

SPF
SENIORERNA

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 1,
2022



Redaktion

Judy Albinsson

judy.albinsson@telia.com

Veronica Duske

vera.duske@icloud.com

Karin Thorán

karinthoran@gmail.com

Inger Wallin

inger.wallin@telia.com

Layout Gunilla Kinnman

gun.kin@hotmail.com

Annonser Birgitta Nelhagen

b.nelhagen@bredband.net

Distribution Karin Neiderud

karin.neiderud@gmail.com

Tryckeri Täbykopia AB, Arninge

Publiceringspolicy

Foton som tas vid föreningens möten eller andra sammankomster kan komma att publiceras i denna tidning eller på föreningens webbsida eller Facebook-sida.

Den som inte samtycker till att förekomma på en publicerad bild ska meddela fotografen vid tillfället då fotot tas. Alternativt kontakta ansvarig utgivare.

Omslagsbild:

Tussilago

Foto: Karin Thorán

Innehåll	Sid.	Annonser	Sid.
Årsmötet 2022	3	Hallsénius Begravnings- byrå	5
Historien om Tibble	4	Svenska Kyrkan	5
Vi blir allt mer digitala	6	I mammas fotspår, Medicin. fotvård	7
Resor	8-11	Ronqvist Rör	7
Äldreomsorgen	12-13	Kirsti´s medicinska fotvård	9
Träffar	14-17	Jägholm Mäklare	10
Cirklar och Friskvård	18-20	Tjeja Damkläder	17
Medlemmar	21	Fina Fötter, Medicinsk fotvård	21
Om föreningen	22	Fotvårdskliniken, Medicinsk fotvård	21
Funktionärer	23	Röda korset	24
		Veteranringen	24

Åter ett digitalt årsmöte

Även detta år genomfördes tibbleseniorens årsmöte digitalt. I november förra året såg det ut som vi skulle kunna träffas som vanligt på årsmötet, men i januari var det tydligt att det inte kunde ske.

Årsmötet öppnades av ordförande C-H Segerfeldt som påbjöd en tyst minut för våra vänner som inte längre finns bland oss. Därefter tog mötesordförande Gunnilla Rönnholm över och lotsade mötet genom dagordningens punkter. Protokollet finns på webbsidan.

Revisor Karin Neiderud presenterade revisionsberättelsen och årsmötet beviljade styrelsen ansvarsfrihet. I enlighet med styrelsens förslag beslutade årsmötet att medlemsavgiften ska vara oförändrad 300 kr för år 2023.

Carin Ansgårds vandringspris är inrättat för att hedra medlemmar som har utfört särskilt förtjänstfullt arbete för föreningen. På förslag från styrelsen går priset i år till Eva Neveling som har slutat som redaktör för tidningen efter tolv år och 48 tidningar. Stort tack till Eva för en uppskattad tidning!

C-H Segerfeldt hade tidigare framfört sin önskan att lämna styrelsen efter sju år, varav fem som ordförande. C-H har varit en skicklig och omtyckt ordförande med positiv inställning. Ett stort tack till vår tidigare ordförande för utmärkt arbete för Tibble-seniörerna under många år!

Till ny ordförande i styrelsen valdes Erik Söderberg, och som ny styrelseledamot val-

des Rigmor Wahlberg. Alla övriga ledamöter blev omvalda eller kvarstår i styrelsen.

Den nya styrelsen arbetar nu med att säkerställa att alla medlemmar regelbundet nås av aktuell information från föreningen, men det kommer inte att bli precis som tidigare.

Föreningen har flera informationskanaler. Styrelsens mål är att fortsätta leverera tidningen *TibbleSenioren* i någon form. *Nyhetsbrevet* kan skickas med mejl och förmedla aktuell information till alla medlemmar som uppgett sin mejladress. Ett nyhetsbrev kommer att mejlas ut regelbundet. Information som behöver spridas snabbt kan skickas ut direkt med mejl. *Webbsidan* hålls ständigt aktuell och där kan man snabbast få reda på nya träffar, resor, ändringar mm. *Om föreningens informationskanaler - se vidare sid 6.*

För nästan exakt två år sedan, den 11 mars 2020, blev det tvärstopp och vi ställde in alla planerade program i föreningen. Den våren lärde vi oss bland annat att träffas på Zoom-möten. Under de två senaste åren har växlat mellan *ljus i tunneln* och *bakslag*.

Pandemin har lärt oss att det inte går att förutspå vad som kommer att hända, och att vi aldrig kan veta om det planerade faktiskt kommer att bli genomfört. I föreningen gör vi nu vårt bästa för att planera underhållande träffar, trevliga resor, pubar och andra aktiviteter. Hoppas att detta år ska bli ett år då vi kan träffas igen som vanligt!

Karin Thorán

Historien om Tibble

Trakten och stadsdelen *Tibble* omfattar de centrala delarna av Täby, Täby centrum med omgivande bostadsområden. Namnet *Tibble* används sällan som namn för området men väl som förled i namnet på offentliga anläggningar, till exempel *Tibble kyrka*, *Tibblevallen*, *Tibble gymnasium*, *Tibble teater* och *Tibblefältet*. En hållplats vid Roslagsbanan har fått namnet *Tibble*.

