

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 1,
2019



Full fart mot Neapel
Se sid. 12

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

Leif Söderström, 768 60 78

leifsoderstrom@comhem.se

Tidningsdistribution:

Karin Neiderud, 070-459 84 88

Tryck: Täbykopia AB.

Redaktören förbehåller sig rätten att redigera i inkommet material.

Manusstopp nästa nummer 9/5.

Utkommer i vecka 22.

Annonser:

Birgitta Nelhagen, 073-080 82 49

b.nelhagen@bredband.net

Omslagsbild: Birgitta Tiemer med Ferranteböckerna i handen på väg mot möte i bokcirkeln. (Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 1, 2019

Rapport från årsmötet, sid 4

Nedmontering av Täby När-
sjukhus, sid 6

Full fart i puben, sid 9

Återvinningsaktuellt, sid 10

Ferrantegruppen en succé, sid 12

Ny brevduechef, sid 14

Kalendarium, sid 16

Aktiviteter, sid 18

Resor, sid 20

Vandringsresa, sid 22

E-hälsa nytt i vården, sid 23

Brott mot äldre, sid 24

ICE i telefonen, sid 25

En utsträckt hand, sid 26

Informationsmöte nya med-
lemmar, sid 28

Redaktörns Rader, sid 29

Styrelseadresser, sid 30

Teaterronden, sid 32



*Britt-Marie Jansson och Rolf Lewen-
torp bakom disken i puben.*

Nu orkar vi ta nya tag igen

Det fanns en tydlig nervositet hos både styrelse och närstående när Tibbleseniörerna höll sitt trettioförsta årsmöte.

Skulle vi få en valberedning eller skulle föreningen gå in i ett tredje verksamhetsår @utan någon som tog ansvar för att få tag i nya krafter? Och därmed riskera hela föreningens framtid.

Men det behövdes bara att en person förklarade sig villig att ställa upp. Snart dök ytterligare en arm upp och efter en stunds stillhet i salen fick vi en tredje frivillig och därmed en hel grupp.

Därmed kan styrelsen, som även fick en ny och sjunde ledamot, ägna sig åt det medlemmarna vill och behöver, nämligen att förnya och förstärka verksamheten.

Och så ska det bli.

Att starta ett nytt verksamhetsår med förnyade



*C-H Segerfeldt, ordförande,
Tibbleseniörerna.*

krafter är ett konststycke i vår ålder, men det behövs så lite för att inspiration och krafter ska få fart.

När du läser detta har vi återvänt från havet och belöningsresan som lockar ett 70-tal personer och även detta är en liten kick för alla oss som är engagerade i verksamheten.

Det är ingen idé att låtsas: vi behöver få dessa små ”uppmuntringar”. Ett sätt att visa att föreningen uppskattar de frivilliga insatser som hela verksamheten bygger på.

Och uppmuntran är ju

bara en form av beröm. Beröm betyder egentligen inte att man tycker att någon är duktig och har gjort en bra insats, utan ett bra sätt att visa: ja, jag ser dig.

Motsatsen till beröm är smicker och inställsamhet. Då ”berömmar” man det förväntade eller självklara. Det berömmet missar oftast sitt mål, men används ändå.

Inte minst av dagens småbarnsföräldrar som vill göra positiva förstärkningar av i stort sett alla barnets handlingar.

Vårt nya verksamhetsår har precis börjat. Med nya krafter i styrelsen, med en ny valberedning, äntligen, med många pålitliga och starka kvinnor och män på olika poster i föreningen.

Det känns positivt och spännande att få vara med och leda vår förening.

Väl mött på många olika platser och i skiftande sammanhang.

C-H Segerfeldt

Ny valberedning och positiv stämning på årsmötet

Tibbleseniörernas årsmöte i slutet av februari började med viss oro från ordförandens sida, men slutade i god stämning.

– Om vi ska skiljas åt efter det här mötet utan att ha utsett en valberedning hotar det föreningens fortsatta existens, sa C-H Segerfeldt i sitt inledningsanförande. Det är i så fall tredje årsmötet i rad som inte lyckas utse en valberedning.

Så blev det dock inte. Kurt Hofverberg, tidigare ordförande, anmälde sig frivilligt och fick med sig ytterligare två medlemmar – Majken Ploby och Erik Söderberg.

Ekonomi i balans

Men innan valen genomfördes hade föreningens revisor Mats Westerdahl läst upp revisionsberättelsen och även givit styrelsen beröm.

– Det är glädjande siffror som styrelsen visar, sa Mats Westerdahl. Ekonomi är i god ordning och resultatet visar på plus i stället för minus som tidigare år.

Därmed kunde också årsmötet ge styrelsen ansvarsfrihet.

Ett ämne från förra årsmö-

tet dök upp, nämligen kostnaderna för medlemstidningen.

Inger Wallin, kassör, besvarade frågan genom att redovisa de olika kostnaderna för produktion, tryck och distribution.

Valårets annonser från de politiska partierna var ett välkommet bidrag till tidningens ekonomi liksom minskade tryckkostnader genom byte av tryckeri.

Fortfarande saknas dock en aktiv annonsackvisitör

som kan bearbeta nya annonsörer.

Under punkten val till styrelsen visade det sig att inga styrelseledamöter avsaigt sig sina uppdrag, men att en ny medlem föreslogs för att åter komma upp i stadgeenligt antal ledamöter.

C-H Segerfeldt valdes åter till styrelseordförande och Lena Frid, nyinflyttad Täbybo, presenterade sig och valdes sen in i styrelsen.

En fullständig förteckning över styrelsen finns på sid. 30.

Efter detta kunde mötesordföranden Ingela Lindberger, tidigare ordförande i föreningen, slå klubban i bordet och avsluta årsmötet 2019.

Efter mötet avtackades Monica Berner för förtjänstfullt arbete som ansvarig för brevduvorna under många år.

En blombukett överlämnades också till Sylvia Molander, som föreningens mest mångsidiga ”fixare”.

Kaffe och tårta för de drygt hundra deltagarna avslutade årsmötet i god stämning.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Först att ta plats i valberedning var Kurt Hofverberg. Efter det erbjöd sig också Majken Ploby och Erik Söderberg. Tibbleseniörerna har därmed åter en valberedning



Styrelsemedlemmarna 2019. Från vänster Lena Frid, Karin Thorán, Ingalill Bylund, Inger Westin, C-H Segerfeldt och Ann-Kristin Alsander. Nils Blomgren saknas på bilden.



