thiel kring förra sekelskiftet. Förebilder hämtade man från den Franska Rivieran.

Vi börjar på Plyms Skär-

gårdskrog mitt emot Skogsö där vårt julbord är uppdukat. Detta är platsen för ett legendariskt båtvarv kring förra sekelskiftet som blev internationellt känt för sina segelyachter. Här sitter vi på första parkett i underbar skärgårdsmiljö.

Efter lunchen styr vi färden mot Uppenbarelsekyrkan och en stämningsfull adventskonsert. Operasångerskan & violinisten Linnéa Sallay och pianisten Jan-

Erik Sandvik framför festlig och vacker julmusik. Efter konserten bjuds vi på glögg innan färden går hemåt.

Bussen avgår från Täby Galopp klockan 10.30 och kommer åter ca 17.30

I priset ingår: guidning av Linnéa, buss, julbord inkl. lättöl/loka, efterrätt & kaffe, julkonsert samt glögg och pepparkakor. Vin & starkare drycker finns att köpa.

Pris: 865 kronor.

Anmälan se sid. 20.

Julmarknad i Prag – den gyllene staden

9 – 12 december

Följ med på en spännande julmarknadsresa till Prag, Tjeckiens huvudstad. Med sina vackra byggnader, många julmarknader och stämningsfulla julbelysning är Prag en perfekt destination för att få smak på julen. Vår svensktalande lokalguide Helena Slezakova kommer att ge oss en intressant bild

av denna vackra stad.

I priset ingår: Flyg Arlanda-Prag t/r, del i dubbelrum med frukost, 5 måltider: 2 middagar varav en traditionell tjeckisk ölkväll med underhållning och 2 luncher, guidad stadsrundtur i Gamla stan, utfärd och inträde till Pragborgen och Lillsidan,

utfärd till Kutna Hora, buss-resor enligt program samt svensktalande reseledare i Prag.

Avresa från Arlanda den 9 december klockan 08.20 och hemkomst den 12 december är klockan 16.45

Pris: 5.950 kronor/pers. i dubbelrum. Enkelrumstillägg är 920 kronor.

Anmälan se sid. 20

Elena Ferrantes hyllade romansvit om vänskapen mellan de två kvinnorna Elena och Lila i efterkrigstidens Neapel – har du läst dem? Vi planerar att i början av april 2019 resa till Italien och färdas i deras fotspår genom Neapel, Amalfi och vulkanön Ischia. Vi blandar detta med Italiens mat &

Våren 2019 *med start redan i höst*

vin, Pompeji samt varma termalbad.

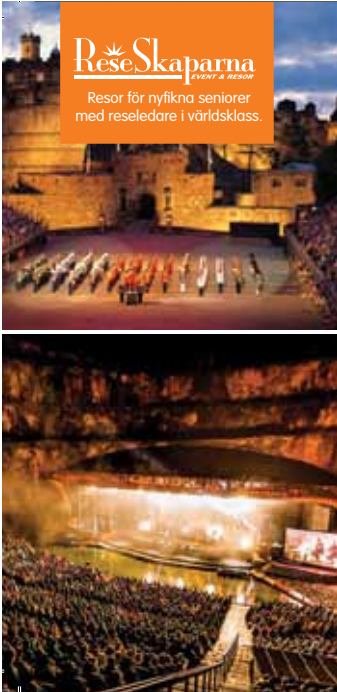
Som en uppstart till detta arrangerar vi en bokcirkel med start i september för att förbereda oss inför resan. De båda kvinnorna har mycket spännande livsöden och det

är en sann fröjd att följa dem i böckerna.

Priset för bokcirkeln är 100 kronor och för resan ca 13.950 kronor (priset ännu preliminärt).

Fullt reseprogram finns på www.tibbleseniorerna.se

Du är givetvis välkommen att vara med på bara bokcirkeln eller bara på resan.



ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer
med reseledare i världsklass.

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

MUSIK ÄR BÄST PÅ SOMMAREN!

Följ med våra musikkunniga reseledare till Dalhalla. Välj Tom Jones, Malena Ernman eller Kalle Moraeus. Upplev operafestivaler i Savolinna & Dala-Floda med Linnéa Sallay, operasångerska & reseledare.