Täby centrum anlades på *Tibble gårds* ägor. Utbyggnaden föregicks av omfattande arkeologiska utgrävningar. Dessa visade att bebyggelse funnits i *Tibble*området redan under bronsåldern och att bosättningen varit kontinuerlig åtminstone sedan 300-talet e.Kr. Under medeltiden var *Tibble* en by med flera gårdar, som dock under 1700-talet kom att läggas under Näsby. Efter en stor markaffär 1926 utvecklades gården åter till ett självständigt och modernt lantbruk, År

1950 övertog emellertid det kommunalägda Näsby Fastighets AB gården och man började dra upp riktlinjerna för den storslagna centrumbebyggelsen. Först byggdes Näsbydal och Grindtorp (1958-60 resp. 1961-1966). Affärscentrum stod klart för invigning i september 1968. Storstugan och Lillstugan några år senare.

Tibble är ganska vanligt namn i Täby på stora, gamla bebyggelser. Så är fallet även i Uppland och här skrivs det första gången 1356 som *Thigbile*. Efterleden *bile* bör vara ordet *byle* som står för boplats, gård e.d. Utifrån förleden *Thik* = tjock har namnet oftast tolkats som *den tjocka*, dvs. *den stora eller tät bebyggda byn*. Men det finns också forskare som menat att förleden skulle kunna betyda *tät skog* och att *Tibble* helt enkelt står för *bostaden i skogen*. Oavsett vilken tolkning som är den rätta passar onekligen begreppet ”*den tät bebyggda byn*” mycket väl in på dagens *Tibble*.



Mangårdsbyggnaden på Tibble Gård där Täby Centrum ligger idag.

Källa: Täby Hembygdsförenings årsbok 1990

Vet dina nära och kära hur du inte vill ha det på din begravning?

Hallsénus Begravningsbyrå är ett familjeföretag som grundades 1884. Varmt välkommen till oss i Täby, Vallentuna, Åkersberga, Odengatan i City och på Lidingö.

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2

183 70 Täby

Tel: 08-544 732 80

www.klarahill.se/taby

Fyll i din önskan i Livsarkivet, hämta det hos oss!

Vissa vi möter vet precis hur de vill ha sin begravning. Andra vet hur de absolut inte vill ha det. Vet dina anhöriga vad som är viktigast för dig?

Fyll i dina önskemål i vår folder Livsarkivet. Du kan hämta det hos oss, vi hjälper dig gärna med dina funderingar och frågor.

Varmt välkommen!



HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

Engagera dig!

Man trivs där man behövs!

Som ideell medarbetare är du viktig! Ideella medarbetare är en viktig del av Täby församling. Det finns många olika uppdrag där du kan vara med och bidra med ditt engagemang. Svenska kyrkan är folkets kyrka. Genom att vi arbetar tillsammans - ideella, förtroendevalda och anställda - blir vi en levande kyrka.

Vara medmänniska

Som ideell medarbetare får du genom ditt yrkeskunnande eller annan kompetens dela med dig till dina medmänniskor, av fri vilja, på sin fritid och utan betalning. Ideellt engagemang gör församlingen fylld av liv och idéer.

Gemenskap

Du ingår i en gemenskap. För ditt engagemang får du bland annat utbildning vid behov, en introduktion om församlingen och uppdraget samt en kontaktperson som ger handledning och stöd. Varje vår och höst har vi fest tillsammans.

På www.svenskakyrkan.se/taby kan du läsa mer om hur du kan engagera dig.



Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

Vi blir allt mer digitala



Hur vet medlemmarna vad som är på gång i vår förening?

Tibblesenioren har under lång tid varit den självklara informationskanalen, men har allt mer kommit att kompletteras av digitala nyhetsbrev och vår hemsida. Här finns informationen som inte kom med i senaste numret.

Nyhetsbrevet kommer i form av E-post till dig, om du har meddelat din E-postadress till kansliet.

Hemsidan är den plats där du hittar mest information. Där finns både nyheter, basinformation med lång giltighet, kalendariet och ett arkiv för ännu äldre information. Adressen till hemsidan är www.tibblesenioren.se. Informationen är uppdelad under några olika menyer.

- **Om oss:** Styrelse och kontaktpersoner.
- **Kalendariet:** Här hittar du kalendern med resor, möten, pubar och mycket mer.

- **Stående aktiviteter:** Här finns alla återkommande aktiviteter, exvis golf, bokcirkel, aktieträffar, vandring.
- **Tibblesenioren:** Här finns alla nummer av vår tidning från 2011 och framåt.
- **Nyhetsbrev:** Här finns de senaste årens nyhetsbrev samlade.
- **Länkar:** En del användbara länkar till ytterligare information.
- **Arkiv:** Här finns en del äldre presentationer och artiklar av speciellt intresse.

