

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 3,
2022



Redaktör

Karin Thorán

karinthoran@gmail.com

Layout

Stellan Abramson

stellan.abramson@gmail.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 bild i tidningen ska meddela det till fotografen.

Omslagsbild:

Stensopp (karljohan)

Fotograf: Karin Thorán

Innehåll nr 3, 2022

ORDFÖRANDE HAR ORDET.....	3
ALLHELGONAHELGEN.....	4
TIBBLESENIORER ÅKER ÅTER PÅ KRYSSNING.....	6
MEDLEMSTIDNINGEN TIBBLESENIOREN6 TRÄFFAR.....	8
RESOR.....	12
UTFLYKTER.....	14
ÅTERBLICKAR.....	16
HEMBYGD.....	17
SURSTRÖMMING.....	18
CIRKLAR OCH FRISKVÅRD.....	20
SPF SENIORERNA – EN TIDSRESA.....	24
TORSDAGSFIKA NÄSBYDAL.....	28
AKTUELLT FRÅN KPR.....	30
ÄLDREOMSORG I TÄBY.....	32
OM FÖRENINGEN.....	34
FUNKTIONÄRER.....	35

Annonsörer

Friskis & Svettis.....	7
Tjeja Fashion.....	11
Barnens handelsbod.....	13
Jägholm Norrortsmäklarna.....	13
Ronqvist rör.....	19
Röda korset.....	23
Trygg pensionär.....	27
Fina fötter.....	29
Kirsti's medicinska fotvård.....	29
Kullagränd fotvård.....	29
Hallsenius begravningsbyrå.....	31
Svenska kyrkan, Täby församling.....	31

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vi är redan inne i hösten! Det finns en tjusning med alla våra årstider, men jag tycker att hösten är den vackraste! Hösten kommer med stor färgprakt och gåvor som svamp och bär. Man lockas att fotografera, hur många höstfoton har men inte tagit genom åren? När man ser foton från olika årstider så vinner höstfotot i regel med alla vackra färger.

I somras styrde jag kosan mot Sollefteå, den stad där jag gjorde lumpen på Väster-norrlands regemente I 21 för över 50 år sedan. Regementet etablerades redan år 1869.

Men tiderna förändrades och år 2000 avvecklades I 21. Men nu, efter mer än 20 års uppehåll, har regementet åter uppstått, och det finns värnpliktiga där igen!

Staden Sollefteå var sig lik från värnplikts-tiden, och nu när regementet är tillbaka förväntas staden blomstra igen.

Sedan gick färden vidare på norra sidan av Ångermanälven.

Efter några mil tittade vi in på High Coast Destilleri där det tillverkas whisky med olika rökighet, kryddning och lagring. Imponerande fin anläggning!



Resan gick vidare längs höga kusten med olika smultronställen med god mat och vackra vyer, bl.a. höga kusten-bron med panoramautsikt!

Nu under hösten är min förhoppning att vi kan träffas för trevlig samvaro både inom- och utomhus!

Väl mött i höst!

Erik Söderberg

ORD MED HISTORIA

Gift

Det kan synas lustigt att ordet **gift** har två vitt skilda betydelser – dels *att vara gift* i ett äktenskap, och dels *gift* som är farligt för hälsan och miljön.

Gift i bestämd form *giften* betydde i fornsvenskan något som *givits som gåva* – *gåvan*.

Betydelsen lever kvar i *hemgift* – en gåva

som föräldrar ger inför dotterns bröllop, och ordet finns även i *en giva* – en portion av frön e.d. som sprids ut på åkern. Från **giften** kommer verbet **att gifta** – att ge en dotter som maka till en man.

Gift som man ska akta sig för betydde från början något **som givits in**.

Ordet i den betydelsen har tagits över från tyska språket.

Källa: *Ord med historia, bok av Gösta Bergman 1978*

ALLHELGONAHELGEN



Kanske hör ni till dem som i slutet av oktober varje år börjar leta efter uppgifter om *Alla Helgons Dag* och *Allhelgonadagen*? Hur var det nu – vilken dag ska vi åka till kyrkogården? När ska barnbarnen klä ut sig? Här är ett försök att bena ut dagarna.

Allhelgonadagen

Tidigt i den kristna kyrkan började man fira helgon, människor som hölls särskilt heliga, på vissa dagar under året. Det blev en stor mängd helgondagar och under medeltiden rensades kalendern. De helgon som saknade egen dag i kalendern kunde firas på *Allhelgonadagen* som inföll den 1 november. *Allhelgonadagen* nämns första gången i Vallentunakalendariet år 1198, under Sveriges katolska medeltid.

Dagen efter *allhelgonadagen*, den 2 nov. firades *Alla själars dag* för döda släktingar. *Allhelgonadagen* ansågs vara vinterns

första dag och månaden november var den första vintermånaden. Runt om i landet firades allhelgonagillen.

Allhelgonadagen var en betydande helg och kom i rang närmast efter jul, påsk och pingst.

Alla Helgons Dag

Allhelgonadagen/Alla helgons dag har varit föremål för omvärderingar i historien, bland annat beroende på förändrade religiösa uppfattningar.

På 1500-talet kom reformationen med den protestantiska och lutherska trosuppfattningen. Trots att helgonkult inte ansågs förenlig med denna nya trosinriktning behölls *Allhelgonadagen* som helg den 1 november i Sverige.

I en omfattande almanacksreform 1772 togs *allhelgonadagen* bort som helgdag. *Alla Helgons Dag* ingick i kyrkoåret den första söndagen i november.

Efter beslut av riksdagen flyttades *Alla Helgons dag* år 1953 från söndagen till den lördag som infaller mellan den 30 oktober och 6 november, och den lördagen blev en helgdag (vid denna tid var lördagen en arbetsdag).

Samtidigt infördes namnet *Allhelgonadagen* i almanackan den 1 november, men utan att det blev en helgdag. När *Alla Helgons Dag* inträffar den 1 november sammanfaller den med *Allhelgonadagen*.

