

# TibbleSenioren

SPF  
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 1,  
2021

A photograph of a man walking through a snowy forest. He is wearing a dark, heavy winter jacket, dark pants, and a black cap. The background shows snow-covered trees and a wooden fence. The overall scene is a winter landscape.

**Ut och gå!**

Läs mer på sid. 8

**Ansvarig utgivare och redaktör:**

Eva Neveling, 0703-650 450

eva.neveling@gmail.com

**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.

**Redaktören förbehåller sig rätten att redigera i inkommet material.**

**Manusstopp nästa nummer 6/5.  
Utkommer i vecka 24.**

**Annonser:**

Birgitta Nelhagen, 073-080 82 49

b.nelhagen@bredband.net

**Omslagsbild:** Erik Söderberg går

5 km varje dag året runt.

(Foto C-H Segerfeldt)

## Innehåll nr 1, 2021

Årsmötet 2021, sid 4

Fallskador, sid 6

Gå dig frisk, sid 8

Onsdagstimmen, sid 10

Facebookgruppen, sid 11

Kalendarium, sid 12

Tävla i Täby C, sid 14

Aktiviteter, sid 16

Resor, sid 18-19

Telefonrådslä, sid 20

KPR-rapport, sid 22

Boktipset, sid 24

Redaktörns Rader, sid 25

Adresser styrelsen, sid 26

Minska ensamheten, sid 28



*Den här bilden ingår i tävlingen  
Täby Runt på sid. 14.  
(Foto Inger Wallin)*

# Hur göra någonting av ingenting?

Min fotoklubb bygger sin verksamhet på möten en gång i månaden. I mars förra året gick allt i stå, när vi inte längre kunde träffas. Sommaren kom och gick utan att något hände.

Men så började medlemmarna röra på sig. De kom med förslag till digitala aktiviteter under mottot: kan vi inte få det bästa får det näst bästa bli det bästa.

Nu har vi fler aktiviteter i den klubben än vi någonsin haft. Allt via nätet dit även motsträviga medlemmar lockats tack vare fina bildvisningar.

Det där går aldrig i Tibbleseniorerna tänkte jag, men se där hade jag fel. Veronica Duske drog igång Onsdagstimmen digitalt och första mötet via nätet lockade nästan hundra medlemmar. Och mera kommer ...

Några av föreningens bokcirklar träffas digitalt även om tekniken ställt till det ibland.

Och vandrarna har delat upp sig i pyttesmå grupper.

Själv försöker jag leda en verksamhet som inte får ha någon verksamhet. Inte ens med munskydd. Men vi fortsätter att ha digitala



*C-H Segerfeldt, ordförande, Tibbleseniorerna.*

styrelsemöten och det finns en hel del att ta upp.

Och den här tidningen. Hur gör man en tidning som ska berätta om saker seniorer gör tillsammans, när det inte finns något tillsammans?

Redaktören fick ta ett djupt andetag och titta sig omkring. Hon sökte inte efter det lilla extra utan det ganska normala, men som seniorer gör.

Kanske ger det dig idéer och uppslag som du vill dela med dig av. Ring då redaktören!

Nu börjar dessutom en ny insikt att smyga sig på om pandemin; den lär inte ta slut i brådrasket. Vaccintjafset har redan börjat, oredan och osäkerheten sprider sig. Att över 60 procent ska vara vaccinerade till midsommar börjar redan kännas osäkert.

Men inget ont som inte

har något gott med sig.

Vi kan äntligen lägga av med att längta till pandemislut och normalt liv. Sluta med att glo på eländesbeskrivningar på teven. Vi behöver inte mer information.

Ska vi komma igenom det här finns det bara en sak att göra: börja leva i nuet!

Börja med att ringa någon gammal kompis som du inte haft kontakt med sedan konfirmationen!

I stället för att slentrianmässigt skicka julhälsning till gamla kompisar jag aldrig träffar numera, ringde jag. Det tog emot, men jag blev glatt överraskad. Alla blev riktigt glada. Ingen som undrade: å varför ringer du nu efter 20 år?

I lördags tog vi ett glas vin med gamla kompisar. Det blev ett väldans klirrande mot skärmar och tangentbord, men vi sågs och hördes och bestämde datum för nytt möte som avslutning.

Att bryta vanor som fungerat bra i över 70 år gör man inte så lätt, men nu har du en god anledning: det finns inget sen – det är nu som gäller!

*C-H Segerfeldt*

# Årsmötet i Tibbleseniorerna 17 februari



## Första digitala årsmötet

Februari är årsmötenas månad i många föreningar i Sverige – så även i Tibbleseniorerna. Styrelsen diskuterade på ett tidigt stadium möjligheten att skjuta upp årsmötet, men kom fram till att det kändes alltför osäkert med tanke på pandemin. Det blev nödvändigt att hitta ett nytt sätt att hålla årsmöte.

Så genomfördes alltså ett digitalt årsmöte i Tibbleseniorerna. Nils Blomgren, föreningens IT-expert, fungerade som teknisksupport när C-H Segerfeldt, ordförande, hälsade 40 deltagare välkomna.

Mötet inleddes med anvisningar och en hel del frågor om tekniken men kunde sedan genomföras utan problem. Det var inte svårt att ställa frågor och omröstning skedde med så kallad

”negativ acklamation”, vilket betydde att deltagarna sa ja om de inte markerade att de hade invändningar.

En av frågorna var om medlemsavgiften, där distriktet höjt sin avgift med tio kronor. Det gör att endast 90 kr går tillbaka till föreningen av de 300 kr som varje medlem betalar. Många föreningar har valt att göra motsvarande höjningar.

— Det kändes inte rätt att under ett år då vi knappast har några aktiviteter ändå höja avgiften, förklarade C-H Segerfeldt styrelsens förslag att ha oförändrad avgift. Styrelsen tror att medlemmarna uppskattar den oförändrade avgiften, vilken alltså gäller för 2022.

Efter revisor Mats Lindgrens genomgång beviljades styrelsen ansvarsfrihet.

