

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 2,
2020



Nya mötes-
former i krisen

Ansvarig utgivare och redaktör:

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

Redaktionskommitté:

Karin Hedén, 070-308 36 25

karin.heden@telia.com

Ola Kellberg, 073-554 51 47

ola.kellberg@gmail.com

Korrektur:

Lennart Cederstam, 070-714 98 45

19lelle38@gmail.com

Tidningsdistribution:

Karin Neiderud, 070-459 84 88

Tryck: Täbykopia AB.

Chefredaktören förbehåller sig rätten att redigera i inkommet material.

***Manusstopp nästa nummer 13/8.
Utkommer i vecka 37.***

Annonser:

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

Omslagsbild: Styrelsemötena har flyttat till Skype på internet.
(Foto Eva Neveling)

Innehåll nr 2, 2020

Digitala lösningar krävs, sid 4

Så klarar vi karantänen, sid 6

Belöningsresan, sid 8

Ny hobby, sid 10

De ringer runt, sid 11

Kalendarium, sid 12

Aktiviteter, sid 14

Resor, sid 16

Framtidsfullmakt, sid 18

Redaktörns Rader, sid 21

Adresser, tel m m, sid 22



*Sommarfröjder. Alla tibbleseniorer önskas en skön sommar.
(Foto Eva Neveling)*

Dags att pröva en ny livlina



*C-H Segerfeldt, ordförande,
Tibbleseniörerna.*

Om någon faller i vattnet är det omedelbart handlande som gäller. Man tar närmaste pryl som kan användas beroende på var man befinner sig och slänger ut till den nödställd.

Ingen funderar på *vem* som är nödställd, *om* livlinan ska hålla, *om* livbojen kan träffa i huvudet på den som behöver den eller *om* man själv är kompetent att utföra handlingen.

Det bara sker. Med ryggmärken.

Det är först när man bedömer att läget inte längre är akut som man får tid att fundera och då brukar också invändningarna komma.

Litet så ser livet ut för oss nu mitt i pandemin. Vi befinner oss i en kris och tvingas ta till hjälpmedel som vi kanske aldrig har provat.

Då handlar det om saker som är obekanta, svårförståeliga, ifrågasatta eller som av många upplevs ha ett tvivelaktigt värde.

Vi kan inte lösa den här krisen själva men tvingas på ett handfast sätt att hantera den. Var och en efter bästa förmåga.

Den smarte överlåter han-

teringen till andra, medan några tar ut sin besvikelse på dem som förväntas hantera krisen.

Men på det personliga planet finns bara du själv. Hur hanterar du isolering, social distans, vardagliga svårigheter, ensamhet, när ingenting är som vanligt eller att lita på?

Då behövs det vänner, men de gamla vanliga är i samma situation. Nu måste vi lita på andra som vi inte känner, hitta nya sätt att få vardagen att fungera.

Och lära oss nya saker.

Att överleva är, trots höga dödstal, förhoppningsvis inget större problem i Sverige, men att få tiden att gå är inte så enkelt. Sudoku, korsord, böcker och teve löser en del, men vi saknar våra vanliga kontakter.

För mig är datorn en självklarhet. Jag har möten på na-

tet/datorn med min kör, med Tibbleseniörernas styrelse och programgrupp. Detta via olika plattformar på internet, som jag nu måste lära mig att hantera.

Jag använder telefonen för att få se barnbarn och kompisar via FaceTime eller Messenger. Jag har lärt mig att ringa som vanligt och sedan trycka på videokameran. Dator, Ipad och Iphone har blivit mina livlinor.

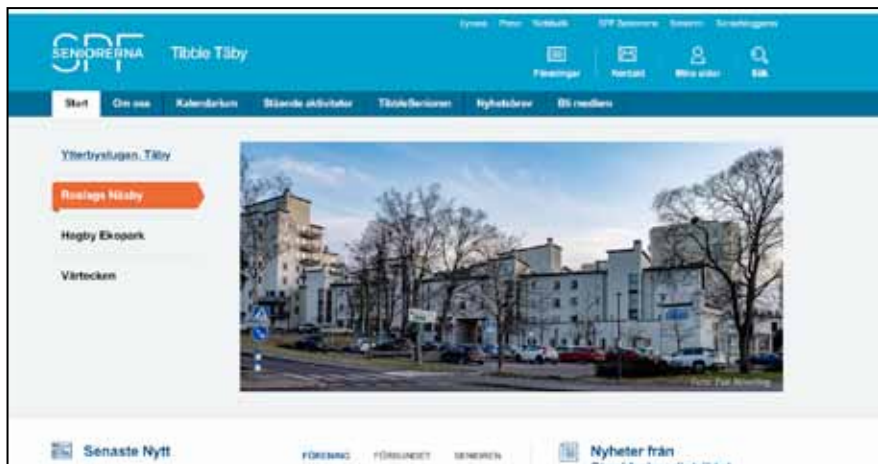
Men för många som inte jobbat med datorer i yrkeslivet eller på allvar startat upp den som pensionerad? Som tycker att det räcker med att använda telefonen till att ringa med?