Ljus på gravarna

Mot slutet av 1800-talet växte bruket att tända ljus vid gravarna, främst i städerna. Ljusen tändes som regel vid avlidna barns gravar. Att tända ljus vid gravar var tidigare inte okänt i Sverige, men fram till 1940-talet hade det skett mest på julaftonen i samband med julottan eller söndagen före jul.

Redan under 1930-talet salufördes gravljus inför *Alla helgons dag*, men först efter andra världskriget spreds bruket att tända ljus på gravarna denna dag. I vår tid tycks högtidens betydelse växa, att döma av de många besöken och utsmyckningar på gravplatser.

Halloween – All Hallows Eve / All Saints Day

I anglosaxisk tradition infaller *All Saints Day* – *Allhelgonadagen* den 1 november. Dagen före kallades för *Allhelgona-afton*, på engelska **All Hallows' Eve**, vilket blev **Halloween**. *Halloween* infaller därför alltid den 31 oktober.

Från mitten av 1990-talet har Halloween-firandet fått spridning också i Sverige, och även här firas den oftast den 31 oktober.

Källor: *Nordiska museet, Svenska kyrkan*

Karin Thorán

Betala medlemsavgiften senast 31 januari 2023

Avgiften är 300 kr per person för medlemskap i pensionärsföreningen Tibble Täby.

Av den summan går 160 kr till SPF centrala förbund och 50 kr går till Stockholms-distriktet. Återstående 90 kr går till föreningen Tibble Täby.

Inbetalningskort börjar skickas ut från förbundet i november.

Invänta inbetalningskortet! *Betala inte medlemsavgiften direkt till föreningen!*

Om du inte får ett inbetalningskort kan du kontakta kansliet – se sista uppslaget i tidningen.

Avgiften ska vara betald senast den 31 januari 2023.

SPF förbundet har inte autogiro. Om du har internetbank kan du få en e-faktura.

Våra vänmedlemmar betalar medlemsavgiften direkt till föreningen och får inbetalningskort från föreningen med denna tidning.

Avgiften ska vara betald senast den 31 januari 2023.

Om du saknar inbetalningskort kan du kontakta kansliet – se sista uppslaget i tidningen.

TIBBLESENIORER ÅKER ÅTER PÅ KRYSSNING

Vi är glada för att vi, efter ett års uppehåll, åter har kunnat erbjuda en resa på Östersjön till alla de medlemmar som bidrar till föreningens verksamhet!



Onsdagen den 14 september åkte ca 60 tibbleseniorer till Kapellskär med buss, och som en bonus vid framkomsten körde bussen ombord för att vi skulle slippa gå upp för den långa landgångsrampen. Väl ombord blev vi serverade gott kaffe med baguettesmörgås.

Därefter presenterades föreningens verksamhet av ordförande Erik Söderberg. Det blev flera frågor och bra diskussion. Det kom frågor om tidningen och därför finner

ni en text om den längre ner på sidan. Även Esplanadens möteslokal diskuterades.

Vi bjöds på en förträfflig buffé med vin/öl, och vi blev mätta och nöjda. Några vågade sig upp på dansgolvet. På hemresan var det en trevlig stämning med mycket prat och skratt!

Tack ännu en gång Sylvia för en förträffligt och väl arrangerad utflykt!

Vi är en ideell förening som bärs upp av ideella krafter! **Stort tack** till alla som ordnar resor, utflykter och träffar, och till er som bidrar med att producera webbsidan och tidningen och till alla brevduvorna som bär ut tidningen!

Tack alla aktivitetsledarna och ni som bemannar kansliet eller deltar i guldkanten! Tack till våra förtroende- valda: revisorer, valberedning, KPR-ledamöter och styrelsen! Ni är alla mycket uppskattade!

Vi hoppas att fler medlemmar vill bidra!

MEDLEMSTIDNINGEN TIBBLESENIOREN

Tidigare redaktör Eva Neveling slutade efter tidningen nr 4/21. Under vintern 2021/22 sökte föreningen efter ny redaktör, bl.a. genom annonser i Nyhetsbrevet. Vi sökte någon som känner till pensionärlivet och som är beredd att arbeta delvis ideellt med låg ersättning. När ingen hörde av sig fick styrelsen ta tag i uppgiften från nr 1/22.

För att göra en tidning behövs idéer och förslag, skrivet underlag + foton, samt layout-kompetens för att överföra materialet i tryckfärdig version

Vid produktion av TibbleSenioren nr 1 och nr 2-2022 fick vi hjälp med layout av Gunilla Kinman som även gör layout för Jarlabanke. Till denna tidning nr 3-2022 har Stellan

Abramson gjort layout. Stellan är medlem i vår förening. Eftersom vi inte kunde börja med layout förrän i slutet av augusti kunde tidningen gå till tryck först i slutet av september.

Det är få som bidrar med idéer och skrivit material till tidningen och därför blir det svårt att producera ytterligare en tidning i år. En periodisk tidskrift ska ha minst fyra tidningsutgåvor per år, och då undviker man att betala moms. Dock kan enstaka undantag accepteras.

Det finns inget krav på att föreningen ska producera en tidning. Informationen kan spridas med programblad, Nyhetsbrev och på webbsidan.

Karin Thorán



Friskis & Sveltis Täby/Danderyd

För alla åldrar

Upptäck vår träning för seniorer

276 kr / månad



Bergtorp, Täby Kyrkby och Mörby Centrum

TRÄFFAR

Ett av föreningens viktigaste mål är att verka för gemenskap och trivsel bland medlemmarna. Inom programverksamheten ordnas olika möten som skapar förutsättning för gemenskap. Mötesplatserna möjliggörs av alla de medlemmar som bidrar med ideellt arbete. Veronica Duske är övergripande programansvarig i föreningen, och en programgrupp planerar och genomför programmet

PUBAFTON

Våra populära pubkvällar fortsätter i höst!

Det blir pubafton den **8 november** och den **7 december**.

På puben finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och snacks. De flesta kvällar går det att beställa smörgåsar. Håll utkik på webbsidan

www.tibbleseniorerna.se/gruppmejl

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 anmälan. Välkommen med din anmälan till Sylvia Molander, tel/sms: 0708 536 843

Mejl: molander.sylvia@gmail.com

OBS! Alla får svar!