Till ordförande omvaldes C-H Segerfeldt. Ny medlem i styrelsen är Judy Albinson. Ingalill Bylund avgick och avtackades med ett presentkort.

C-H Segerfeldt avslutade mötet med att tacka alla deltagare för att de satt sig in i de tekniska nyheterna och loggat in på Zoom-mötet. Han lovade också att styrelsen ska göra allt den kan för att försöka hålla så mycket som möjligt av föreningens verksamhet i gång.

— Redan i april hoppas jag kunna bjuda in till konstpromenad igen längs skulpturerna i Centralparken. Vandringar och promenader genomförs ju utomhus, så vi ser fram emot att våren ska locka ut våra medlemmar att mötas igen.

*Eva Neveling*

## *Så här ser styrelsen ut 2021*

Här är hela styrelsen. Alla kontaktuppgifter till dem finns på sid. 26.



Veronica Duske



C-H Segerfeldt



Karin Thorán



Judy Albinsson



Anki Alsander



Nils Blomgren



Inger Wallin

## MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



## Fallolyckor

# Kvinna och 65+ – då är du i farozonen

**Har du klarat vintern utan att halka och ramla omkull? I så fall är du bara att gratulera. I Sverige skadas nämligen närmare 70 000 människor i fallolyckor varje år.**

De flesta är kvinnor och över 65 år. Det här är inte bara tröst för den drabbade med långa rehabiliteringsveckor. Kostnaden för samhället är också betydande: miljardkostnader för sjukhusvård och hemtjänst.

### Fallet förändrar ditt liv

Att skadas med brutna ben, handleder eller annan kroppsdel gör inte bara ont – det kan ändra ditt liv. Det blir svårare att klara vardagen själv och skadorna leder ofta till sämre livskvalitet.

Det är inte roligt att ständigt vara i behov av hjälp för den som varit van att klara sig själv.

Hur ska du då förhindra att ramla omkull? En bra start kan vara att se dig om i ditt hem. Mattor utan glidskydd, möbler som liksom står i vägen är några exempel. Elsladdar som ringlar över golvet och kan trassla till det. Och att klättra upp på en stol för att hämta något på en hylla i köket är ingen



*Att klättra på stege i köket för att nå till översta hyllan kanske du ska avstå ifrån när du känner att åren börjar ta ut sin rätt. Be om hjälp om du inte orkar planera om köksprylarna själv.*

bra idé när man kommit upp i åren – även om det är svårt att lära sig tänka om.

Risken för fallolyckor ökar när vi blir äldre. Svagare muskler, försämrad balans, nedsatt syn och dålig belysning eller kanske mediciner du använder. Det finns många skäl att fundera över om du kan förändra något i dina levnadsvanor och i ditt hem.

Fallolyckor kan förstås inträffa när som helst under året men många sker när halkan kommer. Det första snöfallet leder ofta till många besök på akutmottagningarna.

Att använda dubbade skor på vintern borde vara självklart för den som kommit upp i åren. Ishalka under snötäcke är förrädiskt och leder till många otäcka fall. Många fall sker också när man går upp på natten, kanske beroende på dålig belysning eller att man ätit sömntabletter.

Hur ska man undvika att ramla då? Det är förstas inte roligt att få veta att man ska vara försiktig, men en viktig faktor är att du själv ska vara villig att förändra något. Behövs en extra stol att sitta på i hallen? Hur är det med de elektriska sladdarna som ringlar över golvet? Trösklar att snubbla på?

I många kommuner finns fixartjänst som kan hjälpa till när en glödlampa behöver bytas eller gardiner sätts upp.

Under pandemin är Röda Korsets fixartjänst i Täby inställd. För hjälp från kommunen krävs biståndsbedömning. Känner du att det är dags för sådan hjälp bör du kontakta kommunen.

Att äta näringsriktigt och röra på sig låter kanske praktiskt men är viktigt för den som vill behålla styrka och balans upp i åren.

Nu kommer våren, den värsta halkan har vi troligen bakom oss och då väntar

promenader i vårsolen. Att vara fysiskt aktiv minst en halvtimme varje dag i veckan hjälper långt.

Till sist är det väl också dags att acceptera att åldern tar ut sin rätt. Litet mer planering av möbleringen där hemma, försiktighet utomhus... Det låter kanske inte så roligt men är viktigt för att hålla sig på benen och slippa ramla omkull.

*Text: Eva Neveling  
Foto: C-H Segerfeldt*

## Skylten visar vägen



*Ny blir det lättare att hitta ingången till föreningskansliet på Marknadsvägen 293. Här visar fastighetsskötaren Anders upp den nya skylten. (Foto Ingalill Bylund)*

# Vädret spelar ingen roll

## Erik går fem kilometer i ur och skur

Varje år går Erik Söderberg, 72, sträckan Täby – Luleå fram och tillbaka. Och så har han gjort i åtta år. Oavsett väder, omständigheter och humör.

– Jag går ungefär fem kilometer om dagen, säger han med eftertryck.

Och han fuskar inte.

– Det kan ju hända att det någon dag blir lite färre steg, men då får jag bara gå mer nästa dag.

Annars blir det pip i mobilen. Där står det tydligt angivet månadens mål: 200 000 steg (tvåhundra tusen!).

Han får det att låta så enkelt och självklart. Själv både fuskar jag och hoppar över vissa dagar. Och så är väl många av oss.

Men inte Erik Söderberg.

### Slipper blodtrycksmedicin

Ett högt blodtryck för åtta år sedan satte fart på honom.

– Det gick faktiskt ganska snabbt att bli av med medicinen och på den vägen är det.

Fast Erik har en del gratis också. Han spelar golf. Då är det ett rent nöje att gå över milen mellan hålen. Under



*Erik Söderberg missar aldrig dagens promenad.*

vintern får han så att säga stå för motivationen på egen hand.

Sedan blev det ett otrevligt avbrott när han för tre år sedan fick streptokocker i foten. Det blev sjukhusvistelse och ett flertal operationer. Att ens stödja på foten under ett antal veckor var inte att tänka på.