Programansvariga Sylvia Molander fick en stor kram och en blombukett av ordföranden C-H Segerfeldt. Sylvia är kvinnan bakom många av föreningens olika evenemang.



Monica Berner avtackades efter många år som ansvarig för brevduvorna och utdelningen av medlemstidningen TibbleSenioren.

”Det handlar bara om pengar”

Täby Närsjukhus monteras sakta ner. På kort tid har Aleris specialistavdelningar Gastrocentrum (mag-tarmar) och röntgenavdelningen förlorat i upphandlingar och flyttats.

– Det här handlar enbart om pengar. Även om teorin säger att kvalitet, servicenivå, patientnärhet är viktiga i upphandlingen är det bara ord, säger en tidigare läkare vid Närsjukhuset, som ber att få vara anonym då hen är beroende av landstinget som arbetsgivare.

Men det finns också mer svårförståeliga skäl till att specialisterna försvinner.

Krav på två läkare

Landstingets regler om att det ska finnas minst två specialistläkare på varje mottagning innebär att gynekologmottagningen i Täby Centrum fick läggas ned sedan den ene läkaren gått i pension.

På grund av dödsfall har också dr Myrins ortopedmottagning stängts.

De specialiteter som ligger under landstingets Vårdval utsätts inte för upphandling utan fortsätter som vanligt.

Uppdragen utförs av Aleris och gäller Ögon, Öron-näs-hals, Urologi, Handkirurgi och Ortopedi.

Dessa besked är inte nya, men oron bland framför allt äldre i Täby med omnejd stiger inför den krassa verkligheten.

En ny röntgenavdelning med begränsad verksamhet har öppnat i centrum. Någon skylt för att hitta den finns dock inte ännu.

Inför den här artikeln har TibbleSenioren sökt ett tiotal personer som på olika sätt är inblandade i såväl specialistvård i allmänhet som den aktuella verksamheten i synnerhet.

På Aleris svarar inte pressombudsmannen Henrik Kennedy i telefon och region-sjukvårdsrådet Anna Starbrink (L) är lika svåråtgad.

Däremot svarar Starbrinks pressekreterare Lovisa Montin både i mejl och telefon.

– Vi måste följa lagen om offentlig upphandling,

men kommer också att följa utvecklingen noggrant och se till att Täbyborna får den vård och den radiologi som de har behov av.

Montin hänvisar till att man har tydliga krav som ska följas i upphandlingen. Dock verkar inte begrepp som väl fungerande, kontinuerlig och uppskattad, ingå i kravspecifikationen.

Inget talar tyvärr emot det faktum att politikerna underordnar sig LOU på ett sätt som drabbar den som söker vård. Det var väl inte det som var meningen?

Svårare att rekrytera

– Ett resultat av den här så kallade nedmonteringen är ju att Täby Närsjukhus blir allt mindre attraktivt som arbetsplats. Det blir allt svårare att rekrytera kompetenta läkare, säger verksamhetschef Silvia Petré, Aleris.

Den ständigt pågående omvandlingen och omorganisationen av sjukvården i Täby har hittills inte givit något positivt för vare sig de nuvarande eller blivande patienterna.

C-H Segerfeldt



Norrorts största dammodebutik

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

Tjeja
fashion

Följ oss gärna
på Facebook

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 2019 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

Låt oss bli din träningskompis

Vi har två trevliga anläggningar i Täby med gym och cirka 150 olika träningspass att välja på i veckan.

Ny på Friskis? Träna två veckor gratis innan du bestämmer dig.

friskisvettis.se/taby
08-753 60 10





Karin och Bengt Neiderud, Kerstin Ferenius och Leif Andersson träffas gärna i puben.

Full fart i puben

**Efter ett kortare uppehåll
runt årsskiftet är puben i
full gång igen.**

En gång i månaden är det meningen att vi ska kunna träffas över ett glas vin, en öl eller läsk. Det är många tibbleseniorer som trivs att ses så här under lättsamma former.

Ny i baren är Rolf Lewentorp som den här kvällen stod bakom disken tillsammans med Britt-Marie Jansson. Ansvarig för puben är Sylvia Molander.

Nästa pubkväll är planerad till 28 mars. Titta för säkerhets skull på hemsidan för ev. ändringar.

Text och foto: Eva Neveling

*Paul Hensman fixar
läckra räkmackor på
beställning.*



*Mats
Lindgren
och Inger
Tillas trivs
i soffan.*





Myrorna är en av flera butiker som säljer begagnat. Här finns det mesta som behövs i ett hem och kunderna är många.

Återvinning ligger i tiden

”Vi har allt – men inte alltid!!

Jag vill minnas att jag såg den ”reklamen” för Kyrkornas Second Hand för flera år sedan. Den passar nog även idag och dessutom på deras två Täbykollegor i ”återanvändningsbranschen” – nämligen Röda Korsets Kupan i Näsbypark och Frälsningsarméns ganska nystartade Myrorna precis utanför Täby Centrum.

De har mycket gemensamt. Framför allt att de tar emot

gåvor för att sedan sälja dem vidare och använda inkomsterna till välgörande ändamål, men också för att de alla tre bygger verksamheten på frivilligt eller lägre betalt arbete. Kupan i Näsbypark har exempelvis cirka 25 medarbetare och bara fem anställda. Kyrkornas Second Hand i Grindtorp har ca 80 medarbetare men bara sju anställda – dock ej med full lön.

– Vi skulle behöva många fler volontärer för att ha lite bättre öppettider, säger förestandaren Sven Enlund. Vi

tar emot allt som är rent, helt och, framför allt, säljbart.

Jag har personligen varit där med böcker och fått nej, men också fått ja när boklagret inte längre varit överfullt.

På Myrorna säger butikschefen Katja Ingman att man inte tar emot uppslagsverk och inte heller möbler. Butiken är för liten trots att hyran är ”jättehög”. Men annars tar man emot ”allt”. Till skillnad från Kyrkorna och Kupan samlas Myrornas gåvor in och prissätts mera centralt.

