

# TibbleSenioren

SENIORERNA  
SPF

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 3,  
2021



Brevduvorna jobbar för dig!

**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 15/11.  
Utkommer i vecka 49.**

**Annonser:**

Birgitta Nelhagen, 073-080 82 49

b.nelhagen@bredband.net

**Omslagsbild:** Ola Kellberg, Christina Lewentorp, Ulla Hjalmarsson, Mona Johansson och Karin Neiderud jobbar som brevduvor i Tibbleseniorena.  
(Foto Eva Neveling )

## Innehåll nr 3, 2020

Brevduvorna, sid 4

Veronica Duske, sid 6

Bildjakten, sid 8

Rörligt seniorcenter, sid 10

Notiser, sid 13

ID-kapning, sid 14

Kalendarium, sid 16

Redaktör sökes, sid 17

Aktiviteter, sid 18

Resor, sid 20

Mac Lennart Lindskog,  
sid 22

Boktips, sid 24

Redaktörns Rader, sid 25

Adresser styrelsen, sid 26

Ny teknik, sid 28

# Önskar dig Gott Nytt År!

Jodå, du läste rätt. Kalendern är nämligen inte att lita på när det gäller vilket datum ett nytt år börjar.

Vem tycker det är kul att fira att ännu ett år gått mitt i vintern? Kallt, grinigt och det mesta sker inomhus.

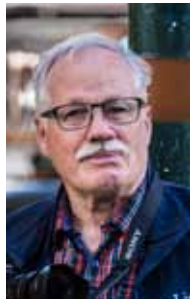
Nej, för mig sker årsskiftet i augusti – precis som när jag gick i skolan. Då är en lång ledighet avslutad och en ny termin väntar. Då är det varmt, sällan grinigt och allt man kan göra kan man göra utomhus.

Det är i augusti jag har kraft och vilja att sätta i gång nya saker. Augusti är betydligt mer innehållsrik och inspirerande än januari.

Bara namnet ger ju ryshopp, medan augusti ännu ger lite hopp. Dessutom tror jag fortfarande att jag ska orka genomföra både löften och planer.

Undrar vad det var för en trött pessimist som kom med det idiotiska förslaget om nyårslöften. Alla vet ju att det inte blir något av dem bara för att en siffra ändrats i kalendern. Det krävs betydligt starkare saker.

Som att lättjefullt och oansvarigt låta tankarna leka



*C-H Segerfeldt, ordförande, Tibbleseniörerna.*

kring den kommande hösten när man kanske mår som bäst. Dessutom är ju hösten avlägsen och tånjbar. Typ flexibel. Inget datum man ska snubbla över och ramla ner i träsket ”mitt dåliga samvete”.

Så det är väl bara att köra i gång allt det där vi gått och väntat på: pub, månadsmöten, träffar, promenader, resor?!

Men se den optimismen räckte inte hela vägen. Det är någon annan och något annat som bestämmer. Inte jag. Det förkortas FHM, MBS, Covid19. Så lätt var det att hamna i träsket.

Fast, vadå bestämmer? Det är väl ingen som tvingar mig? Det är ju för katten rekommendationer och dylika behöver man ju först kolla för att se om de passar en.

Om inte – verkar de flesta strunta i dem.

Nyss hemkommen från vår semesterö i Danmark har jag fått lite att jämföra med. I Danmark gäller ”bestämmer”: du bär alltid munskydd när du rör dig på offentlig plats inomhus, där du träffar andra. Punkt.

Och vi svenskar som klev ombord på färjan utan munskydd blev genast tillsagda – på med det bara!

Inte så i Sverige. Vi föredrar rekommendationer för att vi har sådan tillit till våra myndigheter. Typ.

Så nu står vi där igen. Smittan ökar i Stockholm, SPF (riksorganisationen) ber oss att följa rekommendationer och restriktioner. Framför allt ska vi hålla igen på det som sker inomhus tillsammans med andra.

Det blir nog att fortsätta tassa fram. Försiktigt och väl medveten om att smittan på intet sätt har lämnat oss.

Men lita på att vi tar varje chans att göra saker som är möjliga. Kolla vår webbsida och nyhetsbrev. Där finns det senaste.

Håll ut!

*C-H Segerfeldt*

# Utan brevduvorna blir utdelningen dyr

**Ett 50-tal brevduvor i Tibbleseniörerna gör en stor insats varje gång en ny tidning är på väg till medlemmarna. Av drygt 1.300 exemplar av tidningen bärs de flesta ut och stoppas i medlemmarnas brevlådor av dessa volontärer.**

Karin Neiderud, som själv började som brevduva, basar idag för hanteringen. I början av året skickar hon ut tidningens utgivningsplan för året. Alla brevduvor kan då planera och pricka för i almanackan vilka dagar de behöver ställa upp.

## **Trevligt att träffas**

– Det är alltid lika roligt när brevduvorna dyker upp på kansliet för att ta med sig sina exemplar av tidningen, säger Karin. Vi får tid att prata lite och det känns att de flesta gör det här viktiga jobbet för att de tycker det är roligt.

Den här varma junidagen träffar jag Mona Johansson, Christina Lewentorp, Ulla Hjalmarsson och Ola Kellberg.

De flesta av dem har delat ut tidningar i många år,

Ola troligen från mitten av 1990-talet.

– Det känns bra att ställa upp och hjälpa till.

– Vi vet ju att ekonomin i föreningen blir bättre ju fler tidningar som delas ut av oss.

– Man får skön motion och kommer ut.

– Alltid lika trevligt när vi brevduvor möts på kansliet.

Det är några av kommentarerna från gruppen. Och

alla håller med om att man åtagit sig att vara brevduva för att hjälpa till och inte för att få komma med på belöningsresan.

– Resan är inte anledningen att jag vill vara med och hjälpa till, men visst är det en ”guldkant” att vara med på den kryssningen, säger Christina och Mona.



*Ola Kellberg, Christina Lewentorp, Ulla Hjalmarsson, Mona Johansson och Karin Neiderud trivs med att ställa upp och dela ut tidningar till tiblesniörer runt om i Täby.*

Att det inte blev någon belöningsresa under året som gått och ingen ny resa är planerad för 2022 är de alla medvetna om. Pandemin har förhindrat även denna omtyckta aktivitet – som så mycket annat i föreningen.

### **Portkoder gör utdelningen svår**

När jag frågar om nackdelar med att vara brevduva blir det först alldeles tyst. Men sen är alla eniga om att de stora bostadsrättsföreningarna runt om i Täby innebär problem.