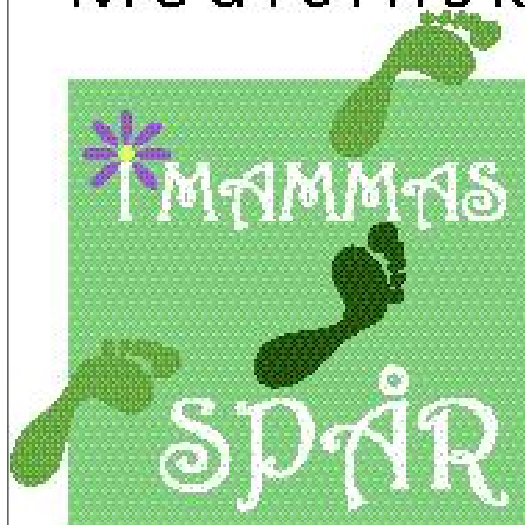
Besök hemsidan, klicka runt och titta, inget kan ”gå sönder”. Det finns mycket att läsa där, framför allt Kalendariet.

Glöm inte att meddela ev. ändrad telefon eller mejladress till kansliet, tel: 08-758 9105 eller via mejl:

tibblesenioren@gmail.com

Anders Wallin

Medicinsk fotvård

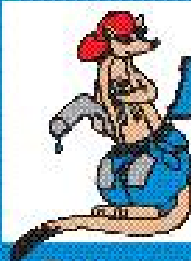


I MAMMAS FOTSPÅR
Pia Tagesson,
fötterapeut

Biblioteksgången 10,
Täby
Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158



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

Resor

Föreningens reseombud *Gunilla Rönnholm* och *Christina Olausson* planerar och genomför resorna, om inget annat anges. Vissa resor sker i samarbetet med andra SPF-föreningar inom Stockholms-distriktets Nordostgrupp.

Anmälan till resorna görs till Gunilla och Christina - *om inget annat anges*.

Gunilla Rönnholm,
gunilla910@gmail.com
0702-162 386

Christina Olausson,
christina.olausson@bredband.net
070-575 8537

Om det inte finns platser kvar kan man teckna sig på en reservlista. Hoppet kan man leva på länge!

Resplaner för våren

Utflykten till *Rydells* tulpaner den 18 februari ställdes in, liksom en planerad seglats med *Rosella* den 9 mars. Båda gångerna var det arrangörerna som vidtog dessa åtgärder.

Men Gunilla och Christina är sanna optimister och ger sig inte! Förhoppningsvis kan dessa resor genomföras längre fram!

Uppsala den 10 april -- lunch och konsert med den underbara OD-kören

Orphei Drängar sjunger in våren i Uppsala Konsert & Kongress, som vanligt under ledning av Cecilia Rydinger. **Den-**

na resa är i skrivande stund **fulltecknad** men är du intresserad så ring gärna och fråga om det finns någon avbokning.

Sandhamn den 16 maj - ett paradisi i det yttersta havsbandet

Sandhamn har karga klippor, vita stränder, vindpinad tallskog och är för många känt som en legendarisk seglarmetropol. Många konstnärer och skaldar har lockats hit, däribland August Strindberg, Anders Zorn, Carl Larsson, Bruno Liljefors, Roland Svensson och Evert Taube.

Linnéa Sallay guidar oss i bussen på väg ut till yttersta skärgården. Vi stannar till i

Gustavsbergs hamn där vi njuter av kaffe och hembakt bröd hos systrarna Delselius i det vackra Tornhuset. I Stavsnäs får vi en guidad visning på Skärgårdsmuseet. Här finns flera skärgårdskonstnärer representerade, bland annat Roland Svensson, Harald Lindberg och Axel Sjöberg.



En chartrad båt tar oss till Sandhamn där vi serveras en läcker lunch på traditionsrika Sandhamns Vårdshus. Under dagen får vi veta mer om Sandöns spännande historia bland annat som viktig tull- och lotsplats. I Sandhamns kapell bjuder Linnéa oss på en a'capella-konsert inspirerad av dagens tema. *OBS Bekväma promenadskor rekommenderas för promenaden genom byn upp till kapellet.* Därefter finns tid att strosa runt i hamnen kanske köpa en fika/glass innan vår båt tar oss tillbaka till Stavnäs där vår buss väntar för hemfärd. Välkomna till en härlig dag i den ljusa försommartiden!

Bussen hämtar vid Täby Galopp klockan 8.00 och är hemma ca klockan 18.30.

Kostnad är 1 395 kronor. Allt ingår förutom vin till maten och glass i hamnen!!

Anmälan senast 8 april. Avgift betalas senast 14 april till Tibbleseniörernas Pg 477 28 94 – 4.

Avanmälan efter 14 april debiteras fullt pris.

Läs gärna mer om resorna på hemsidan www.tibbleseniörerna.se/kalendarium/resor

Höstresor 2022

Höstens program har ännu inte tagits fram, men planering pågår!

Dra ända in i Hälsingland! 20 - 24 maj

Föreningen Idun i Danderyd ordnar en gemensam resa för SPF föreningar i Nordost.

Resan innefattar såväl vacker natur, god

mat som fina upplevelser.

Passa på och se det vackra Hälsingland. Resan är fyra dagar och startar den 20 augusti 2022.

Mer information får du även här på vår hemsida. Anmälan till Idun.


Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby



Tillbakablick på resorna förra hösten

Under hösten 2021 hann vi med fyra olika utflykter. Genomförda resor refereras ofta i medlemstidningen och/eller på föreningens Facebook-sida.