Myrorna kallar sig själva Sveriges största butikskedja för Second Hand. Myrorna i Täby har bara funnits något år men har redan fått inkomster och utgifter att gå ihop. Givetvis är ambitionen att kunna lämna ett rejält överskott för användning i Frälsningsarméns sociala arbete i Sverige.

Störst av de tre är Kyrkornas Second Hand med stora lokaler i den sedan länge nedlagda Konsumbutiken i Grindtorp med försäljning i två plan. Här finns verkligen ”allt”. Här kan man stöta på ungdomar som ska möblera sin första lägenhet, far- eller morföräldrar som letar skidor, kälkar eller pulkor till barnbarnen, vanligt folk som letar ”fynd” men också, såvitt jag förstått, även uppköpare från antikaffärer. Överskottet hos Kyrkornas Second Hand – 33 procent av omsättningen – delas ut till de olika kyrkorna i förhållande till hur mycket deras medlemmar medverkat med arbete i lokalerna. Normalt blir det 1 miljon kronor

eller mer till kyrkorna samt 60.000 kronor till en fond, där personalen får bestämma vart pengarna ska gå. Kyrkornas Second Hand har även en stor skåpbil som hämtar möbler eller hela möblemang. De fyra kyrkorna är Täby församling, Enebykyrkan (baptister, missionsförbundare och metodister), Grindtorpskyrkan samt Katolska kyrkan i Roslags Näsby.

Hos Kupan har man tagit fasta på att det kan finnas verkliga fynd bland det skänkta. Så via Bukowskis kan man sälja sådana på gynnsamma villkor. För inte så länge sedan sålda man på så sätt ett danskt silversmycke för över 20.000 kronor. När det gäller kläder tar man tillvara en del, men mycket skickas till ett Röda Korsets förråd i Frihamnen för vidare befordran till Tyskland för att säljas där. Röda Korset i Täby inklusive Kupan skänkte 2018 drygt 1 miljon till bland annat Katastrofhjälpen och Världens Barn.

Text: Leif Söderström

Foto: Eva Neveling



Det finns mycket att välja på hos Myrorna i Täby Centrum.

Ferrantefeber i Tibbleseniörerna

Bokcirkeln med italienskt tema

Ferrantefeber har blivit ett begrepp runt om i Europa och USA. Det handlar alltså om den italienska författaren Elena Ferrantes fyra böcker om två väninnors liv och leverne, den så kallade Neapelkvartetten.

I Tibbleseniörerna läser tolv damer böckerna och diskuterar dem i en bokcirkel. Och

i april åker de tillsammans med fler intresserade från Tibbleseniörerna och SPF Jarlabanke till ön Ischia och Neapel.

Alla i gruppen är entusiastiska när vi träffas på kansliet för ett av de sista mötena i bokcirkeln. Man läser en halv bok i taget och diskuterar sedan ingående vad som händer mellan väninnorna Lila och Elena. Handlingen börjar i

efterkrigstidens Neapel, där fattigdom och nöd fortfarande hörde till det dagliga livet. Läsarna får följa de båda flickorna från de tidigare skolorna till vuxenlivet med äktenskap och barnafödande.

Författaren skriver under pseudonym och diskussionen om vem hon är har pågått sedan böckerna kom ut. Böckerna har blivit till film och framgången är



Hela gruppen samlad: Gunilla Rönholm, Ann-Kristine Bratt Kollberg, Wivianne Lind, Siv Hermansson, Carin Engström Edling, Birgitta Tiemer, Karin Andersson, Seigdy Rosénholm, Monica Pettersson, Yvonne Henriks, Margaretha Artéus och Britta Lindström.

enorm med miljontals sålda böcker. Teveprogram har också gjorts och i Stockholm har Kulturhuset Stadsteatern satt upp den första boken ”Min fantastiska väninna” som en teaterpjäs.

Enorm framgång

– När man lyckas i USA då blir framgången enorm, sa bokens italienske förläggare i ett teveprogram nyligen.

Sveriges Radio har haft en bokcirkel med Ferrantetema så genomslaget för boken är minst sagt stort.

Alla deltagarna i gruppen är eniga om att böckerna är spännande och intressanta och leder till många och givande samtal. Många hade läst böckerna redan innan cirkeln startade, men läser nu gärna om dem igen för att fräscha upp detaljerna.

– Det har inte varit svårt att få ihop deltagare till den här gruppen, berättar Gunilla Rönholm, reseansvarig i Tibbleseniörerna. Vi hade till och med kö till gruppen. Några män har dock inte varit intresserade, men det är kanske inte så konstigt eftersom böckerna framför allt skildrar de båda väninnornas liv.

Att bokträffarna är trevliga försäkrar gruppens deltagare och kaffe med tillbehör förhöjer trivseln ytterligare.

I början av april bär det alltså av till Italien. Resan börjar på Ischia, ön som ligger utanför Neapel. Resan avslutas med några dagar i Neapel.

Nu funderar Ann-Christin Bratt Kollberg, bokcirkelns ledare, tillsammans med gruppen på om man kan fortsätta med bokcirkeln till hösten och då med ett helt nytt resmål.

Text och foto:

Eva Neveling

ALLT INOM VVS



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

www.ronqvistror.se
info@ronqvistror.se

Karin tar över efter Monica

Från och med denna tidning har Karin övertagit rollen som "chefsduva" och efterträder därmed Monica Berner, som slutar efter sex år.

Vandring är en av Karin Neideruds favoritsysselsättningar. Och vandrat har hon gjort i flera år som brevduva.

– Uppdraget som brevduva i Skarpäng har inneburit nio kilometers promenad vid varje tidningsutgivning, berättar Karin. Skarpäng är vidsträckt så det blir många steg.

Medlem i Tibbleseniörerna blev hon mest av en slump. Hennes syster berättade om att man som medlem i SPF fick rabatt vid resa till Kina.

– Och då blev det naturligt för oss att gå med i Tibbleseniörerna, säger Karin, som bott i Täby sedan början av 80-talet.

I Skarpäng hittade paret Neiderud en tomt de gillade och sen blev det husbygge. Där har också de två nu vuxna barnen bott efter att



Karin Neiderud har delat ut medlemstidningen i många år i hemtrakterna i Skarpäng.

familjen kom tillbaka från några år i München.

