

TibbleSenioren

SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 4,
2019



90 seniorer på modevisning

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.

Chefredaktören förbehåller sig rätten att redigera i inkommet material.

***Manusstopp nästa nummer 12/2 2020.
Utkommer i vecka 12.***

Annonser:

Birgitta Nelhagen, 073-080 82 49

b.nelhagen@bredband.net

Omslagsbild: Ingalill Bylund, Gill Ivermann och Monica Berner visade kläder på Tjeja Fashions modevisning.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 4, 2019

Kallelse årsmötet, sid 4

Seniordagen, sid 5

Årets senior, sid 6

Byggplaner i Täby, sid 8

Nya parkeringsregler, sid 9

Vandringsresa Grekland, sid 10

Resan till Andalusien, sid 11

Den fjärde åldern, sid 12

Jul i andra länder, sid 14

Kalendarium, sid 16

Aktiviteter, sid 18

Resor, sid 20

Digitala hjälpmedel, sid 24

Runstenar i rondellen, sid 26

Modevisning, sid 27

Resa i Uppland, sid 28

Redaktörns Rader, sid 29

Adresser styrelsen, sid 30

Teaterronden, sid 32

I nästa nummer...

presenteras den nya styrelsen som väljs på årsmötet. Tidningen kommer i början av mars.

Se inte digitaliseringen som en fiende

Robotarna är på väg in i äldrevården. Det påstående möter vi allt oftare i olika media.

Kan du se dem framför dig? Robotar som med framsträckta mekaniska lemmar bär en bricka och som med mekanisk röst säger till den äldre i sängen: ”Nu ska du ta medicinen!”.

(OBS! medveten felstavning av AI-språket).

Vi har nog alla tankar och meningar om den så kallade digitaliseringen i vården.

Många av oss ryser i ren förskräckelse och hoppas på hinner undan innan robotarna kommer.

Några förfasar sig och åter andra protesterar eller är allmänt skeptiska.

Den vanligaste invändningen är att tekniken ska ta över omsorgen om våra äldre. En annan orsak till tveksamheten är att det vi är obekanta med eller vet för litet om, upplevs som ett hot och då reagerar vi med motsånd.

Ytterst få är positiva.

Som framgår av nyhetsartikel om vårdens digita-



C-H Segerfeldt, ordförande, Tibbleseniorerna.

lisering i detta nummer (se sid 12) tillhörde jag tidigare de skeptiska. Jag tillhör visserligen gruppen lättövertalade och tror mycket på den jag talade med sist, men det finns något i välfärdstekniken som tilltalar mig.

Jag har testat en liggstol som vibrerar och en kudde med samma egenskaper. Båda kändes lugnande och vilsamma.

Robotsälen ger mig inga vibrationer någonstans, men jag är inte heller målgrupp. Den är till för dementa. Inte för friska.

Jag kan fortsätta uppräknningen en stund till, men ytterst handlar det egentligen inte om teknik, utan förståelse för teknik.

Om man i sitt yrkesliv inte arbetat med datorer

är självklart också både kunskapen och förståelsen mindre än hos oss som haft dem som viktiga arbetsredskap sedan tidigt 80-tal.

När jag stängt pannan blodig mot skärmen och fingrarna hamrat på de likgiltiga tangenterna var jag också beredd att ge upp. Fortsätta med skrivmaskinen och lämna ifrån mig pappersdokument.

Men den vakna delen av hjärnan förstod vad känslorna inte kunde greppa: datorn är här för att stanna. Den är ett arbetsredskap som du mycket snart inte kan vara utan.

Det finns många exempel på hur modern teknik används på ett tramsigt och knappast genomtänkt sätt, där det är viktigare att visa vad producenten kan än att tillfredsställa ett känt behov.

Att få äldre som är oroliga och inte kan sova, att bli lugna och klara natten utan mediciner är ett doku-menterat behov.

Väl utprovad och testad kommer digitaliseringen att bli en tillgång.

C-H Segerfeldt

Kallelse till årsmöte 2020

Härmed hälsas alla medlemmar välkomna till årsmöte i SPF Seniorerna Tibble, Täby onsdagen den 19 februari kl 13 i Grindtorpskyrkan. Föreningens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse för 2019, revisorernas berättelse samt föredragningslista och valberedningens förslag kommer att finnas på föreningens hemsida, www.tibbleseniorerna.se från den 12 februari.

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 22 januari under adress Marknadsvägen 293, 183 79 Täby eller till tibbleseniorerna@gmail.com
Föreningen bjuder på kaffe och tårta efter mötet.

Styrelsen

LIVSNÄRA SAMTAL

Livsberättargrupp för seniorer

**VAR MED I EN SAMTALSGRUPP DÄR
VI DELAR MINNEN FRÅN VÅRA LIV!**

Gruppen erbjuder ett tryggt samtalsklimat där var och en får möjlighet att dela med sig av minnen, tankar och känslor med fokus på existentiella frågor. Varje träff har ett tema och leds av en erfaren gruppledare.

UNDER VÅREN 2020 startar en grupp i Tibble kyrka på onsdagar 14.00–15.30: 5/2, 19/2, 4/3, 18/3, 1/4 och 15/4.

Vill du veta mer ring: Gunilla Sjömar Parnell, diakon, telefon: 08-580 036 28.



Hopp
sammanhang
mening
GEMENSKAP

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

Rekord- många besökare på Senior- dagen

Närmare tusen besökare kom när Täby kommun bjöd in till Seniordag i kommunhuset. Det var betydligt fler än förra året. På plats fanns många olika aktörer som vände sig till seniorer.



Karin Thorán, Nils Blomgren och Inger Wallin fanns vid Tibbleseniörernas bord och värvade flera nya medlemmar.

Att dessutom få kaffe och tårta alldeles gratis var ett uppskattat inslag.

Tibbleseniörerna fanns på plats med en egen monter. Intresset var stort och ledde till flera nya medlemmar.

Dagens avslutades med en föreläsning av författaren Theodor Kallifatides i Tibble teater.

Mer om den kommer i nästa nummer av TibbleSenioren.

*Text och foto:
Eva Neveling*

C-H Segerfeldt underhöll som "förband" inför närmare 400 seniorer i Tibble teater.

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygärdet)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Sverige har lägst pensioner i Norden

Inga-Lisa Sangregorio belönad för sin debattbok



Inga-Lisa Sangregorio har utsetts till Årets Senior 2019 genom boken Blåsningen – så har det nya pensionssystemet lurat oss alla.