Öja - Landsort i september

Öja-Landsort var ett populärt utflyktsmål och resan dit gjordes vid två tillfällen - den 13 och 27 september. Båda dagarna var det ett strålande väder, som det skall vara på en skärgårdsutflykt.

Att Öja med sin fyr Landsort hade haft en så betydande roll under kriget hade nog de flesta ingen aning om. Ett samhälle under jorden där soldaterna levde.

Landsort, den vackra fyren med ved- och koleldad ljuskälla, gav arbete för många men även ett flertal onda ryggar! Efter elektrifieringen lyste den många gånger längre, och det utan förstörda ryggar!



Landsort fyr, Inger Dahlö t.h.

Men nu har ön ett fåtal åretruntboende och är mest en semesterö, en underbar sådan!



KUNSKAP OCH ERFARENHET
LÖNAR SIG!

JAGHOLM
NORRORTSMÄKLARNA

FUNDERAR DU PÅ SÄLJA DIN BOSTAD?

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

 <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

Slottsutflykt i oktober

Två slott hann vi med på vår slottsutflykt den 4 oktober.

Ekolsund, denna fina pärla som är ganska okänd. Den mest fantastiska träd-samlingen med många olika sorter, såväl svenska som utländska, omgärdade det fina slottet.

Numera är slottet privatägt och kan hyras för festligheter. Dess nuvarande ägare Raija Ohlin har en ambition att renovera hela slottet med omgivning. Slottet färdigställdes i sitt nuvarande utförande på 1750-talet men viljan hos de tidiga byggherrarna var större än förmågan, det kostar att vara exklusiv. Det är ett mycket vackert slott även om ursprungstanken var ett större slott.

Sedan bar det av till **Skokloster**, som många har besökt tidigare. Men jag tror säkert att de flesta fick ny information av de kunniga guiderna. Inte minst sy-



Skokloster

nen av det avbrutna arbetet i den ofullbordade salen, allt lämnat precis som det var den dag arbetet upphörde.

När budet kom från Tyskland 1676 att slottsherren Carl Gustaf Wrangel hade dött lade arbetarna ner sina verktyg och gick hem för att aldrig komma tillbaka. De var rädda att de inte skulle få betalt. Vilken tillgång för oss att de inte ville städa!

Besöket avslutades med att Linnéa Sallay bjöd oss på en fin konsert i Skoklosters slottskyrka.

Julstämning i Mariefred och Gripsholm

Den 29 november var det dags för julutflykt och vi åkte mot Mariefred och Gripsholms Vårdshus.

Vi stannade till hos Lena Linderholm och beundrade hennes vackra saker. Vilka färger! Man blir glad av hennes härliga fantasi på såväl tyger och tavlor som på porslin.

Så fick magen sitt på Vårdshuset, ett kulinariskt julbord var uppdukat och promenaden till kyrkan efteråt var välbehövlig. Även på denna utflykt blev det en fin musikstund



med Linnéa Sallay och Erik Wadman i Mariefreds kyrka. Julen var i antågande, detta blev den fina uppstarten.

Gunilla Rönnholm och Christina Olausson

Äldreomsorg i Täby

Vi kan alla med tiden behöva stöd och hjälp i vardagslivet. Då är det bra att veta vilka möjligheter som erbjuds, vart man kan vända sig för information och hur man gör för att få hjälp med just sina behov. Kommunerna ansvarar för äldreomsorgen.

Täby kommun erbjuder stöd och hjälp till dem som har fyllt 65 år och behöver hjälp i sin vardag. Vissa insatser är behovsprovade och för andra insatser finns inte sådana krav.

Stöd och hjälp som behovsprovade

Vissa stödinsatser behöver man ansöka om och då görs en behovsprövning. Kommunens handläggare beslutar om insatser utifrån dina behov. För vissa insatser betalar man en avgift. Exempel på stödinsatser som kan beviljas är hemtjänst, trygghetslarm, särskilt boende, ledsagning eller dagverksamhet.

Hemtjänst

Hemtjänsten kan hjälpa till med exempelvis skötsel av hemmet, inköp och ärenden, matlagning, ledsagning och personlig omvårdnad. Ditt behov styr hur och när tjänsten utförs. Hemtjänsten kan även kombineras med andra tjänster, som trygghetslarm eller dagverksamhet. I Täby får du själv välja utförare av den hemtjänst som du blivit beviljad. Du kan välja mellan olika godkända utförare.

Trygghetslarm

Om du känner dig otrygg i ditt hem eller har svårt att ringa efter hjälp kan du få ett trygghetslarm. Det är en mindre apparat samt en larmknapp som kan bäras

runt handleden eller som ett halsband. När du trycker på larmet går en signal till en särskild larmpatrull som kommer och hjälper dig. Larmet är avsett att användas i akuta situationer som till exempel vid fall, akut försämrad hälsa eller annat akut hjälpbehov.

Träffa heminstructör för tips som underlättar vardagen

Den som har syn- eller hörselskada kan få träffa en heminstructör som ger tips som underlättar din vardag. Det kan till exempel vara praktisk hjälp med redan utprovade syn- eller hörhjälpmedel, rådgivning för stöd i hemmiljön, kontakt med syn- eller hörcentraler och information om samhällets resurser för syn- och hörselskadade. Heminstructörerna gör hembesök efter överenskommelse och tjänsten är kostnadsfri.

