

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 2,
2022



I väntan på
midsommardansen...

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:

Midsommarstång i **Ängsholmsparken**

Foto: Karin Thorán

Innehåll	Sid.	Annonser	Sid.
Du nalkas ljuva sommartid... ..	3	Barnens Handelsbod	7
Ord med bakgrund	3	Liberalerna	7
Ny ordförande	4	Sverigedemokraterna	9
Ledamöter i styrelsen	4	I mammas fotspår, Medicin. fotvård	13
Täbys Seniordag... ..	5	Ronqvist Rör	13
Träff för nya medlemmar	6	Jägholm Mäklare	17
Tack C-H	8	Fina Fötter, Medicinsk fotvård	19
Vandringspriset 2022	8	Fotvårdskliniken, Medicinsk fotvård	19
Norra Fronten.....	10	Kirsti´s medicinska fotvård	19
Kom igång med Facebook	12	Hallsénius Begravnings- byrå	25
Guldkanten förgyller... ..	14	Svenska Kyrkan	25
Resor i höst.....	16	Röda korset	27
Återblick - resor	18	Veteranringen	32
Programverksamheten	20		
Återblickar	22		
Ölbryggeriet i Täby	24		
Cirklar och Friskvård	26		
Badminton	28		
Canasta	29		
Äldreomsorg i Täby	30		
Veteranringen	32		
Kommunala pensionärsrådet	33		
Om föreningen	34		

Du nalkas ljuva sommartid...

Efter en lång tid med restriktioner, munskydd och zoom-möten har vi äntligen återgått till en mer normal vardag och kan åter träffas som tidigare.

Digitala möten är bra alternativ men de kan aldrig ersätta de fysiska mötena. Alla behöver vi gemenskap och varandra!

Ett populärt TV-program som höll oss i form under pandemin är *Hemmagympa med Sofia*. Sofia har berättat att hon fick mail från en tittare talade om att det var endast Sofia som sade hej till henne på hela dagen. Tyvärr har det varit ganska vanligt i Covid tider.

Nu står sommaren för dörren. Gå gärna ut och säg hej till någon du möter! Det kan vara det enda leende den personen får den dagen. Ibland får du svar, och det gör även dig glad!

Även om vi går mot ljusare tider känner vi av ett mörkt moln som hänger över oss alla - det fasansfulla kriget som pågår i Ukraina.

Vi som var unga på 70-talet minns nog ännu denna låt: *I natt jag drömde nå-*



Erik Söderberg

got som jag aldrig drömt förut. Jag drömde det var fred på jord och alla krig var slut!

Tänk om hela världen kunde lyssna på denna låt och ta den till sig! Det är så klart ett önsketänkande, men vi får aldrig sluta hoppas!

Njut av sommaren och lapa sol och värme, och försök att vara ute så mycket du kan!

Trevlig sommar önskar Erik

Erik Söderberg, ordförande

ORD med bakgrund

Geting – har namnet något med *get* att göra?

Ja, det betyder *liten get* och kommer av att getingens antenner är böjda som getens horn. I våra nordiska grannländer kallas getingen för *vesp* och i Tyskland för *Vespe*.

Det kommer från latinets *vespa* som har betydelsen *väva* vilket syftar på getingens fint byggda bo.

Hämtat från *Ord med Historia* av Gösta Bergman 1978

Ny ordförande – Välkommen Erik!

När vår tidigare ordförande aviserade sin avgång på hösten förra året startade en process för att hitta en ny ordförande till föreningen. Det visade sig inte vara lätt, många medlemmar ryggar för att ta på sig ansvar i föreningen. Men i sista stund löste det sig.



Erik Söderberg

På årsmötet i februari valdes **Erik Söderberg** till föreningens nye ordförande.

Vi välkomnar Erik och är glada för att han vill ta rollen som ordförande!

Det är ingen tvekan om varifrån

Erik kommer, den norrländska dialekten är tydlig! Erik växte upp i en lanthandel strax utanför Sundsvall.

Erik har ekonomiutbildning och började jobba på Skogsbrukets Datacentral, och fortsatte sedan i databranschen hela sitt yrkesliv. 1980 reste Erik till Stockholmskontoret för att arbeta där i ett par år, men det blev aldrig någon resa i retur! Sommarhuset utanför Sundsvall återvänder han gärna till!

Erik blev Täby-bo 1993 och trivs utmärkt! 2013 gick Erik i pension och har intresserat sig för föreningsliv

För fyra år sedan blev Erik medlem i Tibblesenioreerna. Ett vägande skäl var att han gärna deltar i vandringsgruppen på måndagarna!

Ny ledamot i styrelsen

Rigmor Wahlberg är ny ledamot i styrelsen. Rigmor har tidigare bidragit på vårt kansli, och väntar nu på nya utmanande uppgifter i styrelsen. *Rigmor är varmt välkommen!*

Övriga styrelseledamöter har alla ingått i styrelsen i några år

Judy Albinsson

Noggrann sekreterare. Ledamot i KPR

Ann-Kristin Alsander

Erfaren och kunnig medlemssekreterare

Nils Blomgren

Viktigt stöd för IT-frågor

Veronica Duske

Driver programverksamheten med stor entusiasm

Karin Thorán

Sköter information med skarp blick. Gruppledare för kansliet

Inger Wallin

Sköter föreningens ekonomi och har full kontroll



Nya styrelsen: Nils Blomgren, Karin Thorán, Rigmor Wahlberg, Ann-Kristin Alsander, Erik Söderberg, Inger Wallin, Veronica Duske och Judy Albinsson.

Täby kommun bjuder in till Seniordag lördag 11 juni 2022

Lördagen 11 juni klockan 10 slår vi upp dörrarna till kommunhuset på Esplanaden 3 för årets Seniordag!

Fram till klockan 14 kan du som senior mingla bland utställare från kommunen, företag och föreningar. Det blir miniföreläsningar och hearing med politikerna. Gratis fika serveras under hela dagen.

Klockan 14 blir det inspirationsföreläsning med Sissela Kyle i Tibble teater.

Mer information och bokning av gratisbiljetter till föreläsningen med Sissela Kyle finns på taby.se/seniordag2022

Medarrangörer är personalorganisationerna och SeniorNet.

Alla seniorer är varmt välkomna!
Täby kommun

Träff för nya medlemmar

De som blivit nya medlemmar det senaste halvåret bjöds in till en välkomsträff. Föreningens nya ordförande Erik Söderberg hälsade alla hjärtligt välkomna.

Vi bjöd på tårta, kaffe/te och berättade om vår verksamhet, samt presenterade de olika aktiviteterna. Vi visade vår tidning TibbleSenioren, och nämnde Nyhets-bladet som kommer via mail ca sex gånger per år.

Programansvarige Veronica Duske hade datorn med och visade hur lätt det är att gå in på Tibbleseniorens hemsida. Under fliken ”om oss” presenteras de övriga i styrelsen.

Det senaste halvåret sökte 33 medlemskap i föreningen. Alla nya medlemmar blev uppringda av mig och 26 bjöds in via mail, Till mötet kom 18 personer, 16 kvinnor och två män. Över 50 % uppslutning är ett lyckat resultat!

En enkät delades ut

Vi ville ”pejla in” vad medlemmarna tycker och kan tänka sig vara intresserade av i verksamheten, samt även om de ville vara behjälpliga i något sammanhang.