Om du lovar att inte skvallra så gick inte styrelsemötet så värst bra. En kom inte fram och deltog via telefonens högtalare, en annan kunde bara höra vad vi sa. Inte tvärtom.

Så nog är tekniken fantastisk på att ta befälet. Antingen lär vi oss vem som bestämmer eller så lämnas vi utanför. Finns inga genvägar eller alternativ.

I dessa tider behövs livlinan (nätet) mer än någonsin.

C-H Segerfeldt



Tibbleseniorernas webbsida uppdateras regelbundet och där händer det alltid något. Ta till en vana att besöka sidan, www.tibbleseniorerna.se

Tibbleseniorerna möts på nätet numera

Att mötas, få prata bort en stund, uppleva och lära sig något tillsammans med andra. På detta bygger vår förening och allt vi gör, gör vi i samverkan med våra årskollegor.

Plötsligt en dag går det inte göra så längre. Vi isolerades i våra hem i mars och får sedan dess inte träffa några andra.

Coronaviruset har ställt allt på ändå. Inga arbetsformer, aktiviteter eller verksamheter som tidigare fungerat, går att använda längre.

erat, går att använda längre.

En aktivitet genomförs

Endast en av våra många aktiviteter under ett år kan genomföras, om än i begränsad omfattning – den långa vandringen.

Men även här gäller nya och strikta regler. Det enkla umgänget har förändrats. Behovet av att röra sig har dock inte minskat.

Därför håller deltagarna nu två meters lucka, håller väl till höger på vägen och går i kända trakter i Stol-

paskogen. Matsäcken äter man också gemensamt och håller pratavstånd.

Håller avstånd

– Vi är medvetna och försiktiga och jag tycker alla känner sitt ansvar, säger Anne-Marie Hugo, som också vill citera en vandrare som inte kunnat vara med på ett tag: ”Det var viktigt att få träffa alla gamla kamrater. Kan jag inte hålla tempot hittar jag utan problem tillbaka hem”.

Men med närmare 1800 medlemmar i Tibbleseniorer-

na är det mycket som måste göras ändå. Och här är nätet en tillgång och räddning.

Styrelsen ses på nätet

Styrelsens IT-ansvarige Nils Blomgren såg till att alla kunde koppla upp sig till Skype.

– Det blev en del privatundervisning och lotsande, men vi har kommit igång, säger Nils.

Första nätmötet löstes med **grupptelefonering** och det andra med just **Skype**. Ingen höjdare, men det var ett första försök att få se varandra och stämma av läget.

På samma sätt har Programgruppen träffats för att planera höstens möten och evenemang.

– Det är trots allt bättre att boka ett möte att kunna se fram emot, än att inte göra någonting. Mycket talar väl för att det inte är så självklart att vi kan återuppta våra möten i höst men vi hoppas, säger Veronica Duske, programansvarig.

Guldkanten gör veckobrev

Guldkanten har heller ingen möjlighet att ge någon guldkant till sina adepter på Attundagården, men även här har man hittat ett sätt att finnas till.

– Det är självklart ingen ersättning för det personliga mötet, men vi skickar nu ett veckobrev till Attundagården, säger Barbro Ekroth, som delar på uppgiften att

Skype för mobil



Tillgängligt för Android och iPhone.

Skype hittar du på internet och laddar ner till din telefon eller dator. Kanske inte så lätt att använda i början, men ett bra alternativ när man inte kan träffas.

skriva brevet med Karl-David Andersson.

– Det är smått och stort och personligt. Avsikten är att hålla kontakten. Alla har mejl utom snart 94-åriga Kristina Fridén. I stället ringer jag henne och läser upp brevet.

Webbsidan förnyas ständigt

Anders Wallin har nu byggt färdigt Tibbleseniörernas **webbsida** och håller på med ett regelbundet underhåll (fyller på med ny text och nya bilder).

– Jag tycker det här uppdraget är roligt. Att många nu är inne på sidan visar också att uppdateringarna är uppskattade.

Nyhetsbrevet som går ut via mejl till ca 1.150 mottagare i föreningen finns alltid på webben.

En mer blygsam tillvaro har Tibbleseniörernas **Facebooksida**, men det är här du vanligtvis hittar nyheter och korta rapporter om vad som hänt

Läs också på annan plats i detta nummer om Monica Alkblad och Veronica Duske, som vid denna tidnings pressläggning i början av maj, ringt över 200 medlemmar för att höra hur det går och hur de mår i Coronatider.

Nätet är självklart ingen ersättning för det vi helst vill, men i alla fall ett sätt att hålla kontakt tills vi ses igen.

C-H Segerfeldt

FOTNOT. Ordföranden bloggar om Coronalivet: läs hans tankar på www.ch.segerfeldt.wordpress.com

Karantänen har förändrat vardagen

Sedan mitten av mars är äldre över 70 år uppmanade att hålla sig hemma, att ålägga sig frivillig karantän. För de flesta av oss innebär det stora förändringar, ensamhet, isolering och en hel del praktiska bekymmer. Hur går det att klara vardagen med de här nya reglerna? Den frågan har sex tibleseniorer svarat på.