– Jag har verkligen försökt att komma till tals med dem som ansvarar för husen i Näsbydal, berättar Christina. Men det är tvärstopp. Jag får inte tillgång till någon nyckelbricka eller portkod. Det hjälper inte att förklara att det här är en tidning från SPF. Svaret är nej utan undantag.

Christina löser det hela genom att vänta i porten tills någon släpper in henne. Många av hyresgästerna förstår att det är viktigt att få dela ut medlemstidningen.

Samma sak är det i Hägernäs strand, på Marknadsvägen, Viggbygärdet och i alla nybyggda hus i Täby centrum.

– Vi skulle spara mycket pengar om vi fick möjlighet att komma in i de här husen för att dela ut tidningen, säger Karin. De som bor där har ju tillgång till portkoder och passerkort och skulle kunna göra en insats för föreningen.

Att tidningen är efterlängtat märker brevduvorna om de möter mottagarna.

– Jag har till och med blivit uppringd och fått frågan varför tidningen inte kommit när det bara gått några dagar

efter manusstopp, berättar Karin. Den som frågade hade nog inte klart för sig att det tar lite tid att trycka en tidning när den väl är färdig.

När du läser det här har nästan 50 brevduvor delat ut din tidning, vandrat längs smågator runt om i Täby eller klarat av 15-våningshusen i Näsbydal och Storstugan och alla husen på Viggbygärdet. Varmt tack är alla dessa brevduvor verkligen värda.

*Text och foto:  
Eva Neveling*

**FOTNOT.** Bor du i någon av de hus som nämns i artikeln och skulle kunna tänka dig att hjälpa till? Kontakta Karin Neiderud, tel 070-459 84 88, så berättar hon hur jobbet går till. Det går också bra att mejla till: [karin.neiderud@gmail.com](mailto:karin.neiderud@gmail.com)

# MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



# ”Vi måste ägna mer tid åt medlemsvård”

En uppmaning i Tibble-seniorernas nyhetsbrev fick intresset att vakna hos Veronica Duske. Visst kunde hon tänka sig att ta plats i föreningens styrelse. På årsmötet i februari 2020 kunde ingen av oss föreställa sig hur det kommande året skulle bli. Pandemin slog till med kraft och allt föreningsarbete blev satt på undantag.

– Visst kändes det litet konstigt att inte få träffa de övriga i styrelsen och inte få veta hur mina uppgifter skulle bli, säger Veronica. Det tog flera månader innan styrelsen kunde träffas personligen vid en lunch utomhus.

Styrelsen lärde sig snabbt att träffas via Zoom-möten, men det är ju inte riktigt detsamma som att mötas personligen.

– Speciellt när man är ny, säger Veronica. Visst gick det men det kändes verkligen annorlunda.

Veronica är dock ingen nybörjare i föreningssammanhang. Hon har varit med i Lions, Svenska Turistfören-



*Veronica Duske är nyast i styrelsen men pandemin ställde till det för hennes introduktion. Numera är hon varm i kläderna och har många idéer för att få fart på verksamheten igen.*

ingen, Stadsmissionen för att bara nämna några av hennes olika uppdrag.

Så småningom insåg Veronica att hon själv måste ta itu med sitt engagemang i föreningen.

– Som egenföretagare i många år visste jag ju att du måste söka upp kunderna och inte vänta på att de skulle söka upp dig. Tillsammans med några andra medlemmar (Monica Alkblad och Judy

Albinsson) började jag ringa runt till medlemmarna.

Och många blev verkligen glada att någon från Tibbleseniorerna hörde av sig. Karantänen förvisade ju så många av oss till ensamhet och instängdhet.

– De här telefonsamtalen blev verkligen uppskattade. Det blev riktigt långa samtal ibland och jag kände att jag kunde göra nytta.

Men att ringa runt till med-

lemmarna räckte inte och när Veronica fick ansvaret för programverksamheten körde hon i gång onsdagsmötena via Zoom.

### **Startade digitala onsdagsmöten**

– Jag visste att onsdagsstimarna i Tibblekyrkan hade varit uppskattade men att vi inte kunde träffas på det sättet under pandemin. Det kändes viktigt att försöka på nytt sätt.

Att introducera den digitala mötesplatsen Zoom var litet av ett vågspel eftersom många seniorer inte är så vana vid den digitala världen. Det visade sig dock att drygt 90 deltagare fanns med vid första mötet, så några problem med den mötesformen fanns egentligen inte.

Fem digitala träffar har Veronica hunnit ordna före sommaren och fler kommer till hösten.

Tipspromenad i Centralparken är ett annat initiativ

som Veronica tagit. Mycket uppskattat och välfyllt varje gång.

– Promenaderna sker ju utomhus så då är det lätt att hålla avstånd och skapa möjligheten att träffas utan att vara rädd för smitta. Dessutom hade ju de flesta redan hunnit få i alla fall sin första spruta när vi möttes.

### **Kulturutflykter i höst**

Inför hösten har Veronica en hel del nyheter att komma med. Den första kulturutflykten är planerad till början av september på Nordiska museet.

(Tyvärr blev informationen felaktig i förra numret av TibbleSenioren, men Veronica har kontaktat alla intresserade som nu har fått korrekt information).

– De här kulturspaningarna vill jag genomföra på ett nytt sätt, jag bokat ingen guide. Det leder till mindre administrativt arbete för mig och blir billigare för

deltagarna. Dessutom hoppas jag att deltagarna själva ska komma med förslag på kommande mötesplatser.

Veronica tror mycket på begreppet ”kundvård”.

– Jag tycker att vi borde jobba mer uppsökande i föreningen. Vi borde satsa mer på att kontakta nya medlemmar, höra efter vad de förväntar sig av föreningen men också hur de själva kan tänka sig att bidra till verksamheten.

Veronica vill även starta en idégrupp, gärna utanför styrelsen, som får möjlighet att komma med idéer och förslag för verksamheten. Det här kräver energi och engagemang – och det är något som Veronica verkligen har.

Många talar om föreningsdöden i Sverige, att intresset för föreningar minskar. Det är synd. Att vara med i en förening är ett fint sätt att få nya vänner.

*Text och foto:  
Eva Neveling*

## **Kirsti's medicinska fotvård**

**070-773 54 30**

**OBS! Ny adress**

**Grindtorpsvägen 23, Täby**



# Krävs ögon på skaft i höstens bildjakt

Så är det dags igen att ta sig ut och tävla i det förhoppningsvis vackra septembervädrret. Den här gången handlar det om att besvara frågorna som finns under varje bild.

Även denna gång är det vår tävlingsveteran Inger Wallin som satt samman den här tävlingen för att locka ut alla medlemmar på promenad.