Varför har de sökt medlemskap i föreningen?

Hör och häpna, alla 18 ville lära känna nya människor, samt få fler vänner!

Hur hade de kommit i kontakt med oss?

Bl.a. genom Seniordagen, Facebook eller genom vänner/bekanta.

Vilka aktiviteter saknas?

- Jag skulle uppskatta föreläsningar om spännande ämnen, svarade en deltagare.

En annan deltagare ville gärna att vi anordnar endagsresor.

Aktiviteter som saknas kunde vara, mjuktennis, data/mobilträffar, datasupport* och kulturevenemang.

- Jag har ingen dator och kan inte hitta de olika aktiviteterna, sa två av de nya medlemmarna.

Nästan alla tyckte att de skulle komma att sakna vår tidning om den fortsättningsvis inte skulle komma ut fyra gånger/år.

Ett programblad med kommande aktiviteter för april månad delades ut. Genast anmälde sig två personer till Ålandsresan!

Tack alla nya medlemmar som kom och tack alla som hjälpte till. Utan er hade träffen inte blivit så trevlig. Hoppas att vi ses framöver på våra olika aktiviteter!

Veronica Duske

* Önskemålet om att kunna få hjälp med data/telefonservice finns redan i Täby via SeniorNet. Det är en gratis tjänst för pensionärer. Se hemsidan: taby.seniornet.se. Där kan man läsa om deras verksamhet och veckoschema. Du kan även ringa på servicetelefon (prata in om ingen svarar) 08/770 07 74. De håller till vid Lyktgränd 4, bakom Storstugan i Täby centrum.

Äntligen vår!

Nu fyller vi varenda centimeter i butiken med kuliga saker inför vårens alla lov och högtider. Roliga spel, pussel och pyssel för regniga dagar. Klurigheter och pyssel för resor. Kaplastavar, Our Generationdockor, gosedjur och böcker för alla möjliga tillfällen. Skrattande koalor, utklädnng, sjöjungfrusimfenor.....

Ska Du på kalas, dop eller bara göra någon glad? Det finns alltid en anledning att hälsa på i Barnens Handelsbod.

Kom till Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär.

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



Kika gärna in hos oss på
#barnenshandelsbod



Viggbyholms station i Täby, 08-7560273 | Öppettider: Mån-Fre 10.00-18.00, Lör 10.00-15.00 | www.barnenshandelsbod.se

MED BÅDE
HJÄRTA OCH
HJÄRNAN I
TÄBYPOLITIKEN

Täbyliberalerna

Täbys näst största parti

och därför kan vi göra skillnad.

Skolliv

Äldrelev

Fritidsliv

Klimat



Tack C-H



Föreningens tidigare ordförande C-H Segerfeldt lämnade sitt uppdrag på årsmötet i februari efter sju år i styrelsen varav fem som ordförande.

C-H har varit en skicklig och uppskattad ordförande som lotsat föreningen framåt med stadig kurs och med humor. När styrelsen träffades blev det alltid några skämt och många skratt.

Tack C-H för ditt engagemang och alla goda insatser!

Nu kan C-H se fram emot att få mer tid till fotografering, segling, körsång, resor, och för barnbarnen!

Men vi ska inte glömma att C-H har kvar ett engagemang i föreningen, nämligen som ledamot och sammankallande i valberedningen.

Alla ni som kan tänka er att ingå i styrelsen vet nu vem ni ska kontakta!

Vandringspriset 2022

I föreningen finns ett vandringspris som inrättades av Carin Ansgård för att hedra medlemmar vilka hade utfört särskilt förtjänstfulla insatser. Priset är en vacker kristallskål som vandrar vidare vartannat år till en ny medlem.

I år gick priset vidare till Eva Neveling som slutat som redaktör för tidningen *TibbleSenioren* efter tolv år.

Tack Eva för utmärkt arbete och alla trevliga och läsvärda tidningar!

Carin Ansgård överlämnade priset första gången 1998 och det har därefter överlämnats ytterligare tolv gånger till förtjänta medlemmar i föreningen.

Karin Thorán



Eva Neveling med vandringspriset

FÖR EN VÄRDIG ÄLDREPOLITIK



Thore Wiberg Gruppledare

Sverigedemokraterna vill ge de äldre i Täby ett värdigare och tryggare liv. Vi vill att de äldres röst ska höras.

Vi vill ge de äldre ett värdigare och tryggare liv genom att

- ✚ En äldrenämnd fristående från socialnämnden inrättas.
- ✚ Beslut i nämnder alltid beaktar äldreperspektivet.
- ✚ Pensionärsrådet flyttas till kommunstyrelsen och ges befogenhet att fungera som ett råd på riktigt.
- ✚ Äldre ska ha rätt till en trygg och värdig äldreomsorg. Idag finns stora brister i medicinsk kompetens, personalens anställningsform och språkkunskaper i svenska

taby.sd.se facebook.com/SDTaby



Norra Fronten - en försvarslinje i Täby

Utöver runstenar och gravar finns det betydligt nyare historiska minnesmärken i Täby. Ett sådant är den *Norra Fronten* som det finns lämningar av på flera platser i Täby.

Bakgrund

Kring sekelskiftet 1900 kom ett nytt försvarspolitiskt tänkande då centralförsvaret avlöstes av ett gräns- och kustförsvar. Man utnyttjade de sjösystem som omger Stockholm och säkrade passagera mellan dem med ett 30-tal befästningar av varierande storlek. Försvarslinjen kallades på grund av sitt utseende för *korvlinjen*.



Norra Fronten

Norra Fronten var en försvarslinje som byggdes i början av 1900-talet. Syftet var att försvara Stockholm på landsidan mot angripare norrifrån, som kanske landstigit i Roslagen.

Söder om Stockholm fanns Södra Fronten. Dessa två fronter kunde bemannas med 40 000 soldater. Det var så kallade *landstormare*, värnpliktiga som var över 32 år, som bemannade anläggningarna.

Norra Fronten sträckte sig från Östra Ryd i Österåkers kommun till Ed i Upp-

lands Väsby kommun - en sträckning av närmare 25 kilometer.

Norra Fronten bestod av Sollentunalinjen och Danderydlinjen, vilken i sin tur delades upp i Hägernäspasset, Täbypasset och Albypasset.

Täbypasset

Längs fronten fanns flera betongfort och mellan fortet slingrade en sammanhängande linje av skyttegravar.

Täbypasset bestod av sju betongfort med förbindelse emellan. Dessa kallades i folkmun för "infanterikorvar" på grund av sin form.



Skogbergafortet ligger strategiskt på en kulle med långa skyttegravar i riktning mot Gullsjön.

Norra Fronten bekostades huvudsakligen av privata medel men bemannades av krigsmakten - Göta livgarde och Landstormen. Byggarbetena utfördes 1904-1916 av militär, som stod under civil ledning. De färdigbyggda anläggningarna skänktes sedan till militären. ➡

Norra Fronten moderniserades i samband med andra världskriget, men hade efter 1952 förlorat sin strategiska betydelse. Idag har de flesta anläggningar på öppen mark tagits bort, men en del anläggningar i skogsmark finns kvar.



Inskriptionen till vänster är in-huggen i en av Skogbergafortets skyttegravar och kan betyda Landstormsförband nr 45, 6:e bataljon, 2:a kompani, 3:e pluton.