I ett vackert gammalt hus intill Rönningesjön träffar jag Inga-Lisa Sangregorio, avtackad som Årets Senior vid SPF:s 80-årsjubileum i Göteborg.

Orädd, envis och drivande är ord som man gärna förknippar med Inga-Lisa, som även är medlem i Tibblese-niorerna.

Hon är skånskan med ett italienskt efternamn. Uppvuxen i Helsingborg, examen från Lunds universitet och en lång karriär som lärare, byrådirektör vid dåvarande Invandrarverket, frilansjournalist och förlagsredaktör.

Maken Giuseppe träffade hon på en badstrand i Italien. Tycke uppstod och paret bosatte sig som nygifta i Milano. Där var det dock svårt för Inga-Lisa att få jobb. Det blev Sverige där hon fick

lärarjobb och maken, civilingenjör, arbete på IBM.

Inga-Lisa har stått på barrikaderna på olika sätt, senast med boken om vårt pensionssystem som gav henne utmärkelsen.

Förslaget kuppades igenom

– När det nya pensionssystemet lanserades i början av 90-talet, mitt under den ekonomiska krisen, betonade man starkt att alla helst borde arbeta heltid hela livet. För att få folk att tänka på pensionen redan från unga år skulle alla varje år informeras (orangea kuvertet) om hur deras pension skulle bli, trots att ingen människa kunde veta detta.

Enligt Inga-Lisa arbetade en liten handplockad grupp fram förslaget utan någon egentlig insyn. Arbetsmarknadens parter och

pensionärsorganisationerna informerades då och då, men hade inget inflytande. Gruppen arbetade snabbt och lade fram ett förslag inom ett år. Remisstiden blev rekordkort. Socialdepartementet fick ett par veckor på sig att läsa remissvaren och skriva den proposition som riksdagen sedan tog ställning till.

Varför så bråttom? Enligt Inga-Lisa insåg alla att förslaget aldrig skulle ha överlevt en valrörelse och remisstiden blev därför kort. Sen dess har pensionsfrågan hanterats i små slutna grupper, där ingen utomstående vet vem som driver vilken åsikt.

Pensionen minskar med åren

I boken visar Inga-Lisa hur man trots vetskap låtit bli att tala om att de utgående

pensionerna sänks varje år i förhållande till lönerna, vilket gör att skillnaderna mellan löntagare och pensionärer och mellan äldre och yngre pensionärer automatiskt ökar för varje år.

Fler fattigpensionärer

När andelen och antalet ”fattigpensionärer” ökat har man försökt lösa detta. Inte genom att höja de pensioner som bygger på tidigare arbete utan genom högre garanti-pension och bostadstillägg.

– Så efter att man tjuvat om att folk måste arbeta mer för att få högre pension visar det sig att skillnaden mellan fyrtio års heltidsarbete i ett låglöneyrke och inget arbete alls kan vara ett par hundralappar i månaden. Jag har

arbetat heltid under i stort sett hela mitt vuxna liv, men har obetydligt mer i pension än den som inte arbetat alls. För egen del beklagar jag mig väl inte, men systemet är orättvist och pensionssystemet måste göras om.

– Att antalet fattigpensionärer ökat i Sverige är en skandal, säger Inga-Lisa. Pensionsreformen har i högsta grad medverkat till det. Och pensionärer i Sverige har betydligt lägre pensioner än våra nordiska grannar.

Ständigt på barrikaderna

– Jag har nog alltid engagerat mig och då orkar man, säger Inga-Lisa. I Grupp 8 var jag aktiv länge och i tidningen Kvinnobulletti-

nen medverkade jag under många år.

Fler böcker kan vi nog se fram emot och fler priser väntar. Under hösten kommer Inga-Lisa att ta emot 10 000 kr av Jämlikhetsfonden, ett hederspris till en person som bidragit till att på olika sätt ge spridning åt jämlikhetsidén.

Många har hört av sig till Inga-Lisa om hennes protest mot de låga pensionerna. Häromdagen låg ett lyckönskingskort i brevlådan från en okänd sympatisör.

– Sönt värmer förstås, säger Inga-Lisa.

Lycka till säger vi till Inga-Lisa Sangregorio. För visst är det skönt när någon vågar ta tag i det som betyder så mycket för så många.

Text och foto: Eva Neveling

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



Täby bygger – men knappast för oss äldre

Ämnet äldreomsorg lockade närmare 40 seniorer till Tibblekyrkans sällskapsrum för att höra Marie Tid från Täby kommun tala om hur äldreomsorgen utvecklas.

Marie Tid är chef för äldreomsorgen i vår kommun. Hon informerade om antalet bostäder för äldre som ska byggas under de närmaste åren.

Frågorna om tillgänglighet, vilka krav som ställs för att få ett boende och servicen i de nya bostäderna var många men några exakta svar fick vi inte.

Inget speciellt för äldre

Det byggs mycket i olika delar av kommunen men några speciella äldreboenden är det inte fråga om.

Med äldreboende tänker många på boende för den som är gammal, svag och ensam i sitt nuvarande boende, men egentligen inte tillräckligt sjuk eller vårdberoende.

Servicelägenheter försvann för länge sen och något liknande boende finns inte idag.

Idag bor det 13 823 personer över 65 i Täby. Av dessa behöver 2 247 personer någon form av kommunal

omsorg. Den förväntade ökningen av 65-plussare är cirka 4 000 personer. Största ökningen finns i gruppen 85-89-åringar.

Många klarar sig själva

– De allra flesta äldre klarar sig utan insatser från kommunen, sa Marie Tid. De mår relativt bra både fysiskt och intellektuellt. Ålderdomen har fått ett nytt ansikte.

Den fjärde åldern, alltså de sista åren i livet, kommer dock med sjuklighet och fysiskt nedsatt förmåga och med ett utökat behov av hjälp.

– Men det gäller förstas inte alla, skyndade sig Marie Tid att tillägga.

Frågorna om hyres- och servicenivå i de planerade bostäderna var många. Också hur bostandsbedömningen sker av den enskildes behov. Marie Tid gav lugnande besked men många i publiken verkade bekymrade.

– Hur ska en ensamstående pensionär med låga inkomster ha råd att klara hyran i nyproduktion?

Den frågan fick aldrig något riktigt svar och vi var nog många som förblev osäkra om var vi ska kunna bo när vi blir riktigt gamla.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Äldreomsorgschefen Marie Tid berättade om många nya bostäder som planeras i kommunen.