Observera att puben är öppen endast för föreningens medlemmar.

Sylvia Molander ansvarar för pubkvällarna tillsammans med Britt-Marie Jansson och Rolf Lewentorp.



Britt-Marie Jansson och Sylvia Molander vid bardisken i puben

FIKATRÄFFAR

Träffa andra tibbleseniorer för en trevlig pratstund med fika! Vi ses som tidigare utomhus i kaffevagnen **Starfish & Coffee** på torsdagarna, kl 12 –14 OBS tiden!

Vagnen står nära tågstationen Galoppfältet på sidan mot Täby Park.

Vi ses den 13, 20 och 27 oktober. Ingen anmälan behövs!

Håll utkik på webbsidan efter fler datum. www.tibbleseniorerna.se.

Frågor? Kontakta Yvonne Björkwall yvonne.bjorkwall@gmail.com

TIBBLETRÄFFAR

Tibbleträffar med föreläsning eller underhållning, i kombination med en fikastund, fortsätter i höst. Mötena hålls i Sällskapsrummet i Tibble Kyrka på onsdagar med start kl 14 *Det kan bli aktuellt med andra lokaler och andra veckodagar för träffarna.*

Anmälan behövs för vår planering. Kontaktuppgifter kan behövas om vi av någon anledning måste ställa in träffen med kort varsel.

Håll utkik efter tibbleträffar på webbsidan www.tibbleseniorerna.se



Tibbleträff om seniorboende Onsdag den 26 oktober kl. 14

Plats: Sällskapsrummet, plan 2 i Tibble kyrka, Adress: Attundavägen 3, Täby

Marie Tid, avd. chef för Social omsorg i Täby, berättar om boenden och boendeformer för seniorer i Täby, med särskilt fokus på det nya boendet *Johannas Trädgård* i Täby Kyrkby.

Fika ingår! **Anmälan:** mejla till tibbleseniorerna@gmail.com eller ring 08 758 91 05, Alla får svar. Max 40 pers.

Kostnad Medlem 100 kr. Övriga 120

Betala på plats eller till föreningens Pg 477 28 94-4 – *efter att du fått besked om plats.*

Tibbleträff om byggandet Onsdag den 30 november kl 14

Plats: Sällskapsrummet, plan 2 i Tibble Kyrka, Adress: Attundavägen 3

Johan Algernon från Täby kommun informerar om byggandet i Täby. Det byggs många nya bostadsområden i Täby – *för många?*

Fika ingår! **Anmälan:** mejla till tibbleseniorerna@gmail.com eller ring 08 758 91 05, Alla får svar. Max 40 pers.

Kostnad Medlem 100 kr. Övriga 120

Betala på plats eller till föreningens Pg 477 28 94-4 – *efter att du fått besked om plats.*

LUNCHTRÄFFAR

Fredag den 14 oktober – lunchträff kl 12.30 – 14:30 på restaurang Tido i Täby C (bredvid Melanders), Marknadsvägen 15. Humana priser och bordsservering.

Anmälan till Yvonne Björkwall
yvonne.bjorkwall@gmail.com.

Vid anmälan uppger du även önskad maträtt.

Menyn presenteras på måndagar på webbsidan <https://www.tido.fun>

Håll utkik på webbsidan efter fler lunchträffar www.tibblesenioreterna.se.

Frågor? Kontakta Yvonne Björkwall
yvonne.bjorkwall@gmail.com

TIPSRUNDOR

TIPSRUNDOR I CENTRALPARKEN – med Veronica Duske

Centralparken ligger, som ordet säger, centralt, nästan mitt i Täby kommun. Här har jag anordnat ett flertal tipsrundor. Vi träffas alltid vid entrén till Norskogsbadet. Här finns det parkeringsmöjligheter.

För den som vill åka kommunalt går det utmärkt, med buss nr 617 eller 619 från Täby Centrum, avstigning vid Källtorpsvägen, sedan går man ca 200 meter till badet.

Antalet frågor har varierat, allt från 10 till 16. Enligt de som varit med tidigare, ibland alltför lätta och ibland knepiga. Har man inte papper eller penna, så har jag alltid med mig detta.

Deltagarna tar med sig dricka och något att äta. Vi går ca 800 meter, frågorna sitter på lyktstolparna, väl synliga, hoppas jag! De som har varit med ett tag vet att jag alltid väljer samma väg tills vi kommer till en samlingsplats. Där läses svaren upp och alla rättar själva. Det är inget ”prov” att vara duktig, alla får pris varje gång.

Efter fikastunden tar alla en bok, blir det böcker över får man ta en till.



*Anna Brandt, Johnny Svahn, Karin Hedén,
Elisabeth Bergqvist och Eva Lohman*

Böckerna som jag tar med mig, är intressanta och aktuell litteratur. Du som hitintills inte varit med, kom med! Alla pratar med alla, vi har så trevligt!

Gå gärna in på vår hemsida,
www.tibblesenioreterna.se där ser du när nästa tipsrunda äger rum.

Välkommen du med!

Veronica Duske

Ljuvliga höst!



Välkommen tillbaka! Hösten är här. Vi har renoverat och fyllt butiken med både nya och gamla varumärken. Nytt för i år är bland annat Joseph Ribkoff från Canada, kända för sina kvaliteter och passform.

Modet lockar med stickade och dressade plagg. Kavajer syns både till vardag och fest. Färgerna är varma och jordnära. Rutor och ränder syns i alla dess former.

Följ oss gärna på Facebook och Instagram där vi visar nyheter och diverse tips.

Påminner även om att du kan boka en egen **shoppingkväll** med dina vänner. Vi bjuder på drink och tilltugg.

Välkommen
önskar Charlotta

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



Tibble-erbjudande!

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

Gäller t o m 3 december 2022 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

*Gäller ej plagg från Junge och Joseph Ribkoff.

Namn _____

RESOR

Resor inkluderar transport från Täby och tillbaka.

Hösten är nu full gång! Kryssningen med *Rosella* går den 19 oktober, men nu det är för sent att anmäla sig till den. Men kvar under hösten är vår tradition **Julbord med julkonsert**. Har du inte anmält dig så hör av dig om du är intresserad.