Varje måndag finns Karin och oftast Bengt på plats inför veckans vandring som oftast sträcker sig runt en mil. Karin stortrivs i vandringsgruppen.

– Jag har lärt mig så mycket om Täby och sett platser som jag nog aldrig skulle ha upptäckt utan vandringarna. Dessutom har vi så trevligt när vi går och pratar med varandra längs den planerade sträckan.

Till sommaren blir det en vandringsresa igen, i år till Grekland.

Ideellt arbete har Karin ägnat sig åt mycket under alla

år, först i Skarpängs Barn- och Ungdomsföreningen (numera Skarpängsföreningen) och sedan under många år i Rädda Barnen. Att ställa upp för Tibbleseniörerna och ta hand om brevduvorna tyckte hon kändes naturligt efter flera år som brevduva.

– Nu ska jag sätta mig ner tillsammans med Monica Berner och få veta litet mer om hur hon lagt upp arbetet.

Text och foto: Eva Neveling

FOTNOT. Vill du också vara med i gänget tillsammans med Karin och de andra brevduvorna? Kontakta Karin på tel 08-768 88 20 eller via mejl karin.neiderud@gmail.com

Medicinsk fotvård



I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,
leg. fotterapeut.

Biblioteksgången 10,
Täby

Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158

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.

Näsbyrks 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 (Näsbyrks kyrka)
telefon: 08-580 036 22*



Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

Kalendarium

För att få din information publicerad i Kalendariet måste du skicka mejl till Anna Brandt, 11anna.brandt@gmail.com

Mars – april 2019

Mars

- | | |
|----|----------------------------|
| 20 | Månadsmöte
MalinMusik |
| 26 | Vinkunskap med
provning |
| 28 | Pub |

April

- | | |
|----|---|
| 3 | Lunchträff |
| 3 | Casino Cosmopol |
| 10 | Månadsmöte
Stella Fare
Ändrat datum |
| 16 | Eftermiddags-
dans |
| 25 | Pub |

Månadsmöten

Observera att det kan ske ändringar av innehåll, plats, datum/tid och avgift. Kontrollera gärna på hemsida, i nyhetsbrev eller kommande nummer av TibbleSenioren.

*Onsdag 20 mars **)

MalinMusik

Malin Melin är en karismatisk artist och sångerska med en röst som har ”det”. Hon behärskar allt mellan jazz, loungemusik och soft pop.

Vissa röster och vissa ågeranden på scen blir man glad och varm av och Malin har fått den gåvan.

Programmet består av kända låtar från 20-talet till 50-talet och kanske även godbitar av senare datum.

Klockan: 13.00

Lokal: Grindtorpskyrkan, servering

Avgift: 100 kr

*Onsdag 10 april **)

OBS! ändrat datum

Stella Fare

Författare och guide som berättar och visar bilder på temat: Tanto 1917 – livet på

det fattiga Södermalm.

Klockan: 13.00

Lokal: Senior Center Täby Centrum, Lyktgränd 4. Servering.

Avgift: 80 kr

EVENEMANG

Dans

Eftermiddagsdans kl 13.00-16.00. Lotteri.

Tisdag 19 mars Lasse Erikssons orkester

Tisdag 16 april Christer Eklunds orkester

Vid frågor kontakta Margit Annerstedt 070-350 93 20

Lokal: Kvarntorpsgården

Avgift: 100 kr inkl kaffe och bröd.

Pub

Pubwafton kl 17 – 19.30

Torsdag 28 mars

Träffa nya och gamla vänner i gårdslokalen Kalven, Marknadsvägen 249-251. Här finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg. **OBS! Endast för medlemmar.**



Torsdag 25 april

Lunch

Lunch behöver vi alla. Varför inte äta den tillsammans? Vi väljer restauranger som ligger centralt i Täby C och som har plats för många. Lunchträff kl 13.00.

Onsdag 3 april

Plats meddelas på hemsidan www.tibbleseniorena.se och i Nyhetsbrevet.

Vinkunskap med provning *)

Tisdagen 26 mars kl 18.30

Vita viner.

Nivån passar alla oavsett om du är nybörjare eller har provat tidigare.

Lokal: Tibbleseniorens kansli, Marknadsvägen 293 nb på gaveln

Avgift: 100 kr.

Anmälan till Sylvia Molander molander@hemmingsson.com

Tel 08-758 82 82, mobil 0708-536 843.

Onsdag 3 april 2019 kl 13.00

*) I samarbete med studieförbundet Vuxenskolan



Så här kan det se ut på Casino Cosmopol.

Besök på Casino Cosmopol med visning och lunch

Vi får en guidad visning i Casino Cosmopols flärdfulla lokaler på Kungsgatan 65.

Lokalerna inhyste tidigare premiärbiografen Palladium och såväl väggar som tak är detaljrikt utsmyckade. I källarplanet finns ännu spår av Danspalatset Bal Palais, där säkert många av oss dansat i vår ungdom. Nostalgivarning!

Efter visningen äter vi lunch tillsammans.

Pris 220 kronor för visning och lunch (inkl. vatten

och kaffe). Övrig dryck betalas separat.

Bindande anmälan senast 20 mars till Sylvia Molander molander@hemmingsson.com

Tel 08-758 82 82, mobil 0708-536 843.

Betalning *senast 20 mars* till Tibbleseniorens plusgirokonto 477 28 94-4.

Antal deltagande: 20 personer

OBS! Legitimation krävs för inträde.



Det blir inget spel vid Tibbleseniorens besök men nog så intressant ändå att besöka kasinot.

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 3625. 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, Tibblehal-

len. 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. Nya deltagare välkomna. Wanja Hammerfeldt, 073 732 8680, Monika Söderström, 08-437 40312.

Torsdagar kl. 11.30–16, Seniorcenter, Lyktgränd 2-4. Nya deltagare välkomna. Torsten Mårtensson, 070 444 7535.

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 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. Nybörjare fredagar kl 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 sofforna vid Receptionen, 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 sofforna vid Receptionen, 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

Viggby Seniorbridge.

Tisdagar och torsdagar kl
13.00–17.00, Viggbysalen,
Södervägen 30.