Om du behöver göra en syn- eller hörselkontroll vänder du dig till din vårdgivare.

Hjälpmedel

Behöver du hjälpmedel ska du i första hand vända dig till Rehab Nordost Täby, telefonnummer 08-123 408 30. I de flesta fall får du hjälpmedel av en distriktsköterska eller arbetsterapeut, utifrån en bedömning av dina behov. Ibland behövs ett hembesök då du får träna på att



använda hjälpmedlet på rätt sätt. Det kan handla om hjälpmedel som till exempel rollator, käppar, förhöjning till stolar och inkontinensskydd.

Seniorlägenheter och särskilt boende

Mer information om särskilda boenden kommer i nästa nummer av tidningen.

Så här ansöker du om stöd och hjälp från kommunen

1. Kontakta kommunen via brev, telefon (*se ruta nedan*) eller via en digital ansökan som görs från Täby kommuns hemsida. Du kan även ringa och begära att få en pappersansökan hemskickad med posten.
2. En biståndshandläggare i Täby kommun kommer sedan att ta kontakt med dig. Biståndshandläggaren gör en individuell bedömning av ditt behov och ger dig ett skriftligt beslut. I de flesta fall behöver handläggaren träffa dig för att kunna utreda din ansökan.
3. När du fått beslut om insats kan du i de flesta fall välja den utförare du vill anlita.

Hur kontaktar du kommunen?

När du ringer till Täby kommun på nummer 08-555 590 00 så kommer du till kontaktcenter som försöker svara på din fråga eller kopplar samtalet vidare.

Som en service för äldre finns nu också ett **direktnummer** 08-555 590 45 **till svarsgruppen för social omsorg och stöd**. Här behöver du inte göra några knappval utan en person svarar direkt.

Stöd utan behovsprövning

Anhörigstöd

Om du hjälper eller vårdar en närstående kan du få råd, stöd och avlastning. Kommunen bjuder också in till föreläsningar och samtalsgrupper inom olika ämnen för dig som är anhörig. Där får du möjlighet att möta andra i liknande situation. Kontakta Anna-Maria Boström som är anhörigkonsulent och äldrestödjare på 08-555 590 45.

Seniorcenter

Seniorcenter är en mötesplats som är skapad av och för seniorer som bor i Täby.

Där finns ett varierat utbud av aktiviteter som är kostnadsfria och öppna för alla pensionärer. Bland annat finns datorhjälp, intressegrupper och föreläsningar. Det finns även träningsaktiviteter som sittgympa och linedance, och du bör kontakta gruppledarna innan du går dit. Adressen är Lyktgränd 2 och 4.

Seniorcenter har öppet onsdag, torsdag och fredag kl. 10 – 16, till och med april. Mer information finns på www.taby.se/seniorcenter, eller ring tel. 08-55 55 72 48.

Röda Korsets fixargrupp

Röda Korsets fixargrupp hjälper dig kostnadsfritt med enklare sysslor i hemmet. Syftet är att förebygga fallolyckor. Du kan till exempel få hjälp med att byta glödlampor, hänga upp tavlor, ta ner och sätta upp gardiner, ta ner saker som är svåra att nå och bära upp eller ner saker från vind och källare. Numret till fixartelefonen är 070-546 00 45.

Träffar

Programverksamhet

Ett av föreningens viktigaste mål är att verka för gemenskap och trivsel bland medlemmarna. Inom programverksamheten ordnas tillfällen till olika slags möten som skapar förutsättning för gemenskap. Dessa mötesplatser möjliggörs av

alla de medlemmar som bidrar med ideellt arbete.

Veronica Duske är övergripande programansvarig i föreningen. Nyligen bildades en ny programgrupp som ska planera och genomföra programverksamhet.

Tibbleträffar

Nytt i år är att våra träffar med föreläsning eller underhållning, i kombination med en fikastund tillsammans med vänner, får en ny benämning. *Månadsmöten* och *Onsdagstimmar* kallas nu för **Tibbleträffar**. Mötena kommer som tidigare att hållas ca en gång per månad, vanligen på onsdagar kl 14 i Sällskapsrummet i Tibblekyrkan.

Men det kan bli aktuellt med andra lokaler och andra veckodagar beroende förutsättningarna för mötet.

Tibbleträffar i mars och april **Sker i Tibblekyrkans sällskapsrum**

Kaffe/te och kaffebröd ingår.

Om pandemin inte klingar av som förväntat skickar vi mejl i god tid före mötet.

OBS! Anmälan behövs eftersom antal platser är begränsade.

Skicka i första hand mejl till tibbleseniorna@gmail.com. Det går även att ringa till tel 08-758 91 05. Telefonsvarare när kansliet är stängt.



Tibbleträff den 26 januari med Lilian Carleson om **Aktivt och hälsosamt åldrande**

Presentationen gjordes digitalt och en inspelad version ligger på föreningens webbsida www.tibbleseniorns.se – se startsidan under *Aktuellt* och under fliken *Arkiv*.



30 mars Tibblekyrkan kl. 14 Släktforskning

Sven-Bertil Ohlson, Täby Hembygdsmuseum, visar bilder och berättar om hur man kommer igång med släktforskning. Information och starthjälp.

