

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 2,
2019



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 allt inkommet material.

Manusstopp nästa nummer 14/8.

Utkommer i vecka 37.

Annonser:

Birgitta Nelhagen, 073-080 82 49

b.nelhagen@bredband.net

Omslagsbild: Monica Johansson och Christina Olausson beundrar citronerna på ön Ischia. (Foto Gunilla Rönnholm)

Innehåll nr 2, 2019

Cinderellakryssningen, sid 4

I Ferrantes fotspår, sid 6

Vandringsgruppen, sid 8

Vem tar över pubpentryt, sid 10

Östersjön dör, sid 12

Biståndsbedömning, sid 15

Kalendarium, sid 16

Aktiviteter, sid 18

Tryggare bussresor, sid 19

Resor, sid 20

Lär dig BankID, sid 23

Publunchen succé, sid 24

Se upp för värmen, sid 26

Söder för 100 år sen, sid 28

Redaktörns Rader, sid 29

Styrelseadresser, sid 30

Teaterronden, sid 32

***Sommaruppehåll för
TibbleSenioren!***

***Manusstopp för nästa
nummer är 14 augusti
med utgivning i början
av september.***

Sommar, sol och sen då?

Nu tar föreningen paus. Eller rättare sagt: under sommaren har vi få aktiviteter eftersom de flesta medlemmarna gör andra saker.

Samtidigt tror vi i styrelsen att det är många medlemmar som saknar de regelbundna mötena och aktiviteterna tillsammans med årskollegor. Det blir lite tomt och ensamt eftersom många lämnar Täby under sommaren.

Detta är inte uttalat, men det känns som föreningen tar en paus som alla inte ser fram emot.

Under tre månader finns det inte några föreningsarrangemang. Först i slutet av augusti är det full fart igen.

Det saknas inte uppslag och idéer till aktiviteter, men som alltid är det någon som måste ta ansvar för att en idé ska bli verklighet.

Det kan vara så enkelt som att man ringer ett telefonsamtal till en intressant föreläsare och bestämmer tid och plats för aktiviteten.

Det är enkelt, men det måste självklart finnas någon som drar. Även i det enkla.



C-H Segerfeldt, ordförande, Tibbleseniorerna.

Eller man kan göra som Sylvia. Hon fick en idé om att bjuda in till en enkla lunch i publiken på Marknadsvägen. Sagt och gjort. Det kom 36 medlemmar som hade en trivsamt långlunch tillsammans. Läs om det på sid. 24.

Det är inte de stora fantastiska evenemangen, utan de små, enkla mötena som är mest uppskattade.

Eller som Karin H som ville vara med i en bokcirkel. Eftersom det inte fanns plats i den cirkel som var på gång fanns bara ett alternativ. Karin startade en egen cirkel, som nu rullar på sitt femte år.

Eller Karin N som tyckte det var synd att brevdvor-

na skulle flyga all världens väg. Karin kunde ju jobbet och att organisera var hon van vid.

Vill du öva på att ta ansvar för möten så börja enkelt och anspråkslöst. Ta en fika eller en lunch tillsammans med någon annan senior.

Det viktiga är ju inte vad som händer, utan att det händer. Du märker snart att det är riktigt kul att träffa likasinnade och då är det dags att ta nästa steg.

Föreslå någon att gå på bio en eftermiddag. Kanske hänger någon annan på och snart har ni en egen bio-klubb, som avslutas med en kopp kaffe någonstans, där ni kan diskutera vad ni sett.

Det enda som inte fungerar är att vänta på att någon annan ska sätta igång.

En förening som Tibbleseniorerna drivs av människor som ställer upp. Inte av dem som väntar på att någon annan ska göra jobbet.

Ha en skön sommar tills vi ses igen i höst.

C-H Segerfeldt

Populär belöningsresa på Ålandshav

I Tibbleseniörerna blir man belönad om man har ställt upp och hjälpt till i verksamheten under året som gått. Det är få föreningar som bjuder sina "medarbetare" på en resa, men Tibbleseniörerna väljer att uppmuntra på det sättet.

Därför fanns ett 70-tal brevdor, aktivitetsledare, styrelsemedlemmar med flera ombord ombord på Cindrella i mitten av mars.

Första kvällen ägnades åt mat, dryck och underhållning och tibbleseniörerna syntes på alla de olika däckens ombord.

På hemresan samlades alla i konferenssalen, där ordföranden C-H Segerfeldt informerade om det gångna året och vad som planeras framöver.

Han avsåg bland annat att skapa en grupp för att få in fler förslag till mötena i KPR (Kommunala pensionsrådet). Vår hemsida bör

utvecklas och en redaktör knyts till den. Fler träffmöjligheter skulle kunna skapas, till exempel gemensamma luncher i publokalen.

Därefter var det dags för grupparbeten. I små grupper diskuterade medlemmarna vad de vill att föreningen ska ägna sig åt. Ett trettital förslag presenterades sedan av de olika grupperna efter intensiva diskussioner.

– De här förslagen kommer vi att jobba vidare med i styrelsen, sa C-H Segerfeldt. Så småningom kommer säkert flera av dem att finnas med i programtablån.

Läs mer om förslagen på nästa sida.

Text och foto: Eva Neveling



Anita Åsard, Sigbritt Wikström, Laila Alveskog och Britt Wallius under en kaffepaus ombord.

Grupparbeten gav många förslag

Grupparbetet på betalningsresan blev ett kreativt och uppskattat inslag. Över 50 uppslag till aktiviteter, månadsmöten, föreläsningar etc. kom in. Här redovisas några som kanske kommer i höstens/vinterns program

Uppenbarligen har deltagarna många idéer och tankar kring verksamheten, men den viktiga frågan är ju:

Vad tycker du? Det är ju för din skull vi genomför detta och därför behöver styrelsen veta om det är något av nedanstående du vill göra, delta i, sätta igång, ansvara för?