*Anne-Marie Snellman,
Ellagård*

Vi klarar oss bra och kan ju både promenera och vara ute i trädgården, så jag vill inte klaga även om det är en konstig situation. Jag har hunnit med trädgårdsjobbet bättre i år än på länge. Vårens framsteg har jag sett bättre i år än vanligt genom alla skogspromenader, men det är trist att inte kunna träffa barn och barnbarn. När det nu blivit varmt kan vi kanske ses lättare, men på avstånd.

Jag saknar egentligen inte heller att gå i affärer. Att

handla mat på ett nytt sätt via beställningar på nätet har gått riktigt bra även om det är svårare än när man själv går runt i en butik.

Vi har provat nya tekniska lösningar också, som att se teater och opera digitalt. Riktigt fint. Jag har sett flera föreställningar än på länge.

Den påtvingade isoleringen leder ju till att man provar sig fram.



*Ulla Johnsson,
Roslags Näsby*

Jag har levt i karantän sedan i början av mars på Höstfibblan och visst går det. Ett tag var jag försatt i dubbel

karantän och fick inte lämna mitt rum eftersom jag hade snuva och kunde smitta andra som bor här. Det var inte lätt. Några besök från barn eller barnbarn får jag förstås inte och det känns trist.

Övriga som bor här träffar jag till lunch och middag men i övrigt umgås vi inte. Och på kvällarna blir det mest teve.



*Karin Neiderud,
Skarpäng*

Vi klarar det här bra även om jag känner mig begränsad. Jag har ju jobbat ideellt i många år och skulle gärna vilja hjälpa till på något sätt

nu, men det får ju inte vi som är 70-plussare. Vandringsgruppen är i gång och det känns bra. Vi samlas vid Ensta krog och kommer även tillbaka dit så det fungerar fint. Jobbigast är att inte få träffa barnbarnen. Kanske ska vi försöka träffas utomhus och hålla avstånd när det blir litet varmare.

Inga problem med att handla mat. Det gör vi i Rösjöhallen och hämtar våra varor på lastkajen.

Det är klart att vi klarar det här, det måste ju gå. Och vi har det ju bra jämfört med många andra.



*Gustaf von Hofsten,
Ellagård*

Än så länge är det inga problem att klara isoleringen även om det känns märkligt. Jag gympar hemma varje morgon och min hustru och jag promenerar mer nu än tidigare.

Sen har jag en del jobb att sköta vid datorn, bland annat genom att bilda sätta en bok. Det är rätt mycket arbete, vilket är bra just nu.

Mat handlar vi i Rösjöhallen genom att mejla vår

beställning och sen få den levererad på lastpallen för avhämtning. Svårast är nog att inte få träffa barn och barnbarn.

Så länge man har något vettigt att syssla med går det bra. Vi måste ju helt enkelt klara av den här tiden.

Förresten – vi löser mer korsord nu än vi någonsin gjort tidigare!



*Veronica Duske,
Näsby Park*

Till en början kände jag mig nästan handlingsförlamad. Alla verkade så aktiva medan jag inte visste vad jag skulle ta mig till. Sen kom den andra fasen där det har gällt att acceptera och framför allt att ha tålamod.

Lever man ensam som jag så gäller det att skapa en vettig vardag med nya strukturer. Jag läser mycket, lägger pussel och pratar med mina vänner i telefon. Antingen får jag stöd eller så är det jag som måste ge andra stöd.

Jag tror att det kommer att ta lång tid innan livet återgår till det normala.

Att få fram ett vaccin mot

det här viruset lär nog dröja.

Resor, som alltid varit mitt stora intresse, kommer det inte att bli mycket av framöver. Just nu är det nog mest Tåby som gäller.



*Gunvor Back,
Marknadsvägen*

Egentligen har jag fullt upp. Min dotter, som är nyopererad i ett knä, bor hos mig för tillfället så nu är vi två som linkar omkring här. Jag går dåligt och skulle egentligen ha opererat en höft men det går ju inte mitt i krisen.

Det är svårt att ta sig till min kolonilott nu när vi äldre inte ska åka tåg eller buss. Jag får nöja mig med att odla på balkongen.

Svårast är nog att inte kunna gå och handla själv. Även om min granne hjälper mig är det mycket svårare att skriva en lista än att gå runt själv.

Men det är klart att man överlever. Jag har en fin park utanför huset där jag kan sitta och njuta av solen. Det måste ju gå.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Belöningen kom i sista stund



Ordföranden C-H Segerfeldt ledde det gemensamma idémötet på Cinderella.

Resan är, som namnet antyder, föreningens tack till alla som på olika sätt engagerar sig i Tibbleseniörernas arbete. Det är över 100 personer som gör en insats; från att vara brevduva, delta i Guldkantens möten, genomföra aktiviteter varje vecka till att arbeta som funktionär i styrelse eller arbetsgrupper. Totalt blir det drygt 120 personer som bjuds in.