När du inte klarar bo kvar hemma längre

I Täby finns drygt 300 seniorlägenheter fördelade på fyra olika fastigheter. På kommunens hemsida ”Omsorg och stöd” finns en sammanställning som heter ”Sökbara lägenheter just nu”. Uppgifter om antalet lediga lägenheter i Lyktan, Ångaren och Kullagränd saknas dock.

Ansökningsblanketter för att ställa sig i kö för ett boende går att ladda ner från webbplatsen.

Vid frågor om tillgänglighet vänder man sig till kommunens kontaktcenter, tel 08-555 590 00.

Lär dig nytt för att betala parkeringen



*Nya regler
gäller för
parkering
vid Grind-
torpskyr-
kan.*

För många besökare vid Grindtorpskyrkan har nya parkeringsregler skapat problem. Där kan du inte längre använda bankkort eller pengar. I stället är det SMS-parkering eller EasyPark som gäller.

Bästa rådet är att förbereda sig hemma. Använd din smarta mobiltelefon och ladda ner de båda apparna, SMS-parkering och/eller EasyPark. Läs igenom reglerna. Du ska skapa ett konto där du registrerar ditt betalkort, ditt bilnummer, ditt namn och din mejladress.

Pröva gärna på någon parkeringsplats när du inte har bråttom. För många är de här åtgärderna fortfarande krångliga, men Tibbleseniörerna styr inte hur parkeringsmöjligheterna ser ut. Den som fortfarande tycker det är svårt, eller som inte har en smart mobiltelefon, kanske väljer att parkera i garaget i Täby centrum.

Men rådet är att försöka lära sig de nya parkeringsreglerna. Danderyds sjukhus har till exempel samma system för hela sin stora parkeringsplats.

Eva Neveling

ALLT INOM VVS



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

www.ronqvistror.se
info@ronqvistror.se

Bergsvandringar och bad på Zakynthos

Åtta dagar tillbringade vi, sjutton personer från Vandringssgruppen, på den grekiska ön Zakynthos sista veckan i september. En vacker, grön och blomstrande ö med höga berg och många fina stränder.

Temperaturen låg runt 26 grader på dagarna och 20-22 på kvällarna. Totalt hade vi fem vandringsdagar som gick till olika delar av ön.

Lunchen på vandringsdagarna intog vi i det gröna. Vår trevliga guide Jesper hade inköpt picknick till oss alla, inkluderat en stor flaska grekiskt rödvin, som vi fick hjälpa honom att bära i våra ryggsäckar och sedan duka upp på bästa sätt i skuggan. En vandring gick till öns högsta topp på berget Skopos där det ligger ett tempel uppfört till gudinnan Artemis ära.

Kombinerat med vandringarna fick vi tid till underbara havsbad i det klara och varma Joniska havet.

Vi fick också besöka en av öns mest kända olivoljeproducenter, där vi blev guidade runt i de moderna installationerna och sedan smaka på

deras olika varianter av olivolja.

En annan dag besökte vi en ostproducent som bjöd på olika ostar och en dag avslutade vi vår vandring på en vingård, där vi fick prova några av de mest kända viner, röda, vita och även söta

efterrättsviner.

Ön Zakynthos är känd för sina Karettsköldpaddor och har på flera stränder ägglägningsplatser (turtle nests). Dessa strandremsor är naturskyddade och har Nationalparksstatus. På vår lediga dag åkte vi med båt till den mest kända nationalparken för att se dessa "turtle nests" på en liten ö som heter Marathonisi. Där kunde vi gå i land på en smal strandremsa och bada i det kristallklara vattnet. Resten av ön var



Spänstiga seniorer på vandring på soliga Zakynthos.

naturskyddad. Båten fortsatte sedan till några grottor som ligger en bit därifrån.

Vi besökte givetvis också ett Turtle Rescue Center, mycket inressant.

På kvällarna gick vi ut och åt alla tillsammans och njöt av god grekisk mat.

Det blev en mycket lyckad resa och alla reste tillbaka till Sverige riktigt nöjda.

*Text och foton:
Christina Lönegren*



Glada och nöjda seniorer i en trång gränd i Mijas Pueblo.

Mat, vin och vackra vyer i kyligt Spanien

Alhambra blev höjdpunkten för oss alla på resan till Andalusien i slutet av oktober.

20 förväntansfulla resenärer tog på sig varma kläder morgonen när vi skulle åka till till Alhambra. För årstiden var det ovanligt kallt, rentav vinter enligt spanjorerna. Termometern stod på nio grader på morgonen, men det blev hela 16 grader på dagen.

Morerna var fantastiska när det gällde arkitektur och uppfinningsrikedom. Sultans slott skulle ligga på en höjd. Det skulle vara strikt från utsidan men praktfullt och respektingivande på insidan. Men det fanns ett problem – vatten saknades. Ingen flod rann från berget.

Då grävdes en kulvert genom marken från närmaste flod och därmed leddes vattnet till Sultanens palats! Observera, detta var på 1200-talet. Det tog hela 183 år att färdigställa mästerverket.

Palatset var rikt utsmyckat med mosaik och målningar, en del ganska medtagna av ålder. Vid sin entré till slottet fick besökaren vänta i ett vackert väntrum, visades därefter in till sultanen som alltid befann sig på behörigt avstånd, minst ett trappsteg högre upp än besökaren, dessutom med ryggen mot en öppning som gjorde att det på håll endast var möjligt att se siluetten. Redan då gjorde man allt för att visa makt.

Idag besöks Alhambra av 7.000 besökare varje dag!

Det är ett maximerat antal för att slitage inte skall bli för stort. Man får endast gå in under ledning av en guide, allt för att genomströmningen skall vara konstant.

Givetvis såg och upplevde vi mycket annat under resan. Till exempel den lilla bergsbyn Mijas Pueblo med vidunderlig utsikt och smala gränder. Alla hus var vita och de fina blomkrukorna stod uppradade.

Vinprovning, marknader, olivpressning, goda churros (ny bekantskap för flera), en ivrigt flörtande med charmig blivande borgmästare och sist men inte minst den goda maten.

Vi bodde i Fuengirola, 20 minuter från Malaga. En stad med många turister där svenska språket hördes på många platser.

Monica, vår guide lotsade oss förstklassigt genom alla fem dagarna.

*Text och foto:
Gunilla Rönnholm*

Förnekelse, insikt, acceptans olika stadier i livets slutfas

– Åldrandet är en långsam överraskning och vi måste acceptera att vi blir litet kantstötta med åren, sa Patricia Tudor Sandahl till ett hundratal tibble-seniorer på månadmötet i september.