Den som vill starta någon

verksamhet eller engagera någon intressant föreläsare kommer självklart att få stöd av styrelsen. Tveka inte att kontakta styrelsen med dina förslag. Följande ämnen redovisades:

Litteratur och musik

Svenska författare som i början av sin karriär vill marknadsföra sina böcker

Lokala musikgrupper som Täbys musikklasser

Hembygdst historia, ex Den sista halshuggningen i Täby

Gamla Täby – berättelser och foton

Täby kyrkas historia

Heliga Birgittas koppling till Täby

Täby bebyggelse

Kommunal information

om Åva triangeln

Trädgård

Planteringar i Täby – Stads-trädgårdsmästaren

Bergianska trädgården – beskära träd

Äldre frågor

Hur beaktas äldre i den nya samhällsplaneringen?

Träning för äldre

Undvika fallolyckor genom att träna fallteknik

Behöver alla bli ”preppers”? Förberedelse för kriser

Funktionshinder

Funktionshindrad som berättar om bemötandet

Aron Andersson – Även-tyrare i rullstol

Politik, Religion, Juridik

Europa, EU och Brexit

Vart är demokratin på väg?

Information om islam

Aktiviteter

Nybörjarbridge

Fler bokcirklar

Är det något som intresserar dig? Mejla eller ring till kansliet: tibbleseniorerna@gmail.com eller ring 08-758 91 05.

FOTNOT. En ”prepper” är en person som förbereder sig för att kunna överleva en samhällskatastrof.



En av de många arbetsgrupperna under förmiddagens samling. Från vänster Inger Wallin, Per Olof Wallin, Inger Sieka och Monika Söderström.



Deltagarna samlade för att ge sig ut på någon av resans utflykter.

I Elena Ferrantes fotspår

Skulle vi få se något som påminde om böckerna eller är allt påhittat? Har flickorna verkligen funnits? Många var frågorna när vi tidigt en tisdagsmorgon sågs på Arlanda.

Vi var 31 förväntansfulla tibbleseniorer, där de flesta läst böckerna, framförallt vi som hade träffats i bokcirkel under hela året.

Planet landade i Rom och Anna Rudh Meo, vår

utomordentliga guide, fångade upp oss.

Redan på bussresan till Neapel utmärkte vi oss. Vi kunde inte köa som man gör i Italien! Man betalar först, tar kvittot till utlämningsdisken och får så sin kaffe, pizzabit eller vad det nu vara månne.

Guiden Anna fick försvara de dumma svenskarna som inte kunde köa. Så var vi i Italien.

Båtfärd till Ischia och inkvartering på ett mycket

charmigt hotell, men ack så kallt det var första natten. Vi var de första gästerna för säsongen och luftvärmepumparna fungerade endast på några rum.

De hade dock ett termalbad med en bassäng på 30 grader så vi värmdes och sov gott.

Ischia är en vacker ö på 10 x 7 km och med en befolkning på drygt 28.000 personer. Det var gott om hus och trånga vägar, men

så underbar. Castello Aragonese, den mäktiga borgen från 474 f Kr. som räddat många genom åren, den fantastiska Mortellaträdgården och den underbara Maronistranden på vilken Elena hade känslosamma kärleksmöten med sin älskade Nino.

Idag är ön ett sommarparadis för många italienare och vi kunde lätt förstå varför Elena skickades hit för att vila upp sig.

Vidare mot Neapel

Efter fyra nätter på fina Ischia bar det av till Neapel. Här blev det storstadsliv och inget kallt hotell.

Nu klev vi rätt in i miljön där Elena och Lila växte upp. Husen i Luzzatikvarten där de bodde, skoaffären, biblioteket, parken med söndagspromenaderna, de lyxiga Chiaiakvarteren som flickorna drömde om, tunneln in till den stora staden – det var som att kliva in i boken.

Bibliotekets fasad var målat med bilder av personer från TV-serien av den första boken. Lunch serverades vid strandpromenaden i Borgo Marinaro, där Elena såg havet för första gången.

Fantastiska Pompeji

Pompeji hade ingenting med böckerna att göra men vilket mästerverk. Fantasin var på högvarv när Anna beskrev hur de levde och bodde. Ett så fulländat samhälle redan då det begravdes av lava år



Den vackra Maronistranden på ön Ischia.

79 e Kr. Där fanns platser för såväl det dagliga livet som för nöje och allvar.

En höjdarupplevelse för oss som inte varit där tidigare.

Klippiga Amalfikusten

Så besökte vi också Amalfikusten som många av oss trodde var en kust med sandstränder. Men inte, endast klippor rakt ner i vattnet. Många filmstjärnor, politiker och affärsmän har sina sommarresidens där. En båttur gav oss en fantastisk vy

över denna skönhetens kust. Hit för Lina på sin bröllopsresa, vackert och dyrt.

Till sist och inte att förglömma, tre saker:

Anna, vår fantastiska reseledare som gav oss så fina upplevelser.

Maten, himmelskt god.

Citronerna som dignade på träden, så vackert.

En mycket trevlig resa var till ända och vi kom hem till ett kallt Arlanda. Längtar tillbaka redan.

*Text och foto:
Gunilla Rönholm*

Allt fler vill ut och vandra

Vandra i skog och mark är ett populärt nöje i Tibbleseniörerna. Varje måndag ger sig ett 40-tal raska motionärer iväg för en tur i Täbys omgivningar.

Vandring kräver en hel del förberedelser och gruppens ledare lägger ner mycket tid på att hitta lämpliga turer.