Stämningen var god redan på bussen in till Stadsgårdskajen och höll i sig hela resan.

Det var litet nervöst innan 60-talet Tibbleseniörer kom iväg på den årliga belöningsresan ombord på Cinderella. Coronaviruset hade slagit till i Italien, men smittan hade ännu inte spritt sig i Sverige och därför var det inget svårt besluta att genomföra resan.

Till detta bidrog förstås både god mat och dryck, men också möjligheten att få umgås med andra seniorer.

Idéer för framtida program

Dag två ägnades som vanligt ett par timmar i konferenssalen åt att tänka igenom vad föreningen ska satsa på kommande år.

Deltagarna fick tänka igenom följande fem ämnen:

1. *Min favoritföreläsare på ett månadsmöte.*

Här fick kreativiteten flöda ohämmat utan tanke på ekonomiska eller andra konsekvenser.

Det kom hela 23 förslag och de handlade om allt från

lokala föredragshållare till möte med TV-kändisar.

2. *Ett ämne jag vill veta mer om på onsdagstimmen.*

Även här kom tjugotalet förslag om intressanta ämnen. Det handlade bland annat om gårdar och gamla torp i Täby, ny bebyggelse och hur hemtjänsten fungerar.

3. *Föreslå en ny stående aktivitet.*

Boule, yoga, paddel, grupp för kortare promenader, seniorsurf och fler läsecirklar var några av ett 15-tal förslag.

4. *Så får vi fler aktivitetsledare.*

Här blev det lite svårare, men styrelsen fick ett antal förslag att arbeta vidare med

Full fart på diskussionerna. Här pratar Christina Söderberg, Agneta och Mats Lindgren samt Viveca Wester ihop sig.



bland annat:

Upprop i alla media till täbybor runt 75 år om våra aktiviteter och att det behövs ledare.

Tala med nya medlemmar vid informationsträffar.

Skanna av nya medlemmars specialintressen. Rekrytera nya aktivitetsledare den vägen.

Presentation av befintliga aktivitetsledare för en större krets.

Aktiva ledare som värvar minst två nya får som belöning exempelvis två teaterbiljetter.

5. Ett evenemang/utflykt jag själv vill genomföra.

Många kom att tänka på något de skulle vilja delta i och närmare 30 olika förslag

får nu programgruppen i uppdrag att fördela.

Trandansen vid Hornborgasjön, Fallens dag i Älvkarleby, besök i Wira bruk, vårutflykt till Ängsö, besök på konstmuseet Artipelag, rundresa bland Täbys runstenar, afternoon tea på Näsby slott, guidade turer till olika platser i Stockholm var några av de många förslagen.

– Förra året fick vi så många förslag att vi startade Onsdagstimmen. Efter den här resan kommer vi att ha



Kaffepaus ombord. Kerstin Ferenius och Christina Lewentorp-Fundin i trängseln.

mycket att utveckla för vår programverksamhet.

*Text och foto:
Eva Neveling*

Dags att skaffa en ny hobby

Våren 2020 har lärt oss att leva på ett nytt sätt. Den frivilliga isoleringen, om man nu kan kalla den frivillig, har gjort att många 70-plussare varit tvungna att ändra sina vanor.

När det inte längre går att besöka släkt och vänner, inte bjuda hem någon, inte träffa barnbarnen så måste man ändå göra något. Frågan är om det inte är dags att börja med något helt nytt.

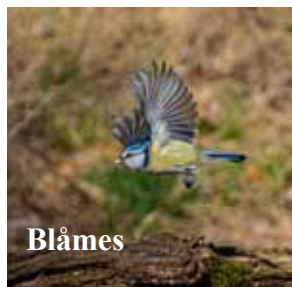
Våren är en härlig tid i naturen och den lockar ut många av oss. I naturen kan du också hålla avstånd till vännerna om du vill ha sällskap på promenaden. Och under våren är djurlivet intensivt i våra marker. Kanske dags att titta på fåglar?

Längs Stora Värtan är fågellivet livligt i vassruggarna. Skäggdopping, änder, gäss, svan, sothöna – du behöver inte vänta länge innan du ser alla de här fåglarna. April och maj är häckningstider så nu i juni är nog fågellivet lugnare men ta med dig en kikare och promenera längs vattnet. Och gärna med en fågelbok i fickan.

Den som är bilburen har förstås möjlighet att besöka även andra fågelsjöar i närområdet. En av Stockholmstraktens bästa fågelskådarplatser är Råstasjön i Solna. Lötsjön i Sundbyberg litet längre bort är liten men även där finns mycket att titta på.

Angarnsjöängen i Vallentuna är också ett självklart utflyktsmål för den som är fågel- och naturintresserad. En kikare gör det lättare att ”skåda” fåglarna från tornet på den östra sidan av sjön.

*Text och foto:
Eva Neveling*



Blåmes



Skäggdopping



Rörhöna



Grågås

200 medlemmar uppringda i maj

– Oh, va roligt att ni bryr er. Ett sånt trevligt initiativ.