– Då fick man besked om hur fort man tappar det man byggt upp, men läkaren var nöjd med mig. Utan mina promenader hade det varit ett helt annat och betydligt värre läge.

– Jag känner mig i form och har bra kondis, konstaterar Erik med den självklarhet

som goda vanor tenderar att ge.

– Fast det var roligare före pandemin. När man går med kamrater, pratar och umgås lite, rinner kilometrarna lättare iväg.

En positiv förändring som pandemin dock har medfört är att människor verkar ha lite mer tid för varandra. Man stannar ute på stigen, byter några ord eller säger bara hej.

– I veckan blev jag ompromenerad av en kille med ryggsäck och efter några korta kommentarer slog vi följe och hade riktigt trevligt. Det visade sig att vi nästan var grannar.

Och ett faktum som är välbekant för alla som är ute och går är att man inte är ensam. Inte ens på avlägsna platser.

– Det verkar som hemmajobbet gett en möjlighet att röra på sig som dagligt kontorsarbete sällan erbjuder.

När vi skildes noterade han att jag sneglade på bilen.

– På väg till tippen, förklarade han och kände väl min tysta fråga om varför han inte gått mellan Gribbylund och fotograferingen i Ellagård.

*Text och foto  
C-H Segerfeldt*



## Telefonvän

När vi är begränsade i våra nära kontakter kan vi sakna någon att prata med. Med en Telefonvän får du någon att prata med en stund en gång i veckan. Ni kan samtala om vardagliga saker, till exempel om intressen eller om vad som hänt sen sist.



Täby församling samordnar Telefonvänner och välkomnar både dig som vill ha en Telefonvän och dig som vill vara Telefonvän, som ideell medarbetare.

Kontakta Christina Manfredh,  
diakon i Täby församling  
08-580 036 23



[www.svenskakyrkan.se/tabym](http://www.svenskakyrkan.se/tabym)

**Svenska kyrkan**   
TÄBY FÖRSAMLING

## Medicinsk fotvård



**I MAMMAS FOTSPÅR**

Pia Tagesson,  
fotterapeut

Biblioteksgången 10,  
Täby

Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158



*Så här är det tänkt att se ut när det är färdigt i Roslags Näsby.*

## Onsdagstimmen

# Täby växer så det knakar

**Onsdagstimmen är igång igen. Efter ett långt uppehåll under Corona-året 2020 har Veronica Duske nu blåst liv i denna programpunkt i Tibbleseniörerna. Skillnaden mot tidigare är att mötet är digitalt, vilket betyder att du måste vara uppkopplad på nätet för att delta.**

Drygt 90 deltagare kunde noteras vid årets första möte. De som trodde att seniorer inte förstår sig på den digitala tekniken hade alltså fel. Under teknisk ledning av föreningens IT-expert, Nils Blomgren, kunde vi ta del av det som händer i Täbys stora nybyggnadsområden i Roslags Näsby och Täby Park. Johan Algernon (M), ordförande i stadsbyggnads-

nämnden, visade i ord och bild hur de nya områdena är planerade och hur de växer fram. Täby, som idag har 71 000 invånare, växer och prognosen visar på cirka 100 000 invånare år 2050.

Roslags Näsby kommer att rymma många olika typer av boende. Där ska finnas plats både för äldreboende, barnfamiljer, studenter, matbutik, caféer och allt som dagens och morgondagens täbybor vill ha. Cirka 1 400 bostäder kommer att finnas i området.

I Täby Park är planerna att bygga 6 000 bostäder och de första inflyttningarna har redan skett. Så många bostäder på den gamla galoppbanan låter kompakt men Johan Algernon försäkrade att området kommer att rymma många gröna områden med

träd, planteringar och parker.

Frågor kom i slutet av föredraget och det handlade framför allt om äldreboende, möjligheter till parkering, kollektivtrafik – allt som är viktigt för ett bra boende på äldre dar.

–Roligt att så många kom med på första digitala onsdagstimmen, säger Veronica Duske, programansvarig i Tibbleseniörerna. Jag har varit i kontakt med flera i kommunen som är positiva att få ut sina budskap via Zoom-möten.

Mer om kommande onsdagstimmar finns i Kalendariet på sid. 12.

*Eva Neveling*

**FOTNOT.** Läs mer om nya områden på kommunens webbplats, [www.taby.se](http://www.taby.se)

# Över 270 i Facebook-gruppen



De snabbaste sätten att nå många medlemmar är digitala. Idag når vi på detta sätt tre fjärdedelar av våra knappt 1700 medlemmar.

Här spelar Facebook en allt större roll, då den inbjuder till att utbyta information och upplevelser med varandra.

Sedan i december har medlemsantalet stigit från knappt 100 till över 270.

Här kan man ta upp aktuella frågor och alltid vara säker på att få svar.

Bilder från evenemang och utflykter ligger självklart här

även om det blivit en paus under pandemin.

Med ökande intresse är det också viktigt att det finns regler att hålla sig till.

Att man håller en god och vänskaplig ton, inte tillåter reklam eller partipolitiska inlägg är självklara sådana regler.

En annan regel är att alla medlemmar i gruppen också ska vara medlemmar eller vänmedlemmar i Tibbleseniörerna.

Facebooksidan är öppen för alla att se och läsa, men

*Så här ser Facebookgruppens omslagsbild ut.*

endast medlemmar kan göra inlägg.

Att nya medlemmar också är Tibbleseniörer kontrolleras i efterhand och om kravet inte uppfylls plockas personen bort.

Så du som läser detta kan säkert också bli medlem. Det behövs bara att du går in på Facebook och klickar på knappen ”gå med i grupp”. Välkommen!