Våren kommer snart och här ger vi er en liten hint om vad vi har i tankarna:

Tulpaner hos Blomsterboda, Riddarhuset och Waldemarsudde, Lunchgalopp i Bro i kombination med Lasse Åbergs museum och Övernattningsresa till Oslo.

Än så länge jobbar vi med detta men håll utkik! När en resa är klar läggs informationen ut på hemsidan. Givetvis kommer det också information i nästa tidning.

Till Sörmland den 30 november – Julbord och Julkonsert. OBS! Ändrat datum!

I år styr vi kosan söder ut och vi träffar 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 viltinspirerat julbord väntar på oss, fast du behöver inte vara

orolig, det vanliga du förväntat dig på julbordet 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-seniorerna-tibble-tabby/kalendarium/resor/

Mejla eller ring till någon av

Gunilla Rönnholm gunilla910@gmail.com Tel. 0702 162 386

Christina Olausson christina.olausson@bredband.net Tel. 0705 758 537

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

Nu kommer julen!

Nu fyller vi varenda centimeter i butiken med kulliga saker inför vintrens alla lov och högtider. Roliga spel, pussel och pyssel för regniga dagar. Klurigheter och pyssel för resor. Kapplastavar, Our Generationdockor, gosedjur och böcker för alla möjliga tillfällen. Skrattande koalor, utklädnin, sjojungfrusimfenor.....

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
www.barnenshandelsbod.se



Viggbyholms station i Täby, 08-7560273 | Öppettider: Mån-Fre 10.00-18.00, Lör 10.00-15.00, Adventssöndagar 11:00-15:00

KUNSKAP OCH ERFARENHET
LÖNAR SIG!

JÄGHOLM
NORRORTSMÄKLARNA

FUNDERAR DU PÅ SÄLJA DIN BOSTAD?

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



Fastighetsmäklare
Oskar Jägholm
070-732 50 00



Fastighetsmäklare
Anders Appelqvist
070-723 33 00



Fastighetsmäklare
Jenny Stadvall
072-703 60 03



Fastighetsmäklare
Mats Norman
070-483 40 00



Fastighetsmäklare
Jan Jägholm
0708-732 500

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

UTFLYKTER

För våra utflykter ingår inte transport till/från utflyktsmålet.
Vi reser kommunalt tillsammans eller så tar man sig själv till utflyktsmålet.

CRAFOORD Auktionsfirma

Tisdagen den 8 nov kl 10:30 får vi åter en möjlighet att besöka auktionsfirman Crafoord som har lokaler på Galoppvägen 3 i Täby Park.

Anmälan senast 7 nov till Gun-Britt Ringvall tel 073 965 8623 Begränsat antal.

Efter besöket kan de som önskar äta lunch tillsammans på restaurang *Taverna Una* till pris av 130 kr. Restaurangen ligger i samma byggnad på motsatt sida. Om du vill delta i lunchen meddelar du det i samband med din anmälan.

PYTHAGORAS INDUSTRIMUSEUM i Norrtälje

Tisdagen den 15 november träffas vi kl 11 vid Roslags Näsby's Trafikplats vid E 18 och tar SL-bussen till Norrtälje.

Vi börjar med att besöka **Konsthallen**.

Därefter tar vi oss till **Pythagoras Industrimuseum** som ligger ca 20 meter bort på ett berg med utsikt över Norrtälje. På industrimuseet får vi en guidad visning. Vi tittar in i en arbetarbostad från början av tidigt 1900-tal, och vi får höra hur tändkulemotorerna dunkar. Vi upplever ljuden och lukten från förr!

Kostnad för museet: 120 kr (*vid minst 15 personer*), **Anmälan** till tibbleseniorena@gmail.com Alla får svar_

Betala till föreningens Pg 477 28 94-4 – *när du har fått besked om plats.*

Efter museet kan de som önskar äta dagens lunch på Åtellet, kostnad 130 kr.

Alternativet är istället att fritt ströva omkring i Norrtälje.

Ca kl 15 träffas vi vid busstationen för återfärd till Täby.

JULLUNCH på Danderyds Gymnasium

Boka in tisdagen den 6 december kl 11:30–13:30 för jullunch på Danderyds Gymnasium. Det är elever på Särskolans restaurangprogram som lagar maten och även serverar oss.

Adress: Danderyd gymnasium, Rinkebyvägen 4, 182 36 Danderyd.

Vägbeskrivning: Vi tar **buss 604 från Täby centrum klockan 10.32.**

OBS! Passa busstiden, det är 30 minuter till nästa buss!

Meddela Åsa Norrbohm om du tar dig till Danderyds Gymnasium på egen hand så att vi andra inte behöver vänta på dig!

Framme i Danderyd promenerar vi cirka 10–15 minuter till skolan.

Där kan vi sedan avnjuta en härlig jullunch till ett **pris av 100 kronor /person!**

Anmälan senast 28 november till Åsa Norrbohm, Tel /sms 0709 429 006

eller mejl till asanorrbohm@hotmail.com

Max 25 personer så först till kvarn gäller.

PRESSBYRÅN från igår till idag

Äntligen kan vi erbjuda en unik chans till guidad visning av Pressbyråns företagsmuseum! Det är två års kötid så missa inte detta sällsynta tillfälle!

Svenska Pressbyrån bildades år 1906 av 59 tidningsutgivare som gick samman som aktieägare. Under rubriken *Pressbyrån från igår till idag* får vi en inblick i hur Pressbyrån har utvecklats under drygt hundra år.

Tisdag 24 januari 2023 ca 9:40 samlas vi i Pressbyråbutiken för en kopp kaffe (*ingår*).

Visning av Pressbyråns företagsmuseum börjar kl 10

Bindande anmälan till Sylvia Molander
Mejl till molander.sylvia@gmail.com

Tel/SMS 0708 536 843 *Alla får svar!*

Platserna är begränsade till max 20 personer.

Kostnaden är 50 kr per person. Betalas till föreningens pg-konto 477 28 94-4

OBS! *Betala först när du har fått besked om plats!*

Adressen är Strandbergsgatan 55, Stockholm

Färdbeskrivning: Tunnelbanans blå linje till stn. *Stadshagen*. Uppgång Mariedalsvägen.