De positiva reaktionerna var överväldigande när Monica Alkblad och Veronica Duske ringde upp medlemmarna för att höra hur de har det i karantänen.

– Det sporrade mig att fortsätta ringa alla på bokstaven B, säger initiativtagaren Monica, som tillsammans med Veronica ringt över 200 medlemmar under två veckor.

Dessa två personer är vana att ringa människor de inte känner personligen. De vet att samtalen är viktiga och att målet är att bryta stillheten under Coronaisoleringen.

– Jag blev förvånad över att de allra flesta tar karantänen så lugnt, säger Veronica. Än så länge i alla fall.



Veronica Duske, t v, och Monica Alkblad har kontaktat många Tibblemmedlemmar i telefon för att bryta stillheten i den påtvingade karantänen.

– Man biter ihop och hop-pas att det inte ska fortsätta på samma sätt i höst. Då blir det nog andra reaktioner.

Både Monica och Veronica kommer att fortsätta ringa upp några få som bett om att bli uppringda. Men nu behövs fler i föreningen som kan bli uppringare för att kunna nå så många som möjligt.

– Samtalen handlar ju mycket om att lyssna. Lyssna

till berättelser och händelser som är viktiga för dem vi ringer. Det ger ju mig också något.

Veronica berättar också om en kontakt som ledde till att de kunde vinka till varandra medan de pratade. Båda bodde nämligen i Näsbypark.

Ett annat resultat av ringningarna är att fyra av tio samtal hade fel telefonnummer. Här finns mycket att göra för framtida kontakter.

C-H Segerfeldt

Några sätt att hantera isoleringen

Det finns självklart inga universalråd eller generella tips om hur man kan hantera ensamheten, men nedanstående är hämtade från olika tidningars artiklar i ämnet.

1. *Rörelse är viktigt.* Gå i din takt minst en halvtimme.

2. *Digitalt.* Detta nummer av Tibblesenioren är fullt av tips om hur du kan använda digitala hjälpmedel för att

öka dina kontakter.

3. *Be om hjälp.* Våga ringa och berätta vad du behöver. Kanske är det bara att prata lite. Du kommer att bli överraskad av hur snälla alla är.

4. *Lär dig något nytt.* Även här är nätet en stor hjälp att hitta grupper och händelser inom något du är intresserad av: växter, fåglar, språk, matlagning etc.

5. *Planera.* I en kris ser man oftast svårigheterna, men det får inte hindra dig att planera. Boka in möten, ta en fika i parksoffan med vänner, håll avståndet, boka videoträffar med barnbarnen.

6. *Äldrelinjen.* Om du behöver prata och vara anonym är äldrelinjen användbar: 020-22 22 23, vardagar 8-19, helger 10-16.

Kalendarium

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

Månadsmöten *

Ändringar avseende innehåll, plats, datum/tid men även beroende på ev. fortsatta Coronarestriktioner kan ske. Kontrollera därför **alltid** på hemsidan, i nyhetsbrev eller kommande nummer av TibbleSenioren.

Grabarna från Eken *

Se information i nästa nummer av TibbleSenioren.

Tom Alandh *

Se information i nästa nummer av TibbleSenioren.

Onsdag 7 oktober *

"Hel och stark"

En föreläsning med bildvisning av

Ebba Lago Lengqvist,
legiti-

merad fysioterapeut och inspiratör.

Hennes föreläsning ska inspirera till välmående och hälsa med många aha-upplevelser om vad som är naturligt och normalt. Vi får också lära oss enkla rörelser



som alla kan göra för att vi redan på plats skall känna oss "starka och hela" både i kropp och knopp. Ebba har också skvallrat om att hon vill lära oss att andas.

Ebba Lengqvist är legitimerad fysioterapeut och diplomerad Optimum- och Posturaltränare. Posturalträning är en träningsform som utgår från att åtgärda grundorsaken till stelhet och kroniska smärtor och att förbättra prestationsförmågan och få kroppen i balans.

Lokal: Täbysalen, Tibble kyrka

Tid: 14.00

Avgift: 80kr. Swish eller jämna pengar. Kaffé ingår.

Begränsat antal platser, medlemmar har företräde.

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

EVENEMANG

Onsdagstimmen *

Onsdag 21 oktober

Rönninge by och dess museum. Området har varit bebott i tusentals år.

Dagens norr- och söder-

gårdar fanns redan på 1600-talet som arrendatorgårdar under Rydboholm, som ägdes av Brahefamiljen. **Föreläsare:** Marja Bernblad, Täby hembygdsförening.

Lokal: Sällskapsrummet i Tibblekyrkan

Begränsat antal platser, föranmälan krävs. Medlemmar har företräde.

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

Avgift: 50 kr. Icke medlem 70 kr. Swish eller jämna pengar. Kaffé ingår.

Långholmens

centralfängelse *

Välkomna att följa med på en guidad visning av Långholmens centralfängelse. Visningen tar ca 50 minuter och kan ske både inomhus och utomhus beroende på vädret. Det finns inga besvärliga trappor där vi kommer att gå.

Datum: Torsdag 4 november
Tid: Kl 13.