Tävlingsreglerna är enkla: du ska besvara frågorna under varje bild.

När du är klar skickar du ditt svar till Inger som har följande mejladress:

[inger.wallin@telia.com](mailto:inger.wallin@telia.com)

Senast den 25 september måste dina svar vara skickade.

Och priser blir det även denna gång. En trisslott var till de första tre som skickar in rätt lösning.

Lycka till i bildjakten i Näsby Park!

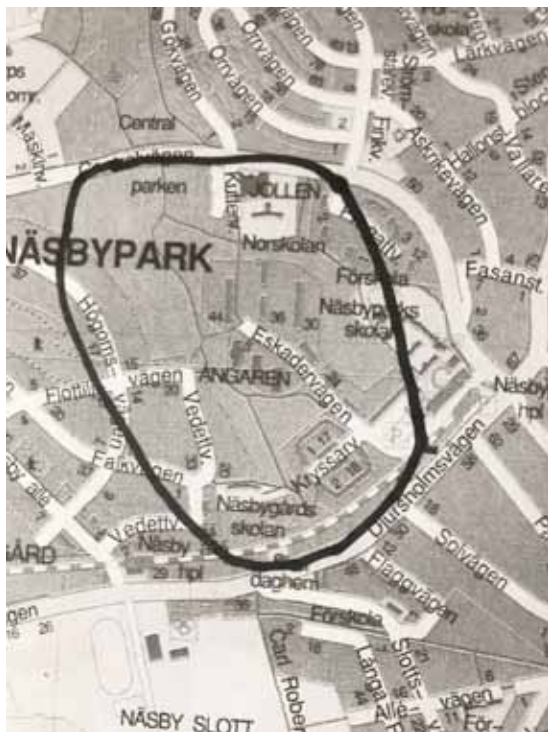


Bild 1. Hur många stationer har centralparkens utegym?  
OBS! räkna inte de på skylten.







bild 2. När anlades Centralparken? Det står på skylten.



bild 3. Hur många rader med namn har porten?



bild 4. Vad heter statyn och vem har gjort den?



bild 5. Vilken adress har Röda Korset i Näsby Park?



bild 6. Var står skylten?



bild 7. På vilken sakral byggnad sitter skylten?



bild 8. De här insektshotellen sitter på ett föreningshus. Vilket?



bild 9. Vilka trädgårdsmästare skapade trafiklekplatsen?



bild 10. Vad är detta för ställe?



*Tänk bokbuss så blir det lätt att föreställa sig hur ett mobilt seniorcenter skulle kunna se ut.*

## Mobilt seniorcenter lösning för fler pensionärer?

**Seniorcenter och inte minst Seniornet har blivit en framgång i Täby. Den är så påtaglig att socialnämnden nu gett Marie Tid, chef för äldreomsorgen, i uppdrag att undersöka möjligheterna till fler seniorcenter.**

– Vi testar nu seniorcenter i mindre skala i Näsby Park, men uppdraget handlar om att fler kommundelar ska få tillgång till denna service, säger Marie Tid.

Vid senaste sammanträdet med KPR (Kommunala Pensionärsrådet) tog Tibbleseniorerna upp frågan om mobila seniorcenter, s k servicehubb.

– Förslaget är väl värt att beakta. Det är redan svårt och dyrt att få tag i lokaler och att starta en mobil enhet

kan därför vara ett bra alternativ, säger Marie Tid.

Idén om mobila servicehubbar finns än så länge bara som en idé, men har i flera enkätundersökningar bland seniorer i Stockholm fått ett stort positivt gensvar. Ungefär hälften av de tillfrågade seniorerna säger också att de kan tänka sig att hjälpa till med något kring servicehubben.

Det handlar då om några timmar där man hjälper till med kaffekokning, visar hur en smarttelefon fungerar eller bara går in i husen bredvid och hjälper någon äldre senior att komma till hubben.

Hubben är tänkt att vara en mobil samlingsplats nära hemmet, ett sätt att utveckla servicen i det egna området. Den kan användas för att få

hjälp med hemleveranser och returer, IT-stöd, fixartjänster m.m. Hubben kan bemannas på många olika sätt beroende på många olika sätt beroende på önskemål och behov.

– Vi har ju en bra bild av hur åldersfördelningen är i olika delar av kommunen. Därför är det möjligt att anpassa bemanningen av hubben efter behov, säger Marie Tid.

Det kan vara personal som är utbildad inom vård- och omsorg, apotek eller liknande. Eller ungdomar som kan tänka sig att ställa upp med volontärsatser. Möjligheterna är många och ansvariga har goda förutsättningar att planera insatserna.

*C-H Segerfeldt*

**FOTNOT.** Hubb kommer från engelskans hub = nav.

# NYSTART!

Nu fyller vi på butiken med höstens nyheter! Hos oss hittar du ett stort sortiment i storlek 34-48. Vi har också underkläder och bad.

Vi har snart funnits i 30 år och har engagemang utöver det vanliga.

Vi hjälper dig även med uppläggning och ändringar om så önskas.

*Välkommen  
till  
Vallentuna Centrum*

önskar  
Charlotta

**Tjeja**  
*fashion*

Öppet-tider  
Mån-fre 10-18 • Lör 10-15  
Vallentuna Centrum  
Tel 511 700 14

## Tibble-erbjudande!

20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.

Gäller t o m 30 november 2021 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

# Kyrkoval

19 SEP 2021



## Ta chansen att påverka!

*I Svenska kyrkan är det val vart fjärde år. I kyrkovalet väljer du de personer som ska få förtroendet att styra kyrkan de kommande fyra åren.*

Ta chansen att påverka hur din kyrkoavgift ska användas och vad kyrkan har att besluta om! Söndagen den 19 september är det kyrkoval för medlemmar i Svenska kyrkan.

Svenska kyrkan är demokratiskt uppbyggd och beroende av människors engagemang. Alla är välkomna att vara med, ta initiativ och dela ansvar. Läs mer på [www.svenskakyrkan.se/taby](http://www.svenskakyrkan.se/taby)

**Svenska kyrkan**   
TÄBY FÖRSAMLING

## 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!**

*Hallsénus 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](http://WWW.KLARAHILL.SE/TABY)



**Klarahill**  
HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

# Notiser

**Seniordagen.** Täby kommun arrangerar för fjärde året en seniordag. Möjligheterna för att den ska genomföras fysiskt ökar för varje vaccinerad senior. Årets tema blir ”Den digitala senioren”.