Gå Mariedalsvägen nedför backen ett kvarter och sväng sedan vänster vid Franzéngatan.

Följ Franzéngatan till Strandbergsgatan (under Essingeleden) till Pressbyråbutiken vid Strandbergsgatan 61.

KULTURSPANING – Besök på olika museer

Sedan *Kulturspaningen* startades av Veronica Duske hösten 2021 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 ansvar att höra av sig vid förhinder. Hör man inte 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.

Håll utkik på webbsidan www.tibbleseniorerns.se för information, eller kontakta Veronica Duske, vera.duske@icloud.com eller 070 262 5825.

**Livet är för kort för att vara långsint!
Livet är osäkert – åt desserten först!**

*Elon Musk
Ernestin Utmer*

ÅTERBLICKAR

Sveriges första sjuksköterska

En grå septemberdag åkte 15 tibleseniorer till Ersta Diakoni som ligger på Söders höjder. Förutom sjukhuset finns där en fin åttkantig kyska och en restaurang med fantastisk utsikt mot Djurgården och Skeppsbron.



De två gamla porthusen finns kvar, och i det ena finns Ersta museum. Där fick vi en guidning av Beata som berättade livfullt om Ersta Diakonis historia från mitten av 1800-talet.

Under 1800-talet växte en välbärgad och idealistisk medelklass fram i hela Europa, och många anslöt sig till nya väckelserörelser. Där togs ofta initiativ till sociala verksamheter på religiös grund. I Europa växte en organiserad diakoni fram. *Diakon* är grekiska och betyder *tjänare*.

I Tyskland fanns en utbildning för *diakonissor*. Den första svenska kvinna som reste till Tyskland för utbildning till diakonissa var Marie Cederschiöld. Hon blev därmed den första svenska utbildade sjuksköterskan. En samtida elev där var Florence Nightingale.

En välbärgad borgarklass som växte fram i städerna i mitten av 1800-talet var intresserad av social verksamhet och gav bidrag till vård av fattiga och sjuka människor.

Med den tyska diakonin som förebild startade år 1849 en svensk motsvarighet - *Diakoni-anstalten*, där Marie Cederschiöld blev föreståndare.

Här var det främst fattiga kvinnor som fick vård, vilket även medförde vård och omsorg om deras barn.



Marie Cederschiöld, Sveriges första sjuksköterska

Sjukhus som tog emot patienter betydde en stor förändring vid denna tid. Tidigare hade läkare besökt de sjuka i hemmet. Att vårda sjuka på sjukhus innebar en förbättrad vård och diakonissor/sjuksköterskorna fick en viktig roll. Diakonissororna var ogifta, utbildade och skickliga yrkeskvinnor, vilket var radikalt på denna tid. De bodde på sin arbetsplats, på sjukhuset.

Allt sedan starten har Erstas verksamhet varit idéburen och gåvodriven.

En inkomstkälla idag är ett oblatbageri som ligger i det andra porthuset. Och så klart är oblaterna glutenfria!

Karin Thorán

Kulturspaning på Thielska Galleriet

En fredagsmorgon samlades åtta glada medlemmar på tågplattformen vid Täby Centrum för att ta Roslagsbanan in till Östra station. Där tog vi tunnelbana till Östermalms torg, och sedan en liten promenad ner till Nybroviken för att ta båten till Blockhusudden.

Vi besökte Thielska Galleriet – ett intressant konstmuseum!

Klockan hade hunnit bli så mycket att vi enades om att börja med lite lunch. Det är lättare att njuta av konsten om inte magen kurrar.

På museet kunde vi njuta av bland andra Carl Larsson och Anders Zorn. Vi har anledning att vara stolta över dessa fantastiska konstnärer från vårt land!

När alla var nöjda valde vi att ta bussen tillbaka till Östra station.



Gunilla Lindgren, Eva Sjöberg, Karl-Gustav Kihlström, Birgitta Collin och Gunilla Ahlvik.

När många, med ett gemensamt intresse, gör något tillsammans kan det ju inte bli annat än lyckat!

Anna Brandt

HEMBYGD

Vägnamn i Täby berättar historia

Vägarna omkring oss har ofta fått namn efter någon person eller händelse med anknytning till vägen. Därför kan många vägnamn ge en glimt av platsens historia.

Hembygdsföreningen i Täby har i sin årsbok 1990 samlat ett omfattande underlag om Täbys vägar. Här ger vi ett axplock med några spännande vägnamn.

Albert Målares väg – Täby kyrkby

Vägen har sitt namn efter Albert Målare/*Albertus Pictor*, en kyrkomålare som levde på 1400-talet och som har gjort kyrkomålningar i Täby Kyrka.

Eskadervägen – Näsby Park

Namnet har sjömilitär anknytning och är inspirerat av närheten till Sjökrigsskolan som låg i Näsby Park 1943 – 1987.

Fortvägen – Gribbylund

Vägen fick sitt namn 1919 eftersom den ledde till ett av de fort som byggdes i början av 1900-talet som en del av försvarslinjen Norra Fronten.

Se TibbleSenioren nr 2-2022, sid10

Runborgsvägen – Täby kyrkby

Namnet kommer från Täby bys båtmanstorp *Runborg*, som omnämns första gången 1737. Torpet är nu museum.

Troligen ingår primärt trädnamnet rön (runn) i torpets namn, men det har sedan påverkats av närheten till runstenarna vid Jarlabankens bro.

Källa: *Täby Hembygdssförenings årsbok 1990.*

SURSTRÖMMING

Delikatess eller fisk med unken doft?

Surströmming är en svensk specialitet som tillverkas främst utefter Norrlandskusten. Finland har börjat införa en tradition med surströmming i liten skala de senaste åren.

När surströmming kommer på tal är det få som är oberörda. Nästan alla ger uttryck för någon känsla – antingen tycker man att surströmming är en delikatess eller så har man en stark motvilja, ofta på grund av lukten!