*C-H Segerfeldt*

Medicinsk fotvård

## Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Foterapeuter



# Kalendarium

För att få din information publicerad i Kalendariet måste du skicka mejl till Veronica Duske, vera.duske@icloud.com

*Månadsmöten är inställda tills vidare på grund av pandemin.*

OBS! Ändringar avseende innehåll, plats, datum/tid och avgift kan ske. Kontrollera alltid föreningens hemsida, nyhetsbrev eller kommande nummer av TibbleSenioren.

## ***EVENEMANG***

**Onsdagstimmen med Zoom \***

Inbjudan till Zoom-mötena kommer via mejl. I mejlet

finns en länk som våra medlemmar skall "klicka på".

**Onsdag 31 mars kl. 1400**

Äldreomsorgen i Täby. Vad gäller och vilka olika möjligheter finns. Socialchef Claes Lagergren reder ut begreppen och tar även upp privata boendeformer.

**Onsdag 28 april kl. 1400**

John-Erik Larsson, ordförande i Täby hembyggsförening, berättar om förr och nu samt om utgrävningarna.

Dessutom presenterar han hembyggsföreningens nya bok.

**Onsdag 26 maj kl. 1400**

Så blir du bättre semesterfotograf. Vår ordförande C-H Segerfeldt hjälper oss att ta de bästa bilderna inför sommaren.

Efter Zoommötet kan medlemmarna ställa frågor.

**\*)** I samarbete med studieförbundet Vuxenskolan.



Foto Eva Neveling

*Familje- och semesterbilder kan tas på många olika sätt. Tips och råd får du på Onsdagstimmen i maj.*

Detta är en annons från Täbyliberalerna.

Vi vill utveckla en ny form av boende, för dig som inte behöver daglig omvårdnad, men som kanske lever ensam och uppskattar att göra saker tillsammans med andra.



## Hur vill du bo kvar i Täby?

Täbyliberalerna vill veta vad du tycker är viktigt och angeläget för dig som är äldre. Vi är säkra på att dina svar ger oss kunskaper och argument som vi kan använda i vårt politiska arbete i Täby och i regionen.



	1 inte alls	2 lite	3 viktigt	4 mycket	5 avgörande
Hyresrätt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktiviteter i huset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemensamhetslokaler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Närtrafiken stannar vid boendet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Närtrafiken har generösare busstider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odlingslotter Trädgård	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fixare på plats	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fotografera och maila till [taby@liberalerna.se](mailto:taby@liberalerna.se)  
eller så hittar du vår enkät på nedanstående adress



[www.taby.liberalerna.se/valkommen-kvar-i-taby/](http://www.taby.liberalerna.se/valkommen-kvar-i-taby/)

# Hur bra känner du Täby Centrum?

## Häng med på frågepromenad runt Täbys centrala delar

Vi vet alla att vi måste röra på oss i dessa stillasittande tider. Men promenader riskerar snabbt att bli tråkiga och enahanda. Kanske blir det lättare om man har något att göra under tiden. Att få stanna till inför en fråga och diskutera svaret med promenadkamraten till exempel. Här har du chansen.

Och pris delar vi ut till dem som har flest rätt. Tre vinnare får dela på sex trisslotter.

Sist vi delade ut lotter i tipspromenad vann familjen Ernfolk 120 kronor på en av lotterna.

Du får flera veckor på dig att skicka in dina svar. Senast den 8 april vill vi ha dem. Antingen via mejl till:

tibbleseniorena@gmail.com eller via brev till: Tibbleseniorena, Marknadsvägen 293, 183 79 Täby. Märk kuvertet: Frågerunda.



1. På vilken byggnad finns denna trappa?

1 \_\_\_\_\_



3. Vem har skänkt denna fina gamla pump?

3 \_\_\_\_\_



5. Vem har gjort konstverket och vad heter det?

5 \_\_\_\_\_



2. Populärt badställe för små barn under sommaren. Vilken färg har stolparna på toppen?

2 \_\_\_\_\_



4. Vad heter statyn?

4 \_\_\_\_\_



6. Detta är ett konstverk utanför ingången till...Ja, vadå?

6 \_\_\_\_\_



7. Bredvid detta finns en installation med stolpar med små hål upptill. Hur många är stolparna?

7 \_\_\_\_\_



8. Utanför vilken ingång till Täby C finns denna skylt?

8 \_\_\_\_\_



9. Denna entré finns på Täbys kortaste väg. Hur många namn finns på skylten bredvid porten?

9 \_\_\_\_\_



Längs den svarta markeringen hittar du alla frågorna på frågepromenaden.



10. Hur många balkonger finns rakt ovanför denna port?

10 \_\_\_\_\_

---

## Inger älskar knepiga tipspromenader



Inger Wallin är föreningens kassör men också passionerat förtjust i DN:s tipspromenader runt om i Stockholm. Med maken Pelle har hon gått runt Täby C och letat fram lämpliga tävlingsfrågor och även fotograferat.

# Aktiviteter

Kontakta kansliet för förändringar och nyheter om de olika aktiviteterna. Skicka mejl till [tibblesenioreterna@gmail.com](mailto:tibblesenioreterna@gmail.com)

De flesta aktiviteter gör uppehåll under pandemin. Kontakta aktivitetsledarna för aktuella uppgifter. Se även föreningens webbsida [www.tibblesenioreterna.se](http://www.tibblesenioreterna.se)

## Aktier/fonder 1

Dan Kronström, 070 433 4768

## Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070 327 1191

## Badminton

Tisdagar och fredagar kl 9.30–11.30. 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. 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](mailto:mats.westerdahl@gmail.com)

## Lilla Museironden \*)

Varannan tisdag. Margaretha Mogren, 070 406 2381, [margaretha.mogren@bredband.net](mailto:margaretha.mogren@bredband.net)

## Linedance

*Fortsättningsgrupp.* Fred. kl 9.30 – 11.00 Karin Thorán, 070 444 7688,

[karinthoran@gmail.com](mailto:karinthoran@gmail.com)

Linedance på nybörjarnivå i samverkan med Seniorcenter. Fred. kl 11.00–11.55 Eva Jansson, [e.arnell@gmail.com](mailto:e.arnell@gmail.com)

## Korta vandringar

ca 4 km i Näsby Park I samarbete med SPF Jarlabanke blir det promenader i Näsby Park fredagar jämna veckor med start kl 10:00, om väder och underlag tillåter. Mötesplats perrongen vid Roslagsbanans station, Näsby Parks centrum. Föranmälan krävs. Kontakta Birgitta Collin, 070-695 3383 eller [birgittacollin2014@gmail.com](mailto:birgittacollin2014@gmail.com)

## Vandringar

ca 8-10 km  
*Måndagar.* Samling kl. 09.15 vid Ensta krog. Plats kan variera, för aktuell samlingsplats se [www.tibblesenioreterna.se](http://www.tibblesenioreterna.se) eller kontakta Kerstin Ferenius, 070 681 2392 eller Anne-Marie Hugo, 0739 462 144. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag.