**Omsorgsdagbok.** Tibbleseniorerna lade vid senaste KPR-mötet (Kommunala Pensionärs Rådet) fram ett förslag om att hemtjänsten ska föra en dagbok vid sina besök. I första hand är tanken att anhöriga ska kunna följa och ta del av hemtjänstens omsorger om närstående.

Idag arbetar socialnämnden på en e-tjänstportal och man lovade vid mötet att titta närmare på hur man kan gå vidare så att anhöriga får tillgång till bra information.

**Jämförservice.** Täby har idag elva hemtjänstföretag, men hur ska man välja mellan dem? Vilka saker är viktiga och avgörande för valet? Kommunen tar nu hjälp av de fyra seniorföreningarna i Täby för att testa och utvärdera relevanta frågor. Även kommunens webbsida ska på liknande sätt ”seniorcertifieras”. Är informationen tillgänglig och begriplig eller måste man ringa för att få besked?

**KPR.** Tibbleseniorerna presenteras av: Judy Albinsson, sammankallande, Moni-



*Seniordagen 2019 hade många besökare och Tibbleseniorerna visade upp sig med en egen monter. Karin Thorán, Nils Blomgren och Inger Wallin hjälpte till att berätta om vår verksamhet. (Foto Eva Neveling)*

ca Alkblad referensgruppen (förbereder möten), Majken Ploby, Monica Törnquist, ersättare.

**Bereda eller laga mat?** Vid senaste KPR-mötet var frågan om vad ”beredning av mat” innebär för hemtjänsten. Är det att laga eller förbereda mat?

Marie Tid, äldreomsorgs-

chef, svarar att det är självklart att hemtjänstpersonal hämtar mat på en närliggande restaurang, kokar potatis likaså, lagar enklare maträtter som till exempel en omelett.

Säger hemtjänstpersonalen något annat ska brukaren eller anhörig ta upp detta med hemtjänstföretaget eller biståndshandläggaren.



*”Beredning av mat” innebär att hemtjänsten ska kunna laga enklare maträtter till brukaren. Fungerar inte det bör kontakt tas med hemtjänstföretaget eller biståndshandläggaren.*

## Spärra obehörig adressändring



1. Start

2. Granska och skicka in

3. Kvittens

*Ett enkelt och billigt sätt att skydda sig mot ID-kapning är att logga in på Skatteverkets webbplats och spärra mot obehörig adressändring. Du loggar in med ditt Bank-ID och går in under rubriken E-tjänster. Flera tjänster för adressändring finns om du loggar in på [www.adressandring.se](http://www.adressandring.se)*

## ***ID-kapning drabbar många och skrämmer allt fler***

**ID-kapning har blivit ett begrepp i den digitala världen och skrämmer inte minst oss äldre.**

**Frågan är vad begreppet egentligen betyder och hur vi ska skydda oss emot det.**

SPF Seniorerna har i samarbete med ett försäkringsbolag tagit fram en handbok som ska hjälpa dig att undvika att drabbas av bedrägerier på nätet. Handboken tar också upp vilka varningssignaler som finns och enkla tips på hur du bäst kan skydda dig.

I handboken beskrivs hur nätbedrägerier går till, ofta på ett sätt som du inte märker själv. Det kan vara falska

tävlingar på nätet där du lockas att lämna ifrån dig uppgifter om bankkonto eller kortnummer.

Det kan vara sidor på nätet som ser ut som dina vanliga banksajter. Falsa mejl som ser ut att komma från företaget som du brukar anlita förekommer ofta.

Du kan också få ett mejl från någon nära vän som skriver att hen befinner sig i knipa och behöver ekonomisk hjälp.

Och man behöver inte vara dum för att bli lurad. Det är lätt att i hastigheten svara på ett mejl eller klicka på en länk som kan leda till allvarliga fel.

Du kan bli uppringd av

någon som säger sig vara från din bank och sedan förmår dig att logga in via din bankdosa eller Bank-ID.

Beskrivningen av vad som händer om du blir ID-kapad är ingen rolig läsning. Någon köper produkter i ditt namn, någon som kommit över dina inloggningsuppgifter på banken rensar ditt konto. Någon tar lån i ditt namn.

### **Bedrägerierna sker på nätet**

De här brotten har vuxit enormt under senare år. Tidigare handlade de flesta ID-kapningar om att någon beställde något till din hemadress och sedan bevakade din brevlåda. Idag går det betydligt snabbare genom att bedrägerierna nästan alltid sker på nätet.

Det är inte meningen att

vi ska skrämmas för att använda internet.

Däremot ska vi vara uppmärksamma och misstänksamma när vi får mejl från okända avsändare, telefonsamtal från länder du normalt aldrig har kontakt med eller anmäler dig till en tävling på nätet med orimligt höga vinster.

Vill du lära mer om detta kan du ladda ner handboken, läsa och lära. Som alltid är det de som är förberedda som klarar sig bäst.

Enklast och billigast är nog ändå att logga in på Skatteverket. Där kan du med hjälp av ditt Bank-ID spärra att någon obehörig ändrar din adress.

Men de många brotten med

ID-kapning har också lett till oseriösa kundlösningar, där du som kund erbjuds spärrtjänster och försäkringar mot ID-kapning.

Var kritisk när du blir uppringd för att någon försöker sälja en försäkring mot ID-kapning. Det kan bli dyrt om du inte sätter dig in i försäkringsvillkoren.

För att ett avtal ska gälla måste du som konsument tacka ja skriftligen efter samtalet.

Granskningen av telefonförsäljning av ID-skydd visar att vissa företag skräms, skickar SMS som saknar rätt information och ger sken av att avtalet redan är klart.

I det skriftliga anbudet framgår det inte heller alltid

att konsumenten faktiskt har ett val: att säga ja eller nej till det föreslagna köpet.

Som alltid gäller det att vara påläst, ta reda på sina rättigheter och inte låta sig skrämmas av påstridiga försäljare.

Vill du läsa handboken gå in på SPF Seniorerna på nätet. Skriv sedan in ordet ID-kapning i sökrutan.

*Eva Neveling*

**FOTNOT.** Tänk på att använda lösenord som är svåra att gissa på dina olika konton. Välj gärna tre ord som är viktiga och minnesvärda för dig. På det sättet blir det svårt att gissa sig till dina olika lösenord.



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.