– Jag börjar med Täbykartan och ser vilka områden vi skulle kunna vandra i, säger Anne-Marie Hugo, som precis tagit över som ledare efter Bo Lagerström. Sen kollar jag om det finns buss- eller tåganslutning som passar oss.

Måste passa alla

Kerstin Ferenius, som varit vandringsledare i många år, förklarar att det är viktigt att gå turen innan gruppen



Anne-Marie Hugo och Kerstin Ferenius förbereder varje vandring i Tibbleseniörerna genom att gå sträckan i förväg.

börjar sin måndagsvandring.

– Vi som leder måste ju känna att det här är en tur som passar de flesta i gruppen och bäst är att gå turen själv.

Förutom Anne-Marie och Kerstin finns det några medlemmar som ställer upp och leder vandringar både höst och vår.

Kerstin och Anne-Marie har varit vana att röra sig ute i naturen sedan de var barn. Båda har varit orienterare och att vara ute i skog och mark har alltid varit viktigt.

Peter Sauer tar hand om registreringen av medlem-

marna som idag är närmare 80. Inför varje vandring skickas mejl om den planerade turen.

På vintern försöker ledarna alltid lägga upp turen så att matrasten sker inomhus. Flera idrottsplatser i Täby och Enebyberg har rastlokaler som vandrarna får disponera när de äter sin matsäck.

Hinner alla med i den takt vandringen sker?

Hitta rätt tempo

– Visst händer det att någon kommer i fatt ledaren och vill att vi sänker takten, säger

Kerstin. Men det finns också de som vill att vi ska öka takten så det gäller att hitta rätt tempo.

Kökarl med visselpipa

– Vi försöker alltid ha en ”kökarl” försedd med visselpipa så att vi kan ingripa om någon kommer på efterkälken. Det är också bra om ledaren har lite förbandsmaterial i sin väska, säger Kerstin Ferenius.

Vårens sista vandring är avslarad när denna tidning kommer ut. I slutet av augusti är det höststart och då finns det plats för fler intresserade.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Det här bör du tänka på

Här är några saker att tänka på för dig som vill vara med på vandringarna:

- Du bör orka en tretimmarsstur i normalt tempo.
- Du ska ha rejäla skor eller kängor på fötterna. Klädseln i övrigt anpassas efter väderleken.
- Du ska ha ett kort med kontaktuppgifter till närmast anhörig i din packning.
- Matsäck och SL-kort ska också finnas i packningen.

Du som vill ansluta dig till gruppen i höst kan kontakta Kerstin Ferenius, 070-681 23 92 kerstin.ferenius@gmail.com eller Anne-Marie Hugo, 073-946 21 44 annemariehugo@hotmail.com

VI ERBJUDER HEMTJÄNST & HUSHÅLLSNÄRA TJÄNSTER

För oss är det viktigt att du är trygg med din hemtjänst. Vi har kontinuitetsgaranti och arbetar i små personalgrupper. Våra duktiga medarbetare har bred kompetens och omfattande erfarenhet av äldreomsorg.

JUST NU HAR VI EN PROVA PÅ KAMPANJ

2-timmars städhjälp för 185 kr efter RUT-avdrag (ord.pris 375 kr)

Vill du veta mer om vad vi kan erbjuda dig i Täby? Ring oss gärna på telefon 08-777 31 20.

ALEO

OMSORG FRÅN HJÄRTAT

Aleo Care AB
Org.nr: 556943-3187
Besöksadress: Åkerbyvägen 188,
187 37 Täby
www.aleocare.se



Vem tar över efter Paul?

Paul Hensman lämnar nu sin plats i pentryt i puben där han i flera år fixat läckra räksmörgåsar till besökarna.

– Jag vill ha mer tid att umgås med pubgästerna, säger Paul. Det har varit trevligt att bre smörgåsar och alla verkar ha varit nöjda, men nu är det nog dags för någon annan att ta över.

Känner du för att hjälpa till i puben och ta över efter Paul? Kanske är ni fler som tillsammans kan ordna smörgåsar eller något annat ätbart åt gästerna? Hör av er till Sylvia Molander, tel 0708-536 843 eller molander.sylvia@gmail.com

Ring Paul om du vill veta mer, tel 08-768 18 97.

Text och foto: Eva Neveling



Paul Hensman gillar att spela biljard och kommer att få mer tid för det på höstens pubkvällar när han nu lämnar räkmackorna och pentryt.

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

08-756 79 30

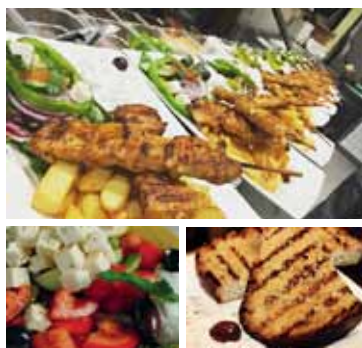
Medlem i Sveriges Foterapeuter



Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



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



Människan största hotet mot Östersjön

Det var med blandade känslor ett 40-tal tibble-seniorer lämnade Anders Alms, Världsnaturfonden WWF, föreläsning om Östersjön. Inga negativa överraskningar, men inte heller särskilt mycket som ger hopp om vårt sakta döende innanhav.

Anders Alm kan sitt Östersjön utan och innan och började med att konstatera att Sverige är minst dåligt när det gäller att efterleva de åtaganden som sattes upp i Helsingforsavtalet för över tio år sedan.

– Inget av de nio länderna kring Östersjön lever upp till sina åtaganden. Detta trots att ett rent Östersjön skulle skapa mer än en halv miljon arbeten och generera tillgångar på över 300 miljarder kronor.

Men det räcker inte som drivkraft för politiker som lever i korta mandatperioder. De får ingen väljarbelöning för insatser som syns först efter årtionden och därför görs heller inte de avgörande insatserna.