Patricia Tudor Sandahl har skrivit flera böcker om att bli äldre. ”Den tredje åldern” kom för nästan 20 år sedan och tog upp det som präglar åren mellan 50 och 70. Hon har även publicerat ”Den fjärde åldern” som beskriver vad som händer under den sista perioden i livet.

Inom åldringsforskning är den tredje åldern den näst sista perioden i en människas liv. Fasen inleds för många med att yrkesarbetet upphör, men de flesta är fortfarande vid god hälsa.

Fler krämpor med åren

Den fjärde åldern präglas däremot av en högre grad av

Patricia Tudor Sandahl skriver böcker och föreläser om hur vi ska tackla de sista åren i livet i den så kallade fjärde åldern. I september gästade hon Tibbleseniorerna.

krämpor och nedsatt fysisk och psykisk förmåga.

– Under den sista perioden i livet förändras perspektiven för de flesta av oss. Ytan är inte längre lika viktig. Kroppen är ofta sliten med värk i leder, sämre balans och ökad trötthet. Men det inre livet får större plats och våra behov förändras. Vi värderar helt andra saker än när vi var yngre.

Många ställer om sina prioriteringar. Vad måste

jag ha och vad kan jag avstå från?

– Att bli gammal innebär förhoppningsvis mognad. Vi ska inte längre ut och strida utan inser att vi är inne i en period av avrundning i livet.

Trots ökade erfarenheter och perspektiv på livet är vi dock inte användbara i arbetslivet och Patricia Tudor Sandahl konstaterar detta med ett ironiskt småleende.

– Det här är tiden att ta av sig sina masker och våga visa

Varje begravning berättar en historia!



Under hösten bjuder vi in till olika tematräffar om bland annat Livsarkivet, testamenten och annan juridik vid dödsfall. Välkommen att läsa mer på www.klarahill.se/taby

Klarahill Hallsénius Begravningsbyrå

Stockholmsvägen 132, 187 32 Täby 08-544 732 80 KLARAHILL.SE

Sedan en tid tillbaka är Hallsénius begravningsbyrå en del av Klarahill. Vår begravningsbyrå ligger kvar där du är van att se den och du möts av samma engagerade människor som tidigare.

Tillsammans kan vi skapa en begravning som speglar den avlidnes liv på ett personligt, varmt och omtänksamt sätt.

Varmt välkommen!



Klarahill

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

sin rätta personlighet. Att våga visa sitt osminkade jag helt enkelt.

Patricia Tudor Sandahl har identifierat tre stadier på vägen mot döden.

Jag kommer att leva länge, jag är inte gammal (förnekelse)

Inse att det är tid för avsked, att försöka vaska fram det väsentliga i livet (insikt).

Att kunna lyfta blicken och se vilka spår man lämnat efter sig till kommande generationer (acceptans).

– För mig har samtalen med de snart vuxna barnbarnen betytt mycket, sa Patricia Tudor Sandahl. Har

jag kunnat påverka dem och har jag kunnat lämna över någonting till dem.

De flesta av oss hoppas nog att kunna vara lugna,

själv, mig).

Om man är koncentrerad kring de orden blir de ett hinder för att närma sig döden med ro och förtröstan.

Viktigt att inte förlora glädjen i livet

visa och att ha nått mognad när vi blir gamla, men det finns hinder i vägen.

Tre ord på engelska som hindrar den utvecklingen nämner Patricia Tudor Sandahl. *I, myself, me* (jag, jag

– Det är kanske litet svårt att acceptera att vad vi än gör idag kan det vara för sista gången. Vi måste acceptera att slutet närmar sig utan att förlora glädjen i livet.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Så firas julen i olika länder

Julskinka och lutfsk är viktiga ingredienser när vi firar jul i Sverige liksom att jultomten kommer på julafton – och att det ligger julklappar under granen.

Att julen är en stor och glad högtid i många länder är väl känt, men jultraditionerna inklusive matvanorna skiftar en hel del.

I till exempel Belgien är i alla fall för barnen den 6 december den bästa och roligaste dagen, för då kommer Sinterklaas och lägger julklappar i de skor som barnen ställt fram.

I Storbritannien är det juldagen som är själva höjdpunkten. Då vankas det presenter och dessutom en festmåltid på kalkon med potatis, korvar och grönsaker. Förmodligen också en julpudding.

I Finland är det mesta likt Sverige, men maten är lite annorlunda. Många lådor men normalt inget kött och ingen Janssons frestelse. I övrigt är det mesta likt den svenska julen. Finland var ju förenat med Sverige i många hundra år. Och jag tror att de



Julduk på bordet, ljus och dekorationer är vi vana vid på ett svenskt julbord. Och duken får gärna vara broderad av farmor eller mormor.

flesta anser att jultomten bor i Rovaniemi.

Traditioner från Tyskland

I Tyskland beror en del på om det är i de katolska eller protestantiska delarna av landet. I det katolska Rhenlandet, där jag bodde med min familj några år, träffade vi en familj som absolut skulle ha karp till sin julfest.

Från Tyskland kommer för övrigt flera av våra jultraditioner, inte minst jultomte och adventsljusstakar. Julmarknaderna i de stora städerna är berömda.

Ryssland är ju delvis ”avkristnat” sedan kommunisttiden, men god julmat äter man i alla fall, men snarare den 7 januari som är den ortodoxa julen eller till nyår. Man äter mycket fisk och rödbetssoppa och till efterrätt gärna en söt gröt som kallas kutja som bland annat innehåller bär och honung. Den ryska jultomten heter Fader Frost och kommer med presenter, gärna choklad, på nyåret. Starkt troende ryssar kan också fasta i 40 dagar och då avstå från exempelvis kött och ägg.

I Spanien finns – precis som i många andra länder – olika traditioner, men vanligt är ändå att hylla de tre vise männen, Los Reyes Magos, som kommer med gåvor till barnen

Den lettländska julen är ganska lik den svenska med julklappar på julafton till både stora och små, men maten är litet annorlunda: surkål, kött, men ingen sill eller annan fisk. Däremot många inläggningar och gärna grå ärtor.

Surkål är vanligt även i grannlandet Estland och då gärna tillsammans med potatissallad eller blodkorv. Och julklappar får man i båda länderna på julafton – förutsatt att man varit snäll.