Årtalet 1914 tyder på ett Landstormsförband som var i tjänst när första världskriget började.

Vandringsväg till Norra Frontens fort

Vad sägs om en vandring till några av Norra Frontens befästningsfort från tiden runt första världskriget?

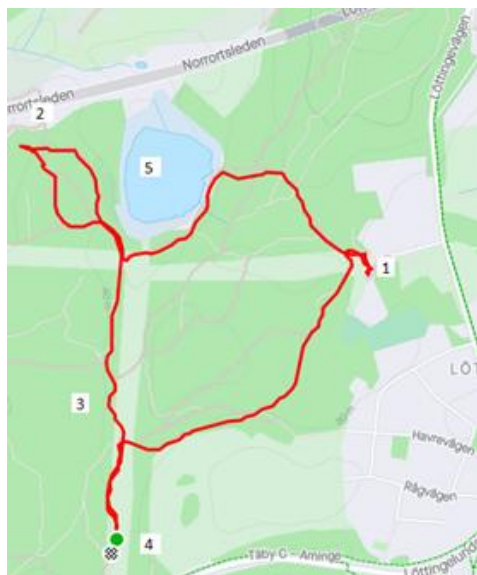
Vill man göra en intressant vandring på cirka 4 km så finns tre av Norra Frontens fort lätt tillgängliga.

1. Vägverkets parkering, Löttingevägen
2. Skogbergafortet
3. Gullsjöfortet
4. Gribbylundfortet
5. Gullsjön

Gribbylundfortet



Gullsjöfortet



Anders Wallin

Bra länkar till mer kunskap: Bilder och text från en expedition till några av fortet i texten ovan: expeditionfortifikation.wordpress.com/2015/11/01/korvlinjen-del-1/
Hembygdsföreningens karta över åtskilliga av fortet i Norra Fronten: hembygd.se/taby/page/17036

Kom igång med Facebook!

Facebook är ett så kallat socialt nätverk, eller *Community*, och syftet är att kunna umgås över internet. Med Facebook kan du hålla kontakt med familj, vänner och bekanta, även om ni bor långt ifrån varandra. Du kan också följa, och föra dialog med, föreningar, tidningar, organisationer och företag.

I Sverige är det över 80 % som använder Facebook någon gång ibland och ca 60 % är dagliga användare. Facebook är också världens största sociala nätverk! Du kan gå med i grupper där dina intressen diskuteras. *Tibblesenioreerna* har en Facebook-grupp och där kan du bland annat se inlägg från föreningens träffar och resor. Du är välkommen till vår Facebook-grupp!

Facebook är gratis att använda men du bör vara medveten om att det kan innebära vissa risker. Facebook får sina inkomster bl.a. från de annonser som lig-

ger på webbplatsen. Eftersom man samlar in en hel del information om sina användare kan de även rikta annonserna för att få dem att fungera optimalt.

Facebook har anklagats för att inte vara tillräckligt säkert och för att inskränka den personliga integriteten. Om du är medveten om riskerna när du använder Facebook behöver du inte vara orolig. Använd ett unikt lösenord och tänk på att allt material du lägger upp kan spridas så spara inte känslig information på Facebook.



Hur kommer man igång med Facebook?

På SPF Seniorens webbplats finns en Facebookskola som visar steg för steg hur man kommer igång – det är inte svårt!

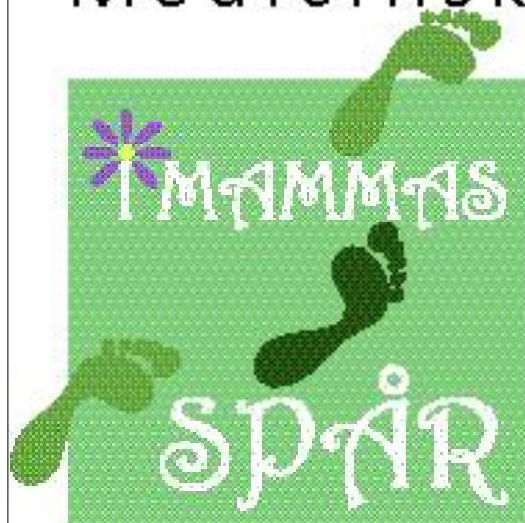
Här beskrivs ”Hur man registrerar sig och skapar ett konto, hur man finner vänner, gör inställningar, går med i grupper, gör inlägg, mm”.

Även den som redan är användare av Facebook kan hitta en hel del intressanta tips och råd här!

Enklast hittar man Facebookskolan genom att söka med Google. Skriv in ”*spf facebookskolan*” i sökrutan, klicka och välj sedan ”*Facebookskolan SPF Seniorerna*”.

Nils Blomgren

Medicinsk fotvård

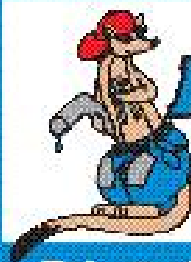


I MAMMAS FOTSPÅR
Pia Tagesson,
fotterapeut

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

Guldkanten förgyller dagarna på Attundagården

Guldkanten är en grupp inom Tibble-seniorerna som främjar trivsel och sprider glädje bland dem som bor på Attundagården. Där finns 72 patienter som vårdas för demenssjukdom.

För att få bättre inblick i Guldkantens verksamhet har Erik Söderberg och Karin Thorán besökt *Guldkanten* under ett planeringsmöte den 23 mars.

Mötet leddes av sekreterare Barbro Ekroth som leder Guldkanten tillsammans



Barbro Ekroth, sekreterare i Guldkanten

med ordförande Karl-David Andersson – som tyvärr hade förhinder att närvara denna dag. Dessa två eldsjälar driver verksamheten med stort engagemang!

Verksamheten är helt ideell!

De ca 15 medlemmar som deltar i Guldkanten gör det helt ideellt, men de bidrar när de kan och vill. Deltagarna kompletterar personalen på hemmet och gör aldrig deras arbete.

Några i gruppen har haft anhöriga som vårdats på Attundagården, och efter att ha sett Guldkantens fantastiska insatser har de tagit steget in i verksamheten.

Guldkantens verksamhet

Guldkantens deltagare bidrar bland an-

nat med att gå på promenad med de boende eller köra rullstolar. Ett annat sätt att göra skillnad i vardagen är att spela bingo och då kan priset vara en liten blomma som vinnaren kan ta med till sitt rum. Att spela musik kan väcka minnen till liv, och det kan betyda mycket. Vid lite festligare middagar kan guldkantens medlemmar hjälpa till med servering.

Under pandemin kunde man endast ha aktiviteter utomhus, t.ex. promenader och utflykter. Men nu hoppas alla på att verksamheten snart ska få bedrivas inomhus som före pandemin. Tills vidare måste alla i personalen bära munskydd. Då hindras möjligheten att läsa av ett ansikte vilket kan ha särskilt stor betydelse för dessa patienter.

På planeringsmötet diskuteras planer för kommande månaderna, bl.a. att ordna extra festligheter på valborgshelgen och på nationaldagen, samt att ordna en pubafton.

Att göra något för andra ger mycket tillbaka!

Ger du några timmar av din tid kan det bidra till att en annan människa blir glad hela dagen. Ett par vänlig ord och en klapp på kinden kan betyda mycket! ➡

Den som ger av sin tid och är generös mot andra med omtanke och värme får mycket tillbaka i form av tillfredsställelse och en känsla av att vara behövd.