Mest bekymmersamt är övergödningen från både människor och lantbruk.

– Tyvärr skiter vi i Öster-

sjön. Både bokstavligt och bildligt talat, slog Anders Alm fast.

Kväve och fosfor är de stora bovorna som nu dödat bottnarna i en tredjedel av Östersjön. Jordbruket och orenat avlopp svarar för nära 90 procent.

– Och en död botten läcker sedan fosfor och därmed får vi en ond cirkel.

Den enda synbara åtgärden är att antalet farliga kemikalier minskat och utsläppen nu är tillbaka på 50-talets nivå. Det var då nedsmutsningen började på allvar.

– Men även goda ambitioner med modern teknik går snett när politikerna vill något annat, sa Anders Alm.

Som exempel berättade han om storsatsningen på en biogasanläggning i Trelleborg som blev Europas

tredje största. Anläggningen skulle drivas med algslam, alger och tång.

Trelleborgs kommun köpte in gasdrivna bussar, men tvingades snart köpa sin biogas från Danmark.

– Svenska politiker valde att tolka ett EU-direktiv så bokstavligt att kommunen inte tilläts stödja projektet och så gick det omkull. Danskarna tolkade direktivet på annat sätt.

Ett annat exempel är lantbrukare som tar emot och använder rötslam som gödningsmedel på sina åkrar. Har de mjölkproduktion får de inte sälja till Arla.

Positivt är dock att toalettsläpp från och med i år är förbjuden även från kryssnings- och färjetrafiken. Att modern teknik nu får upp fiskodlingarna på land innebär också minskade föroreningar.

C-H Segerfeldt



Östersjön är vacker men nedsmutsningen fortsätter och övergödningen från människor och lantbruk ökar.



*Havet slipar stenarna på stranden i Byxelkrok på Öland.
(Foto Eva Neveling)*

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

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

**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

Därför behövs det tre personer för att göra en utredning

– När min man blev sjuk och jag behövde hjälp med honom kom det tre personer från kommunen för att undersöka hans och mitt behov av assistans. Tre personer! Är det effektivt?

Ellen är medlem i Tibblese-niorerna och snart 83. När maken långsamt insjuknade i Alzheimers med åtföljande fysiska besvär, inleddes en lång process.

– Alla tre skulle utreda och handlägga och det tog tid och krånglade. Hade det inte varit enklare att en person hade haft hand om allt? En enda kontaktperson hade väl varit bättre?

Marie Tid, ansvarig för äldreomsorgen i kommunen, förstår Ellens undran, men vänder på frågan om effektivitet.

– Det kan upplevas som krångligt, men för oss är det viktigt att varje behövande får hjälp efter sina speciella behov.

– Varje område kräver särskild utbildning och specialistkunskap. Det är omöjligt och inte ens önskvärt att en person ska klara allt. Dessutom är det olika lagar och

förordningar som reglerar vad och hur man kan få stöd och hjälp. Det kräver särskild kunskap.

Och för Ellen var det många frågor samtidigt:

Hemtjänst. Här utreder en biståndshandläggare och socialtjänstlagen styr.

Bostadsanpassning. Här är det oftast en arbetsterapeut som utreder och som vet vad som kan ändras och anpassas i bostaden.

Färdtjänst. Kommunens biståndshandläggare utreder, men det är regionen (tidigare landstinget) som fattar beslut.

Parkeringsstillstånd. Beslutet fattas i kommunen av enheten för stadsbyggnad

och trafik. Ansökan sker oftast via www.taby.se. Sedan sker en utredning om behovet.

– Parkeringsstillståndet var det värst med. Vi hade många kontakter och tjafs fram och tillbaka, men ingenting hände. Mer än att man sa nej hela tiden förstås.

En anledning till svårigheterna kan vara att tillgången på platser understiger behovet.

– Att varje område har sin specialist innebär också att man får beslut i varje enskild fråga. Det blir mycket papper, men det handlar också om trygghet och rättssäkerhet om man inte är nöjd med beslutet, säger Marie Tid.

C-H Segerfeldt



Även för en liten ramp, som underlättar för funktionshindrade att ta sig fram där hemma, behövs en specialist för att utreda.

Kalendarium

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

Viktiga datum hösten 2019

För mer information se
hemsidan, www.tibblese-niorena.se

September

- | | |
|----|--|
| 5 | Lunchträff |
| 18 | Månadsmöte:
Patricia Tudor
Sandahl |
| 26 | Pub |

Oktober

- | | |
|----|-----------------------------|
| 2 | Lunchträff |
| 9 | Modevisning |
| 15 | Pub |
| 23 | Månadsmöte:
Violet Green |

November

- | | |
|----|---------------------------------------|
| 6 | Lill-Babs Forever |
| 7 | Lunchträff |
| 20 | Pressbyråns
museum |
| 21 | Pub |
| 27 | Månadsmöte:
Stockholms
ölkaféer |

December

- | | |
|----|------------|
| 4 | Pub |
| 5 | Lunchträff |
| 11 | Månadsmöte |

Månadsmöten *)

Observera att det kan ske
ändringar avseende innehåll,
plats, datum/tid och avgift.
Kontrollera därför alltid på
hemsidan, i nyhetsbrev el-
ler i kommande nummer av
TibbleSenioren.

Onsdag 18 september

Patricia Tudor Sandahl

Patricia Tudor Sandahl, le-
gitimerad psykolog och le-
gitimerad psykoterapeut, är
omtyckt som föreläsare och
författare. Hennes böcker
behandlar existentiella
teman. Hon menar att de
gångse mallarna för män-
niskor som åldras inte längre
stämmer – de som tillhör
den tredje åldern idag är
pionjärer!