Avgift 80 kr för medlem, 100 kr för den som inte är medlem.

27 april Tibblekyrkan kl. 14 Film om Bellman och Bellmansvisor

En film om Bellman (ca 30 min) visas av Roger Persson och därefter underhåller Johan Taube med att sjunga några Bellman-visor.

Avgift 100 kr för medlem, 120 kr för den som inte är medlem.

1 juni Näsby Slott kl. 14 Vi träffas utanför slottet

Johan Taube guidar oss runt i Näsby Slott och berättar om dess fantastiska historia. Konst av bl. a. Bruno Liljefors och Anders Zorn.

Efter visningen samlas vi för en kopp kaffe med kaka.

Den som vill kan ta ett glas vin, betalar då själv för det.

OBS! Anmälan behövs eftersom antal platser är begränsade.

Kostnad 150 kr för medlem, 170 kr för den som inte är medlem.

Beloppet sätts in på föreningens konto pg 477 28 94 – 4 senast den 27 maj.

Fikaträffar och lunchträffar

Fikaträffarna startade i slutet förra året, initierade av Yvonne Björkwall.

Årets första fikaträff ägde rum den 20 januari. På grund av smittläget blev det utomhusfika på kaffeavagnen *Starfish och Coffee*. Trots iskalla vindbyar och snöfall kom nio glada seniorer som satt i skydd för ovädret på vagnens altan.

Det blev ytterligare en fikaträff i januari och sedan fortsatte träffarna i februari på torsdagarna kl. 13.

Aktuell information om fikaträffar och lunchträffar finns på webbsidan så håll utkik!

www.tibbleseniorerna.se



Arne Dahlberg och Gunnel Hedlund har
trivligt i kylan.

Forts. sid. 16

Nu blir det pubaftnar igen!

Nästa tillfälle är den 22 mars. Vi håller till i gårdslokalen Kalven, Marknadsvägen 249 – 251, kl 17:00 -kl. 19:30. Pubarna är ofta välbesökta och för att undvika trängsel behövs **föranmälan**. Välkommen med din anmälan till Sylvia Molander tel/sms: 0708 536843 Mejl: molander.sylvia@gmail.com
OBS! Alla får svar!

Observera att puben är öppen endast för föreningens medlemmar. Håll utkik på webbsidan efter fler pubar under våren.

Sylvia Molander ansvarar för pub-kvällarna tillsammans med *Rolf Lewentorp* och *Britt-Marie Jansson*. Gästerna kan förbeställa smörgåsar av *Gunnel Ahlstrand*

Tipsrunda i Centralparken

Årets första tipsrunda med tolv frågor ordnades i Centralparken den 20 januari av programgruppen som leds av Veronica Duske. Trots intervädret kom 16 personer som fick en trevlig promenad.

Efter att svaren avslöjats fick alla varsin bok. Kaffe/te hölls upp och hembakta bullar bjöds runt. Alla var nöjda, höll avstånd och ville gärna ha flera tidsrundor.

Kommande tipsrundor kommer att hållas på onsdagar. Håll utkik efter nya datum på föreningens webbsida www.tibbleseniorerna.se. Naturligtvis anpassar vi oss efter väderförhållanden.

Anmälan till Veronica Duske,
vera.duske@icloud.com



Britt Nordqvist (t.h.) deltog i tipspromenaden och Veronica Duske(t.v.)

Kulturspaningen fortsätter

En nyhet förra året var kulturspaning med besök på museer. Hösten fyra kulturspaningar på olika museer var mycket uppskattade av deltagarna. Deltagarna kan påverka val av museum. Inga guider bokas utan var och en förbereder sig inför besöket. Besöket följs av gemensam

lunch eller fika. Kulturspaningarna kommer att fortsätta i år. Anmälan krävs eftersom gruppen kan vara max 15 personer. Den som inte fått plats kan stå på väntelista, och grupperna kan varieras från gång till gång. Anmälan till Veronica Duske, vera.duske@icloud.com

VÅR!

I 30 år har vi erbjudit kvalitetskläder för den vuxna kvinnan.

Vår kunskap är unik när det gäller passform på bl a byxor, BH och mycket annat. Du får alltid personlig hjälp.

Njut av våren 2022 och kom gärna in och prova något nytt!

Charlotta

Välkommen
till
Vallentuna
Centrum

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

Tjeja
fashion

Tibble-erbjudande!

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

Gäller t o m 30 april 2022 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

*Gäller ej plagg från Junge och Frandsen.

Cirklar och friskvård

Föreningen har ett utbud av aktiviteter för olika intressen och dessa bidrar i hög grad till gemenskap och trevlig samvaro. Intresset för bokcirklar är stort bland medlemmarna, men få vill bli cirkelledare.

Vandringarna har flest deltagare, men även badminton och golf lockar många, liksom kortspelen canasta och bridge.

Cirklar

Bokcirkel *Läsekretsen* Karin Hedén,
tel. 070-308 3625.

Bokcirkel *Elena*. Ann-Christine Bratt
Kollberg, tel. 070-949 4931

Bokcirkelarna kan f.n. inte ta emot fler deltagare.