För avresor och SPF pris se www.reseskaparna.se/spf

EDINBURGH MED MILITARY TATTOO

Upplev Edinburgh, festivalernas stad, med vår Skottlandskännare Jöran Nielsen som förmedlar landets kultur och visar sin stad. Han tar oss med till den världsberömda föreställningen, Military Tattoo.

Avresa: 2-5/8 SPF pris: **9 450 kr** ord. pris 9 950 kr

(Julmarknadsresa 7-10/12, SPF pris: 6 450 kr ord. pris 6 950 kr)

MAT & VINRESA I KROATIEN

Möt Zlatko Papac och Stipe Milic som tagit fram en unik resa längs Dalmatiens kust, i vackra Neretvadalen och charmiga Mostar. Resan är fylld med kultur, natur, traditionell mat och lokala viner. Vi bor i Gradac, invid havet.

Avresa: 13-20/10 SPF pris: **12 450 kr** ord. pris 12 950 kr

Mer information & bokning

Tel. 08-94 40 40 / www.reseskaparna.se



Förvänta dig lite mer

Samla vännerna och njut
av god mat, shopping,
spa och underhållning under
ett dygn på Cinderella.

Sommarkryssning
med Viking Cinderella
Stockholm-Mariehamn

210:-

Prisex per person

Lite mer
hjärta



Boka och läs mer på
Vikingline.se/cinderella



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

BRYT ENSAMHETEN HOS ÄLDRE

Många äldre känner sig ensamma. Vi liberaler vill bryta ensamheten hos äldre. Då behövs bättre anpassade boenden med generösa gemensamhetslokaler, fler möjligheter till ett aktivt fritidsliv för äldre och en individanpassad äldreomsorg som ser till varje individs bästa.

I Liberalernas Täby ska man kunna leva livet, hela livet!

Vi vill mer:

- Alla seniorboenden i Täby ska ha gemensamhetslokaler.
- Inför deltagarbidrag för äldre i föreningsaktiviteter.
- Aktivitetsbaserad omsorg. Alla ska ha rätt till aktiviteter som stimulerar och aktiverar alla människor utifrån deras boendeform och behov av stöd.
- I Täby ska det finnas varierade boendeformer som passar alla äldre.

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


Liberalerna

Nu hänger vi alltmer på nätet

Och du som ännu inte är med – det finns hjälp att få

Att använda dator, smart telefon eller läsplatta blir allt vanligare även bland äldre. Här är några siffror från undersökningen Svenskarna och internet 2017, genomförd av Internetstiftelsen i Sverige, IIS.

Enligt stiftelsen använder så gott som alla internet i åldrar upp till pensionsåldern. Även i den äldsta gruppen, 76 år och äldre, använder mer än hälften internet.

95 procent av alla svenskar över 12 år har tillgång till internet i hemmet. Andelen hushåll med dator har mer än trefaldigats på 20 år.

98 procent av Sveriges befolkning har en mobiltelefon och 85 procent av befolkningen har en smart mobil. För ett år sedan, 2016, hade 81 procent av befolkningen en smart mobil.

I åldern 66-75 år använder 92 procent internet. Bland personer över 76 år använder 56 procent internet. I samma åldersgrupp använder 12 procent inte internet trots att de har tillgång till det hemma. Sett till hela befolkningen är det mobiltelefonen som är det vanligaste sättet att nå internet dagligen (76 procent av befolkningen).

Naturligtvis finns det ett



Här ligger läsplattor i två storlekar och en smarttelefon på köksbordet. Allt vanligare i många hem.

samband mellan inkomst och antal datorer. I hushåll med en inkomst över 750 000 per år finns det i genomsnitt nära 3 datorer.

81 procent använder sociala nätverk som Facebook, Instagram m fl. Här finns dock ingen särredovisning av åldersgruppen över 65 år. Användningen av Facebook ökar i åldersgrupperna 65+ och 75+. Däremot minskar den bland de yngsta i åldern 12-15 år.

Epost är en av de få tjänster där användningen är högre eller lika hög bland de som är över 76 som bland de mellan 12 och 15 år.