Att det finns mer att hämta
hos oss människor, ett ut-
rymme att växa i, är ett ge-
nomgående tema i hennes
författarskap. Vi kan bli ”lite
mer människa” om vi vill och
vi är aldrig färdiga. Utveck-
lingen pågår hela livet

Patricia Tudor Sandahl
har medverkat i flera olika
radioprogram.

Lokal och tid: Grindtorps-
kyrkan kl 13.

Avgift: 100 kr

Onsdag 23 oktober

Violet Green

Bandet ”Violet Green and
all between” består av sex
kvinnliga musiker som sam-
arbetat under 25 år. Alla har
sina rötter i punk, rock och
blues.

Lokal och tid: Grindtorps-
kyrkan kl 13.

Avgift: 100 kr

Onsdag 27 november

Stockholms ölkafé- er – ett försvunnet kulturarv

Vi får höra ett intressant
föredrag av Leif Gidlöf som
berättar och visar bilder från
en svunnen tid. Leif Gidlöf är
historiker, f d krigsarkivarie
och arkivråd.

Han har varit verksam
vid Riksarkivet och chef
för Stockholms stadsarkiv
och Krigsarkivet. Under
perioden 1992-1995 var Leif
Gidlöf ämnessakkunnig på
Kulturdepartementet. Han
har även författat flera artik-

lar i olika branschtidskrifter.

Lokal och tid: Tibblekyrkan Sällskapsrummet kl 13.
Avgift: 50 kronor

Onsdag 11 december

Program ej fastställt. Mer information kommer på hemsidan www.tibbleseniorerna.se, i Nyhetsbrevet och i kommande nummer av TibbleSenioren.

EVENEMANG

*Onsdag 9 oktober **)

Modevisning

Charlotta Fagerland från Tjeja Fashion i Vallentuna visar oss det bästa av höstens modeplagg för damer.

Kaffe och kaka serveras i anslutning till visningen.

Anmälan till Sylvia Molander *senast 22 september* till molander.sylvia@gmail.com eller tel 08-758 82 82, mobil 0708-536 843

Lokal och tid: Grindtorpskyrkan kl 13.

Avgift: 100 kronor som sätts in på föreningens pg 477 28 94 – 4 *senast 22 september*.

Onsdag 6 november

Lill-Babs Forever

Onsdag med Guldkant

En eftermiddag med lunch och hyllningsshow till Lill-Babs på Casino Cosmopol. Vi får lyssna till En tuff brud i lyxförpackning, Snurra min jord och Klas- Göran.

”Lill-Babs forever” är en hyllningsshow där artisten Lena Nilsson tillsammans

med sin pianist framför Lill-Babs sånger. Med personlig prägel berättar hon historien om en av våra mest folkkära artister. Det genuint folkliga blandas med glittrig glamour och en stor portion humor.

Bindande anmälan till Sylvia Molander *senast 15 september*, molander.sylvia@gmail.com tel 08-758 82 82, mobil 0708-536 843

Betalning till föreningens pg 477 28 94-4 *senast 20 september*.

Lokal och tid: Casino Cosmopol kl 14–17.

Avgift: 245 kronor. I priset ingår lunch, show, entré och garderob.

Begränsat antal platser. OBS! Legitimation krävs för entré.

*Onsdag 20 november **)

Pressbyråns museum

Ytterligare en chans till en guidad visning av Pressbyråns företagsmuseum.

Under rubriken ”Pressbyrå från i går till i dag” får vi en inblick i hur Pressbyrå har utvecklats under drygt 100 år från 1906 då Svenska Pressbyrå bildades av 59 tidningsutgivare som gick samman som aktieägare och fram till i dag.

Utförlig information om anmälan och vägbeskrivning m m kommer i nästa tidning och på hemsidan.

Dans

Se föreningens hemsida,

www.tibbleseniorerna.se, Nyhetsbrevet eller kommande nummer av TibbleSenioren för info om datum.

Pub

Pubafton kl 17 - 19.30

Träffa nya och gamla vänner i gårdslokalen Kalven, Marknadsvägen 249-251. Öl, vin och alkoholfria drycker samt tilltugg. Servering av smörgåsar upphör tills vidare.

Torsdag 26 september

Tisdag 15 oktober

Torsdag 21 november

Onsdag 4 december

Endast för medlemmar.

Lunch

Vi väljer restauranger som ligger centralt i Täby C och som har plats för många.

Torsdag 5 september

Torsdag 2 oktober

Torsdag 7 november

Torsdag 5 december

Se hemsidan www.tibbleseniorerna.se, Nyhetsbrevet eller kommande nummer av TibbleSenioren för info om flera datum.

Tid: Kl 13.

Plats: Meddelas på hemsidan www.tibbleseniorerna.se.

**) 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 Racket Center.
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 Viggbygården. 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, Näsbydals-
vägen 21. Nya deltagare
välkomna.

Wanja Hammerfeldt, 073
732 8680, Monika Söder-
ström, 08-437 40312.

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

Canasta

Tisdagar kl. 13.30 – 16.30.
Christer och Inger Måns-
son, 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](mailto:mats.westerdahl@gmail.com)

Lilla Museironden *)

Varannan tisdag.
Margaretha Mogren, 08-768

80 46 eller margaretha.
mogren@bredband.net

Linedance *)

Fortsättningskurs fredagar
kl 9.30 – 11.00.

Nybörjare fredagar kl
11.00–12.00.

Margit Annerstedt, 070 350
93 20, [margit.annerstedt@
gmail.com](mailto:margit.annerstedt@gmail.com)

Vandringar

Långa vandringar ca 10-12
km, måndagar. Samling kl.
09.15 vid informationen i
Täby Centrum.

Ta med busskort, matsäck
och sittunderlag. Kerstin
Ferenius, 070 681 2392 eller
Anne-Marie Hugo, 0739
462 144.