Lars Håkanson, tel 022 132
228, tisdagar. Christina
Eklund, tel 0706-632 246,
torsdagar.
Nya spelare välkomna

Squaredans

Näsbyröds Squaredans-

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

Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



VI ÄR **NYCKELN** TILL DITT
NYA BOENDE!



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

Samstorps Gård

13 maj

Vi startar dagen 07.50 med buss från Täby Galopp till Gräddö och Samstorps Gård. Där skall vi åka in i ett fint vilthägn och få titta på bland annat dovhjortar, mufflonfår, vildsvin, visenter och kronhjort. Givetvis får vi kaffe och smörgås.

Sedan tar vi bussen till Kapellskär och Rosella.

På vägen över Ålandshav till Mariehamn njuter vi av allt det trevliga båten har att erbjuda och på återvägen smakar vi på deras goda buffé.

Bussen lämnar oss åter i Täby ca 18.30.

Pris: 850 kronor.

Anmälan senast 1 april, se nedan. Deltagaravgiften betalas till Tibbleseniörernas pg 477 28 94 – 4 senast 10 april.

Upptäck Bohuslän

20 – 24 augusti

Med drömmar om vyer, musik och mat från naturens skafferier varvat med historia som sträcker sig tusentals år tillbaka i tiden upptäcker vi Bohuslän tillsammans. Vi gör dagsutflykter med buss och båt. Evert Taube blev en gång rekommenderad av sin livmedikus att kurerat kropp

och själ ute bland Bohusläns klippor och stränder. Här skrev han Maj på Malö och många andra visor.

Vi bor på Ljungskiles Folkhögskola. Bussen sätter vi oss på redan i Danderyd och färdas varje dag runt med den på alla spännande ställen.

Pris: 6.995 kronor.

Då ingår del i dubbelrum, 3 förmiddagsfika, 5 luncher, 4 middagar samt alla utfärder enligt programmet. Enkelrumstillägg är 1.000 kronor.

För att se detaljerat program hänvisas till hemsidan, www.tibbleseniörerna.se

Anmälan se nedan.

Elena Ferrantes Italien den 8 april och **Savonlinna** den 17 juli är nästan fullbelagda.

Är du intresserad så ring Gunilla eller Christina för att se om det finns plats.

Vårt planerade besök på Rydells utgick tyvärr på grund av sjukdom.

På vår resa till Helsingborg var vi för få deltagare så den fick vi ställa in.

Program för hösten kommer att presenteras senare under våren. Håll utkik på föreningens hemsida och i nästa nummer av TibbleSeniören.

Anmälan görs till

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

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

Boka innan Fler resor
med SPF-rabatt på
reseskaparna.se/spf

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Påsk på Malta eller Mallorca 1000 kr SPF-rabatt

Unika firanden på öarna har tagits fram av våra svenska lokala guider som bor på öarna. Båda resorna bjuder på traditionellt firande tillsammans med lokalbefolkningen och vi skall prova på påskmat.

Malta SPF pris NU*: 12 950 kr 8 dgr, 18/4

Mallis SPF pris NU*: 11 950 kr 8 dgr, 17/4

Holland, Dublin, Andalusien, Italien, Belgrad

Våra reseledare som bor på plats har förberett upplevelserika resor, där ni får möta den lokala kulturen och smaka på lokala specialiteter.

Minnesota - i utvandrarans spår & möte med dagens USA

Kris Överby och hennes man Magnus har skapat en resa som ger ett unikt och mycket personligt möte med den samtida amerikanska kulturen och svensktätlingarna. Kris bor i Stockholm sen 30 år, men är uppvuxen i Minneapolis och har varit mycket tid i svenskbygderna.

SPF pris: 28 450 kr ord. 28 950 kr 11 dagar, 27/8

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Fler SPF erbjudanden och bokning:
Tel. 08-94 40 40 / www.reseskaparna.se/spf

NG LI

MINIKRYSSNING
Kapellskär-Mariehamn

65:–

pris ex per person
inkl buss

FEM GLADA TIMMAR TILL ÅLAND

Välj Rosella när du vill liva upp vardagen. Möt stjärnorna i måndagscaféet, ät gott, spela superbingo och sjung med i favoritsångerna under minikryssningen som har allt.

ROSELLA

Den roliga båten
till Åland.

5 timmar Kapellskär-Mariehamn t/r.

Boka på Vikingline.se/rosella
Anslutningsbuss finns från ett flertal orter.

Vandringsresa till grekiska ön Zakynthos

24 september –1 oktober

Levantens blomma ön Zakynthos ligger längst söderut i Joniska havet. Den frodigt gröna ön med berg i väst och lågland i öst bjuder oss på en variationsrik vandring.

Bland olivlundar och badvikar kommer vi att vistas när vi går utmed havet, genom odlingslandskapen och uppför bergen. I Zakynthos huvudstad Zante möter vi modernt vardagsliv medan det i bergsbyn Loucha verkar som om tiden stått stilla.

Direktflyg från Arlanda till Zakynthos. Vid ankomst 30 min. bussresa till vårt 4-stjärniga hotell Strada Marina. Hotellet har fint läge nära stranden, har Wifi och andra bekvämligheter. Vi bor på samma hotell hela veckan. Vi har vår egen skandinavisktalande guide. Vi samlas på hotellet varje kväll för att få information om vandringen dagen efter. Tillsammans med guiden lägger vi upp vårt program. Längden på vandringarna varierar från dag till dag, det blir både korta och lite lägre vandringar. Eftersom vi vandrar i bergen kan stigarna vara lite steniga. Det blir ibland uppför men mest nerför eftersom bussen kan lämna oss högt upp. Några vandringar gör vi utefter havet. Ordentliga vandringsskor rekommenderas och gärna vandringsstavar. En dag har vi ledigt till eget förfogande. Glöm inte badkläder!

I resans pris ingår:

Flyg t/r samt transfer till och från hotellet

7 frukostar

5 luncher (för det mesta picknickluncher som vi intar ute i naturen)

4 middagar

Besök på en vingård samt provsmakning

Besök på en ekologisk farm för olivoljeframställning samt provsmakning.

Inträdesavgifter samt guide och egen buss till förfogande hela veckan.