Saltad strömming blev surströmming

Det finns flera historier om hur surströmming blev till. Surströmming nämns i en text så tidigt som i mitten på 1500-talet. En sannolik historia är att det under 1500-talet blev brist på salt som då blev så dyrt att man började snåla med saltet vid inläggning av strömming i saltlake. Resultatet blev att inläggningen började jäsa. *Så blev den saltade strömmingen en surströmming!*

Surströmming konserveras genom fermentering (kontrollerad jäsnings). Den tvättade fisken läggs i öppna kar i saltlake. Strömmingen får jäsa genom autolys, d.v.s. nedbrytning genom egna enzymer och bakterier, bl.a. mjölksyrabakterier. Då bildas starkt luktande syror, t. ex smörsyra, ättiksyra och propansyra, ur enkla sockerarter, och fisken förädlas i smak, doft och konsistens.

Tillverkas längs Norrlandskusten

Surströmming tillverkas av lekmogen strömming som fiskas i mitten av juni utefter Norrlandskusten från Gävle i söder till Kalix i norr. Det finns många tillverkare och ett normalt år tillverkas närmare en miljon burkar i Sverige.

I år har det varit brist på strömming utefter norrlandskusten och det har påverkat tillgången på surströmming.

I Kallax, en liten by en mil utanför Luleå, lever gamla traditioner kvar och alla moment vid tillverkning av surströmming görs manuellt. Man fiskar strömming, saltar i trätunnor och håller noggrann uppsikt över processen. Syftet med tillverkningen av surströmming i Kallax är både att bidra till att stärka surströmmings-kulturen i Sverige och att utveckla den egna bygemenskapen.



Surströmmingspremiär lever kvar

År 1934 infördes ett lagstadgat krav på att surströmming fick säljas först den tredje torsdagen i augusti. Regeln infördes för att producenterna inte skulle kunna sälja surströmmingen som inte fått jäsa klart de 7–8 veckor som behövs.

Regeln om försäljningsdatum togs bort i november 1999, men traditionen lever kvar. Ett initiativ från Kallax Bygdsgårdsförening samlade alla producenter av surströmming, vilket ledde till enighet bland tillverkarna om att på frivillig väg behålla ett datum för surströmmingspremiären.

Att äta surströmming förknippas med traditioner

En måltid med surströmming kräver vissa tillbehör: det är potatis, tunnbröd – *hårt eller mjukt*, bordsmargarin, hackad lök, gräddfil eller crème fraiche och skivade tomater.

Den som vill kan också ha messmör eller västerbottensost som tillbehör.

Till maten dricker man öl, mjölk eller vatten. Och kanske snaps.

Surströmmingen kan ätas på tallrik eller i en *klämma* med tunnbrödet.

Så här gör man en klämma:

Rensa strömmingen och skär upp filéerna i centimeterstora bitar. Ta ett tunnbröd och bred på bordsmargarin. Lägg på skivad potatis och strö ut hackad lök. Sprid ut bitar av surströmming. Klicka på gräddfil eller

crème fraiche om så önskas.

Sedan är det bara att njuta av delikatessen!

Efter avslutad måltid äter man tomater. Det har visat sig vara bra för magen.

En söt efterrätt typ kladdkaka gör sig bra som avslutning.

Surströmmingslukten tas bort om man lämnar skålen med lök framme över natten

Erik Söderberg



**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

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

– grupper som träffas regelbundet

Uppgifter om ändringar som rör aktiviteterna ska meddelas till webbmater.

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

Det kan bli ändringar som rör grupperna – håll utkik på webbsidan

www.tibblesenioreterna.se

Cirklar

Bokcirkel Läsekretsen

Karin Hedén, tel. 070 308 36 25.

Bokcirkel Elena.

Ann-Christine Bratt Kollberg, tel. 070 949 49 31

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

Den som vill starta en ny bokcirkel kan kontakta Veronica Duske

Tel. 070 262 58 25

Lilla Musicirkeln

Margaretha Mogren margaretha.mogren@hotmail.com tel. 070 4062381. Gruppen kan inte ta emot nya deltagare.

Aktier och fonder 1

Dan Kronström tel. 070 433 47 68. Denna grupp tar f.n. inte emot nya deltagare

Aktier och fonder 2

Gustav Frost tel. 070 327 11 91

Kortspel

Canasta

Christer o Inger Månsson 0708 105 310,
Anna-Lena Sedvallson, 0703 099 205
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 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.

Golf

Mats Westerdahl tel. 070 928 5346, Den varma årstiden ordnas golftävlingar.

Linedance

Karin Thorán, karinthoran@gmail.com
Fredagar kl 9:30 – 11, forts. grupp.
Seniorcenter, Lyktgränd 2–4.
Nya deltagare som har dansat ett par
terminer är välkomna.

Den som vill pröva på linedance kan göra det på Seniorcenter som har öppen grupp på fredagar kl 11:00 – 11:45. Seniorcenter finns på Lyktgränd –4.

Vandringar 7 – 10 km

Samling måndagar kl. 09.45 i Täby C, utgång mot Roslagsbanan och bussterminalen, vid statyn *Lille prins*. Plats och tidpunkt kan variera.

Ta med busskort, matsäck och sittunderlag.

Nyttillkomna vandrare ska kontakta Kerstin Ferenius, 070 681 2392 eller Anne-Marie Hugo, 0739 462 144 för aktuell information.

Se vidare webbsidan

www.tibblesenioreerna.se

GOLF – en härlig sommarsport

Tibblesenioreerna har en golfsektion som spelar tillsammans en gång per månad under sommaren. I Täby med omgivande kommuner finns ett flertal golfbanor och man spelar på olika banor



De tre som spelade bäst den 27 juni var *Laila Wagner, Willy Wagner och Ewa Kraus*.

Bowling

Är du intresserad av att spela bowling? Täbypensionärernas Bowlingklubb TPB arrangerar tävlingar onsdag fm.

Kontakta **Sören Wiklund**, mejl wiklund.soren@gmail.com eller 070 876 8600

I år gick spelet på Vallentuna GK, Täby GK, Djursholms GK 9-hålsbana och Sparren GK. Vid varje enskilt tillfälle deltog ca sju golfare.