Du som känner att du inte hänger med i den digitala världen ska inte ge upp. Hjälp

finns att få. På SeniorNet kan du lära dig hantera både dator, läsplatta och mobiltelefon. SeniorNet håller till på Lyktgärnd 4.

Kl 10.00-12.00 varje vardag är det föranmälan (fredagar endast iPad-utbildning). Du kan anmäla dig på två sätt: ring 08-768 16 20 eller skriv upp dig i en mapp placerad utanför SeniorNets datarum på Seniorcenter.

Kl 13.00-15.30 är det drop-in, ingen föranmälan krävs.

*Text och foto:
Eva Neveling*

FOTNOT. Undersökningen innehåller många fler siffror. Den som är intresserad kan hitta den på nätet, https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2017.pdf

Digitala tjänster hjälper till att skydda dig från bedragare

Det blir allt vanligare att använda internet i kontakten med myndigheterna. Skatteverket och Postnord erbjuder flera tjänster som du bör titta närmare på för att skydda dig från bedragare.

Tidigare har det varit lätt att anmäla adressförändring och det har ofta utnyttjats av bedragare. Någon anmäler att du flyttat till ny adress och kan på det sättet komma åt din post. Själv märker du ingenting förrän det börjar komma kravbrev.

För att förhindra det går du in på Postnords hemsida,

www.postnord.se. Skriv in ordet Adressändring i sökrutan och följ sedan anvisningarna. Du behöver ha tillgång till BankId i din dator eller Mobilt BankId i din telefon. När du gjort ändringen kommer ingen obehörig att kunna ändra din adress utan att använda sig av ditt BankId. Ändringen gäller bara för dig själv och övriga i hushållet bör göra en egen ändring.

För att förhindra att brev från Skatteverket ändras till någon annan adress än din går du in på Skatteverkets hemsida, www.skatteverket.se. Där finns flera

digitala tjänster att välja på, bland annat att se till att ingen kan adressändra din post från Skatteverket utan ditt BankId. Ändringen gäller bara dig själv och ingen annan i hushållet.

Någon undrar kanske varför man ska behöva göra de här ändringarna. Skälet är framför allt att ingen obehörig ska kunna komma åt vare sig din post eller dina meddelanden från Skatteverket.

Sen kan man kanske ställa sig frågan varför det hittills har varit så lätt att göra de här ändringarna, men den frågan tar vi dock inte upp här.

Eva Neveling

Om något verkar för bra är det nästan alltid osant

– Du är utvald och kommer att få en presentkort på 5 000 kr.

– Klicka på länken och besvara några frågor så kan du vinna ett presentkort på 10 000 kr.

– Nu har vi tittat på din låneansökan och det är bara några få steg kvar innan du får dina pengar.

Känner du igen några av de här formuleringarna så är du inte ensam. Själv får jag åtskilliga erbjudanden i min mejl varje vecka.

Från Ica får jag regelbundet erbjudande om presentkort i olika valörer och jag tog därför kontakt med Ica.

Madeleine Ekman på Icas kundkontakt svarar så här:

– ICA centralt står aldrig bakom denna typ av erbjudanden. Om ICA har en tävling annonseras den i något av våra reklamblad, i tidningen Buffé eller så går det att läsa mer om tävlingen på ica.se.

Liknande erbjudanden har även kommit från Coop.

Om du får mejl med ut-

ländska avsändare är det lättare att bli misstänksam eftersom språket ofta är automatöversatt och därför gör mottagaren misstänksam.

Vad vi måste lära oss är att alltid vara misstänksamma när vi klickar på länkar från okända eller falska avsändare.

Det finns bara en sak i de här sammanhangen: om något verkar för bra för att vara sant så är det nästan alltid osant.

Eva Neveling

**ALLT
INOM
VVS**



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

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

NOTISER

STUDIECIRKLAR. Har du ett specialintresse? Vill du dela med dig? Bli då studiecirkelledare hos oss! Vi har lokalen och du har kunskapen! SPF Seniorerna samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan, som även har kurser för hur en studiecirkel bedrivs. Kontakta vårt studieombud Ingalill Bylund 070-638 04 35 eller ingalill-bylund365@gmail.com

HÖSTFEST. I år blir det höstfest med middag och dans i Viggbysalen, Viggbygärdet. Det är föreningens härliga kansligrupp som tagit initiativet och håller i arrangemanget. Boka den 20 oktober redan nu. Mer information kommer i nästa nummer av TibbleSenioren.