I Bulgarien äter man gärna vinbladsdolmar och är man noggrann ska det vara ett ojämnt antal rätter.

Ungrarna äter gärna fisksoppa eller grillad gås eller anka och avslutar stundom med en brödpudding med valnötter.

I Norge står det gärna revbensspjäll på bordet och sidfläsk därtill och i Danmark äter man numera ofta helstekt anka i stället för som tidigare fläskstek med krispig rostad svål.

Tolv rätter ska det stå på julbordet i Polen och man bör duka med en extra tallrik – det kan ju dyka upp någon oväntad gäst.

Text: Leif Söderström

Foto: Eva Neveling



Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



Kalendarium

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

Våren 2020

Samtliga möten finns beskrivna i texten intill.

Januari

9	Lunchträff
22	Pub
22	Onsdagstimmen
29	Månadsmöte

Februari

6	Lunchträff
11	Dans
19	Årsmöte
26	Onsdagstimmen
27	Pub

Mars

5	Lunchträff
9-10	Funktionärsresa
11	Dans
18	Pub
18	Onsdagstimmen
25	Månadsmöte

April

2	Lunchträff
14	Dans
21	Pub

Maj

7	Lunchträff
---	------------

Månadsmöten *)

(Observera att det kan ske ändringar avseende innehåll, plats, datum/tid och avgift. Kontrollera därför alltid på hemsidan, Nyhetsbrevet eller kommande nummer av *TibbleSenioren*)

Onsdag 29 januari *)

Sångaren Erik Linder

Erik Linder är en sångare med gedigen musikutbildning redan från Tyresö musikklasser och på musikprogrammet i Södra Latin.

Han blev känd 2009 i Talang, där han slutade som tvåa. Juryn



gav honom omgående ett skivkontrakt. Året därpå blev han femma i Melodifestivalen och

medverkade samma år i "Diggilo". Under 2014-2016 turnerade han i Sverige med hyllningskonserten "Till minne av Ted Gärdestad och har även släppt en skiva med samma titel. Missa inte chansen att lyssna till denna fantastiska artist.

Lokal: Grindtorpskyrkan

Tid: Kl 13.

Avgift: 100 kr

Onsdag 19 februari

Årsmöte

Lokal: Grindtorpskyrkan

Tid: Kl 13.

Se inbjudan på sid. 4.

Onsdag 25 mars *)

Grabbarna från Eken

Grabbarna från Eken är en ungdomlig duo med hjärta för den svenska och irländska vismusiken.

Repertoaren hittar de i den svenska visskatten, som Olle Adolphson, Cornelis Wreeswijk och Evert Taube och varvar svängiga visor från Irland med egna alster.

Välkommen till en musikupplevelse där man kastas mellan allvar och humor.

Lokal: Grindtorpskyrkan

Tid: Kl 13.

Avgift: 100 kr

EVENEMANG

Onsdagstimmen

Tid: onsdagar kl 14–15.

Lokal: Sällskapsrummet i Tibblekyrkan

Begränsat antal platser och föranmälan behövs.

Anmäl till Kansliet tel 08-758 91 05, telefonsvarare när kansliet är stängt, eller mejl till tibbleseniorerna@gmail.com

Avgift: 50 kr. Gärna jämna pengar. Kaffé ingår.

Onsdag 22 januari

Flyghistoria med lokal anknytning – Christer Lokind berättar om F 2 i Hägernäs och Catalinan.

Onsdag 26 februari

Framtidsfullmakt – med tanke på en oviss framtid

Hans Wallöf, utvecklingsledare för äldreomsorgen i Täby kommun, presenterar en juridisk möjlighet.

Onsdag 18 mars

God mat som gör skillnad för hälsan, nu och i framtiden

Johanna Andersson, dietist,

Täby kommun, ger goda råd.

Eftermiddagsdans

Datum: *Tisdagar 11 februari, 17 mars, 14 april.*

Lokal och tid: Kvarnatorpsgården kl 13–16.

Avgift: 100 kr inkl kaffe och bröd. Lotteri.

Vid frågor kontakta Margit Annerstedt 070-350 93 20

Pub

Träffa nya och gamla vänner. Här finns öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg till försäljning.

Datum:

Onsd 22 januari, torsd 27 februari, onsd 18 mars, tisd 21 april

Lokal och tid: Gårdslokalen Kalven, Marknadsvägen 249-25, kl 1700-1930

OBS! endast medlemmar.

Lunchträffar

Lunch behöver vi alla. Varför inte äta den tillsammans med andra tibbleseniorer?

Datum: *torsdagar 9 januari, 6 februari, 5 mars, 2 april och 7 maj.*

Tid: Kl 13.

Plats: Asian Bistro, Täby C.

Funktionärsresan 2020

Funktionärsresan blir den 9-10 mars 2020. Personlig inbjudan kommer i början av januari 2020.

***)** I samarbete med studieförbundet Vuxenskolan



Barnens Handelsbod - Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär!

Det blir jul i år igen!

Södervägen 1. Viggbyholms station. Täby
Öppet: Mån-Fre 10-18, Lör 10-15
08 - 756 02 73. Adventssöndagar 11-15
www.barnenshandelsbod.se

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, Tibblehallen. Några lediga platser finns. Inger Aleblad, 070 722 7545, Louis de Flon, 073 654 6681

Bridge

Tisdagar kl. 12.30–17.00 Kvartersgården, Näsbydalsv. 21. Nya deltagare välkomna. Wanjia 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 070 406 2381 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 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. OBS! Nya ledare sökes.

*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan





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



Märklin, Fleischmann m.m. köpes

- Märklin
- Fleischmann
- Roco
- Lima
- Trix
- Pocher
- Rivarossi
- Jouef etc.

All typ av modelljärnväg köpes:
Lok, vagnar, räls, tillbehör etc -
Bra betalt!



Kontakta oss om ni vill sälja modelljärnväg. Vi kan också hjälpa till med att sälja era prylar.

Kontakt: 0724-500 100 info@rensaprylarna.nu www.rensaprylarna.nu

Kontaktperson: Christian Sigurdsson, Adress: Brovallsvägen 46, Åkersberga

Rydells blommor i Vallentuna

27 januari

Återigen får vi åka och se dessa vackra odlingar. Tulpanerna står i rader och säger hej och välkommen. Men vårt fösta uppehåll blir en lunch på Lindö Park. Sedan blir det blommor. Buss avgår från Täby Galopp klockan 11.00.

Pris: 275 kronor. **Anmälan:** senast 10 januari 2020.