Korta vandringar ca 7-8 km,
måndagar. Samling kl. 09.30
vid informationen i Täby
Centrum.

Ta med busskort, matsäck
och sittunderlag. Birgitta
Tiemer, 08-758 8057.

*) I samarbete med Studie-
förbundet Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan

AKTIVITETER – ANDRA FÖRENINGAR

Här gäller inte SPF:s mötesförsäkring

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

Näsbyarks Squaredans-

klubb. Torsdagar i Kvarn-
torpsgården.

Gudrun Hjorth, 08-758 7489 el. 073 157 4560



Tryggare bussresor

Färdtjänsten inom Trafikförvaltningen och bussföretaget Keolis har nyligen tagit fram informationsfilmen ”Tryggare bussresa för dig som senior”.

Filmen finns på

www.youtube.com/user/KanalSL under rubriken *Alla reser olika*. Där finns även fem kortare avsnitt av filmen.

Den riktar sig främst till seniorer (65 år och äldre) och visar

hur SL har tillgänglighetsanpassat busstrafiken.

Filmen ger även handfasta tips och råd om vad man själv kan göra för att underlätta resan.

Tidsresan – Uppland från stenåldern till vikingatiden

16 september

Under en dag får vi färdas i historien från Vendelbygden i stenålderstid via kyrkbygge till Örbyhus slott.

Det blir en fin resa i tiden i det vackra Uppland.

Vi äter lunch på Örbyhus slott, restaurang Erik XIV. Det var på detta slott som kung Erik åt den så omtalade ärtsoppan.

Dagen avslutas med ett besök hos glasblåsarna Rundlöf och Melhus.

Bussen startar från Täby Galopp klockan 9.30 och kommer åter ca 17.30.

Pris: 690 kronor.

Insättes på SPF Tibble-



Örbyhus slott besöker vi på resan till Vendelbygden i norra Uppland i september.

seniorernas plusgirokonto 477 28 94 – 4 senast den 10 augusti.

För att se detaljerat program hänvisas till Tibb-

leseniörernas hemsida www.tibbleseniorena.se

Anmälan till Gunilla Rönnholm eller Christina Olausson – se nedan.

Anmälan görs till

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

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

Andalusien, Spanien

21 – 26 oktober

Spaniens soligaste landskap lockar med små mysiga bergsbyar och trevliga orter längs havet.

Vi bor bekvämt på trevligt hotell invid havet i Fuengirola, en av de trevliga semesterorterna längs solkusten.

Vi gör utfärder till den mysiga byn Mijas Pueblo. Äter lunch hemma hos en

familj under ett andalusiskt äventyr och besöker regionens mest besökta sevärdhet, Alhambra i Granada. Dessutom går vi förstås på egna spännande upptäcksturer i staden och på marknader.

Pris: 8.950 kronor. Resan varar i 6 dagar.

Enkelrumstillägg 1.250 kronor.

I priset ingår: flyg Stockholm-Málaga, hotell med dubbelrum, 2 luncher, 5 midagar, vinprovning, utfärder.

För att se detaljerat program hänvisas till Tibbleseniorernas hemsida www.tibbleseniorerna.se

Anmälan – se sid. 20.

Stockholm – vår vackra huvudstad med julmat och musik

25 november

En lärorik och spännande bussrundtur i vår egen huvudstad. Tillsammans med Linnéa Sallay, operasångerska och guide, får vi veta mer om vår stads rika historia. Vi berörs av livsöden under olika århundraden med musiken som tema.

På Stadshuskällaren äter vi julbord med specialisering på vilt, men som enligt traditionen baseras på den slaktade grisen.

I Matteus kyrka avslutar vi dagen med en julkonsert med Linnéa Sallay och pianisten Jan-Erik Sandvik.

En fin inledning på adventstiden.

Buss avgår från Täby Gallopp klockan 9.30 och beräknas komma tillbaka vid 17.00

Pris: 1.150 kronor.

Insättes på SPF Tibbleseniorernas plusgirokonto 477

28 94 – 4 senast 1 november.

För att se detaljerat program hänvisas till www.tibbleseniorerna.se

Anmälan – se sid. 20.



*Stockholm är vackert under alla årstider.
(Foto Eva Neveling)*



KRYSSNING
& DANS

195:–

preis per person
del i Insidehytt

Festligt till tusen på Cinderella

Goa dansband, fantastisk mat och shopping. Välj Viking Cinderella när du vill ha lite mer fart och fläkt.

Boka på Vikingline.se/cinderella

INGL



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

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

OPERARESOR I SOMMAR med musikkunniga reseledare

Läckö slottsopera med Figaros bröllop 2 dagar, 3/8

SPF pris: 3 200 kr (ord pris: 3 500 kr)

Opera på Skäret med Trollflöjten 2 dagar, 18/8

SPF pris: 4 250 kr (ord pris: 4 550 kr)



Norra Wales - en vacker annorlunda del av Storbritannien

Vi bor i den viktorianska kuststaden Llandudno med utfärder till vackra trädgårdar, berg & borgar samt konsert med den lokala manskören. Våra erfarna reseledare är Irene & Olle Sangemark.

SPF pris NU*: 14 950 kr (ord. pris: 15 450 kr) **8 dgr, 10/9**

Wien & Budapest - med operasångerskan Linnéa Sallay

Två vackra europeiska huvudstäder - vi ser Schönbrunn, Spanska ridskolan & kryssar på Donau. Våra lokala svensktalande guider visar sina städer och vi njuter av god mat & musik.

SPF pris NU*: 11 950 kr (ord. pris: 12 450 kr) **5 dgr, 15/9**

Longstay till Teneriffa 22 dgr, 19 nov SPF pris: 16 950 kr

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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

Ditt digitala id-kort

Du måste kunna legitimera dig på nätet

Genom att skaffa en e-legitimation får du tillgång till de tjänster som finns på nätet, allt från att swisha pengar till att prata med din vårdcentral eller legitimera dig hos olika butiker på internet.