 <p>Fastighetsmäklare Oskar Jägholm 070-732 50 00</p>	 <p>Fastighetsmäklare Anders Appelqvist 070-723 33 00</p>	 <p>Fastighetsmäklare Jenny Stadvall 072-703 60 03</p>	 <p>Fastighetsmäklare Mats Norman 070-483 40 00</p>	 <p>Fastighetsmäklare Jan Jägholm 0708-732 500</p>
--	--	---	--	---

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

# Kalendarium

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

## Månadsmöten \*)

Pandemin är ännu inte över och Tibbleseniörerna kommer därför inte att genomföra några månadsmöten under hösten.

Gå gärna regelbundet in på föreningens webbplats för att se om och när nya aktiviteter planeras.

[www.tibbleseniörerna.se](http://www.tibbleseniörerna.se)

## Höstens onsdagstimmar

Om Folkhälsomyndigheten tillåter sammankomster träffas vi åter i Tibblekyrkans sällskapsrum. I annat fall sker Onsdagstimmen digitalt.

**Plats:** Sällskapsrummet i Tibble kyrka.

**Tid:** kl. 14.00. Vi bjuder på kaffe med tillugg.

**Avgift:** (ännu ej bestämd) men kommer att meddelas. Ett mejl kommer att skickas några dagar före sammankomsterna.

**OBS! Obligatorisk föranmälan till Veronica Duske, vera.duske@icloud.com!**

*29 september*

**Täbys blomstrande parker**  
Marlene Thelandersson, tillförordnad stadsträdgårdsmästare och parkchef, berättar om Täbys blomstrande rabatter och urnor. Färgsättningen varierar, det skapas olika teman år från år. När på hösten får Täbyborna plocka blomstren?

*27 oktober*

**Täbys nya simhall**  
Kommunalrådet Birgitta Kaasik (M) berättar om det

blivande simhallen på Bergtorpsvägen. När öppnar badet? Finns det simskola och kafeteria? Blir det någon pensionärsrabatt?

*24 november*

**Nyanlända i Täby**

Peer Weding berättar om projektet "Välkommen framtid – vägen till arbete" och hur det har gått för våra nyanlända. Hur har Täby kommun lyckats?

**Vi hälsar alla våra medlemmar hjärtligt välkomna till en ny säsong, speciellt våra nyblivna medlemmar!**

\*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

*Så här kommer nya simhallen att se ut.*





# Ny redaktör till TibbleSenioren

Efter tolv år som redaktör för TibbleSenioren slutar Eva Neveling vid årsskiftet. Tibbleseniorena söker nu en efterträdare som vill ta sig an medlemstidningen – den enda kanal som når samtliga medlemmar i vår förening.

Tidningen utkommer fyra gånger per år med i genomsnitt 28 sidor. Innehållet fokuserar på föreningens aktiviteter men tar också upp äldrefrågor som berör alla seniorer.

Kvalifikationer och arbetsuppgifter:

Du gör tidningen från idé till färdig tryckfärdig produkt. Det kräver goda kunskaper inom skrivande, fotografi och layout. Som idémässigt stöd har du en redaktionskommitté. Uppdraget är arvoderat.

För att få veta mer om det här spännande uppdraget kontakta Tibbleseniorens ordförande C-H Segerfeldt, 070-652 19 80, [ch.segerfeldt@gmail.com](mailto:ch.segerfeldt@gmail.com) eller Eva Neveling, 0703-650 450, [eva.neveling@gmail.com](mailto:eva.neveling@gmail.com)

## 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)

# Aktiviteter

Kontakta Judy Albinsson för förändringar och nyheter om de olika aktiviteterna. Skicka mejl till [judy.albinsson@telia.com](mailto:judy.albinsson@telia.com)

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

## Aktier/fonder 1

Dan Kronström, 070 433 4768. Nya deltagare är välkomna.

## Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070 327 1191. Nya deltagare är välkomna.

## Badminton

Tisdagar och fredagar kl 9.00–11.00 Täby Racket Center. Ingemar Nordansjö, 070 578 8530.

Birgitta Groschopp 070 968 6064.

Nya deltagare är välkomna, dock ej nybörjare.

## Bokcirklar

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

Bokcirkel *Elena*, Ann-Christine Bratt Kollberg F.n. fullt.

Om någon vill starta en ny bokcirkel – hör av dig till

Veronica Duske, 070 262 5825, så hjälper hon till.

## Bowling

Tisdagar kl. 10.30–12.00 i bowlinglokalen, Tibblehallen. Nya deltagare är välkomna. Inger Aleblad, 070 722 7545.

## Bridge

Tisdagar kl. 12.30–17.00, Seniorcenter, Lyktgränd 2-4. Nya deltagare är välkomna. Monika Söderström, 070 5245107.

Torsdagar kl. 11.30–16, Seniorcenter, Lyktgränd 2-4. Nya deltagare är välkomna. Arne Wasslund, 070 883 2243

## Boule

Viggbygårdets bouleplan. För information kontakta Inga-Lill Bylund, 070 638 0435.

## 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@hotmail.com](mailto:margaretha.mogren@hotmail.com)

## Linedance

Fredagar 9.30 – 11.00 fortsättningsgrupp. Karin Thoran 070 444 7688, [karinthoran@gmail.com](mailto:karinthoran@gmail.com)

Fredagar 11.00 – 11.55 line dance på nybörjarnivå i samverkan med Seniorcenter. Eva Jansson [e.ardell@gmail.com](mailto:e.ardell@gmail.com)

## Vandringar

*Korta vandringar*  
*ca 4 km i Näsby Park*

I samarbete med SPF Jarlabanke ordnas promenader i Näsby Park fredagar jämna veckor med start kl 10:00.

Mötesplats perrongen vid Roslagsbanans station, Näsby Parks centrum.

Begränsat antal deltagare, föranmälan krävs. Kontakta Birgitta Collin 070-695 3383 eller [birgittacollin2014@gmail.com](mailto:birgittacollin2014@gmail.com).

*Långa vandringar  
ca 7-10 km*

Vandringarna började den 23 augusti. Om det blir för många deltagare delar vi upp oss i två grupper vid samlingen.

Samling måndagar kl 09.45 i Täby C, utgången mot Roslagsbanan och bussterminalen (vid statyn "lille prinsen")

Ta med busskort, matsäck och sittunderlag.

Har du några frågor kontakta Anne-Marie Hugo, 0739 462 144 eller Kerstin Ferenius, 070 681 2392.

## 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



# RONQVIST RÖR AB



## ALLT INOM VVS

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

[www.ronqvistror.se](http://www.ronqvistror.se) • [info@ronqvistror.se](mailto:info@ronqvistror.se) • Ripvägen 6 • 186 96 Vallentuna

# Resor

Nu blir dagarna kortare och kortare men värmen kvarstår. De vackra augustidagarna med sin klara luft och sina stjärnklara nätter, kräftorna och surströmmingens månad. Vi försöker suga ut så mycket sommar som det fortfarande går.