SWISH. Nu har styrelsen undersökt intresset hos de medlemmar som deltagit i de senaste månadsmötena. Det finns en majoritet som önskar betala med Swish. Därför kommer det vid första månadsmötet i höst att bli premiär för denna betalningsform. Tyvärr är detta inte bara en bekvämlighet, utan snart också en nödvändighet då bankerna vägrar att befatta sig med kontanter.

MEDLEMSAVGIFT. Tibblese seniorerna har idag 1866 medlemmar och även 90 registrerade som ännu inte har betalt. Om man inte betalt när denna tidning kommer ut

stryks man dock som medlem. Föreningen har också 103 vänmedlemmar.

BELÖNINGSRESA. Styrelsen har tittat över kostnaderna för belöningsresan och beslutat att den går att genomföra även nästa år. Det blir alltså en kryssning med Cinderella under ett dygn.

KALENDARIET. Informationen i kalendariet sammanställs fr.o.m. detta nummer av Ingallil Bylund. Alla evenemangsansvariga måste skicka sina uppgifter till Ingallil för att de ska kunna publiceras i tidningens mittuppslag.

OLYCKSFALLSFÖRSÄKRING. Den så kallade medlemsförsäkringen gäller för alla evenemang och aktiviteter som SPF Senio-

terna Tibble, Täby anordnar. Dessutom både till och från evenemanget.

Vi samarbetar också med andra föreningar, men då gäller inte försäkringen. Dessa föreningar anges särskilt under rubriken *AKTIVITETER andra föreningar*. **NYHETSBRIVET PÅ NÄTET.** Då PUL (Personuppgiftslagen) inte tillåter oss att upprätta ett register över våra vänmedlemmar har dessa inte heller kunnat få vårt Nyhetsbrev.

Nu finns brevet på föreningens webbplats: www.tibblesenioreterna.se **RIKSDAGSVALET.** Seniorerna utgör knappt en fjärdedel av alla väljare. Trots detta är endast nio personer i riksdagen över 65

år. Inget riksdagsparti har krav på att någon valsedel ska innehålla seniorer, men väl kvinnor och ungdomar. Ingen i regeringen är över 65. **FOTO PÅ WEBBEN.** Nya EU-regler gör det mer komplicerat att publicera bilder på nätet efter den 25 maj. Bland annat kan man tolka lagen som att varje person som fotograferas ska ge sitt personliga medgivande till publicering.

I Tibblesenioreterna har vi dock beslutat att medlemskapet innebär att varje medlem också säger ja till att medverka vid fotografering, vars enda syfte ju är att sprida information om föreningen.

Vill man inte vara med så säger man självklart ifrån till fotografen.

MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårds-
kliniken

Maeve Lavelle
08-768 32 59



Jessica
Glad Fot

Jessica Gürth
0735-16 97 87
08-758 99 76

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS
ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY

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 välskött korsvirkeshus där stockrosorna reser sig mot de röda eller ljusgula murarna. Färden går vidare ned mot Gudhjem där det är fiskarna som präglat 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 fiskebåtar. Härfter tar vi oss till Dueodde, Bornholms sydligaste udde, där de som vill kan promenera upp till fyren och få en storslagen utsikt över Östersjön. Fyllda 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, övernattnin i dubbelrum med dusch och wc, riklig frukostbuffé, tre middagar, utflykter och rundturer med "blandinavisktalande" 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 sinnen 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.

Vem bryr sig om oss egentligen?

”Ditt nummer i kön är 22” blir svaret när jag ringer tågbolaget. Jag har redan försökt ta reda på det jag ville veta via hemsidan. Fram och tillbaka surfar jag men något svar på min fråga hittar jag inte.

Ok, då får det bli via mejlen tänker jag optimistiskt och formulerar min fråga så kort och koncist jag kan.

Och svar får jag omgående. Alltså, inget svar förstås. Nej, bara en bekräftelse på att jag skickat ett mejl. ”Vårt mål är att vi ska kunna besvara din fråga inom 10 arbetsdagar”.

Det betyder alltså att jag i bästa fall kan få svar om två veckor. För att få besked om en tågbiljett.