Svenska myndigheter kräver allt oftare att du ska kunna legitimera dig på nätet. Att deklarerar gör idag alltför svenskar på nätet.

Det digitala Sverige växer snabbt och utan e-legitimation blir det svårt att klara sig.

Den vanligaste e-legitimationen för privatpersoner som myndigheterna har godkänt i sina e-tjänster är BankID från bankerna.

För att beställa ett BankID krävs att du är kund hos en internetbank.

Det finns tre varianter av BankID:



Att kunna legitimera sig även på nätet blir allt viktigare för oss alla i kontakten med myndigheter och för att handla på nätet.

- som en app i din mobiltelefon eller på din platta (mobilt BankID)
- i ett program i din dator (BankID på fil).
- på ett fysiskt smartkort

(BankID på kort). Väljer du den lösningen behöver du en separat kortläsare.

På Seniornet kan du få hjälp med installationen.

Eva Neveling

Nu betalar vi gärna med Swish

Swish är en av de vanligaste betalningsformerna i Sverige. Betaltjänsten lanserades för fem år sedan. Sedan dess har "swisha" blivit ett verb och i november passerade tjänsten 6 miljoner användare,

som totalt swishar omkring 14 miljarder kronor i månaden.

Swish började som en tjänst för överföringar mellan privatpersoner, men har genom åren utvecklats till en

tjänst även för företag och e-handel, vilket är den funktion som växer snabbast med över 10 procent i månaden.

TibbleSenioren återkommer med mer information om hur du skaffar Swish.



Sylvia Molander, som tagit initiativ till lunchen, delar ut salladen till Margareta och Nils-Gunnar Ahl.



Många nya kontakter knöts. Bland andra av Gunnel och Anki som aldrig träffats tidigare. Båda med efternamnet Ahlstrand.

Publunchen lockade 36

”Det här måste vi göra om”

– Det här måste vi bara göra fler gånger! Enigheten var total bland de 36 besökarna på den första publunchen i gårdslokalen på Marknadsvägen.

Sylvia Molander, som tog initiativet, Britt-Marie Jansson, Rolf Löwentorp och Paul Hensman som svarade för allt det praktiska, hade all anledning att vara nöjda. Både med salladslunchen och arrangemanget.

Lunchgästerna fick inte bara sallad utan även öl eller vin respektive kaffe och

kakor. En bra utdelning på satsade 120 kronor.

Bra förberedelser och goda krafter som bar, dukade bord och hämtade mat och dricka var självklart en förutsättning.

Med tanke på allt beröm som kom dem till del kan vi nog räkna med att det blir fler publuncher.

Undertecknad blev till och med bjuden på en öl.

Bra initiativ och ett gott arbete.



Att få upp paketen med salladsdressing var inte en självklar men ändå roande uppgift för Lena Liedgren och Seigdy Rosenholm.

*Text och foto:
C-H Segerfeldt*

Barnens Handelsbod - Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär!

Äntligen sommar!



BARNENS HANDELSBOD

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

Medicinsk fotvård



I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,
fotterapeut

Biblioteksgången 10,
Täby

Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158



Solen på väg upp för ytterligare en varm dag under värmeböljan sommaren 2018.

Värmebölja härligt – men se upp

Håll dig i skuggan och drick mer vatten när temperaturen ökar

Förra sommaren var varmare än på många år. Den varma perioden varade också mycket längre än vanligt. Härligt för semesterfirare men också påfrestande för många. Folkhälsomyndigheten kommer därför med råd och anvisningar hur vi äldre ska klara perioder med riktigt hög värme.

Hög värme kan ha negativa effekter på hälsan, speciellt för äldre. Det kan röra sig om uttorkning men också om värmeslag och kramper.

När kroppen ska reglera värmen ökar blodcirkulationen i de ytliga blodkärlen och svettningen ökar. Det här innebär påfrestande på hjärtat men också vätske- och saltförluster.

Hög värme kan snabbt påverka hälsan och det finns många medicinska studier som beskriver detta. En rad länder i Europa började utveckla varningssystem för extremvärme efter en utbredd värmebölja 2003. Hur dessa varningssystem fungerar i praktiken är mer osäkert och utvärderingar om

varningarna lett till åtgärder saknas än så länge.

I Sverige varnar SMHI sedan 2013 för höga temperaturer. Varningarna är indelade i tre nivåer och utfärdas när temperaturen överstiger 26° tre dagar i följd, 30° tre dagar i följd och 30° fem dagar i följd eller 33° tre dagar i följd.

Den optimala temperaturen varierar förstås mycket mellan olika länder. I Skandinavien ligger den vid ca 10°–12°, medan den i Miami, USA är så hög som 27°.

Så här minskar du de ne-

gativa effekterna av värmen.

- Försök se till att temperaturen inomhus inte överstiger 32° dagtid och 24° nattetid. Vädra gärna på natten då utetemperaturerna är lägre.

- Stäng fönster och dra för gardiner på dagen.

- Gå inte ut under dygnets varmaste timmar.

- Undvik fysiskt ansträngande aktiviteter.

- Duscha oftare än du brukar.

- Använd svala, ej åtsittande kläder i naturmaterial.

- Drink regelbundet men undvik alkohol och för mycket kaffe och söta drycker.

- Ät mindre och lättare måltider men oftare.

- Vid medicinering, fråga doktorn om medicinen kan påverka din förmåga att reglera kroppstemperaturen eller vätskebalansen.

- Om du har en kronisk sjukdom eller om du får flera mediciner mot olika åkommor, kontakta din läkare.