Vill du delta i Guldkanten?

Kontakta

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

Barbro Ekroth, 08 732 7538,
barbro.ekroth@gmail.com

Bakgrunden till Guldkanten

Guldkanten bildades år 2004 efter inspiration av en TV-serie som gav en skrämmande skildring av livet på ett äldrebo-

ende. I början var det över 30 deltagare i Guldkanten. Guldkantens verksamhet startade på Tibblehemmet.

Guldkant på fler seniorboenden?

Det finns många som sitter ensamma på äldreboenden eller i det egna hemmet, särskilt de som inte längre är så rörliga och har svårt att ta sig ut på egen hand, eller har mist anhöriga och har barn som bor avlägset.

Skulle det gå att förgylla livet även för äldre seniorer på andra boenden genom att lära av Guldkantens modell? Det behövs fler eldsjalar!

Karin Thorán



På Guldkantens planeringsmöte. Från vänster ser vi Marianne Öhrn, Tania Cepoi (aktivitetssamordnare), Gunvor Back, Caisa Hedman Dahlin, Sylwa Miiro, Marie Tid (avd. chef för äldreomsorgen i Täby), Mikael Kvist, (bitr enhetschef på Attundagården), Anna-Maria Åkergården, Kristina Fridén, Sibyl Gunnarsson, Hildeghard Magnusson (delvis skymd), Barbro Ekroth (sekreterare i Guldkanten) och Ola Kellberg.

Resor i höst

Nu är vi på väg!!!!

Äntligen ser det ut som om vardagen kommer tillbaka, så mycket vardag det nu kan bli med krig i närheten och en pandemi som fortfarande finns. Därför har vi valt att till hösten presentera tre dagsresor. Övernattningar och utlandsresor får vänta tills vi känner oss lite mer bekväma med tillvaron. Vi hoppas du har förståelse för detta och uppskattar hösten ändå.

Under våren blev det två utfärder, Uppsala och ODs vårkonsert kan du läsa ett referat om i detta nummer. Dagen i Sandhamn var efter pressläggningen så det kommer en återblick till hösten.

Men nu blickat vi framåt!

Norrköpings Pärlor den 26 september

Här kommer vi att få en guidning av den gamla industridelen i Norrköping. Textilindustrin var basen i stadens näringsliv ända fram till 1960-talet. De gamla husen revs inte utan restaurerades och används idag till annan verksamhet. Men före det är det förmiddags kaffe i Stavsjö och därefter ett besök på Löfstad Slott. Emelie Piper var den sista person som bodde där och enligt hennes önskas står allt kvar som det var när hon somnade in 13 december 1926. Spännande och se hur hon levde. Så blir det förstås lunch.

På vägen hem från Norrköping stannar vi till vid Göta Kanals strand och besöker två entusiaster inom chokad och kaffe. Lyckad kombination. Givetvis får vi smaka.

Buss avgår från Täby Galopp klockan 8.30 och kommer åter ca klockan 20.00

Priset för dagen är 1.195 kronor. **Anmälan** senast 20 augusti och betalning senast 22 augusti.

Kortkryssning med Rosella den 19 oktober

Här kommer vi åter med en tidigare lyckat utfärd: Cafékryssning.

På väg till Mariehamn dricker vi kaffe med smörgås och lyssnar till Ulf Elfving eller Robert Wells som intervjuar en känd person. Rederiet har ännu inte marknadsfört vem det blir men vi hoppas på en intressant person.

På vägen hem njuter vi av deras fina buffé. Och dessutom hinner vi en runda i tax-free shopen.

Buss avgår från Täby Galopp klockan 10.00 och kommer åter ca klockan 18.45.

Priset för dagen är 525:-. **Anmälan** senast 12 sept. och betalning senast 16 sept.

Till Sörmland för Julbord och Julkonsert den 28 november

I år styr vi kosan söder ut. Som vanligt träffar vi Linnéa Sallay som tar oss med till Kulturhuset i Ytterjärna. Där blir det förmiddagskaffe tillsammans med en berättelse om Antroposofernas liv och historia. Därefter tar bussen oss genom det vackra landskapet till det lite okända Östra Malma Slott som idag drivs av Svenska Jägarförbundet. Ett viltinspiret julbord väntar på oss, fast du behöver inte vara orolig, det vanliga du förväntat dig finns säkert också. ➡

Så till Ytterjärna kyrka där Linnéa tillsammans med Erik Wadman ger oss precis det som vi behöver för att komma i adventsstämning – vacker julmusik.

Buss avgår från Täby Galopp klockan 09.30 och kommer åter ca klockan 18.30.

Priset för dagen är 1.490 kronor.

Anmälan senast 24 oktober och betalning senast 28 oktober.

Så här gör du när du vill åka med på en resa:

På SPF Tibbleseniörernas hemsida finns utförligare information om resorna.

www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniore-rna-tibble-tabby/kalendarium/resor/

Maila eller ring till någon av
Gunilla Rönnholm, Tel. 070-216 2386
gunilla910@gmail.com
Christina Olausson, Tel. 070-575 8537
christina.olausson@bredband.net

Du får en bekräftelse på att du finns med på deltagarlistan eller på reservlistan.

Är du på deltagarlistan håller du reda på när du skall betala din anmälningsavgift, ingen påminnelse kommer.

Anmälningsavgiften betalas till SPF Tibbleseniörerna plusgiro 477 28 94 – 4.

Du är alltid välkommen att ringa om du undrar något.

*Christina Olausson och
Gunilla Rönnholm*



KUNSKAP OCH ERFARENHET
LÖNAR SIG!

JAGHOLM
NORRORTSMÄKLARNA

FUNDERAR DU PÅ SÄLJA DIN BOSTAD?

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

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

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

Återblick – resor

Resa med musik till Östra Aros

En söndagsutflykt den 10 april. Solen sken och äntligen skulle denna resa bli av efter två uppskjutna försök då pandemin satte käppar i hjulet. Första bussresan på länge, och 55 seniorer var på väg mot Östra Aros. Tänk att få hälsa alla, en nästan fullsatt buss, välkomna till denna dag. Det kändes nästan lite högtidligt.



Vår guide Linnéa Sallay var med på Via-tours buss från resans början vid Täby Galopp. Under resan fick vi mycket information om *Uppsala* och *Gamla Uppsala*. Från bussen såg vi Domkyrkan, Slottet, Carl von Linnés trädgård, Universitetet, Gustavianum och mycket mer därtill.

Gamla Uppsalas ursprungliga namn var *Uppsala*. Men i *Östra Aros*, där vatten-vägarna Stäket och Ekoln från Mälaren och norrut löpte förbi, blev platsen en knutpunkt för handel med framförallt pälsvaror från skogsområden norrut. *När nya Uppsala* grundades år 1286 det blev *Uppsala* det *Gamla Uppsala*.

En ny domkyrka byggdes och kunde efter drygt 150 år invigas år 1435. På Uppsala Slott har många historiska händelser skett: Sturemorden, beslut om att Sveriges deltagande i det 30-åriga kriget, och Drottning Kristina abdikerade här. Några av milstolparna i svensk historia. Nu behövde magen få lite uppmuntran. På Odinsborg i Gamla Uppsala serverades en buffé med alla tillbehör. Mätta och glada fortsatte vi färden mot Uppsala Konsert & Kongress - en vackra byggnad i modern arkitektur. Det är många våningar i mycket öppen planlösning där de röda rulltrapporna förde oss många våningar upp. Väl uppe kunde man gå runt 360 grader och se hela Uppsala. I mitten av våningen var den fina konsertsalen.