Dagskryssning med Rosella

9 mars

Vi bussar till Kapellskär och åker ombord med bussen. På vägen dit åter vi en smörgås och lyssnar på Ragnar Dahlberg som intervjuar Ingall Mosander. Ni vet damen med de röda naglarna och de

fina boktipsen. Hon har gjort mycket annat också i livet och med största sannolikhet mycket intressant.

På vägen hem åter vi buffé och njuter. För att inte glömma taxfree!

Pris: 335 kronor.

Buss avgår från Täby Galopp 10.00. Här hoppas vi bli 35 personer så att resan kan bli av.

Anmälan senast 1 februari.

Albanien

18-23 april

Så spännande att åka till detta land som ganska nyligen öppnades för turism. Vår guide Josif är uppväxt här under kommuniståren och visar oss nu det bästa av det nya Albanien.

Vi startar vår resa i hamnstaden Durrës, Albaniens

näst största stad. I Berat ligger vårt första hotell. Denna stad är med på UNESCO:s världsarvslista och byggdes på 1200-talet.

Vi reser efter två nätter vidare till Tirana, landets huvudstad. En fantastisk stad med mycket sevärt. Vi

besöker också Shkodër.

Pris: 10.950 kronor med enkelrumstillägg 950 kronor.

I priset ingår 5 luncher och 5 middagar samt upplevelse-späckade dagar.

Anmäl dig snabbt då önskemålet om att åka med är stort.

Orphei Drängars Caprice

25 april

O, dessa skönsjungande herrar som är både duktiga och spexiga. Nu har du möjlighet att se och höra dem. Det är svårt att få biljetter till denna dag men vi har lyckats!

Vi startar med buss från

Täby Galopp klockan 9.50.

Efter en rundtur i Uppsala per buss åter vi lunch på Odinsborg i Gamla Uppsala. Därefter bär det av till den

vackra universitetsaulan för att njuta av Orphei Drängar under ledning av Cecilia Ryding Alin.

Pris: 895 kronor.

Här gäller det att vara snabb för att få en plats.

Hälsingland

4-6 maj

Den här turen är för dig som sätter värde på god mat och härliga upplevelser. Vi får en smakbit av Hälsingland längs Ljusnans dalgång med lin,

Hälsingegårdar, trädgårdar och hantverksskicklighet.

Vi tar bussen vid Täby galopp och sover på Scandic Hotell i Bollnäs.

Pris: 4.525 kronor, enkelrumstillägg 600 kronor. I priset ingår hotell, samtliga måltider samt guidning.

Anmälan senast 1 april.

Hangö – Finlands sydligaste stad

13-16 juli

Denna resa är en samordnad resa med övriga SPF-föreningar i Norrort.

Följ med på en spännande resa till Finland där vi under två dagar får uppleva konst och kultur i södra Finland. Vi besöker 1600-talsbruket Fiskars, Frontmuseet i Lappvik samt får rollguidning av Helene Schjerfbeck's verk i Ekenäs, rundvandring i

Hangö samt får en fin piano-konsert i Hirvensalo.

Bussen hämtar vid Danderyds Sjukhus klockan 13.55 och vi kommer hem till kajen klockan 06.30 och sedan blir det buss till Danderyds sjukhus.

Pris: 5.775 kronor med tillägg för utsideshytt, en-

kelrum m.fl. alternativ. (Läs mer på vår hemsida www.tibbleseniorerna.se)

I priset ingår 3 frukostar, 2 luncher och 3 middagar samt givetvis buss och båt.

Anmälan skall göras till SPF Österåker Leif Engman, tel. 0708-28 53 08 eller mejl leifengman42@hotmail.com senast 10 april.

Dalslands kanal och Läckö slott

20-22 augusti

Tillsammans med övriga SPF-föreningar i Norrort reser vi med buss till Dalsland. Resan går längs Mälarens södra sida förbi Örebro och över Kilsbergen. Friluftsmuseet i Bengtsfors får besök innan inkvartering på hotell i Bengtsfors.

Dagen efter blir det båtärd som avslutas vid akvedukterna i Håverud. Dalslands konstmuseum hinner vi också med. På hemvägen passerar vi Läckö Slott.

Bussen startar vid Danderyds sjukhus kl 08.00.

Pris: 4.290 kronor med

enkelrumstillägg 250 kronor/natt. I priset infår 2 frukostar, 3 luncher och 2 middagar.

Denna resa ordnas av SPF Idun i Danderyd.

Anmälan senast 24 april till gull.axen@telia.com eller tel. 0704-729 171.

Utförlig information om varje resa finns på föreningens hemsida,

www.tibbleseniorerna.se

Anmälan görs till

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

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

Svenska
Kocklandslagets
julbord på Cinderella

535:–

pris ex per person
del i Insidehytt



Lite mer god jul!

Kom och njut av Svenska Kocklandslagets prisade julbord, välfyllt med nya kreationer, gamla klassiker och många gröna inslag. Allt tillagat och hoprört med en stor portion kärlek.

Boka på Vikingline.se/jul



ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Långtidssemester - njut av ett mildare klimat i vinter

Våra värdar på plats ordnar utfärder och aktiviteter. Upplev Sicilien med Johan eller Bali med Henrik. Utfärder ingår i resan.

Bali: SPF pris: **23 250 kr** ord. 23 950 kr **24 dgr, 1/2**

Sicilien: SPF pris: **18 950 kr** ord. 19 450 kr **22 dgr, 14/3**

Jokkmokks vintermarknad 2020 & Ishotellet

En resa för alla sinnen. Jokkmokks vintermarknad är en obruten tradition sedan 400 år. Möt Helena Länta, renskötterska och få en inblick i samernas vardag. Vi bor centralt i Jokkmokk samt besöker Kiruna & Ishotellet i Jukkasjärvi.

SPF PRIS: **10 650 kr** ord. 10 950 kr **3 dgr, 8/2**

VANDRINGSRESOR

Gomera 8 dgr, 12 mar

SPF pris: **18 250 kr**

Malta & Gozo 8 dgr, 23 apr

SPF pris: **13 950 kr**



ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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

Medicinsk fotvård



I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,
fotterapeut

Biblioteksgången 10,
Täby

Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158

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

Ingen robot kan ersätta händer men tekniken ger allt mer

Två robotsälar för 50 000 kronor stycket. Är det så pengarna ska användas när omsorgen om våra äldre ska digitaliseras?

Biträdande chefen för Attunagårdens demensboende, Lee Matturi hade fått frågan många gånger tidigare.