\*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan





## SNART ÄR DET ÖVER!

Vi välkomnar våren 2021 med fantastiska färger - både tidlöst, elegant och modemedvetet.

Vi fortsätter med BOKADE TIDER.  
RING 070 797 44 08 eller  
MAILA charlotta@tjejafashion.se  
och boka en tid  
måndag-fredag 9-11 eller 17-19.

Jag är mycket noggrann med avstånd och handsprit och använder munskydd om så önskas. Det får vara max 4 kunder i butiken. Tillsammans ska vi klara detta och börja se framåt igen.

*Varmt  
Välkommen*

önskar Charlotta



**Öppet-tider**  
**Mån-fre 11-17 • Lör 11-15**  
**Vallentuna Centrum**  
**Tel 511 700 14**

## Tibble-erbjudande!

**20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.**

Gäller t o m 31 maj 2021 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

# Resor

## Visst ska vi resa igen men inte riktigt än

**Visst vill vi resa. Att samlas med förväntan i såväl huvud som mage och se vilka trevliga medresenärer som kommer denna gång. Undrar hur lunchen blir? Hur ser resmålet ut? Blir bussresan lång?**

Alla dessa frågor och förhoppningar som gör att förväntningarna stiger och känslan som gör att man mår bra.

Vaccinet är på väg, snart, snart, snart väntar friheten!

Men ack! Vi lyssnade på den informationen som Täby kommun med hjälp av Seniornet genomförde på nätet i början av februari avseende vaccinering i Täby. Vi fick

vegta vilka grupper som står i tur och i vilken ordning, när vaccinet kommer, kan man anmäla sig nu m m. Men, men, men – denna information gav oss inget större hopp om att alla skulle vara vaccinerade i närtid. Vi hade väl alla hoppats att det skulle vara klart innan innan påsk – men inte.

Och efter vaccination var det fortfarande stränga förhållningsregler avseende handtvätt, avstånd, m.m.

Med detta som bakgrund beslutade vi att skjuta på våra fina resor till hösten.

Utav de resor som vi har måst ställa in planerar vi nu för hösten följande:

- Landsort – Öja
- Slottsruna
- Julbord i Trosa

Och vi hoppas förstås på fler, allt beroende på utbud.

Resan till Hälsingland spar vi till våren 2022.

Så häng inte läpp utan häng kvar. Det kommer en bättre vardag med många fler möjligheter. Vi längtar att åka och att åka tillsammans med just dig.

*Gunilla Rönnholm,  
Christina Olausson*

### **OBS! OBS! OBS!**

Vänmedlemmar som ännu inte betalt medlemsavgiften till Tibblese-niorerna måste göra det omgående. Avgiften 100 kr ska vara betald till pg 164 18 70-9 senast 31 mars, annars stryks de ur medlemsregistret.

## Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

**OBS! Ny adress**

**Grindtorpsvägen 23, Täby**



# Vandringsresa till Hälsingland

Vandringarna anpassas efter väder och vind och varierar mellan 7–13 km. Vi går mest i lätt terräng och vandrar med utsikt över Hälsinglands blånande berg, nära vatten och i riktig vildmark. Vi får också del av det hälsingska kulturarvet genom bland annat världsarvet Hälsingegårdar.

Vandrings- & reseledare är Anneli Wiklund. Vi bor på Orbaden Spa & Resort mellan Bollnäs och Järvsö. Här kan vi efter vandringarna njuta av underbart Spa och skön avkoppling med vacker utsikt. Eller så väljer du att boka in en skön behandling. Sista kvällen gör vi en utflykt

30/8 – 2/9



Skön kaffepaus under skogsvandringen.

till gården Hans-Nils, där vi bjuds på en god middag och musikunderhållning.

**Pris:** 9 450 kr. I priset ingår: Bussresa enligt program  
• Del i dubbelrum med frukost 3 nätter • Två kaffestopp dag 1 och 4 • 1 lunch på an-

komstdagen • 3 matsäckar • 2 middagar på hotellet • 1 middag på gården Hans-Nils • Visning av Hälsingegården Gästgivars.

*Tillägg enkelrum:* 900 kr.

Samling för avresa: Ensta krog, kl. 09.00. Slutliga tider och platser meddelas i avresemeddelandet ca 2 veckor före avresa.

På denna resa bör man kunna vandra ca 8 km i varierande terräng. Vandringskängor rekommenderas och ta gärna med gästavar som stöd.

**Anmälan:** Anne-Marie Hugo, [annemariehugo@hotmail.com](mailto:annemariehugo@hotmail.com), 073-946 21 44.

## 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](http://www.barnenshandelsbod.se)

# Telefonrädslan ökar

**Att inte våga svara i telefon när det ringer har blivit allt vanligare. I massmedia får vi läsa om äldre som lurats att lämna ut inloggningsuppgifter till bankkonton via telefonsamtal. Även telefonförsäljare kan via telefonen locka in dig i abonnemang eller köp av tjänster som leder till stora problem.**



Effekten av telefonrädslan leder till att många känner sig isolerade. Man vågar inte svara i telefon när det ringer om numret på displayen på

mobilstelefonen är ökänt. Hur man agerar med en fast telefon är svårare att veta. Kanske svarar man inte där heller.