Så satt vi på våra platser och resans höjdpunkt skulle börja. I den vackra byggnaden fick vi njuta till Orphei Drängar under ledning av Cecilia Rydinger. Gästartister detta år var Uppsala Blåsar-symfoniker. Att luta sig tillbaka och höra 80 mansröster sjunga är som ett besök på ett SPA. Man bara njuter av stunden och känner sig härligt uppfyllt efteråt. Alla förväntningar införlivades. På vägen hem var vi mätta på härliga intryck och fortfarande fyllda av den underbara musiken. Vilken dag!

55 glada seniorer lämnade bussen med ett leende på läpparna. Solen lyste fortfarande och förgyllde vår sista bit till hemmet. *Gunilla Rönnholm*

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



Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby



Träffar

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.

Mötesplatserna möjliggörs av alla de medlemmar som bidrar med ideellt arbete.

Veronica Duske är övergripande programansvarig i föreningen. Programgruppen planerar och genomför programmet.

Tibbleträffar

Tibbleträffar med föreläsning eller underhållning, i kombination med en fikastund fortsätter i höst.

Mötena kommer som tidigare att hållas på onsdagar kl 14 i Sällskapsrummet, plan 2 i Tibble Kyrka. Adressen är Attundavägen 3.

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

Tibbleträffar i höst är planerade på 28 september, 26 oktober och 30 november. Programmet är inte klart ännu, håll utkik på webbsidan för information www.tibbleseniorna.se. Anmälan behövs för vår planering av fika, och om vi av någon anledning



behöver ställa in träffen med kort varsel.

Anmäl till
tibbleseniorna@gmail.com

Kulturspaning fortsätter i höst

Kulturspaningen startades av Veronica Duske hösten 2021 och den första gruppen besökte Nordiska Museet. Därefter har det blivit flera uppskattade museibesök. Inga guider bokas utan var och en förbereder sig inför museibesöket. Besöket avslutas med gemensam lunch eller fika.

Kulturspaningen är öppen för alla tibbleseniorer. Dock kan gruppen inte vara alltför stor, max. 16 personer. Anmäl till vera.duske@icloud.com eller 070-262 5825.

Den som inte fått plats kan stå på väntelista. Grupperna kan variera från gång till gång.

Den som har anmält sig har ett ansvar att höra av sig om man inte kan komma. Får man förhinder men inte hör av sig via mobil eller mejl så tolkas det som att intresset inte längre finns. Då går platsen till nästa som står på tur på väntelistan.

Kulturspaningarna kommer att fortsätta i höst. De blir alltid i början av månaden men på olika veckodagar. ➡

Pubafton

Det blir pubafton i höst igen!

Pubafton planeras 5 oktober, 8 november och 7 december. Håll utkik efter datum på www.tibbleseniorena.se.

Puben håller till i gårdslokalen *Kalven*, Marknadsvägen 249 – 251.

Börjar kl. 17:00 och slutar kl. 19:30.

Pubarna är ofta välbesökta och för att undvika trängsel **behövs föranmälan**. Välkommen med din anmälan till Sylvia Molander, tel/sms: 070-853 6843.

Mejl: molander.sylvia@gmail.com

OBS! Alla får svar!

Observera att puben är öppen endast för föreningens medlemmar.

Sylvia Molander ansvarar för pubkväl-



Britt-Marie Jansson och Sylvia Molander vid bardisken i puben

larna tillsammans med Britt-Marie Jansson och Rolf Lewentorp.

Vissa kvällar kan gästerna förbeställa smörgåsar av *Gunnel Ahlstrand*.

Fikaträffar

Fikaträffarna på kaffevagnen Starfish & Coffee har sedan årsskiftet haft besök av ca 150 tibbleseniorer. Från mitten av maj gör fikaträffarna uppehåll över som-

maren, men de återkommer igen i höst. Håll utkik på webbsidan www.tibbleseniorena.se

TIPSA OSS GÄRNA!

Föreningens program är till för medlemmarna!

Finns det något ämne som du är särskilt intresserad av?

Eller något favoritställe dit du gärna vill åka till på dagsutflykt?

Tipsa oss om det så vi kan utveckla programmet!

Mejla till tibbleseniorena@gmail.com

Återblickar

Kulturspaning i mars på Liljevalchs vårsalong

Den 9 mars, en riktigt solig och fin vårdag, möttes nio tibbleseniorer utanför *Liljevalchs* på Djurgården.

Vi besökte årets *Vårsalong*. Alltid spännande att se konst utförd av andra än de största, mest kända konstnärerna. Ett härligt grepp som galleriet tagit, att ge mindre, eller rent av helt okända utövare en chans att få visa upp sina verk.

Efter drygt två timmar samlades vi igen och gick till *Blå Porten* där vi åt en god lunch och småpratade om det vi sett. Alla var nöjda och glada, när vi sa hej då och på återseende till varandra!

Anna Brandt



Gunilla Ahlvik, Monica Alkblad, Margareta Rydin, Birgitta Vange, Birgitta Sönning-Eriksson

Kulturspaning i april

Nästa museum på tur att besöka för kulturspanarna var **Stadsmuseet i Stockholm**.

Museet är inrymt i en fantastisk byggnad från 1600-talet som ligger vid Ryssgården nära Slussen. Efter en fyra år lång renovering öppnade museet igen år 2019.

Denna kalla april dag samlades sju kulturspanare för att gå runt bland museets många fina samlingar. Samlingarna spänner över flera århundraden - från 1500-talet fram till den moderna staden på 1950-talet.

Bland museiföremålen fanns en del föremål som vi kände igen från vår barndom, bl.a. mjölkflaskor i glas. Man blev abrupt påmind om sin ålder!

Stadsmuseet har en trevlig cafeteria med enkla rätter. Där slog vi oss ner för en trevlig

pratstund och en matbit som avslutning! Detta museum besöker man gärna fler gånger! *Karin Thorán*



Kerstin Bucht, Ann-Catrin Velandar, Veronica Duske och Marie-Louise Sandholm väntar på att museet ska öppna.

Intressant och lärorikt besök på Crafoord Auktionser

I den byggnad som tidigare var åskådarläktare på Täby Galopp finns nu olika företag. Där hittar vi bl.a. Crafoord Auktionser som funnits i Täby i två år.

Tjugo tibbleseniorer med intresse för spännande och värdefulla föremål hade anmält sig till besöket på Crafoord, och vi välkomnades av dess vd Mats Bergstrand.

Indelade i tre grupper gick vi runt mellan stationer där olika teman presenterades.

Vi fick veta vilka saker som många söker efter just nu – det är bland annat föremål av Lisa Larsson och tyger av Josef Frank.

På ett annat ställe fick vi höra om kinesiska föremål som kineser gärna köper tillbaka.

Vidare berättade man om sina temaauktioner. På gång just nu är föremål från Ingrid och Ingemar Bergmans hem.



Innan vi gick hem för att se efter vad vi har i våra skåp och lådor åt vi gemensam lunch på restaurang Taverna Una, som ligger i samma byggnad som Crafoord.

Tack Margareta Buhre som ordnade detta intressanta besök!