– Jag trodde inte heller på idén för ett år sedan. Nu är jag övertygad om att den är helt rätt.

– Robotsälen och andra digitala hjälpmedel kommer i alla fall inte under min livstid att bli någon ersättning för mänsklig omsorg, utan viktiga komplement i vården och vi märker redan positiva resultat.

Lee Matturi ger flera exempel på hur oroliga patienter blir lugnare, har lättare att somna genom att få hålla i kudden som spelar deras favoritmusik eller smeka den intagande söta sälen eller få mild massage i gungstolen.

– Vi har redan sett att vi kunnat minska på antalet mediciner, insomningstabletter med mera. Här ska vi förstås göra en mer noggrann studie så att vi har fakta för det vi ser.

– Visst finns det fortfarande många som är skeptiska, men ju fler som provar desto



Lee Matturi, biträdande chef på Attunagården, visar upp sälen, demensboendets första digitala hjälpmedel.

fler tar till sig möjligheterna.

Att beröring är den bästa medicinen vid ensamhet är välbekant, men det är ändå inte självklart för alla. Vare sig att ge eller ta emot.

– Vi kommer att utbilda personalen och satsa på mer taktill stimulering (beröring – vår anm).

Välfärdsteknik hjälper

Lee Matturi talar inte om digitalisering, utan om välfärdsteknik och målet är att denna ska få en egen budget.

Det handlar inte bara om hjälpmedel utan också om medicinfördelning, journalhantering utan också mycket annat som kan förenklas.

Och Lee Matturi har visioner om hur man ska använda tekniken. Det finns redan idag sängar som har inbyggda sensorer. De larmar vid viktförändring i sängen och när den blir blöt..

– I mobilen ser personalen direkt att någon lämnat sängen eller att blöjan inte håller tillräckligt. Då slipper

vi stora människor som sover genom fysiska kontroller.

– Och så vet vi hela tiden den boendes vikt och kan agera därefter.

Lee Matturi missar inte min skepsis eller klentrogna uttryck.

– Nu ska vi gå upp på en avdelning med sälen så får du själv se. Teknik kan aldrig bli en ersättning för människor, men alldeles säkert kan den förbättra för patienten, säger Lee Matturi och presenterar Tania Cepoi, som är aktivtetsledare och lika positiv till tekniken som sin chef.

– Kom så ska du få träffa Maire, säger hon och tar en av sälarna och en sprayflaska med tvål så att hon först kan tvätta Maires händer.

Och nu blir jag också övertygad. Att se Maire smeka robotsälen som vänder på



Maire smeker sin mjuka säl. Hon bryr sig inte om att det är en robot. Sälen tittar på henne när hon pratar och ser ut att må bra av klapparna. Det räcker för Maire.

huvudet när Maire börjar tala, var en upplevelse för en klentrogen senior.

Digitaliseringen är ett nytt

hjälpmedel som kommit för att stanna.

– Kom ihåg, säger Lee Matturi. Händerna kommer alltid att behövas.

*Text och foto:
C-H Segerfeldt*



Tania Cepoi är aktivtetsledare på Attundahemmet. Här laddar hon de digitala sälarna.

Spår av Täbys historia i Roslags Näsbyrondellen

Runstenar smyckar den nya trafikplatsen i Roslags Näsby – passande i Täby som har näst flest runstenar i Sverige.

Karin Walde i Näsby Park är konstnären bakom utsmyckningen. Hennes intresse för runstenar grundlades när hon gick i Ytterbyskolan och varje dag cyklade förbi runhällen vid korsningen Ytterbyvägen/Näsbyvägen, som vi skrev om i förra numret av TibbleSenioren. Runhällen upptäcktes 1943 av författaren Jan Fridegård.

– Jag tyckte det var så spännande med den här hällen och stannade ofta och

tittade, berättar Karin Walde. Det ledde senare till att jag sen många år är runstensfadder i kommunen.

Under många år har hon fördjupat sig i litteratur om runstenarna i Täby och var därför väl lämpad för uppdraget vid den nya trafikplatsen.

– Så många gånger har jag också funderat på att det borde finnas något som bilister kunde titta på när de sitter och väntar framför rödljusen i korsningen. Något vackert och tankeväckande att titta på under de där ofrivilliga trafikstoppen.

Karin Walde valde att inte kopiera några av de stenar

som redan finns på andra platser i kommunen.

– Jag ville hellre ta fram mönster från stenar som har funnits tidigare i Täby, men som inte längre går att hitta. Några har helt enkelt blivit övervuxna och några har troligen vittrat sönder och därefter använts som vägfyllnad i olika byggprojekt.

Stenhuggaren Lukasz Borula har huggit stenarna efter Karin Waldes ritningar.

I den västra rondellen löper en 55 meter lång ring i corténstål, ett material som inte ska rosta sönder med tiden, med namn på modiga kvinnor och män som reste ut i världen utan karta eller



Här finns namn på vittberesta Täbybor som reste ut i världen men som också hittade tillbaka till Täby. Från vänster ses slutet av namnet Jarlabanke, i mitten Gye, till höger början av namnet Ragnfrid.

kompass och även hittade tillbaka till Täby. Karin Walde har framställt skisserna i dator och ringen med runor har sedan tillverkats av en smidesfirma i Gamleby.

Runorna är belysta inifrån och Karin Walde har målat olika färgscenarier för olika årstider.

– Det kommer att bli spännande att följa under året. Hittills har jag ju bara sett belysningen i sommar- och höstfärger.

De fyra stenarna i den östra rondellen har inskriptioner som visar vilka som rest stenarna och även till vems ära. De är något lägre än de ursprungliga stenarna, allt enligt Trafikverkets krav på att sikten i en rondell måste vara god.



I den östra rondellen finns fyra stenar. Här är texten på en av dem: "... lät resa denna sten efter Sibbe, sin man ... (efter) efter sin fader. Han föll ..." Texten är ofullständig.

Snart kommer informationsskyltar att sättas ut vid rondellerna.

För den som är intresserad av runstenar rekommenderas Hans Åströms "Runrist-

ningar i Täby", skrift nr 30 i Hembygdsföreningens serie. Den finns att låna på Täby bibliotek.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Fullt hus på höstens modevisning



Närmare hundra modeintresserade tibbleseniorer fanns på plats när Charlotta Fagerland från Tjeja Fashion i Vallentuna centrum visade höstens mode.