I Tibbleseniörerna har telefonrädslan blivit alltmer märkbar. Det går inte att nå medlemmarna genom att

ringa till dem eftersom väldigt många inte svarar alls. Alltså blir det svårt att nå medlemmarna för en enkel intervjufråga.

En del är vana att söka på nätet och leta rätt på vem den uppringande är. Det leder dock inte alltid till att de själva ringer tillbaka. Och så blir det aldrig någon kontakt.

Tråkigt tycker redaktören som gärna vill nå fler medlemmar för tidningen.

Dock har några tibbleseniörer ställt upp här efter ett utrop i föreningens Facebookgrupp.

*Eva Neveling*

## Skydda dig mot telefonbedrägerier

Använd aldrig din bankdosa eller Bank-Id på uppmaning av någon som oväntat kontaktar dig per telefon.

Lämna aldrig ut koder eller andra känsliga uppgifter till någon.

Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar och ska aldrig lämnas ut till obekanta.

Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på.

Det gäller oavsett om personen säger sig vara en

nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.

Lita inte på den som kontaktar dig bara för att hen verkar ha personliga uppgifter om dig.

Bedragare kan enkelt hitta information på nätet för att lura dig.

Om du drabbas av eller misstänker bedrägeri, kontakta din bank omedelbart.

Polisanmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet.

*(Källa: Polisen)*



*Din bankdosa är bara din och du får aldrig lämna ut din kod till någon obehörig.*

# Svarar du i telefon när det ringer?



## Monica Alkblad

Jag svarar alltid i telefon även om jag inte känner igen numret. Med ett undantag; utländska nummer. Säljare avvisar jag direkt. Jag tycker att det viktigt att svara i telefon i dessa osäkra tider. Det kan vara någon som söker en i ett viktigt ärende. För övrigt tror jag inte att någon okänd skulle kunna lura mig.



## Christer Wallenborg

Varken jag eller hustrun svarar om vi inte känner igen numret. Vi fick alldeles för många säljsamtal för flera år sedan. Numera går jag in på hitta.se eller Eniro och kollar vem det är som ringer och sen kan jag själv ringa upp om jag vill. Jag kommer att fortsätta att strunta i att svara när det är okända nummer.



## Inger Sieka

Jag svarar aldrig okända nummer. Om jag väntar samtal men inte känner igen ett nummer kollar jag upp numret via Hitta.

De flesta okända nummer handlar om försäljning. När jag själv vill komma i kontakt med en okänd person skickar jag först ett SMS och berättar vad jag vill. Det brukar fungera bra.



## Anders Olséni

Jag svarar alltid när det ringer och funderar inte så mycket på om det skulle vara farligt. Om jag ser att samtalet kommer från ett afrikanskt land tar jag inte telefonen. Jag har inte förändrat mina telefonvanor trots alla bedrägeriförsök. Däremot tror jag att bedragarna är skickliga så man kan nog råka illa ut om man inte är uppmärksam.



## Maj-Lis Westerberg

När det kommer okända telefonsamtal kollar jag först via Hitta eller Eniro. Tyvärr är det många nummer som inte går att identifiera och då får man hoppas att uppringaren hör av sig igen om det är något viktigt eller kanske återkopplar via SMS. Ett tag var det många konstiga nummer som visades och de kom troligen från utlandet.

KPR

# Timanställningarna fortsätter i hemtjänsten

**Täby kommun har inga planer på att ställa krav på hemtjänstföretagen att större delen av de anställda ska vara heltidsanställda.**

Detta framkom vid Kommunala Pensionärsrådets (KPR) senaste möte som hölls digitalt i mitten av februari.

– Vi följer verksamheten noga och följer ständigt upp hur arbetet görs och att kvaliteten håller avtalad nivå. Hur företagen löser sin bemanning är inte vår uppgift att styra, svarade socialnämndens ordförande

Thomas Nilsson på en fråga från undertecknad.

Frågan kring den av IVO (Inspektionen för vård och omsorg) så hårt kritiserade timanställningen blev enda debattämnet vid mötet.

Digitaliseringen, alltså möte över nätet, har onekligen en hämmande effekt på inläggen från både tjänstemän och seniorer. Det blev mest information som bland annat redde ut begreppen kring lex Sarah, hur snöröjningen på gångbanor sker och den kultursatsning som nu genomförs mot särskilda boenden.

Kulturskolans elever och lärare spelar in korta musikstycken som blivit mycket uppskattade ute på boendena. Ungdomarna har också fått möjlighet att blogga med de äldre.

– Detta görs för att det ska bli lite avbrott i en annars ganska enehanda tillvaro nu när det är besöksförbud, sa Marie Tid, avdelningschef inom äldreomsorgen.

Läget inom vaccinering mot Covid19 kom också upp, men här hänvisade Marie Tid till de återkommande digitala informationsmöten som sker varannan torsdag. Dessa möten annonseras via mejl där mottagarna får en länk för att logga in.

*C-H Segerfeldt*



KUNSKAP OCH ERFARENHET  
LÖNAR SIG!

**JÄGHOLM**  
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 Anders Appelqvist 070-723 33 00	Fastighetsmäklare Jenny Stadvall 072-703 60 03	Fastighetsmäklare Mats Norman 070-483 40 00	Fastighetsmäklare Jan Jägholm 0708-732 5000

Välkommen in till oss på Södervägen 30, 08-732 50 00, [www.jagholm.se](http://www.jagholm.se)



# RONQVIST RÖR AB



## ALLT INOM VVS

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

www.ronqvistror.se • info@ronqvistror.se • Ripvägen 6 • 186 96 Vallentuna

## Vi flyttar till ny lokal

### Ny lokal vid Täby Centrum

Nu flyttar vi kontoret från Stockholmsvägen 132 till Biblioteksgången 2, vid Täby Centrum. Välkommen att höra av dig om du har tankar eller frågor kring begravningar.