Inger Wallin

Tibbleträffen den 27 april

I Sällsksamrummet i Tibble Kyrka visade Roger Person sin film om Carl Michael Bellman, en av Sveriges nationalskaldar som levde under senare halvan av 1700-talet.

Carl Mikael Bellman är känd främst för de talrika visor, sångspel och satirer som han skrev och framförde. Många finns samlade i *Fredmans epistlar* och *Fredmans sånger*. En av de mest kända visorna är den sång som inleds med *Fjäril vingad syns på Haga*



Trubadur *Johan Taube* från Täby sjunger visor av Carl Michael Bellman

Ölbryggeriet i Täby

Roslags-Näsby Bryggeri AB har funnits i Täby sedan år 2014. Historien började med att två klasskompisar från Åva-skolan på 70-talet började brygga öl för eget bruk. Med tiden lyckades de så bra att deras öl var med på en utställning år 2012. Där deltog de i en tävling och deras öl blev vinnare! Även året därpå vann de åter en tävling med sitt öl. Då beslöt de att satsa på öl och startade ett bryggeri.



Ingrid Runborg, Margareta Peterzen och Paul Söderlund smakar på olika ölsorter.

En dag i april var tio tibbleseniorer på besök till bryggeriet och vi fick en ingående beskrivning av hur det går till att brygga öl på ett litet bryggeri.

Verksamheten drivs mycket miljö- och prismedvetet. De återvinner värme och kyla på ett genomtänkt och sparsamt sätt. De flesta kärl och tankar har köpts begagnade och installations- och svetsjobb klarar man själva.

För produktion av öl behövs malt, humle, jäst och vatten. Det låter ju enkelt, eller hur?!

Humle är en gammal kulturväxt och det är bara honkottarna som används. Bryggeriet odlar flera sorters humle vid en södervägg. Egen humle används i produktionen, men den räcker inte fullt ut. Resterna från använd humle blir biobränsle.

Malt, mältat spannmål, ofta korn, som läggs i vatten och börjar gro så att stärkelsen bryts ner till sockerarter.

Ju mer vi fick höra om öltillverkning desto klarare framgick hur komplex tillverkningen är. Det är många faktorer som kan påverka ölsmaken - bland annat humlesorten, typ av malt och hur den har behandlats. Man kan laborera med tider och temperaturer, och tillsätta olika kryddor.

Bryggeriets ölsorter har namn med anknytning till Täby, t.ex. Lahälls lager, Tibble pilsner, Åva ale, Viggan veteöl, Hagby IPA mango och Pentavägen stout.

Som avslutning på besöket fick vi smaka på några olika ölsorter. Det var spännande att jämföra lager, ale, veteöl och stout, och höra om hur ölen får sin speciella karaktär. Flera av oss hade som favorit den mörka *stout*-ölen, som passade bra till en chokladbit!

Tack till Håkan Blomkvist för underhållande presentation av ölbrygning och olika ölsorter!

Tack Inger Wallin som ordnade det trevliga besöket på Täbys bryggeri!

Karin Thorán

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

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

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 i livsarkivet. Du kan hämta det hos oss, vi hjälper dig gärna med dina funderingar och frågor.

Varmt välkommen!

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2

183 70 Täby

Tel: 08-544 732 80

www.klarahill.se/taby



HALLSÉNIUS

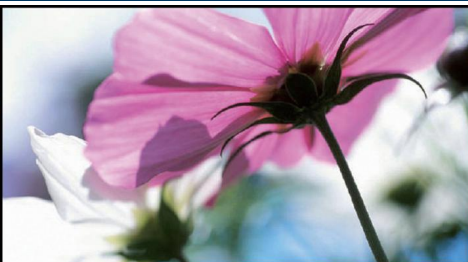
BEGRAVNINGSBYRÅ



Guidning i Täby kyrka

Kunnig guidning i Täby kyrka och visning av Albertus Pictors medeltida målningar varje måndag under sommaren. Många besökare kommer från när och fjärran för att se målningarna och ta del av kulturarvet.

Guider finns på plats i Täby kyrka måndagar kl. 10-15, 27 juni-15 augusti. Fasta visningstider kl. 10, 11, 13.15 och 14.



Musik i sommarkyrkan

En efterlängtdad sommar är här och med det kommer också sprudlande och spännande kvällsmusik varje torsdag i Näsbyrps kyrka, Täby kyrka och Tibble kyrka kl. 19.30 hela sommaren med start 2 juni.

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

Cirklar och Friskvård

- grupper som träffas regelbundet

Föreningen har ett utbud av aktiviteter för olika intressen och dessa bidrar i hög grad till gemenskap och trevlig samvaro. Vandringarna har flest deltagare och badminton har flest träningstillfällen.

Intresset för bokcirklar är stort bland medlemmarna. De två cirklar som finns kan f.n. inte ta in nya deltagare. Du som vill starta en ny bokcirkel kan ta kontakt med Veronica Duske, tel. 070-262 5825.

Cirklar

Bokcirkel Läusekretsen 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 och Inger Månsson
070-810 5310

Anna-Lena Sedvallson, 070-309 9205
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 09.30 – 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, 073-946 2144 för aktuell information.

Se vidare www.tibblesenioreerna.se

Korta vandringar i Näsby Park

4 – 5 km

I samarbete med SPF Jarlabanke.

Fredagar jämna veckor med start kl 10. Begränsat antal deltagare, föranmälan krävs. Kontakta Birgitta Colin, tel. 070-695 3383, birgittacollin2014@gmail.com

Det är för närvarande oklart om vandringarna fortsätter i höst.

Håll utkik på webbsidan

www.tibblesenioreerna.se

Vi som saknar eftermiddagsdansen!

Under många år arrangerade Tibblesenioreerna eftermiddagsdanser med dansbandsorkester på Kvarntorps hembygds gård. Margit Annerstedt bokade orkestrar sex gånger per år och arrangerade trettimmars danser med fikapaus. Det var mycket uppskattat av många dansglada seniorer!

Den senaste dansen arrangerades i februari 2020, och det som hände några veck-

or senare glömmes vi aldrig. Nu efter pandemin är vi många som saknar Tibblesenioreernas eftermiddagsdanser, men det är ingen som har erbjudit sig att ta över efter Margit.

För den som vill dansa finns det alternativ runt om i grannkommunerna. Sök på webbsidan www.dansglad.se. Där finns information om danser och orkestrar på orter runt om i Storstockholm.

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

Badminton

- rolig motion och trevlig gemenskap

I många år har en grupp tibbleseniorer spelat badminton i Täby Racket Center, som nu ligger nära Bergtorpsskolan. Ledare för badmintongruppen är Inge-
mar Nordansjö och Birgitta Groschopp.

*- Badminton är en bra sport för se-
niorer, man kan fortsätta att spela
långt upp i åren!* säger Ingemar. *- I
gruppen finns spelare från 60 år till
över 80 år. Men det kan vara svårt att
börja spela som senior.*

I hallen pågår flera matcher, och fjäder-
bollarna svischar genom luften. Alla spe-
lare kämpar hårt för att vinna sin match!

Men det viktigaste är ändå att få spela
och ingå i gemenskapen.