Vi håller tummarna för att vi skall kunna genomföra våra resor som planerat inför hösten.

När du anmäler dig till en resa får du alltid en bekräftelse av oss. Kommer inte den så har vi inte nåtts av din anmälan, försök då igen.

Fortfarande planerar vi våra höstresor för 30 resenärer – en säkerhetsåtgärd.

**OBS! Vi utgår från att samtliga deltagare är fullvaccinerade.**

## *Landsort på ön Öja*

*13 september och 27 september*

Dessa båda resor med Evert Taubes visor är fulltecknade. Så kul att det var så många intresserade.

Buss avgår från Täby Galopp kl 07.45 och vi beräknas vara hemma igen 18.30. Kostnad för denna dag är 995 kronor.



*Himmel och hav är utsikten från klipporna på ön Öja.  
(Foto Eva Neveling)*

**Anmälan görs till**

**Gunilla Rönnholm, [gunilla.ronnholm@telia.com](mailto:gunilla.ronnholm@telia.com), 0702-16 23 86**

**Christina Olausson, [christina.olausson@bredband.net](mailto:christina.olausson@bredband.net), 070-575 85 37**

# *Ekolsunds slott och Skokloster*

*4 oktober*

Välkommen till en exklusiv dagsutflykt där vi besöker två fantastiska slott i Uppland. Därtill den välbevarade klosterkyrkan från 1200-talet!

Vår färdledare är vår gamla bekant Linnéa Sallay.

Dagen är anpassad för en trygg upplevelse, med begränsat antal platser, max 30 deltagare. Vi har två guider per slottvisning för 15 pers per grupp. Därtill bordsservering.

Vi börjar dagen med guidad färd till Ekolsund. Vid ankomst bjuds vi kaffe och smörgås i Ekolsunds välbevarade värdshus från 1700-talet. Sedan beger vi oss in i slottet.

Vi färdas vidare genom det böljande kulturlandskapet mot Skoklosters Slott, ett av Europas främsta barockslott. Även här väntar oss två guider som ska ta oss genom detta unika slott på en mycket spännande visning.

Lunch serveras i Slottscaféet och mätta och glada går vi till Klosterkyrkan från 1200-talet, där vi bjuds en musikalisk överraskning.

På vägen hem stannar vi till vid Steninge Slotsby där Stenladan från 1873 rymmer flera butiker, handelsträdgård samt café och restaurang.

Här finns möjlighet till en frivillig fika och lite shopping.

OBS! Deltagarna måste kunna gå i trappor, då dessa gamla slott ej har hissar.

Skokloster är ett stort område och det är ca 300 m från parkeringen till slottsentrén.

Kanske tycker du att du redan varit på dessa slott och det stämmer säkert men har du varit på guidad visning? Även om så ger denna utflykt extra allt.

Bussen avgår från Täby Galopp kl 08.30 och kommer åter ca 17.30.

**Pris:** 1.290 kronor per person.

Är du intresserad av utflykten så ring och hör om det finns platser kvar. Se namn och tel.nr på sid 20.

# *Trosa med god mat och julmusik*

*29 november*

Vi hoppas fortfarande kunna ha samma utflykt som vi planerade förra året med jullunch på Bomans eller på annat alternativ i Trosa och ett besök i Ytterjärna kyrka, där vi får en julkonsert med Linnéa Sallay och pianisten Jan-Erik Sandvik.

På hemvägen gör vi ett

stopp på Saltö Kvarn.

Fortfarande har vi problem med att få bekräftelse från vår restaurang men vi jobbar hårt för att få den och återkommer på mejl så fort vi vet mer. Mejlet kommer att gå till samtliga medlemmar med mejladress.

Då antalet platser fortfa-

rande är 30 så får du anmäla dig redan nu om du vill och bestämma dig definitivt när vi har alla delar bekräftade. Flera har redan gjort det så missa inte din chans.

Läs utförligare om varje resa på Tibbleseniörernas webbplats,

[www.tibbleseniörerna.se](http://www.tibbleseniörerna.se)

# Tidningar är hans passion

**Första frågan till Mac Lennart Lindskog är given: vad står Mac för? Är det en dator (Macintosh) eller en regnrock? Mac Lennart har fått frågan förr och blir inte förvånad.**

– Jag har skotskt påbrå så namnet är gammalt och har funnits med i många generationer. Även jag har givit det vidare till min son Mac Eric.

I Täby förknippas Mac Lennart med tidningar. Och tidningar är något som präglat Mac Lennarts liv ända sedan barndomen.

– Jag började göra tidningar redan innan jag kunde läsa. Ritade gubbar och satte ihop bladen med häftklamrar. Och på den vägen är det. Skoltidningar gjorde jag förstås. Och nu i mogen ålder kan jag nog säga att jag har tidningsyrket ända in i själen.

Efter några år som journalist på Expressen och Sveriges Radio/TV följde 34 år i olika befattningar på Stockholm Handelskammare, där han arbetade med både tidningsproduktion och olika marknadsföringsuppdrag. Trots heltidsjobb startade han Täby Allehanda (1981) och som nybliven pensionär även Stockholms Varjehanda (2007).

– Från början var Täby

Allehanda en tidning man kunde prenumerera på, men sedan en tid tillbaka är den digital och finansieras enbart av annonser.

## **Tuffbransch**

Men tidningsbranschen är tuff. Kampen är hård om läsare och annonsörer så särskilt lönsamt är det inte, men Mac Lennart har andra drivkrafter. Inte minst själva produktionen och förmedlingen av information.

Och Mac Lennart tycker inte det räcker med att bara

skriva bra för att kunna göra en tidning.

– Det gäller att presentera det skrivna på ett bra sätt. Tidningssidorna ska vara lättlästa, locka till läsning och helt enkelt vara tilltalande. En bra tidningsmakare måste se till helheten.

Hur är det möjligt att ensam bevaka så många olika ämnen? Tidningarna är välfyllda med både lokala och riksomfattande innehåll. Mac Lennart får cirka 600 pressmeddelanden, inlägg på sociala medier och mejl



*Ständigt på bättet måste man vara för att producera tidningar. Nyhetsflödet måste följas hela tiden, men Mac Lennart Lindskog verkar hinna med allt.*

dagligen. Innehållet i de båda upplagorna, Täbys och Stockholms, spänner över en mängd olika ämnen. Regeringens pressmeddelanden, kommunens olika protokoll, föreningar – listan är lång och hur tiden räcker är svårt att förstå. Mac Lennart försäkrar att det blir en vana, men det är nödvändigt att vara intresserad av olika delar av vårt samhällsliv.