Nya färger, klänningar och kjolar efter alla år med långbyxor. Festplagg och varma vinterkappor i olika modeller – det fanns något för alla.

Som vanligt gick mannekängerna långsamt genom caféet så att alla kunde titta närmare och även känna på

Ingalill Bylund visar vinterkläder.



Charlotta Fagerland.

de olika plaggen. Mycket uppskattat.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Tidsresa i norra Uppland

Efter inledningen på Tuna gård, där Estrid berättade om hur det var på gården när hennes man var ute på vikingafärd, for vi vidare mot Vendels kyrka. Kyrkan från 1300-talet är uppförd i rött tegel från Libbarbo. I kyrkan finns en stor dopfunt. Än idag har man som tradition att vid dopet doppa hela barnet.

Därefter förflyttade vi oss till Örbyhus Slott. Slottet är från 1300-talet och ägdes från 1538 av Gustav Vasa. Här hölls Erik XIV fången från 1574 till sin död 1577. Han fängslades av sin broder Johan III då han hade låtit avrätta två bröder Sture och dessutom ansågs vara

sinnessvag. Varför hade han avrättat de båda bröderna? Ja, Erik var högfärdig och ville gifta sig ståndsmässigt. Han skickade iväg bröderna till England för att de skulle fria till Elisabeth av England – men de fick nej. Då drog de vidare till Skottland och friade till Maria Stuart, men även hon sade nej. Erik XIV gifte sig senare med Karin Månsdotter.

Johan III beordrade vakterna att förgifta Erik med arsenik i ärtsoppan. Johan ändrade sig och skickade en kurir för att avbryta förgiftningen. Ungefär samtidigt avled Erik och från Örbyhus skickades en kurir till Stockholm för att meddela Johan



Estrid berättar på Tuna gård.

detta. Dessa båda kurirer möttes på vägen, utbytte information och vände om. På platsen för detta finns numera en Kurirsten.

Dagen avslutades med lunch och besök på en glas-hytta.

*Text och foto:
Gunilla Rönnholm*

MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårds-
kliniken

Maeve Lavelle
08-768 32 59



Jessica
Glad Fot

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

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS
ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY

Motion slipper ingen undan

Motion. Ordet skapar positiva eller negativa vibrationer, beroende på vem du är.

Antingen blir du glad och förväntansfull och tänker att nu ska jag ut och röra på mig. Promenera, ta en golfrunda, gräva i trädgården, styrketräna eller något annat som bränner kalorier och få hjärtat att slå snabbare.

Den som trodde att motion bara är till för yngre årgångar har förstås helt fel. Numera kommer vi inte undan. Ingen av oss.

Självgillade jag inte skolgymnastiken. Iklädd kycklinggul gympadräkt förväntades jag gilla gymnastiktimmarna flera gånger i veckan under åren i gymnasiet. Vad jag minns var övningarna rätt löjliga och duschen i omklädningsrummet fungerade inte.

Motion har liksom aldrig blivit något naturligt för mig. Trist, men så var det.

Som pensionär skulle man tro att man slapp, men den inställningen

duger inte längre. Du behöver träna för att orka. För att återhämta dig efter någon knä- eller höftoperation. För att stärka hjärtat så att det fortsätter att slå ännu många år. För att orka med vardagen helt enkelt.

Numera har vi också lärt oss att motion hjälper hjärnan att hålla sig i trim. Stärker minnesfunktionen och håller krämporna i hjärnvindlingarna på avstånd. Därmed ökar också kraven på att du ska hålla igång med någon organiserad motion.

Men hur gör man då? Om promenader inte räcker och du vill åstadkomma något som kräver litet mer?

Gym låter avskräckande för många av oss. Dunkande musik kommer vi inte undan vart vi än vänder oss. Oftast är musikvalen inte heller avsedda för oss äldre.

Nej, de som ser till att musiken dånar i alla olika träningslokaler tänker på betydligt yngre årgångar.

Men du får heller inte låta dig avskräckas av alla de nya orden. På mitt gym kan man ägna sig åt core, strenght, suma, indoor,

outdoor, power – ja, du förstår förmodligen att det är smarta unga reklamare som ligger bakom detta. Knappast en enda träningsform har ett svenskt namn.

Men som sagt, träningen flyter fint även för en soffpotatis som jag. Och det är ingen tvekan om att kroppen mår bättre och humöret stiger efter övningarna.

Det enda du inte ska göra är att sitta stilla. Jag har prövat det också, men det fick inte värken i höft eller rygg att gå över.

Och du som inte vill träna egentligen kanske kan tänka dig en promenad. Med eller utan stavar, men helst varje dag i ur och skur.

Mitt råd är enkelt – sätt igång bara!



Eva Neveling

Kansliet jultängt
16 dec – 9 jan 2020



**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
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, ledamot	070-638 04 35	ingalillbylund365@gmail.com

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

Vakant

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 HÖRSELFÖRÅG: kontakta Täby kommun, tel 55 55 90 00

***Du ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY***

Känner Du eller Dina anhöriga Er oroliga för att det ska
hända Dig något hemma utan att det uppmärksammas?
Då är Veteranringen något för Dig! Du ringer till vår telefon-
svarare. 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

CIRKUS

Häxorna i Eastwick

Med Peter Jöback,
Vanna Rosengren m.fl

Tid: lörd. 25 jan. kl. 15.00

Pris: 700:-

DRAMATEN

STORA SCENEN

Peer Gynt

Med Erik Ehn, Stina Ekblad

Tid: lörd. 19 jan. kl. 16.00

Pris: 370:-

Dövheten

Med Johan Rabaeus,
Andreas Torsson m.fl.

Tid: sönd. 23 febr. kl. 16.00

Pris: 370:-

Röde Orm

Av Frans G Bengtsson

Tid: lörd. 9 maj kl. 13.00

Pris: 370:-

LILLA SCENEN

Linje Lusta

Tid: fred. 10 april kl. 16.00,

onsd. 15 april kl. 19.00

Pris: 300:-

ÅRSTA TEATER

Min fantastiska väninna

Av Elena Ferrante

Tid: sönd. 11 jan. kl. 17.00

Pris: 275:-

MAXIM

Katt på hett plåttak

Av Tennessee Williams

Med Marie Göransson m.fl.

Tid: sönd. 16 febr. kl. 16.00

Pris: 450:-

DANSENS HUS

Spelman på taket

Med Dan Ekborg, Pia Johansson m.fl

Tid: tisd. 25 febr. kl. 19.00

Pris: 380:-

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