Den som vill starta en ny bokcirkel kan ta kontakt med Veronica Duske
Tel. 070-262 5825

Lilla Museicirkeln

Margaretha Mogren, tel. 070-406 2381
margaretha.mogren@hotmail.com

Denna grupp kan inte ta emot nya deltagare.

Aktier och fonder 1

Dan Kronström tel. 070-433 4768.
Denna grupp tar f n inte emot nya deltagare.

Aktier och fonder 2

Gustav Frost, tel. 070-327 1191

Kortspel

Canasta Christer o Inger Månsson
0708-105 310

Tisdagar 13:30 – 16:30

Det finns plats för några fler deltagare.

Bridge Arne Wasslund, 070-883 2243

Torsdagar 12:30 – 17

Seniorcenter, Lyktgränd 2-4

Det finns plats för nya deltagare.

Man kan anmäla sig som ett par eller ensam.

Friskvård – Träning

Badminton Ingemar Nordansjö, tel.

070-578 8530, Birgitta Groschopp tel.

070-968 6064. Tisdagar och fredagar

kl. 9:00 – 11:00, Täby Racket Center

Nya medlemmar är välkomna, dock inte nybörjare.

Bowling Olle Andersson är kontaktperson tills vidare, tel. 070-817 8536

Tisdagar kl 10:30 – 12.00. Tibblehallen,

Bowlinglokalen

Nya deltagare är välkomna.

Det behövs en - två nya ledare.

Golf Mats Westerdahl tel. 070-928 5346

Den varma årstiden ordnas golftävlingar.

Linedance Karin Thorán,

karinthoran@gmail.com

Fredagar kl 9:30 – 11, fortsättningsgrupp

Nya deltagare som har dansat ett par terminer är välkomna

Vandringar 7 – 10 km

Samling måndagar kl. 09.45 i Täby C, utgången mot Roslagsbanan och bussterminalen, vid statyn *Lille prins*.

Ta med busskort, matsäck och sittunderlag. Plats och tidpunkt kan variera. Nyttillkomna vandrare bör kontakta Kerstin Ferenius, 070-681 2392 eller Anne-Marie Hugo, 0739-462 144 för aktuell information.

Korta vandringar 4 – 5 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, föransmälan krävs. Kontakta Birgitta Collin 070-695 3383, birgittacollin2014@gmail.com

Linedance ger dansglädje!

Tibbleseniörerna har sedan många år en grupp som dansar linedance tillsammans på fredagar. Deltagare har slutat och nya har kommit till, och nu finns ca tio dansare i gruppen. Nya dansare som har dansat ett par terminer är varmt välkomna!

Linedance är en dansform där man dansar själv men i en gemenskap. Man lär sig hela tiden nya danser med nya koreografier och stegkombinationer. Danserna koreograferas till all slags musik - popmusik, country, vals m.m.

Det är vedertaget att dans generellt är bra för hälsan genom att man tränar ba-

lans och koordination, och att stampa med foten är bra för benstommen. Eftersom danserna varierar hela tiden ger linedance även bra träning av minnet och koncentrationen.

På Seniorcenter finns en öppen grupp för linedance på fredagar från kl. 11. Där dansar man till lätta nybörjardanser, och den som är nyfiken på linedance är välkommen att komma och pröva på!

Den öppna gruppen har ledare från Tibbleseniörerna och just nu är det Eva Jansson som leder gruppen.



Att dansa tillsammans i grupp ger en härlig gemenskap! Sylvia Magnani, Lars Öberg, Beth Hallås, Kerstin Müllern och Kia Lindell i Seniorcenters lokal till Gucci, en dans som är koreograferad till låten La Dolce Vita.

Bridge-ett klassiskt kortspel



poäng som möjligt genom att *ta stick*. Det finns flera varianter på bridge, och för den som vill ha en extra utmaning finns bridge-tävlingar, både nationellt och internationellt.

Under spelet är koncentrationen på topp och bara enstaka lågmälda kommentarer hörs. I bridge är det en klar fördel att ha gott minne. Spelet pågår i ca fyra timmar, med avbrott för en fikapaus.

På torsdagarna träffas en grupp tibleseniorer i Seniorcenters stora konferensrum för att spela bridge. Gruppen har spelat där sedan Seniorcenter flyttade till lokalerna. Många av deltagarna har spelat länge i gruppen och känner varandra väl.

Idag står fyra bridgebord uppställda i lokalen och 16 deltagare har kommit. Normalt spelar man med samma bridgepartner varje gång. Om någon deltagare skulle få förhinder kan man bjuda in *reserver*, spelare som finns på en lista.

I kortspelet *bridge* spelar fyra personer och de som sitter mitt emot varandra spelar i par. *Bridge* är engelska för *bro* och syftar på att man bygger en bro till sin medspelare. Spelet går ut på att vinna så många



Monika Söderström (närmast), Monica Bengtsson och Kerstin Nordström (längst bort)

Det finns plats för fler bridgespelare i gruppen, även nybörjare är välkomna!