### **Rådgivare till KPR-gruppen**

Och det intresset har öppnat nya dörrar. Nyligen blev han uppmanad av Tibbleseniörernas ordförande att ställa upp som rådgivare för det arbete som utförs i KPR, Kommunala Pensionärsrådet. Rådgivare innebär att man bidrar med sina kunskaper till föreningens utsedda representanter för att på så sätt skapa fler ingångar och vinklingar.

Mac Lennart har varit medlem länge i Tibbleseniörerna, men har aldrig haft tid att vara aktiv i föreningen.

– Nu kan jag kanske bidra i KPR-sammanhang, där jag tycker att Tibbleseniörerna har varit bra. Vill man påverka måste man engagera sig och det tycker jag vi har lyckats med.

Intresset för äldrefrågor kommer ju oftast först när man själv blir äldre. Vi enas om att det kanske inte är optimalt att besluten när det gäller äldreomsorgen fattas

av politiker i 40-årssåldern, då de har så många år kvar till pensionärlivet. Engagemanget saknas ofta även om de uppfyller sina plikter.

KPR-mötena, där representanter för pensionärerna får träffa de beslutsfattande kommunpolitikerna, tycker han är viktiga även om inga bindande beslut fattas där. KPR är heller ingen remissinstans i den kommunala beslutsgången.

– Om man inte får föra fram sina synpunkter och önskemål är ju möjligheten att påverka väldigt liten.

På det nationella planet tycker Mac Lennart att SPF Seniorerna har mycket att erbjuda. När regeringen Löfven III skulle tillträda i början av juli var förbundets ordförande Eva Eriksson snabb med att föra fram en kravlista.

– Hon formulerade önskemål om en tydlig äldreminister, krafttag mot åldersdiskriminering, total översyn av pensionssystemet, bostäder att åldras i, en trygg vård och omsorg och att möjliggöra digital kompetens.

Mac Lennart tycker att SPF centralt har många idéer och driver frågor som är viktiga för pensionärer.

– För den enskilde medlemmen är det ganska naturligt att man ser till det lokala utbudet, men det som görs centralt är minst lika viktigt.

*Text och bild:  
Eva Neveling*

## **Mac Lennart tänker nytt**

Mac Lennart Lindskog sitter inte och väntar på förslag hur aktiva pensionärer ska kunna få ett längre arbetsliv – han har egna tankar om det.

– Äldre har aldrig varit yngre än idag och allt fler vill arbeta längre. Det borde vara intressant för politikerna som gärna vill höja pensionsåldern när vi lever så mycket längre. Mac Lennart föreslår några åtgärder som skulle låta pigga pensionärer fortsätta jobba ytterligare en tid.

Han föreslår ett "Anställningsverk" där arbetsuppgifterna skulle vara att ta tag i sådant som behövs i samhället men som ingen annan gör. Ersättningen kan vara ett påslag på pensionen eller arbetslöshetsersättningen.

Anställningsverket kan vara ett kommunalt organ och ska inte konkurrera med företag och föreningar.

Syftet skulle vara en samhällsnyttig prestation som inte finns i någon annan form. Exempelvis att som myndighetsrepresentant finnas till hands på allmänna platser, att vara observatör vid stora evenemang, att vara stöd för hotade vittnen i rättegångar och att hjälpa till att spåra stöldgods från bostadsinbrott.

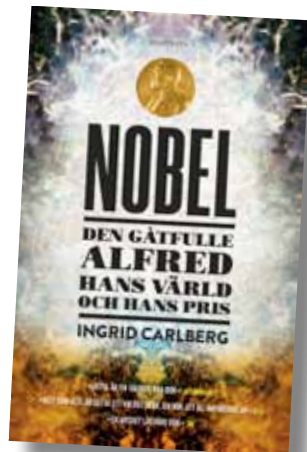
## *Nobel – Den gåtfulle Alfred hans värld och hans pris. (Norstedts)*

I bokcirkeln Läsekretsen bestämde vi att Nobelbiografen av **Ingrid Carlberg** var vår sommarläsning. Tjock som en tegelsten (650 sidor) skulle den räcka länge var det tänkt. Men hur det var så nosade jag på den redan i maj och sedan kunde jag inte släppa den. Man får följa Alfred från de fattiga barnaåren i 1800-talets Stockholm till hans bortgång i San Remo 1896. Det är en vindlande resa bland motgångar och framgångar, lojaliteter och svek, familjebråk och kärleksbekymmer. Allt speglat mot samhällsutvecklingen

och det historiska skeendet under 1800-talet.

Alfred plågades hela livet av svag hälsa och ständig huvudvärk. Den kopplades inte till arbetsmiljön i de olika laboratorier han arbetade i. Det smällde också än här och än där med många dödsfall som Alfred förklarade med ”felaktig hantering”. Olyckorna återverkade på patentstriderna som Alfred brottades med livet igenom.

Alfred sökte efter en kvinna att dela livet med men fann ingen passande. Det skulle vara en bildad person som han kunde dela sina



intressen med – litteratur, konst, vetenskap, fredsarbete med mera. Det överraskande testamentet får också sin förklaring i slutet av boken.

Biografen är ett imponerande forskningsarbete med 1016 hänvisningar till de källor Ingrid Carlberg använt. Ett arbete som tagit tre år.

*Karin Hedén*

## *God Natt Madame (Bonniers)*

Du som gillar 1700-talet har mycket att hämta i Godnatt Madame av litteraturforskaren **Carina Burman**. Charlotta von Stapelmohr, senare gift Schröderheim, är en kvinna som skiljer sig mycket från mängden. Hon är hovdam i Gustav III:s hov, societetskvinna och dessutom nära vän till Bellman. Charlotta, eller Lotta som hon kallas, är en vitsig kvinna med skinn på näsan, snabb i repliken, något som så småningom gör att hon faller i onåd hos kungen. Därtill är hon utsvävande med många nära manliga

kontakter vid sidan av maken, som i sin tur inte heller är den trogna typen. Hon är en kvick författare och, som sagt, med en ibland alldeles för rapp tunga.

”Två saker har jag velat här i livet: skriva långa dikter och få ett litet barn. Ingetdera har jag ännu lyckats med” inleds boken med.

Godnatt Madame är en roande, sorglig och nästan sann roman om en kvinna, som inte lät sig begränsas. Carina Burman kan sitt 1700-tal och låter oss blicka tillbaka på en epok där kvinnans roll var betydligt mer begränsad än



idag. Charlotta von Stapelmohr gjorde sitt bästa för att inte låta sig hållas tillbaka av detta.