Våra jurister flyttar med oss och hjälper gärna till med dina juridiska frågor, t ex framtidsfullmakt, testamente, och gåvobrev.

**Varmt välkommen!**

*Hallsenius Begravningsbyrå är ett familjeföretag som grundades 1884. Du hittar oss på följande platser: City - Odengatan, Lidingö, Täby, Vallentuna och Akersberga.*

Ny adress från och med mars:  
Biblioteksgången 2, 183 70 Täby. Tel: 08-544 732 80  
WWW.KLARAHILL.SE/TABY



## Klarahill

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

# Boktipset

## Förintelsens barn (Bonniers)

I "Förintelsens barn" skriver Margit Silberstein om hur det är att vara barn till två överlevare. Hennes föräldrar kom till Sverige i slutet av 1940-talet efter svåra år i koncentrationsläger. För dem var de båda barnen, Margit och hennes bror Willy, båda journalister, det allra viktigaste i livet.

Att stötta sina föräldrar men samtidigt vilja vara en vanlig svensk flicka var en balansgång. Margit ville vara

en snäll flicka till föräldrar som fått utstå så mycket. Boken tar också upp svårigheterna med att inte ha några rötter. Alla släktingar till familjen Silberstein dog i koncentrationslägren.

Författaren beskriver också hur det är att leva ett liv som svensk jude, att möta omgivningens frågor kring olika ceremonier och högtider.

Även om vi läst mycket om förintelselägren upp-



skattar jag den personliga vinklingen på att hantera en verklighet med så mörk bakgrund. En katastrof som förintelsen sipprar ner till nästa generation och barnen som föddes efter förintelsen har präglats av sina föräldrars tunga upplevelser.

*Eva Neveling*

## Där kräftorna sjunger (Forum)

"Där kräftorna sjunger" är en fascinerande och mångfacetterad roman, där huvudpersonen bor tillsammans med sin familj i en risig koja i North Carolinas träskmarker. Vid sju års ålder lämnas hon ensam med sin försupne och mestadels frånvarande far.

Hon lyckas hålla sig undan från skolan och kan varken läsa eller skriva förrän i sextonårsåldern. Tack vare en stark överlevnadsinstinkt och med bistånd av några vänligt sinnade vuxna i omgivningen lyckas hon ändå klara livhanken.

Flickan lever i symbios med naturen, vilket så småningom utmynnar i ett antal

publicerade handmålade skrifter om träskmarkens djurliv och växtlighet.

Författaren är zoolog, vilket också märks i boken. Skildringarna av naturen fångar läsaren minst lika mycket som den spännande intrigen.

Boken är en lättläst och intensivt berättad roman som jag hade svårt att lägga ifrån mig när jag väl börjat läsa. Spänningen och nyfikenheten håller i sig ända fram till det överraskande slutet. Det som möjligen kan irritera är författarens noggrannhet vad gäller måltiders innehåll, huvudpersonens klädsel i skilda sammanhang, varje



personers utseende etc. Men det är kanske ett utslag av författarens vetenskapliga sida.

Boken har legat på topp-listor i New York i över ett år och även blivit en försäljningssuccé i Sverige.

*Lennart Cederstam*



## Vi kan om vi verkligen vill

Att byta dator var roligt när jag för många år sedan fick min första.

Så är det inte riktigt längre. Tekniken har blivit så mycket mer omfattande. Det krävs mer numera för att hänga med.

Men den gamla datorn hade blivit för långsam och seg och till slut insåg jag att det var dags.

Men vad skulle jag välja?

Idag går man inte bara in i en butik och köper en dator. De krävs kunskap. Inte bara om hur stor den blänkande skärmen ska vara.

Nej, du ska bestämma hur stort arbetsminne och hur snabb processor du ska ha. För ju snabbare och större dessa är desto snabbare kommer du förhoppningsvis att kunna jobba.

Alltså vågar jag inte bestämma något av allt detta. Sonen kopplas in och tar över besluten.

Så kommer den nya datorn, men i den finns inte mycket av det jag behöver. Allt material ska flyttas över från den gamla. I Coronatider går det inte för en 70-plus-

sare att kliva iväg till Applebutiken i Täby Centrum. Dit vågar jag mig inte även om de inte släpper in mig förrän de har mätt eventuell feber i min panna. De litar inte på mig och jag litar inte på dem. Att de är Covidfria alltså...

Men jag är lyckligt lottad att ha en son som klarade av Coronan redan i november. Och som är datorkunnig långt utöver det vanliga. Han kommer och sen blir det många timmars koncentrerat arbete för att få det nya underverket att fungera som jag vill.

Men det är ju inte bara nya datorer eller smarta telefoner som känns jobiga.

Nu ska vi dessutom lära oss att mötas på nätet. Några "mänskliga" möten går ju inte att genomföra just nu. Vare sig i Tibblese-niorerna eller i någon annan förening.

Jag tror vi är många som tvekar. Som tycker det tar emot att lära något nytt. Som suckar över tekniken och känner oss för gamla.

Men skam den som ger sig. Att bli sittande utan att få vara med i föreningens Zoom-möten vill vi väl inte? När så många andra kan så vill väl du också

vara med? Och att kunna fortsätta träffas i bokcirkeln, fast via Skype, känns jättebra.

Motivationen blir en drivkraft. Inte kan jag erkänna att det är svårt med tekniska nyheter?

Där motivationen finns där finns det också möjligheter. Inte minst under det senaste året i karantän är vi många som tvingats att lära oss nya tekniker.

Möten på nytt sätt via datorn, mat och medicin på nätet när du inte längre får gå i affärer. Många av oss har kanske aldrig prövat de nya tekniska utmaningarna tidigare.

Till och med vår statsminister erkände att han aldrig köpt något på internet (och därför var tvungen att ge sig ut i julträngseln).

Låt oss inte luras av att vi blivit äldre. Vi kan om vi vill.