Plats: Samling vid Kronohäktets entré, hotellreceptionen, Långholmsmuren 20.

Avgift: 125 kronor som sätts in på föreningen konto 477 28 94-4

Bindande anmälan till Sylvia Molander, molander.sylvia@gmail.com (alla mejl besvaras) eller tel 0708 - 536 843, 08 - 758 82 82.

Färdväg: T-bana till Hornstull och därifrån tio minuters promenad eller buss från Östra station (finns flera att välja på). Hör av er om ni är osäkra om vägen!

Pub

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

Torsdag 15 oktober

Onsdag 18 november

Tisdag 8 december

Lokal och tid: Gårdslokalen Kalven, Marknadsvägen 249-251, kl 17.00 - 19.30

Endast för medlemmar.

***)** I samarbete med studieförbundet Vuxenskolan



ALLT INOM VVS



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

www.ronqvistror.se
info@ronqvistror.se

Aktiviteter

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

De flesta aktiviteter har haft uppehåll sedan mitten av mars för att minska risken för spridning av Coronavirus. Kontakta aktivitetsledarna för aktuella uppgifter.

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, 070 968 6064

Bokcirklar

Läsekretsen *) Karin Hedén, 070 308 3625 F.n. fullt.

Bokcirkel 2 Dan Kronström, 070 433 4768 F.n. fullt.

Bokcirkel 3 *) Elena. Ann-

Christine Bratt Kollberg F.n. fullt.

Bowling

Tisdagar kl. 10.30–12.00 i bowlinglokalen, Tibblehallen. Nya deltagare välkomna. Inger Aleblad, 070 722 7545, Louis de Flon, 073 654 6681

Bridge

Tisdagar kl. 12.30–17.00, Seniorcenter, Lyktgränd 2-4. Nya deltagare välkomna. Monika Söderström, 070 5245107
Torsdagar kl. 11.30–16, Seniorcenter, Lyktgränd 2-4. 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, margaretha.mogren@bredband.net

Linedance

Fredagar kl 9.30 – 11.00, Fortsättningsgrupp *)
Fredagar kl 11.00–11.55, Linedance på nybörjarnivå. I samverkan med Seniorcenter. Margit Annerstedt 070 350 9320, margit.annerstedt@gmail.com

Vandringar

Vandringar 8-10 km. För information ring Kerstin Ferenius, 070 681 2392 eller Anne-Marie Hugo, 0739 462 144

*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY





friskisvettis.se/taby

Jättepepp eller totalt opepp.

Kom som du är.
Vi finns här oavsett.

Har du aldrig
tränat med oss?
Prova två veckor
innan du
bestämmer dig.
Ett kort – två
anläggningar
(Näsbypark och
Täby Kyrkby).
Välkommen in!

Med Taubes visor till Landsort

7 september

Följ med till Landsort och ta del av Evert Taubes värld på en av skärgårdens pärlor – Landsort som ligger på ön Öja.

Landsort är Stockholm skärgårds sydligaste utpost. Bussresa till Ankarudden där vår båt ansluter till Landsort. Vi promenerar genom den speciella lotsbebyggelsen

med anor från 1500-talet till Svedtiljas restaurang. Vår guide visar oss fyren, lotstornet och delar av ön. Monika Lilja berättar om Evert Taubes liv då han under en tid bodde och vistades mycket på Landsort.

Buss avgår från Täby

Galopp 07.45 och vi beräknas vara hemma igen 18.30.

Pris: 950 kronor.

Anmälan senast 1 augusti, därefter är anmälan bindande. Avgiften insättes på SPF Tibbleseniörernas plusgiro-konto 477 28 94 – 4 senast den 7 augusti.

Se utförlig information på tibbleseniorena.se

Slottsutflykt i oktober

Just nu pågår förhandlingar om en slottsutflykt med besök på Skånelaholms slott och på Bogesunds slott. Detta tillsammans med en lunch och en musikupplevelse. Återkommer så fort vi har mer information. Håll utkik på hemsidan!

Följande resor är inställda:

Hangö-Finland, 13-16/7

Dalsland Kanal, 20-22/8

St Petersburg, 11-16/10

Trosa med god mat och julmusik

30 november

Vi åker till Trosa, denna fina pärla, vacker även på vintern. Givetvis guidas vi av vår eminenta Linnéa Sallay.

På Bomans äter vi julbord i en annorlunda miljö. Julbordet är dock inte annorlunda utan bjuder på det du är van vid.

I Ytterjärna kyrka upplever vi en julkonsert med Linnéa Sallay och pianisten

Jan-Erik Sandvik. En fin start på adventstiden.

Dagen sista stopp blir på Saltö Kvarn, en ekologisk industri men mycket goda produkter.

Buss avgår från Täby Galopp klockan 10.00 och beräknas komma tillbaka vid 18.00

Pris: 1.170 kronor.

Anmälan senast 30 oktober, därefter är anmälan bindande. Insättes på SPF Tibbleseniörernas plusgiro-konto 477 28 94 – 4 senast den 1 november.