Ej inkluderat i resan:

Drycker samt dricks

Denna resa arrangeras av Temaresor och är unik för oss, med specialdatum utanför

Temaresors program. För närmare info ring Anders Sävbark på Temaresor: 077 137 3839

eller mail info@temaresor.se

Priset beror på antal personer och ligger nu på 13.800 kr/person för del i dubbelrum. Tillägg för enkelrum 2.700 kr/person.

Valfria tillägg

• Avbeställningsförsäkring, 550 kr

• Reseförsäkring 674 kr, alternativt komplement till hemförsäkring 294 kr

• Mat på flygresan, tur och retur, 250 kr

Anmälningar görs direkt till Anders eller till:

Christina Lönegren, clonegren@gmail.com 070 216 1488

Veronica Duske vera_duske@hotmail.com 070 262 5825

E-hälsa nytt inom sjukvården

Första steget – lär dig hantera Vårdguiden

E-hälsa är ett begrepp inom sjukvården som vi möter allt oftare. Så här definierar Socialstyrelsen ordet: med hälsa menas fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.

E-hälsa är att använda digitala verktyg för att uppnå och bibehålla hälsa.

Genom att använda dator, läsplatta eller smarttelefon kan patienten själv beställa tid hos sin husläkare, få överblick över och förnya recept, läsa sin journal och ställa frågor till en sjuksköterska.

Vården ska vara lätt att nå för den som är krasslig. Inga långa väntetider i telefonkö och lätt att se resultatet av de prover man tagit.

Vårdguiden är en webbplats som de flesta av oss bör lära sig att använda. Där loggar man in med e-legitimation eller Bank-Id och kan då ta del av olika digitala tjänster.

Att läsa sin journal är det nog många patienter som vill. I gamla tider var det inte möjligt att ta del av vad läkaren skrev om dig. Numera kan man alltså logga in på Vårdguiden och klicka sig fram.

Men riktigt så enkelt är det ändå inte. Flera landsting, el-

ler regioner som det numera heter, har inte anslutit sig till denna tjänst.

Det finns inte heller ett gemensamt journalsystem för hela landet. Ingen tvingar heller vårdcentraler

att ansluta sig. Det innebär att det endast är en del av läkarbesöken som finns noterade i digital form.

När man väl lärt sig att logga in finns mycket att ta del av på Vårdguiden. För många känns det tryggt att kunna ställa frågor till en sjuksköterska.

I början av februari handlade de vanligaste frågorna från vuxna om feber, influensa och hand- och fotskador. Den veckan var det extra halkigt i Stockholmsområdet efter några dagars snökaos.

För att förnya recept på Vårdguiden loggar du in och klickar dig sen fram till din vårdcentral. Där finns olika rubriker och ”förnya recept” är ett av dem. Man fyller i namnet på den medicin man behöver och fortsätter sedan besvara övriga frågor i formuläret. Processen är

rätt omfattande och första gången kanske du behöver hjälp.

Det finns alltså mycket man som patient har nytta av på Vårdguiden, men det kan ta tid att lära sig hitta och

även att lära sig de begrepp Vårdguiden använder. För oss täbybor är SeniorNet rätta platsen att få hjälp att lära sig hantera Vårdguiden.

Internet gör det också möjligt att läsa och lära mer

om sjukdomar, behandlingar och medicinska begrepp. Att vara påläst när man söker läkare är bra, men informationen på nätet ersätter inte ett besök hos läkaren.

E-doktorer är ett relativt nytt begrepp. Det innebär att du har kontakt med en läkare via din smarttelefon. Det är en växande del av sjukvården och än så länge relativt omstridd. Där måste du själv ta ställning till om du anser att det räcker med en telefonkontakt i stället för ett personligt möte med läkare.

Eva Neveling

FAKTA. SeniorNet har Drop-in måndag-fredag kl 10:00 – 12:00, fredag kl 13:00 – 15:30. Iphone/Ipad-användare är välkomna fredagar kl 10 – 12. Finns på Seniorcenter, Lyktgränd 2.



Brott mot äldre ökar

Håll ögonen öppna och lita inte på något som verkar skumt

– Öppna inte din ytterdörr för någon om du inte väntar besök.

Många av de nära 120 tibblepensionärer som samlats i bibliotekets hörsal hade nog hört den uppmaningen förut, men när det gäller bedrägerier och brott mot äldre är upprepning och tjat effektivt.

– Det här var inte obekant, men presenterat lite annorlunda och vi behöver påminnas, sa Birgitta Tiemer som tyckte att ett månadsmöte med utbildning var en bra aktivitet.

Jan Lundin, volontär hos Täbypolisen och väl insatt i just brott mot äldre, gav under en timme många exempel på hur buset går tillväga och gav även tips på hur man ska undvika att drabbas.

Trevliga i telefon

– Tyvärr låter de personer som ringer på dörren eller i telefonen mycket trevliga. Det är svårt att föreställa sig, när man sitter här och lyssnar att någon kan släppa in obe-



Hänger du handväskan över axeln är det lätt för någon som passerar förbi att öppna den. Ficktjuvar är långt mer förslagna och mycket snabbare än vi kan föreställa oss.

kanta, men det är alldeles för vanligt.

– Kräv legitimation. Alltid. Får du inget leg ska du stänga.

Personer med bedrägligt syfte undviker nästan alltid våld, utan försöker hos någon annan som inte är misstänksam.

– De vill ha ett ja och en acceptans från den de besöker. Annars fungerar inte luredrejeriet.

Och tyvärr ökar antalet bedrägerier mot äldre.

Alltför tillmötesgående

– Vi är sociala och hjälpsamma, har ofta en sviktande fysik och vill vara tillmötesgående. Det passar bedragarna perfekt. När de väl är innanför dörren dyker en kompis upp medan de distraherar den som öppnat.

– Det handlar om att vi inte ska ge dem tillfälle. Ingen tycker du är löjlig om du håller handen över kortläsaren när du slår in din kod i affären. Upptäcker du någon vid din sida – avbryt, sa Jan Lundin.

Många olika tricks

Tibbleseniörerna fick se inspelade filmer med olika tricks. Ett av de mer raffinerade var personen som stod bakom pensionären vid bankomaten. Han lutade sig fram och noterade koden. Knackade sedan senioren på ryggen och visade honom på

den 50-lapp som han släppt på gatan: ”Den där flög ur plånboken”.