Golfsektionen har 25 medlemmar och avgiften är 40 kr per säsong.



Jimmy Sundström, Björn Ardell, Mats Westerdahl och Björn Önnerdal

De senaste sex åren har golfsektionen administrerats av trion Erik Asplund, Jimmy Sundström och Mats Westerdahl. Nu behöver nya krafter ta över stafett-pinnen inför nästa golfsäsong.

Fler aktiva golfspelare är välkomna till golfsektionen! Kontakta Mats Westerdahl, tel 070 928 5346.

Karin Thorán.

BOKCIRKEL Elena

Bokcirkeln Elena bildades för fyra år sedan i samband med att en grupp på tolv damer läste Elena Ferrantes romansvit *Min fantastiska väninna*, samtidigt som de planerade en resa till Italien. Böckerna handlar om vänskapen mellan två kvinnor i efterkrigstidens Neapel. Gruppen reste sedan till Italien och besökte Neapel och ön Ischia, platser där handlingen i böckerna utspelas.

När jag besöker bokcirkeln Elena på höstens första möte möts jag av en positiv och välkomnande stämning. Idag är det sex av åtta damer som deltar och berättar om böckerna de läst under sommaren.

Alla kan komma med förslag på nya böcker för cirkeln och det finns en lång lista med förslag på böcker!

Vid träffarna är det fokus på de lästa

böckerna, men det blir såklart paus med kaffe och go-fika. Tanken på att åter göra en resa tillsammans, med koppling till en bok, finns fortfarande.

Cirkeln träffas en gång per månad under terminerna och ses i Tibbleseniörernas lokal på Marknadsvägen. Cirkeln leds av Ann-Christine Bratt Kollberg tillsammans med Gunilla Rönnholm,

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

Det är ett stort intresse i föreningen att delta i en bokcirkel. Om du är intresserad av att vara med och starta en ny bokcirkel kan du kontakta Veronica Duske, tel 070 262 58 25.

Tänk på att ledarskapet och andra uppgifter i en bokcirkel kan fördelas på flera!

Karin Thorán



Wivianne Lind, Ann-Christine Bratt Kollberg, Carin Engström Edling Britta Lindström, Karin Andersson, Gunilla Rönnholm.

BOKTIPS

Tyrannens tid – om Sverige under Karl XII

*Förf. Magnus Västerbro,
Albert Bonniers Förlag, 511 sidor*

Karl XII var kung i Sverige från år 1697 till sin död år 1718. Han var enväldig och svarade inte inför någon annan än Gud. Under hela sin regeringstid bedrev han krig.

Med tiden blev han allt mera tyrannisk och det behövdes ständigt nya soldater för att ersätta dem som stupade. Hans krig utarmade landet och folket önskade inget annat än att det skulle bli fred.

Boken skildrar inte bara krigen utan framför allt hur folket hade det, förtrycket och deras lidande.

Författaren har letat upp dokument som skildrar flera enskilda livsöden under Karl XII's regeringstid.

Boken skildrar religionens makt över folket. Den diskuterar också diktaturen som vuxit



fram och hur man senare försöker avskaffa enväldet.

Det går osökt att hitta paralleller mellan Karl XII och Vladimir Putin.

Stellan Abramson

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

SPF SENIORERNA – EN TIDSRESA



SPF Seniorerna bildades för 83 år sedan. Under åren har många företrädare för SPF kämpat för bättre villkor för pensionärerna. Det har skett en betydande förbättring av pensionärernas levnadsvillkor, men fortfarande finns det utrymme för förbättringar.

1900-talets början

I början av 1900-talet fanns det ännu inga pensionärer¹. Många äldre levde tillsammans med sina barn, och alternativet för de flesta var den kommunala fattigvården.

Redan 1913 tog Sveriges riksdag beslut om att införa en *allmän pensionsförsäkring* som omfattade i stort sett alla medborgare. Det var den första socialförsäkringen i världen i sitt slag. Försäkringen var ett viktigt steg mot förbättrade levnadsvillkor för de äldre, men pensionen var fortfarande mycket låg.

Allmän pension började betalas ut 1914 till den som fyllt 67 år eller var oförmögen till arbete. En del av pensionen finansierades av egenavgifter, utgående

¹ Pension – franska, kommer av latinet *pensio* = utbetalning. Av *pendo* = lägga/hänga på vågen, väga upp, betala.

från taxerad inkomst. Den andra delen var ett inkomstprövat bidrag som bekostades med allmänna medel, och det maximala beloppet var 150 kr per år för män och 140 kr för kvinnor.

1930-talet – Förbundet SFRF bildades

På 30-talet var det svåra tider för många, inte minst för de äldre. Pensionärerna började organisera sig och bildade lokala föreningar runt om i landet, men det saknades en samlande enhet på riksnivå. Den 5 september 1939 bildades riksförbundet Sveriges Folkpensionärs RiksFörbund (SFRF). Syftet med förbundet var att protestera mot fattiga pensionärs usla ekonomi.

1940-talet – Demonstrationer och debatt

I början på 40-talet fanns det ca 500 000 ålderspensionärer över 67 år. Mer är hälften fick behovsprövade bidrag från fattigvården. År 1947 fick fortfarande 16 % av de äldre bidrag från fattigvården.

Förbundets 5:e kongress hölls 1947 i Medborgarhuset i Stockholm, och den öppnades under banderollen ”*Full försörjning utan fattigvård*”. Kongressen beslutade att förbundet skulle uppvakta regeringen om krav på indexreglering av folkpensionen.

Brett engagemang för pensionärernas situation

Författaren Ivar Lo Johansson var mycket positiv till SFRF:s arbete och kallade föreningen för *pensionärernas fackförening*. Ivar Lo Johansson medverkade vid flera tillfällen i förbundets tidning *Pensionären* där han bland annat kritiserade vården av de gamla i Sverige.

Han utkom 1949 med boken *Ålderdoms-Sverige*. Parollen var *Hemvård istället för vårdhem*. Kvarboendepincipen har därefter varit vägledande för utformningen av svensk äldreomsorg.