Att spela i grupp ger flera fördelar. Det
finns alltid någon att spela med och man
får spela med många olika motspelare.
Det går lätt att variera mellan dubbel- och



*Ingemar Nordansjö och Birgitta
Groschopp möter Olle Swahn och
Robert Hultman.*



*Ingemar och Birgitta vann den
spännande matchen.*

singelspel. Är man borta någon gång blir
det inte problem för någon annan.

Badmintongruppen har 17 deltagare och
tränar på förmiddagarna tisdag och fred-
dag. Med två tillfällen/vecka har de fler
träningstillfällen än någon av de andra
friskvårdsaktiviteterna i Tibbleseniörerna.

Efter spelet träffas alla spelare på hall-
ens café och tar en fika och pratar en
stund. Det blir inte bara prat om matche-
rna utan om allt mellan himmel och jord.
Många skämt och skratt blir det!

Den som vill veta mer kan kontakta In-
gemar Nordansjö, tel. 070-578 8530 eller
Birgitta Groschopp, tel. 070-968 60



Canasta – en korg med spelkort

En grupp tibbleseniorer spelar canasta på tisdagarna i en trevlig föreningslokal. Christer och Inger Månsson och Anna-Lena Sedvallson har i många år ansvarat för canastaspelet på ett utmärkt sätt.

Kortspelet canasta

Kortspelet canasta kommer ursprungligen från Uruguay och spreds via USA över världen på 50-talet. *Canasta* är spanska och betyder korg.

Slumpen avgör vem man spelar med

Canasta är främst avsett att spelas av fyra deltagare som spelar ihop parvis. Det är 25 deltagare i gruppen och idag har 18 spelare kommit. Det blev tre bord med fyra spelare (12) och två bord med tre spelare (6). De som är tre vid bordet spelar var för sig.

Före spelet börjar har borden förberetts med siffror. Deltagarna drar ett nummer som anger vilket bord de ska sitta vid och vem man ska spela i par med. Det är slumpen som avgör plats och spelpartner, och så lär man känna flera i gruppen!

Canasta spelas med två kortlekar inklusive 3 jokrar, vilket blir 110 kort. Spelet går ut på att man ska lägga ut kortkombinationer med minst sju kort. Tvåor och jokrar är *vilda kort* som kan gälla för vilket annat kort som helst. Kortkombinationerna ger olika poäng, och först till 5000 vinner omgången.

Trevlig canasta-gemenskap

Under spelet är ljudnivån i salen dämpad, men det är inget krav på att det ska vara helt tyst under spelet.

Efter ca en timmes spel blir det kaffe-paus. Varje bord tar sin paus när det passar för spelet.



Inger och Christer Månsson

Deltagarna turas om att ta med kaffebröd till alla. För kortlekar, kaffe med mera som behövs för speldagarna bidrar alla till en gemensam kassa. Blir det ett överskott vid slutet av halvåret används detta till gemensam lunch eller något annat festligt.

Är du intresserad av att börja spela canasta tar du kontakt med Christer Månsson tel. 070-810 5310

Karin Thorán



Äldreomsorg i Täby

- Bostaden

När vi blir äldre kan bostaden behöva anpassas till våra ändrade behov, eller så kan man behöva byta till en annan bostad. Kommunen ansvarar genom äldreomsorgen för att äldre ska kunna bo på ett bra sätt.

I TibbleSenioren nr 1-2022 skrev vi om möjligheterna för seniorer att vid behov få stöd och hjälp av kommunen. Här skriver vi om bostadsanpassning för seniorer.

I nästa tidning kommer vi att skriva om särskilt boende och korttidsboende.

Bostadsanpassning – Bidrag

Du kan få bidrag för att klara vardagen i bostaden så självständigt som möjligt, till exempel för att kunna förflytta dig inomhus eller ta dig in i och ut ur bostaden.

Det är även möjligt att få bidrag för att anpassa fasta funktioner, till exempel att ta bort trösklar, sätta upp ett stödhandtag eller anpassa badrummet. Utanför bostaden kan det vara aktuellt att montera ramper eller installera en dörrautomatik.

För att du ska få bidrag ska behovet av anpassning inte kunna tillgodoses på enklare sätt, till exempel med hjälpmedel. Vilket behov du har och vilka åtgärder som måste göras för att tillgodose behovet styr hur stort bidraget blir. Det är inte inkomstprövat.

Om du tänker byta bostad förväntas du välja en bostad som passar utifrån dina förutsättningar. Om du till exempel inte klarar att gå i trappor och väljer att flytta till ett hus med trappor kan du inte få bidrag för trapphiss.

Hur du ansöker

Du kan ansöka antingen digitalt på kommunens hemsida eller genom att ringa kommunen och få en blankett hemskickad. När du ansöker ska du bifoga ett intyg från arbetsterapeut, sjukgymnast, läkare eller annan medicinskt sakkunnig. Intyget ska styrka att de åtgärder du söker bidrag för är nödvändiga med hänsyn till din funktionsnedsättning. I vissa fall behövs även ett medgivande från din fastighetsägare. ➡

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.

När alla handlingar kommit in gör kommunens handläggare en bedömning och fattar beslut i ditt ärende.

Hur anpassningen praktiskt går till

Om bidraget beviljas kan du få hjälp av kommunen att ta in offerter för arbetet. Det är alltid du som ansöker som är beställare av arbetet. Därför gäller konsumenttjänstlagen mellan dig och den entreprenör som utför arbetet. Bidraget betalas ut efter att arbetet är slutfört.

Seniorlägenheter

Här finns seniorlägenheter

I Täby finns drygt 300 seniorlägenheter. De finns i Kullagränd och Lyktan i Täby centrum, Ångaren i Näsby park och Hagmogården i Täby kyrkby.

Alla lägenheter har balkong eller uteplats, tillgång till TV/bredband och parkering i anslutning till fastigheterna. Lägenheter-na förmedlas av Täby kommuns fastighetsförmedling och hyresvärd är Heimstaden.

Stöd och hjälp i seniorlägenheter

I seniorlägenheterna finns inget boendestöd eller service. Behöver du hjälp i din vardag så får du ansöka om hemtjänst. Det går att få bostadsanpassningar i seniorlägenheter om fastighetsägaren ger sitt godkännande.

Ställ dig i kö

För att få en lägenhet ska du vara folkbokförd i Täby kommun och stå i vår seniorkö. Du kan anmäla dig till kön det år du fyller 65. Blankett för att ställa sig

i kö finns på kommunens hemsida. Du kan också ringa kommunen och få en blankett hemskickad.



Turordning för seniorlägenheter

Lediga lägenheter fördelas utifrån kötid och följande turordning:

- Sökande som är 80 år eller äldre
- Sökande som bor i bostad som saknar hiss
- Övriga sökande i kön

Om du bott i din seniorlägenhet i minst två år kan du byta din lägenhet mot en annan seniorlägenhet. Du har då förtur i kön.

Hur du får en lägenhet

Täby kommun skickar inbjudningar om visning till alla i kön varje gång en seniorlägenhet blir ledig. Oavsett köplats kan du då anmäla intresse för lägenheten.

Du kan också gå på visningen och anmäla ditt intresse direkt till bostadsförvaltaren på plats eller inom 24 timmar efter att visningen avslutats. Om du anmält intresse och sedan ändrar dig kan du tacka nej. Du kan göra det vid två tillfällen, men om du tackar nej en tredje gång förlorar du din plats i kön.

Judy Albinsson

VETERANRINGEN

- en extra trygghet!