Läs detaljerat program på www.tibbleseniorena.se

Anmäl via mejl eller telefon, betala efter detta, 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

Möte för nya medlemmar

Föreningen bjuder in nya medlemmar för information om verksamheten. Även du som varit medlem ett tag är självklart välkommen! Vi bjuder på kaffe.

Tid: torsdagen 8 oktober kl 14:00.

Plats: Föreningens kansli, Marknadsvägen 293, på husgaveln mot vändplanen.

Anmälan görs via mejl till tibbleseniorena@gmail.com eller tel 08-758 9105. Uppge namn och telefonnummer eller e-postadress.

Välkomna!

Mötet hålls om det är möjligt att träffas utan risk för spridning av Coronavirus.

Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby



Kom till Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär

**Vi lovar, det blir roligt!
Välkommen.**

Orolig för att gå
i butiker i dessa
Coronatider?

Ring oss, vi löser
det mesta!



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

Framtidsfullmakt om det värsta händer

– Framtidsfullmakt är ett sätt att förbereda sig för den ovissa framtiden.

Hans Wallöf, utvecklingsledare för äldreomsorgen i Täby, gjorde en nyttig genomgång för närmare 60 seniorer i våras.

En framtidsfullmakt har en givare och så många innehavare som man själv väljer. Som alla fullmakter innebär det att någon överlåter åt någon annan att fatta beslut, som hen tidigare fattat själv.

– Därför finns det två sätt att ge fullmakt. Antingen ger man en generell fullmakt som omfattar allt eller så preciserar man vad fullmakten ska omfatta. Ju mer omfattande fullmaktsgivarens ekonomi är, desto viktigare blir det att fullmakten är tydlig, vilket kan kräva juristhjälp.

– Och i båda fallen måste detta ske skriftligen med bevitnade underskrifter.

Det vanligaste är att man ger ett vuxet barn fullmakten, men här är möjligheterna många.

Man kan skriva vem som ska ha fullmakten i första,

andra eller till och med tredje hand.

– Det är den person som har fullmakten som också bestämmer när den ska börja gälla. Det kan inte fullmaktsgivaren göra.

Hans Wallöf fick här flera frågor om vad som händer om det blir tvist om detta.

– Finns det olika uppfattningar om fullmakten ska börja gälla så lämnar man över till domstol eller överförmyndaren att avgöra.

Hans Wallöf betonade också vikten av att man är öppen inom familjen i de här frågorna. Alla ska veta att en fullmakt är upprättad och vad det innebär. Om man vill ha hjälp av en kommunal biståndshandläggare för att söka omhändertagande underlättar det för båda parter om en fullmakt finns.

– Självklart kör man inte över någon som reagerar på att tvingas flytta, men man vet i alla fall att det är formellt rätt.

Fullmakten ska alltid visas upp i original och här utfärdade Hans Wallöf en varning för att bankerna har egna regler när det gäller penning-

tvätt och kravet på att banken ska lära känna kunden.

– Det är lika bra att man fyller i bankernas mall också.

Hans Wallöf uppmanade lyssnarna att söka på nätet.

Det räcker med att fylla i ordet ”framtidsfullmakt” i sökfältet på internet så får man upp både mallar som kan fyllas i och beskrivningar hur man gör.

Mer information om framtidsfullmakt finns på föreningens hemsida, www.tibblesenioreterna.se

*Text och foto:
C-H Segerfeldt*

Max 60 på onsdagstimmen

Onsdagstimmen har blivit alltmer uppskattad genom sin enkelhet och omväxlande föreläsningar.

– Av utrymmesskäl måste vi dra en gräns vid 60 och därför behövs förankringen. Och för att vi ska kunna köpa tillräckligt med bullar till kaffet, beskriver Karin Thorán aktiviteten.



– Ju mer omfattande en persons ekonomi är desto viktigare är det att upprätta en framtidsfullmakt för att undvika problem i framtiden, förklarade Hans Wallöf för tibleseniorer på ett onsdagsmöte.

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter





Följ Täby församling på webben och i sociala medier

Webb svenskakyrkan.se/taby
Facebook facebook.com/tabyforsamling
Instagram [tabyforsamling](https://instagram.com/tabyforsamling)
Youtube [Täby församling](https://youtube.com/tabyforsamling)

svenskakyrkan.se/taby

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING



**KUNSKAP OCH ERFARENHET
LÖNAR SIG!**

JAGHOLM
NORRORTSMÄKLARNA

FUNDERAR DU PÅ SÄLJA DIN BOSTAD?

Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst som grund för en lyckad försäljning. Vår erfarenhet och lokalkännedom lönar sig, detta kommer resultera i en trygg och smidig process som tar dig hela vägen i mål. Från första mötet fram till året efter då det är dags för deklaration.



Fastighetsmäklare
Oskar Jägholm
070-732 50 00



Fastighetsmäklare
John Jägholm
0708-732 501



Fastighetsmäklare
Jenny Stadvall
072-703 60 03



Fastighetsmäklare
Mats Norman
070-483 40 00



Fastighetsmäklare
Jan Jägholm
0708-732 500

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

40-talisternas första verkliga kris?