Om någon är intresserad av att börja spela bridge så ta gärna kontakt med Arne Wasslund, tel 070-883 2243, e-post aml@wasslund.se

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Foterapeuter



MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



Medlemmar – kärnan i verksamheten

Medlemmarna är centrala i föreningen. Vid ingången av år 2022 hade föreningen 1647 medlemmar. I år fram till 11 feb. har tio nya medlemmar tillkommit, samtidigt som antalet minskat med tolv, varav fyra avlidna. De fyra senaste åren har medlemsantalet minskat med ca 55 medlemmar årligen. Den trenden är tydlig inom hela förbundet. Från statistik över föreningens medlemmar år 2019 framgick följande:

- Två tredjedelar av alla medlemmar var kvinnor.
- Flest medlemmar fanns inom åldersspannet 73 – 80 år och inom den gruppen var 78-80 åringarna flest.
- I föreningen finns få medlemmar som är över 94 år eller under 65 år.



Org.nr 802409-1814

**Förening inom förbundet *SPF Seniorerna* som är en ideell,
partipolitiskt och religiöst obunden organisation.**

Föreningens kansli finns på Marknadsvägen 293, 183 79 Täby
Kansliet är öppet helgfria mån- och torsdagar kl 10 – 11. Besök endast efter föranmälan.

Tel nr: 08-758 9105 Telefonsvarare när kansliet är stängt.

Mejl: tibbleseniorerna@gmail.com

Webbsida: www.tibbleseniorerna.se

Webbmaster: webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com

Plusgiro: 477 28 94 -4

Medlemsavgift: 300 kr per medlem. Inbetalningskort skickas från centrala förbundet.

Medlemsanmälan kan göras på vår webbsida eller med mejl eller telefon till kansliet. Uppge namn, personnummer, adress, telefon och mejladress vid anmälan. Vid anmälan efter 1 oktober gäller avgiften även för nästkommande år.

Vänmedlem Den som är medlem i annan SPF-förening kan bli vänmedlem i Tibble Täby. Avgiften är 100 kr och inbetalningskort skickas från vårt kansli.

Medlemsförsäkring Medlemmar i föreningen har ett försäkringsskydd vid olyckor vid deltagande i möte eller arrangemang som ordnas av SPF förbundet, distriktet eller föreningen samt vid resa till och från sådant möte.

Skandia liv- och olycksfallsförsäkring för enskild medlem. Ny medlem som fyllt 60 år men inte 70 år ansluts automatiskt till Skandia liv- och olycksfallsförsäkring. Försäkringen är kostnadsfri i tre månaderna. Därefter meddelar du Skandia om du vill behålla försäkringen och betala för den.

Försäkringsfrågor till Skandia- ring tel.nr 0771-55 5500 eller 0771-16 6060.

Försäkringsfrågor besvaras av SPF Seniorerna tel 08-692 3250.

Funktionärer

Styrelsen

Erik Söderberg, Ordförande	070 610 7129	eriksoderberg49@gmail.com
Judy Albinsson, Sekr., KPR	070 548 4483	judy.albinsson@telia.com
Ann-Kristin Alsander, Med.sekr.	076 826 0717	k.alsander@hotmail.se
Nils Blomgren, IT-ansvarig	073 981 4072	nils.blomgren@hotmail.se
Veronica Duske, Progr.ansvarig	070 262 5825	vera.duske@icloud.com
Karin Thorán, Kansliet	070 444 7688	karinthoran@gmail.com
Rigmor Wahlberg	070 732 9929	rigmorw20@gmail.com
Inger Wallin, Ekonomiansvarig	070 829 6365	inger.wallin@telia.com

Revisorer

Mats Lindgren	070 820 0693	matsolindgren@telia.com
Karin Neiderud	070 459 8488	karin.neiderud@gmail.com
Mats Westerdahl, Ersättare	070 928 5346	mats.westerdahl@gmail.com

Valberedning

C-H Segerfeldt, <i>Sammankallande</i>	070 652 1980	ch.segerfeldt@gmail.com
<i>Vakant</i>		

Representanter i KPR

Monica Alkblad	070 8270146	m.alkblad@gmail.com
Judy Albinsson	070 548 4483	judy.albinsson@telia.com
Majken Ploby	073 664 5250	majken.ploby@telia.com
Monica Törnquist, <i>Ersättare</i>	073 380 4112	monica.tornquist@telia.com

Tidningen TibbleSenioren

Redaktör	<i>Vakant</i>	
Karin Neiderud, <i>Distribution</i>	070 4598488	karin.neiderud@gmail.com

Webbredaktör

Anders Wallin	webmaster.tibbleseniorenerna@gmail.com
---------------	--

Resor

Gunilla Rönholm	070 216 2386	gunilla910@gmail.com
Christina Olausson	070 575 8537	christina.olausson@bredband.net

Guldkanten

Karl-David Andersson	073 552 1042	karl-david@telia.com
----------------------	--------------	--

Röda Korsets Second Hand Mötesplats i Täby

Eskadervägen 16, Näsbypark Centrum

Aktuella öppettider publiceras på vår hemsida,
www.redcross.se/taby eller sök oss på Facebook.



Svenska Röda Korset
Täbykretsen

Du ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY

Känner Du eller Dina anhöriga Er oroliga för att det ska hända Dig något hemma utan att det uppmärksammas? Då är Veteranringen något för Dig! Du ringer till vår telefonsvarare. Vi lyssnar av den. Har Du inte ringt, ringer vi.
Denna trygghet kostar Dig bara ett dagligt samtal.

För information, kontakta:

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