När pensionären med viss svårighet böjde sig ned för att plocka upp sedeln (och vem hade inte gjort det?) försvann också kortet.

Den satsade 50-lappen gav god utdelning.

Passa dig vid bankomaten

Ta aldrig emot hjälp vid bankomaten, mumla inte din kod halvhögt, täck över tangenterna med handen, rådde Jan Lundin.

– Ett vanligt sätt är att stöka till det kring den man vill lura. Man frågar efter vägen, någon annan kumpan blandar sig i samtalet och innan du vet ordet av är din plånbok borta.

– Någon annan kommer med en karta för att be dig visa var vi är och strular till det med kartan.

I publiken berättades fler historier. Inte minst om hantverkaren som stod överst på listan över låssmeder och som ville ha 4000 kronor för att göra tio minuters jobb.

Självklart ska du ringa efter hantverkare, men ta inte första bästa. Kolla upp med vänner och bekanta först.

Tibbleseniörerna hade valt att låta mötet vara gratis, vilket säkert bidrog till att man nådde sitt mål: att så många som kunde också kom.

*Text och foto:
C-H Segerfeldt*

Nödnummer i telefonen

Att ha ett ”nödnummer” i sin mobiltelefon kan vara praktiskt. Skulle du plötsligt bli sjuk eller råka ut för en olycka är bra att någon kan kontakta dina närmaste.

ICE betyder ”in case of emergency” och kan användas om du skulle råka illa ut och inte själv kan ringa någon anhörig.

Du kan lägga in flera telefonnummer under ICE. Märk dem i så fall ICE 1, ICE 2 och så vidare.

Kanske har du ett kodlås på din telefon. I så fall kan ingen utomstående komma åt dina telefonnummer. Enklast är då att lägga in ett ICE-nummer som bakgrundsbild i telefonen.

Skriv upp aktuellt nummer, ta en bild med mobilkameran och använd den bilden som startbild på din telefon.

För dig som tycker att det här låter krångligt är det kanske lättare att skriva upp ett ICE-nummer och klistra fast det på baksidan av din telefon.



Eva Neveling

En utsträckt hand behöver fler frivilliga

**När flyktingkrisen över-
raskade Sverige hösten
2015 engagerade sig
många för att hjälpa
till. "En utsträckt hand"
(EUH) är en ideell och
opolitisk förening, som
bildades för att underlätta
för flyktingarnas möjlig-
het att finna sig tillrätta i
vårt land.**

*Vi stöttar nyanlända flyk-
tingar i Täby och Danderyd
att komma igång med sina
nya liv. Så står det i den Face-
bookgrupp som samlar cirka
2 700 medlemmar. I gruppen
finns både aktiva volontärer
men också medlemmar som
intresserar sig litet mer på
avstånd.*

– Vi var många som kände
att vi måste göra något, berättar Anders Lindstedt, volon-
tär i EUH sedan starten.

Christine Valleskog, Mär-
ta Åberg med flera startade
föreningen som började med
att samla in kläder och möb-
ler till de nyanlända.

Idag har föreningen fyra
viktiga områden som drivs
helt på ideell basis:

*Medpratare på SFI (Svens-
ka för invandrare)*

K30, vilket står för Ke-



*Anders Lindstedt, tibblesenior och volontär i En utsträckt
hand, tillsammans med Ingegerd Blomberg Nilsson hoppas
locka fler medlemmar till föreningen.*

mistvägen 30, alltså tidigare
Täby Park hotell. Där är det
Öppet hus på torsdagar mel-
lan 18.00 – 20.30, vilket
kräver många volontärer för
att klara verksamheten. Det
finns studierum, läxhjälp,
systuga och hälsostöd.

Cykelcafé för de cyklar
som skänkts till föreningen
och som ofta behöver lagas
och fixas till innan de kan
lämnas ut till behövande.

Möbelgruppen som tar
emot möbler som sedan kan
fördelas till behövande.

Ingegerd Blomberg Nils-
son engagerar sig framför
allt som medpratare i SFI
och är även samordnare för
föreningens volontärer.

– Det är inte lätt att lära sig
ett nytt språk i de ofta stora
grupperna inom SFI. Ele-
verna behöver träna att prata
och där kommer vi in, säger

Ingegerd. I en liten grupp blir det mycket lättare att öva.

De nyanlända ska få en bostad men också hjälp att komma igång i sina lägenheter. Där har föreningen EUH en stor roll att fylla.

Men som med all frivilligverksamhet behövs fler som engagerar sig.

Nyanlända behöver kontakter

– Vi behöver ha fler som bryr sig om och som kan ställa upp i våra olika verksamheter, säger Anders Lindstedt, som också är medlem i Tibbleseniörerna.

Anders påpekar hur mycket det betyder för de nyanlända att kunna få kontakter, hjälp och stöd den första tiden.

– Men det handlar inte bara att ge av sin tid. Man

får själv så mycket positivt genom att ställa upp. Den som ger får alltid mycket tillbaka. De nyanlända är så positiva, vill så mycket och är så tacksamma. När vi hör om problem med nyanlända får vi aldrig glömma att de flesta verkligen anstränger sig för att anpassa sig i vårt samhälle.

Och att det finns många seniorer som volontärer är ju ganska naturligt. Seniorer har både vilja och tid och därmed möjlighet att välja hur stor eller liten insats de vill göra.

Den som känner att det är dags att ställa upp för våra nyanlända kan kontakta EUH för att få veta mer om vad en volontär kan göra och hur omfattande engagemanget behöver vara.

*Text och foto:
Eva Neveling*

FOTNOT. Mejla info@enutstrackthand.se för närmare information.

FAKTA. Länsstyrelsen fördelar hur många nyanlända personer varje kommun ska ta emot. År 2019 ska Täby ta emot 141 personer.

Hur många nyanlända varje kommun ska ta emot beror på kommunens storlek, arbetsmarknadsläge, det sammantagna mottagandet av nyanlända och ensamkommande barn samt hur många asylsökande som vistas i kommunen.

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Vigbygdgården)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Informationsmöte för nya medlemmar den 4 april

Nu hälsar vi nya medlemmar välkomna till en eftermiddagsträff **den 4 april kl 14.**

Här har du chansen att få veta lite mer om vår verksamhet, träffa andra medlemmar och ställa frågor. Du kan förstås också komma med egna förslag och synpunkter. Även du som varit medlem ett tag är välkommen.