Den som bor själv kan känna sig otrygg ibland av flera skäl. Man kan råka falla eller bli akut sjuk, och även om man har ett trygghetslarm kanske det inte finns till hands, eller så hinner man inte larma i tid. Då är det en trygghet att veta att någon kommer att försöka nå dig, och som inte ger upp.

Veteranringen kan öka tryggheten för dig som bor ensam men även för anhöriga som vårdar i hemmet. En av dem som har avtal med Veteranringen är Monica Alkblad, KPR-ledamot för Tibblesenioreerna.

– I samband med pandemin kände jag mig otrygg trots ett stort kontaktnät! Det var ju inte varje dag jag hade telefonkontakt med någon. Jag hade sett annonsen från Veteranringen i TibbleSenioren flera gånger, men tänkt det inte är något för mig. Men nu kontaktade jag Veteranringen och skrev kontrakt! säger Monica.

Den som har avtal med Veteranringen ska varje dag före kl. 11 ringa ett speciellt telefonnummer och tala in sitt namn

och telefonnummer på en telefonsvarare som sedan lyssnas av. – *Jag har missat en gång*, berättar Monica.

Den som inte ringer i tid blir uppringd för att höra om allt är ok. Får avlyssnaren inte kontakt ringer denne upp någon av de två kontaktpersoner som uppgivits. Om avlyssnaren inte heller får kontakt med dessa kontaktas polisen vid 19 tiden samma kväll.

– Jag kan varmt rekommendera denna tjänst som bara kostar ett telefonsamtal per dag! säger Monica.

Veteranringen är en ideell förening som driver verksamheten med stöd av kyrkan och bidrag från kommunen. Föreningen i Täby bildades år 1991.

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:

Åsa Berken	076-317 37 58
Lena Annerborn	072-710 27 37
Marianne H-én Erlandsson	070-523 25 50



Kommunala pensionärsrådet – KPR

Täby kommun har ett pensionärsråd som är inrättat under socialnämnden. Det finns inget lagstadgat krav för svenska kommuner att ha ett pensionärsråd, till skillnad från situationen i de övriga nordiska länderna.

Samråd

Det kommunala pensionärsrådet KPR är ett rådgivande organ för ömsesidig information, överläggning och samråd mellan kommunen och företrädare för pensionärsorganisationerna i frågor som rör pensionärer. I Täby KPR ingår PRO och de två SPF-föreningarna Tibble Täby och Jarlabanke.

Ordförande i rådet är Tomas Nilsson som är socialnämndens ordförande. Dessutom deltar två politiker från socialnämnden och tjänstemän inom social omsorg. Tjänstemän från andra kommunala verksamheter kan bjudas in.

Föreningens ledamöter

Föreningens ledamöter i KPR har nominerats av årsmötet. Föreningen representeras av de ordinarie ledamöterna Monica Alkblad, Majken Ploby och Judy Albinsson samt Monica Törnquist som är ersättare.

Ledamöterna har en pågående dialog med föreningens styrelse och rapporterar om KPR i tidningen TibbleSenioren. Fullständiga protokoll från KPR-mötena läggs ut på kommunens hemsida.

En referensgrupp

KPR har fyra möten per år. Före varje möte träffas en referensgrupp för att förbereda ärenden som ska tas upp på rådet.

Referensgruppen består av Marie Tid, chef för äldreomsorgen, en person från varje pensionärsförening samt en sekreterare. Från Tibble Täby deltar

Monica Alkblad. Ledamöterna från Tibble Täby träffas före varje referensgruppsmöte för att diskutera vilka ärenden som vi vill aktualisera.

Frågor som behandlas i KPR

Det pågår en utveckling där föreningarna får ökade möjlighet att bidra inför beslut i sådana frågor. Vid pensionärsrådet i mars togs bland annat detta upp:

- Mat till Tibblehemmet ska upphandlas. Representanter från pensionärsföreningarna har inbjudits att delta vid provsmakning.
- Riskbedömning för personer som flyttar in på vårdboende vad gäller risken för att de inte hittar tillbaka om de får gå ut själva.
- Ekonomiskt bistånd till begravningskostnad – i vissa fall kan socialtjänsten erbjuda ekonomiskt stöd.
- Rutiner kring nattfasta på vårdboenden – det ska inte gå mer än 11 timmar mellan kvällsmål och frukost. Alla vårdboenden har fått utbildning om god måltidsordning av dietister.
- Halkbekämpning och framkomlighet på Biblioteksgången och vid Seniorcenter har varit fortsatt dåligt.
- Konst till det nya vårdboendet *Johannas trädgård* ska upphandlas. Representanter från pensionärsföreningarna har inbjudits att lämna synpunkter på urvalet.

Judy Albinsson

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.

Kansliet har sommarstängt frå 15 juni till 15 augusti. Telefonmeddelanden och mejl besvaras ca en gång per vecka.

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. Glöm inte anmäla när du ändrar telefonnummer eller mejladress. 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. Anmälan görs med mejl eller telefon till kansliet (se uppgifter i texten ovan). Uppge namn, personnummer, adress, telefon och mejladress vid anmälan.

Avgiften är 100 kr per år 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 077-155 5500 eller 077-116 6060.

Försäkringsfrågor besvaras av SPF Seniorerna tel 08-692 3250.

Funktionärer

Styrelsen

Erik Söderberg, Ordförande	070-610 7129	eriksoderberg49@gmail.com
Judy Albinsson, Sekreterare, KPR	070-548 4483	judy.albinsson@telia.com
Ann-Kristin Alsander, Medlemssekr.	076-826 0717	k.alsander@hotmail.se
Nils Blomgren, IT-ansvarig	073-981 4072	nils.blomgren@hotmail.se
Veronica Duske, Programansvarig	070-262 5825	vera.duske@icloud.com
Karin Thorán, Information, 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
Eva Neveling	070-365 0450	eva.neveling@gmail.com

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

Webbsidan

Anders Wallin	070-413 5276	
Webbredaktör		webmaster.tibblesenioren@gmail.com

Resor

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

Guldanten

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

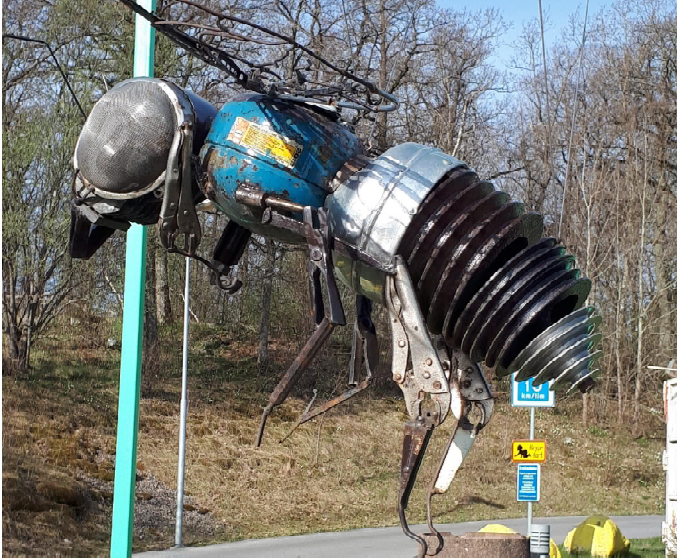


Foto: Karin Thorán



Foto: Gunilla Kinnman

Kreativ Återvinning, Hagby Återvinning