*Eva Neveling*



## Inte riktigt klart än

I våras trodde jag inte att jag skulle behöva skriva en enda rad till om pandemin. Efter sommaren skulle vi alla vara fullt vaccinerade med två sprutor. Nu skulle det vara fritt fram för omgångar på vanligt sätt.

Att resa utomlands var inte att tänka på under sommaren, men vår danska ö mitt i södra Östersjön, var ändå ett måste.

Redan på färjan till Bornholm var det krav på munskydd och användes av alla när de rörde sig ombord. Alla utom svenskar som bar det litet tafatt i handen tills de insåg att det inte var en rekommendation på svenskt sätt utan en bestämmelse.

Dansk Smittebeskyttelse kommer inte med några vaga rekommendationer. Där fattar man beslut och bestämmer vad som gäller.

Munskydd i Sverige har väl diskuterats men några krav/bestämmelser – nej, det har det väl inte varit tal om. I Sverige rekommenderar vi men vi ger inte order.

Det funderade jag mycket på när jag försökte klämma fast munskyddet

så att jag inte skulle få imma på glasögonen.

Att hälsa på vänner, både svenska och danska, har varit annorlunda i sommar. Inga kramar, inga handskaningar. Det har blivit fram med armbågen som vi lärt under vintern.

Det känns helt enkelt inte rätt att komma för nära människor som du inte vet hur de lever sitt dagliga liv. De kan ju vara vaccinationsmotståndare eller inte hunnit få första sprutan.

Speciellt misstänksam har jag känt mig mot dem under 40. Och ungdomarna som känner sig odödliga och vill roa sig i sommarvärmerna, nja, där har det känts bäst att hålla sig på avstånd.

Hur ska vi komma igång med vanliga sociala sammankomster i höst? Vad vet vi egentligen om det?

Smittotalen är inte riktigt förstasidesnyheter längre. FHM kommer med sina rekommendationer och regeringen kliver regelbundet fram och säger att smittan inte är bekämpad än.

Och du själv då? Hur många vågar du bjuda hem till middagsbordet i höst? Det tål att tänka på.

I Tibbleseniörerna följer vi FHM:s rekommendationer vilket bland annat betyder att det inte blir några stora månadsmöten tills vidare. Onsdagstimarna kommer möjligen i gång i Tibblekyrkans sällskapsrum, men inget är säkert ännu.

Vi ligger liksom alla i startgroparna och hoppas.

För oss äldre är det nog lättare att avstå från fester. Ungdomarna är det synd om. Med deras korta perspektiv på livet känns det outhärdligt att tvingas avstå från så mycket roligt. Vi andra vet ju att de har många, många år kvar att slå klackarna i taket även om de inte själva inser det just nu.

Låt oss hoppas att vi får träffas i höst.

*Eva Neveling*



## Medlem i SPF Seniorerna Partipolitiskt och religiöst obundet

KANSLI

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

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

**Telefon:** 08-758 91 05. Telefonsvarare när kontoret 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

**Webbmaster:** webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com

**Webbplats:** 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 29 80	ch.segerfeldt@gmail.com
Veronica Duske, programansv.	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-ansvarig	073-981 40 72	nils.blomgren@hotmail.se
Judy Albinsson, ledamot	070-548 44 83	judy.albinsson@telia.com

### Funktionärer

Sylvia Molander, evenemang	0708-536843	molander.sylvia@gmail.com
Karin Thorán kanslichef	070-444 76 88	karin.thoran@gmail.com
Anders Wallin, webbmaster	070-413 52 76	webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com

### Valberedning

Erik Söderberg, sammankallande	070-610 71 29	eriksoderberg49@gmail.com
Rigmor Wahlberg	070-732 99 29	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)  
Judy Albinsson, 070-548 44 83  
Monica Alkblad, 070-827 01 46  
Majken Ploby, 073-664 52 50  
Ersättare: Monica Törnquist,  
073-380 41 12

### ***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 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:

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



Medicinsk fotvård

## **Fina Fötter**

Södervägen 44  
Täby (Viggbygården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Foterapeuter



# Ny teknik behövs även i äldreården

**Sakta och oundvikligt smyger sig den digitala världen på oss, men många väljer fortfarande bort den. Mobilt Bank-ID, smarta telefoner, internet och sociala medier uppfattas på många olika sätt. Allt från onödigt till lite skrämmande.**

– Det är både mänskligt och förståeligt att äldre inte gör samma val som sina barn och barnbarn, men idag finns det ny teknik som skapar trygghet och underlättar vardagen

Det säger Marie Tid, chef för äldreomsorgen i Täby, och nämner bland många nymodigheter två exempel: smarta toaletter och nyckelfria lås.

– Det är inte självklart att äldre ska tvingas avstå från den avskildhet som krävs för ett toalettbesök. Än mindre att tvingas be om hjälp med toalettbestyren av främmande människor. För de allra flesta är detta integritetskränkande.

Men här finns nu den japanska toaletten som spolar rent i stället för att man själv torkar. Den är så smidig och enkel att den kan anbringas på en befintlig toalett.

Täby kommun har avtal

## *Nyckelfria lås ger snabbare hjälp*

med ett företag som både installerar, ger service och hämtar toaletten, när den inte längre behövs.

– Vi har många exempel på hur äldre upplever denna service. Från den första överraskningen och obehaget till lugn och trygghet att kunna utföra sina mänskliga behov i enskildhet.

Finns ett behov av en sådan toalett tar man upp det med sin biståndshandläggare.

En annan teknisk lösning är de nyckelfria låsen. Dessa sätts på insidan av dörren och används av dem som

hjälp den äldre, exempelvis hemtjänsten.

– Detta är i högsta grad en fråga om trygghet och säkerhet. Om larmet går tar det mycket kortare tid att ta sig in i bostaden. Låset

öppnas med hjälp av en kod från hemtjänstens tjänstetelefon.

– Samtidigt har vi koll på när kodlåset används och av vem.

Det går inte att ta sig in i bostaden för någon främmande, utan telefonen.

– Det innebär ju också att den äldre kan vara säker på att den som kommer in också har rätt till det och ingen annan. Har den som ringer på inte tillgång till koden behöver man ju inte öppna.

Nyckelfri hemtjänst kan man få om man har trygghetslarm eller hjälp från hemtjänsten och inte kan öppna dörren själv.

– Nyy teknik för mig är att ge äldre trygghet och bekvämlighet, säger Marie Tid.

*C-H Segerfeldt*