Att surfa runt på SJs webbplats är ingen lek. Mycket information är det men inget svar på just min

fråga. För den som inte är van vid nätet blir det jobbigt. För att inte säga oöverstigit.

Datorvana krävs allt oftare i vårt dagliga liv och de som inte hänger med blir ohjälpligt efter. Satta på undantag. Att vi har många årgångar pensionärer som lämnade arbetslivet innan datorerna gjorde sitt intåg verkar ingen bry sig om.

Annars är förstås vi pensionärer en uppmärksammas grupp i år. Högre pensioner, fler bidrag, bättre boenden – uppriktigt sagt orkar jag inte ta del av allt som vi som fyllt 65 kommer att få ta del av.

Nästa år är nog allt som vanligt igen. Då är det inte valår och då brukar intresset för de drygt två miljoner väljarna i pensionärsårgångarna minska radikalt.

Det är i år politikerna vill hålla intresset uppe hos oss, lova oss mer och uppmuntra oss att rösta på just dem.

Den kloka fysikprofessorn Bodil Jönsson sa i sin föreläsning hos Tibblese-niorerna i januari många kloka ord. Några har fastnat alldeles speciellt i mitt minne:

– Vi blir känsligare med åren, oroar oss mer än tidigare, blir helt enkelt litet blödigare. Det är helt normalt och ingenting att oroa sig över.

Kanske är det just den oron och bristen på tillit som gör att jag är litet gnällig den här gången.

Majsolen lyser utanför fönstret, koltrasten ger

konserter om kvällarna.

Livet är ändå bra fint.

Eva
Neveling




Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



Kansliet sommarstängt
från 15/6.
Öppnar åter 20/8.



Medlem i SPF Seniorerna
Partipolitiskt och religiöst obundet

KANSLI

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

Öppet:	Måndagar kl. 10–12, torsdagar kl 10–12.	Mejl:
Telefon:	08-758 91 05	tibbleseniorena@gmail.com
	Telefonsvarare när kansliet är stängt.	Webbmaster: webmaster@tibbleseniorena.se
Årsavgift:	270 kr	Hemsida:
	Medlem i annan SPF-förening 100 kr	www.tibbleseniorena.se
Plusgiro:	164 18 70–9 (vänmedlem)	Org.nr
	477 28 94–4 (övrigt)	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, kassör	0708-29 63 65	inger.wallin@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

Funktionärer

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

Bobby Edenberg, webbmaster	073-05 254 19
webbmaster@tibbleseniorena.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 Rönnholm,
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:

<i>Gunilla Normelli</i>	<i>0707-18 26 12</i>
<i>Åsa Berken</i>	<i>0763-17 37 58</i>
<i>Karin Stenmarck Olsson</i>	<i>08-768 55 74</i>



Teaterronden

FOLKOPERAN

Don Quijote

Tid: sönd. 23 sept. kl. 16.00

Pris: 340:-

DRAMATEN

Påklädaren

Tid: sönd. 23 sept. kl. 16.00

Pris: 370:-

Stolarna

En tragisk fars av Eugène Ionesco

Med: Johan Ulvéus, Kicki Bramberg m.fl

Pris: 300:-

Tid: 20 okt. kl. 19.00

Fanny och Alexander

Pris: 370:-

Tid: sönd. 4 nov. kl. 16.00

STADSTEATERN

Episoden

Av Lars Norén

Tid: fred. 24 aug. kl. 18.00

Pris: 240:-

Våroffer

Av Igor Stravinskij

Tid: lörd. 15 sept. kl. 13.00

Pris: 300:-

Ett dockhem2

Med: Helena Bergström, Marie

Göransson. Philip Zandén, Matilda

Ragnerstam

Tid: sönd. 30 sept. kl. 13.00

Pris: 300:-

Snövit för vuxna

Av Staffan Valdemar Holm

Med: Maja Rung, Sven Ahlström,

Lennart Jähkel m.fl.

Tid: onsd. 3 okt. kl. 18.00

Pris: 240:-

Shakespeare in love

Med Dan Ekborg, Gunilla Röör m. fl.

Tid: lörd. 3 nov. kl. 13.00

Pris: 330:-

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