40-talister har egentligen inte upplevt annat än en uppåtgående kurva. Utvecklingen har varit på vår sida. Vi var med om uppgången efter kriget även om vi var för små för att vara medvetna om den.

Vi var den första tonårsgenerationen och slapp gå från barn till vuxen i ett enda steg.

När vi slutade skolan fanns det jobb och de med längre utbildning vara rätt säkra på att få bra jobb dessutom.

Att vi har kallats för "köttberg" av någon politiker som försökte göra sig populär kan vi ta med jämnmood. Det var väl ett yttrande som var svårt att ta på allvar.

Många har naturligtvis upplevt personliga kriser och misslyckanden. Det är inte de enskilda ödena jag tänker på utan helheten, det som präglat vår generation.

Tills nu.

När detta skrivs har jag levt i frivillig karantän i mer än två månader. Umgåtts med maken

och mig själv. Kontakten med barn och barnbarn har skett via mejl och kylslagna möten, där jag stått i dörröppningen och en son, dotter, svärdotter eller ett barnbarn stått på garagegången flera meter från mig.

Jag har aldrig upplevt något liknande trots att jag minns polioepidemin på 50-talet och haft både Asiaten och Hongkonginfluensan.

Det går ingen nöd på mig. Maten går att beställa, vinet har levererats till dörren av snäll dotter och sonen har ställt upp med olika ärenden så snart jag har behövt.

Men jag har tråkigt. Kallendern är tom. Det känns som om ingen vill eller behöver träffa mig.

Mitt i de ledsna tankarna skäms jag. Som har det så bra. Som får hjälp så snart jag säger till. Som är frisk och promenera och gympa framför teven med Sofia. Och som har en trädgård att pyssla i.

Runt omkring oss finns de som verkligen är ensamma. Som inte vågar gå ut och inte längre får

några besök. Som bara har sig själva att umgås med och kanske inte ens orkar ringa sina vänner.

Kanske hälsan lägger hinder i vägen så att orken inte räcker till en promenad. Där oron för smitta känns som en daglig följeslagare.

Nog är det dem vi ska tänka på i stället för att fundera på om sommarsemestern utomlands måste ställas in. Eller gnälla för att ingenting är som det brukar.

Och tankarna dröjer kvar vid dem som dött ensamma utan någon vid sin sida.

Jag tror att vi alla känner någon som lämnat oss så.

Låt oss hoppas att det vänder och att vi ses i höst. Tills dess – sköt om dig och njut av försommaren.

Eva Neveling



**Kansliet stängt 15/6–17/8.
Telefonsvarare och mejl
avlyssnas/läses
dock 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
Veronica Duske, vice ordförande	070-262 58 25	vera_duske@icloud.com
Karin Thorán, sekreterare	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Inger Wallin, ekonomiansvarig	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	ingalillbylund65@gmail.com

Funktionärer

Sylvia Molander, evenemang	0708-536 843	molander.sylvia@gmail.com
Karin Thorán, kanslichef	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Anders Wallin, webbmaster	070-413 52 76	webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com

Valberedning

Kurt Hofverberg	070-863 67 78	kurthofverberg@hotmail.com
Erik Söderberg	070-610 71 29	eriksoderberg49@gmail.com
Rigmor Wahlberg	070-732 99 29	rigmorw20@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 Rönholm,
0702-162 386

REVISORER

Mats Lindgren, 070-820
06 93
Karin Neiderud,
070-459 84 88

Mats Westerdahl,
070-928 53 46, suppl.

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

C-H Segerfeldt,
070-652 19 80
Monica Alkblad,
070-827 01 46

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

Fotografering vid möten

Vid föreningens olika möten finns ibland en fotograf på plats, oftast TibbleSenioren's redaktör Eva Neveling. Alla bilder blir inte publicerade men några kommer du att se i tidningen eller på hemsidan.

Tibbleseniorens styrelse är väl medveten om GDPR:s krav på sam-

tycke för bildpublicering, men har av praktiska skäl valt att rekommendera medlemmar som **inte** vill bli fotograferade att helt enkelt gå åt sidan.

Fotografen har ingen möjlighet att i förväg fråga alla om de kan tänka sig att vara med på bild. Det är du själv som måste agera.

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 telefonsvarare. Vi lyssnar av den. Har Du inte ringt, ringer vi. Denna trygghet kostar Dig bara ett dagligt samtal.



För information, kontakta:

Karin Stenmarck Olsson	08-768 55 74
Åsa Berken	0763-17 37 58
Lena Annerborn	0727-10 27 37

B**PP****Sverige, Port Payé**

Varje begravning berättar en historia!

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 består av kunniga lokala familjeföretag som tillsammans driver en femtedel av de auktoriserade byråerna inom Sveriges begravningsbyråers förbund (SBF). Läs mer om oss på: www.klarahill.se/taby

Klarahill Hallsénius Begravningsbyrå
Stockholmsvägen 132, 187 32 Täby, 08-544 732 80

**Klarahill**

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