Vi behöver din anmälan för att koka tillräckligt med kaffe. Mejla till tibbleseniorerna@gmail.com eller ring till kansliet 08-758 91 05 (telefonsvarare när kansliet är stängt).

Vi ser fram mot att träffa dig på föreningskansliet, Marknads-vägen 293, på husgaveln mot vändplanen!



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



När är det dags att sluta köra?

– Ta ifrån mig lappen – aldrig! Det går jag inte med på.

Det ilska yttrandet kom från en äldre släkting som hade varit hos sin husläkare.

Riktigt bra mådde han inte efter en så kallad TIA (en snabbt övergående störning i hjärnans blodcirkulation).

Doktorn tyckte att han skulle sluta köra bil och ”lappen”, ja, det var förstås körkortet.

Nu hade min kusin en betydligt yngre hustru så det löste sig. Hon såg till att alltid vara chaufför och mannen protesterade inte. De fortsatte att använda bilen, alltid med hustrun vid ratten.

Däremot lämnade han aldrig ifrån sig sitt körkort.

Hur många av oss inser egentligen att vi en dag inte längre är så lämpliga bilförare?

Att inte längre kunna köra bil är ett stort och trist

steg i åldrandet och en allvarlig inskränkning i vardagen.

Först märks det kanske att det känns obehagligt vid kvällskörningar. Mörkret blir besvärande. Och när det regnar blir det svårare att se.

Eller när du är trött och okoncentrerad.

Och att ta bilen in till stan med den hetsiga storstadstrafiken är ofta inte att tänka på.

Till sist känns det osäkert att över huvud taget sätta sig bakom ratten.

Det här är absolut varningstecken. Det kanske rentav är nu du ska sluta köra bil.

Många inskränker sitt bilkörande till kända gator. Undviker nattkörning eller långkörning på landsväg.

Är jag fördomsfull om jag tror att kvinnor lättare anpassar sitt bilkörande till verkligheten?

Alltså avstår att köra när de känner att det inte fungerar så bra längre.

Det farliga är bilföraren som fortsätter köra trots bar-

nens och anhörigas försök att få honom, för det är oftast en han, att avstå.

I Sverige har vi inte lagar om att körkort ska förnyas efter läkarkontroll när man nått en viss ålder.

Samtidigt visar statistiken att det är betydligt fler i åldersgruppen 18–30



som är inblandade i trafikolyckor.

Alltså kan vi äldre lugnt fortsätta att köra så

länge vi vill och orkar.

Eller...?

Än så länge är det eget omdöme som gäller.

Din läkare vill kanske inte ta det där obehagliga samtalet med dig – om att sluta.

Men du, ta det lugnt bakom ratten och lägg av med körningen innan det händer något.

Eva Neveling

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

KANSLI

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

Öppet: Helgfria månd och torsd kl. 10–12.

Telefon: 08-758 91 05
Telefonsvarare när kansliet är stängt.

Årsavgift: 270 kr. Invänta avi från SPF Seniorerna.
Medlem i annan SPF-förening 100 kr.

Plusgiro: 164 18 70–9 (vänmedlem)
477 28 94–4 (övrigt)

Mejl:
tibbleseniorerna@gmail.com
Webbmaster: webmaster@
tibbleseniorerna.se
Hemsida:
www.tibbleseniorerna.se
Org.nr
802409-1814

Ny medlem: Ange namn, personnummer, adress, telefon samt mejladress vid anmälan. 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@gmail.com
Lena Frid, vice ordförande	070-273 8720	fridlina47@gmail.com
Karin Thorán, sekreterare	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Inger Wallin, kassör	0708-29 63 65	inger.wallin@telia.com
Ann-Kristin Alsander, medl.sekr	076-826 07 17	k.alsander@hotmail.se
Nils Blomgren, IT-ansv.	073-981 40 72	nils.blomgren@hotmail.se
Ingalill Bylund, programgruppen	070-638 04 35	ingalillbylund365@gmail.com

Funktionärer

Sylvia Molander, evenemang	0708-536 843	molander@hemmingsson.com
Karin Thorán, kanslichef	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Bobby Edenberg, webbmaster	073-05 254 19	webbmaster@tibbleseniorerna.se

Valberedning

Kurt Hofverberg	070 863 6778	kurthofverberg@hotmail.com
Majken Ploby	073 664 5250	majken.ploby@telia.com
Erik Söderberg	070 610 7129	eriksoderberg49@gmail.com

GULDKANTEN

Karl-David Andersson,
073-552 10 42

TEATER

Birgitta Wittvången Lundh,
756 10 28

STUDIEOMBUD

Lena Frid, 070-273 87 20

RESOR

Christina Olausson,
070-575 85 37

Gunilla Rönholm,
0702-162 386

REVISORER

Mats Lindgren, 7685931
Mats Westerdahl, 7587400

Karin Neiderud, 070 4598488,
suppleant

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

Ingalill Bylund
C-H Segerfeldt

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



Teaterronden

FOLKOPERAN

Skapelsen

Av Joseph Haydn

Tid: sönd. 14 april kl. 16.00

Pris: 350:-

Tolvskillingsoperan

Musik Kurt Weil,

text Bertold Brecht

Tid: sönd. 15 sept. kl. 16.00

Pris: 350:-

DRAMATEN

Linje lusta

Av Tennessee Williams

Tid: lörd. 30 mars kl. 19.00

Pris: 320:-

Andante

Av Lars Norén

Tid: sönd. 31 mars kl. 16.00

Pris: 320:-

Guds olydiga revben

Av Gunilla Thorgren

Tid: sönd. 14 april kl. 16.00

Pris: 320:-

Hamlet

Av William Shakespeare

Med Adam Lundgren

Tid: tisd. 16 april kl. 19.00

Pris: 320:-

STADSTEATERN

Spelman på taket

Med Dan Ekborg och Pia

Johansson

Tid: Sönd. 1 sept. kl. 17.00

Pris: 380:-

ÅRSTA TEATER

Min fantastiska väninna

Av Elena Ferrante

Tid: lörd. 11 jan 2020 kl. 17.00

Pris 275:-

OBS! Datum

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