- skaffa gärna en fläkt inför sommaren. Förra sommaren tog fläktarna slut i många affärer.

Text och foto:

Eva Neveling

FOTNOT

Mer information finns på Folkhälsomyndighetens webbplats, www.folkhalsomyndigheten.se

ALLT INOM VVS



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

www.ronqvistror.se
info@ronqvistror.se

Södermalm för hundra år sen

Stora salen på Seniorcentret var full när den tidigare Stockholmspolitikern Stella Fare var vår gäst på aprils månadsmöte.

1914 fick både huvudkontor och fabrik på Södermalm.

En annan nymodighet som samma år såg dagens ljus på

Södermalm var ”Parkleken”, men det är en helt annan historia.

Leif Söderström

Och vi var flera gamla Södermalmsbor som nog kände igen oss i flera av de bilder som Stella visade.

Själv fastnade jag särskilt för fotot av den långa spolade källbacken i Tanto. På den tiden, början av 1900-talet, var Söder en stadsdel med en stor del fattiga invånare och under första kriget var det många som svält eller var undernärda.

På ett av de storkök som startats serverades 2.500 portioner mat varenda dag i maj 1917.

Ute i Europa hade man hittat på något nytt. Kanske var det i Tyskland det började, men till oss kom kolonilotterna från Danmark. I Tantolunden bildades två föreningar.

Mest potatis

Från början var det potatis som var vanligast i de odlingsråd som gavs de första åren. När det var ont om mat var det förstås inte rosor och tulpaner man prioriterade.

Men bland det som odlades fanns också tobak och därför var det kanske inte så konstigt att Tobaksbolaget



Kolonistuga på Södermalm i början på 1900-talet.



Den spolade källbacken i Tantolunden lockade många Södermalmsbor ut i snön. (Bilderna från Stockholms Stadsmuseum).

Vart tog de glada dagarna vägen?

– Är det nåt kul att bli gammal?

Frågan kom från barnbarnet på elva år och fick mig att fundera. Är det egentligen så roligt att vara pensionär, eller ...?

När pensioneringen träder i kraft kan nog många känna att livet blir tomt. Almanackan är inte längre välfylld. Har du hela din identitet i ditt yrke kan det vara svårt att plötsligt bli av med den.

Du blir inte längre förknippad med att vara en skicklig försäljare, hantverkare, lärare eller vad du nu arbetat med. Speciellt för män tycks förlusten av en yrkesidentitet spela stor roll.

Men visst är det skönt att rå över sin egen tid; att inte längre behöva stiga upp i ottan och att kunna unna sig ett glas vin till middagen. När man nu inte ska upp och jobba nästa morgon.

Ären går och de flesta av oss glider vidare i pensionärsåldern med

gott humör. Reser mer, hinner med föreningsliv och ägnar tid åt barnbarnen.

Tills krämporna börjar komma. Då är det inte längre lika roligt.

Det är värkande knän och höfter, yrsel och ont litet varstans i kroppen. Antalet medicinburkar ökar på köksbordet. Även för dig som aldrig tidigare har behövt ta något enda piller.

En vacker dag ringer bästa väninnan och berättar något hon känt till länge men inte vågat dela med sig av. Maken har fått en diagnos: Alzheimer – en av våra vanligaste demenssjukdomar.

Och sen berättar grannen att damen tvärs över gatan hastigt har insjuknat och förts till sjukhus.

De blir allt fler av dina vänner och bekanta som berättar. Plötsligt kan det mesta kännas grått. Du erkänner att du funderar på hur många år du har kvar i livet.

Barnbarnets fråga dyker upp igen. Är det verkligen roligt att bli gammal? På

den frågan finns förstås inga svar. Eller många, många olika.

Några hurtiga råd i det här läget tänker jag inte ge och optimist på befallning är det ingen som blir.

Men vi måste lära oss att se solglimtarna. Försöka njuta av livet så gott det går och bry oss om varandra.

Den som räcker ut sin hand åt någon annan mår oftast mycket bättre själv.

Alla dagar är inte soliga dagar, vare sig bokstavligen eller i överförd bemärkelse. Men låter vi gråväder ta över blir det sämre.

Låt oss mötas oftare, bry oss om varandra och just nu, i juni månad, hoppas på en fin sommar.

Eva Neveling



Sommarstängt på kansliet

15/6 –19/8
Under sommaren
läser vi mejl
och lyssnar av
telefonsvararen regelbundet.



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: 300 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 87 20	fridlena47@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

Funktionärer

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

Valberedning

Kurt Hofverberg	070-863 67 78	kurthofverberg@hotmail.com
Majken Ploby	073-664 52 50	majken.ploby@telia.com
Erik Söderberg	070-610 71 29	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 Rönnholm,
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:

<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*Tolvskillingsoperan*Musik Kurt Weil, text Bertolt
Brecht

Tid: sönd. 15 sept. kl. 16.00

Pris: 350:-

DRAMATEN*Linje Lusta*

Av Tennessee Williams

Tid: sönd. 29 sept. kl. 16.00

Pris: 300:-

ELVERKET*Häxjakten*

Av Arthur Miller

Tid: sönd. 15 sept. kl. 16.00

Pris: 335:-

DRAMATEN, Lilla scenen*Dövheten*Med: Johan Rabaeus,
Andreas T Olsson

Tid: sönd. 8 dec. kl 16

Pris: 320:-

STADSTEATERN*Spelman på taket*

Manus Joseph Stein, musik Jerry Bock

Med: Dan Ekborg och Pia Johansson

Tid: Sönd. 1 sept. kl. 17.00

Pris: 380:-

ÅRSTA FOLKETS HUS*Älskarinnor*

Tid: sönd. 20 okt. kl. 17.00

Pris: 240:-

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.