Eva Neveling



## Medlem i SPF Seniorerna Partipolitiskt och religiöst obundet

KANSLI

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

**Öppet:** Tel.tid helgfri månd och torsd kl 10–11. Besök endast efter föranmälan.

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

**Årsavgift:** 300 kr. Invänta avi från SPF Seniorerna. Medlem i annan förening 100 kr.

**Plusgiro:** 477 28 94 –4. Plusgiro vänmedlem: 164 18 70 –9.

**Mejl:** [tibbleseniorerna@gmail.com](mailto:tibbleseniorerna@gmail.com)

**Webbansvarig:** [webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com](mailto:webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com)

**Webbplats:** [www.tibbleseniorerna.se](http://www.tibbleseniorerna.se)

**Ny medlem:** Ange namn, personnummer, adress, telefon och mejladress vid anmälan.

Som medlem har du ett försäkringsskydd vid SPF-möten, vid resa till och från möte eller deltagande i i arrangemang som ordnas av distrikt eller förening inom SPF Seniorerna.

**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](mailto:ch.segerfeldt@gmail.com)

Veronica Duske, programansv. 070-262 58 25 [vera.duske@icloud.com](mailto:vera.duske@icloud.com)

Karin Thorán, sekreterare 070-444 76 88 [karin.thoran@gmail.com](mailto:karin.thoran@gmail.com)

Inger Wallin, ekonomiansvarig 0708-29 63 65 [inger.wallin@telia.com](mailto:inger.wallin@telia.com)

Ann-Kristin Alsander, medl.sekr. 076-826 07 17 [k.alsander@hotmail.com](mailto:k.alsander@hotmail.com)

Nils Blomgren, IT-ansvaig 073-981 40 72 [nils.blomgren@hotmail.se](mailto:nils.blomgren@hotmail.se)

Judy Albinsson, ledamot 070-548 44 83 [judy.albinsson@telia.com](mailto:judy.albinsson@telia.com)

### *Funktionärer*

Sylvia Molander, evenemang 0708-53 68 43 [molander.sylvia@gmail.com](mailto:molander.sylvia@gmail.com)

Karin Thorán, kanslichef 070-444 76 88 [karin.thoran@gmail.com](mailto:karin.thoran@gmail.com)

Anders Wallin, webbansvarig 070-413 52 76 [webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com](mailto:webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com)

### *Valberedning*

Erik Söderberg (sammankallande) 070-610 71 29 [eriksoderberg49@gmail.com](mailto:eriksoderberg49@gmail.com)

Rigmor Wahlberg 070-732 99 29 [rigmorw20@gmail.com](mailto:rigmorw20@gmail.com)

### Guldkanten

Karl-David Andersson,  
073-552 10 42

### Resor

Gunilla Rönholm,  
0702-162 386  
Christina Olausson,  
070-575 85 37

### Revisorer

Mats Lindgren,  
070-820 06 93  
Karin Neiderud,  
070-459 84 88  
Mats Westerdahl, suppl.  
070-928 53 46

### Representanter i KPR

(kommunala pensionärsrådet)  
C-H Segerfeldt, 070-652 19 80  
Monica Alkblad, 070-827 01 46  
Majken Ploby, 073-664 52 50  
Ersättare:  
Judy Albinsson, 070-548 44 83

## Röda Korsets Second Hand Mötesplats i Täby

Eskadervägen 16, Näsbypark Centrum

Aktuella öppettider publiceras på vår hemsida,  
[www.redcross.se/taby](http://www.redcross.se/taby) eller sök oss på Facebook.



Svenska Röda Korset  
Täbykretsen

### *DU ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY*

**K**änner Du eller Dina anhöriga  
Er oroliga för att det ska hända  
Dig något hemma utan att det upp-  
märksammas? Då är Veteranringen  
något för Dig! Du ringer till vår te-  
lefonsvareare. 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

# Dags att bryta ensamheten

**Att bli ensam på äldre dar är inte ovanligt, men ensamhet har börjat uppmärksammas på ett helt nytt sätt. Ofrivillig ensamhet drabbar allt fler och leder ofta till dålig hälsa och sämre livskvalitet. Psykisk ohälsa som ångest, depression och oro är inte ovanligt.**

Ökad alkoholkonsumtion, dåliga matvanor och för litet motion drabbar också ofta dem som lider av att känna sig isolerade.

Enligt Statiska Centralbyrån, bor var tredje person över 65 år i Sverige ensam. Däremot är det inte säkert att ensamboende seniorer alltid känner sig ensamma. Men en växande skara, ca 300 000 personer, lider enligt SCB av att vara ensamma.

## Tabubelagt ord

Vi pratar inte gärna om ensamhet. Själva ordet är litet tabubelagt. Vem vill erkänna att man inte har

några vänner eller nära släktingar att umgås med? Därför är det inte alltid lätt att hjälpa dem som verkligen är ensamma.

Pandemin, som nu pågått ett år, har inte gjort det lättare. Att inte få umgås med andra än den man bor ihop med är ingen lösning för den som bor ensam.

Människors rädsla att bli smittade av virus har också helt förändrat både föreningsverksamhet och hur vi umgås privat.

Allt fler upplever att omvärlden krympt och att man är hänvisad till sitt eget sällskap.



Nu har de stora pensionsorganisationerna SPF Seniorerna, SKFP och PRO startat ett projekt ”Inte ensam” för att försöka bryta isoleringen för dem som lider av ofrivillig ensamhet.

Judy Albinsson, ny ledamot i Tibbleseniorernas styrelse, har åtagit sig att arbeta med projektet ”Inte ensam”.

– Vi ska ta upp det här gemensamt i styrelsen och försöka hitta olika sätt att nå ut till dem som är ensamma, säger Judy. Och vi ska också försöka bli bättre på att visa vad vi gör i föreningen.

Judy tycker också det är viktigt att undersöka vad andra gjort för att motverka isolering och ensamhet.

– Tillsammans kan vi nog bli bättre på att nå ut till dem som behöver oss.

*Text och foto:  
Eva Neveling*

*Judy Albinsson är ny i styrelsen och vill hitta vägar att nå den växande skaran av ensamma.*