1950-talet – Stora förbättringar

I mitten av 50-talet anordnade förbundet ett antal offentliga möten där man bl.a. krävde att pensionärer skulle medges samma sjukvård som yngre medborgare. Man begärde också att folkpensionen skulle betraktas som arbetsinkomst och ge rätt till sjukpenning.

I januari 1955 togs ett stort steg på vägen mot social trygghet för folkpensionärer. De anslöts till de allmänna sjukförsäkringarna och fick del av sjukförsäkringens förmåner.

Mot slutet av 50-talet var den dominerande frågan i svensk politik hur pensionssystemet skulle utformas, och ATP – allmän tilläggspension – var en central fråga. Slutligen blev beslutet att pensionssystemet skulle bestå av en grundpension, *folkpensionen*, som var lika för alla, och en *inkomstgrundad tilläggspension*, ATP.

SPF-föreningarna utvecklar sociala aktiviteter

Från mitten av 50-talet hade de allra flesta pensionärer en rimlig levnadsnivå med de förmåner som den förbättrade folkpensionen och den nya sjukförsäkringen gav.

I samband med att pensionärerna fick det bättre ökade antalet sociala aktiviteter inom föreningarna. År 1956 var medlemsavgiften 3 kr varav 90 öre gick till förbundet. På 50-talet ökade medlemsantalet och distrikten kom till för att stärka föreningen.

1960-talet – Krav på ett aktivt och bekvämt liv

De äldres boendeförhållanden återkom under 60-talet fortlöpande som ett

angeläget tema för kritik och debatt. Alltför många äldre bodde alltjämt i omoderna, ohälsosamma och otrygga bostäder.

Under slutet av 60-talet blev det allt mer fokus på trivsel och aktiviteter i föreningarna. År 1968 startade förbundet sitt samarbete med *Studieförbundet Vuxenskolan* med bland annat studiecirklar.

1970-talet – Fler lokala föreningar

Från 70-talets slut var förbundets mål att få minst en SFRF-förening i varje kommun och ett distrikt i varje län. Syftet var att få igång pensionärsråd i kommuner och landsting.

Förbundsordförande Vilhelm Tell (1974–77) beskrivs som en kraftfull och dynamisk person som ofta vände sig direkt till makthavarna. Det gjorde att förbundet blev remissorgan i äldre frågor. Bland annat uppmärksammade förbundet missförhållanden inom långtidsvården. Flera av förbundets förslag har senare utvecklats vidare inom socialtjänsten.

1980-talet – Förändringar inom äldreomsorgen

Den nya socialtjänstlagen innebar att de gamla ålderdomshemmen avvecklades. Ålderdomshemmen blev servicehus som inkluderade olika boendeformer med gemensam service. Bostaden skulle vara utrustad så att den boende kunde leva ett självständigt liv och vid varje tidpunkt på dygnet kunna få de tjänster som behövdes för att känna sig trygga.

Den stora frågan valåret 1986 var värdesäkring av pensionerna. Köpkraften hade minskat på grund av prishöjningar och inflation.

Föreningen byter namn

På förbundets kongress 1986 togs beslutet att ändra förbundets namn till *Sveriges pensionärsförbund SPF*. Medlemsantalet var nu nästan 140 000 medlemmar.

1990-talet – en modern folkrörelse utvecklas

År 1989 valdes Nils Carlshamre till ny förbundsordförande. Under sina tio år som ordförande lyfte han förbundet till den moderna folkrörelse som vi är idag.

Under 90-talet drabbades Sverige av en rad krisår och SPF kämpade för att pensionärernas villkor inte skulle försämrats. I juni 1991 samlades en stor skara pensionärer i *Kungsträdgården* och marscherade till riksdagshuset med en proklamation till partiledarna. Det här var den första av en lång rad manifestationer som genomfördes under 90-talet. För att ta tillvara pensionärernas intressen enskilt eller i grupp drev SPF flera fall av domstolsprocesser. År 1998 infördes det pensionssystem som vi har idag.

År 1999 valdes Barbro Westerholm som andra kvinna på posten som förbundets ordförande. Samma år översteg förbundets medlemstal 200 000 medlemmar.

2000-talet – SPF Seniorerna idag

På kongressen 2014 ändrades förbundets namn till *SPF Seniorerna*.

2019 hade SPF Seniorerna cirka 260 000 medlemmar fördelade på cirka 800 föreningar runt om i landet.

Förbundet har idag två huvudsakliga inriktningar:

- 1) *utveckla social verksamhet och att skapa mötesplatser*
- 2) *att påverka samhället och politikerna.*

Tidigare ordförande under 2000-talet, bland annat Christina Rogestam och Karl-Erik Olsson, har lagt grunden till att förbundet lägger mer kraft på att påverka politiken. Förbundet syns flitigt i media och är på plats när viktiga äldre frågor diskuterats. Förbundsordförande Eva Eriksson debatterar frågor som låga pensioner och åldersdiskriminering i både radio, tv och tidningar.

Framtiden för SPF Seniorerna

SPF Seniorerna har en viktig roll att spela även i framtiden. Om ca 20 år beräknas runt 2,7 miljoner människor i Sverige vara över 65 år.

När förbundet firade 50 år sa dåvarande förbundsordföranden Hans Hansson följande: *Vi måste bibehålla den gamla kampanan från den första pionjärtiden här i Göteborg 1939. Vi ska alltid hålla fanan högt.*

Vår nuvarande förbundsordförande Eva Eriksson hälsar att hon skriver under på de orden än idag.

Förbundets tidning

Det allra första numret av De gamlas tidning utkom julen 1942 och kostade 50 öre.

1942 – 1959	De gamlas tidning/Pensionären
1962 – 1976	Sveriges Folkpensionärers Riksförbunds tidning (SFRF)
1977 – 1979	Sveriges Folkpensionärers Riksförbunds tidning Veteranposten
1980 – 1991	Pensionärstidningen Veteranposten
1991 – 2004	Veteranposten
2004 – 2016	Veteranen
2016 –	Senioren

Källor: *SPF Seniorernas Webbsida*

Presentation till SPF:s 80-års jubileum 2019.

Sammanställt av Karin Thorán

En bättre hemtjänst, som den var förr!

Jag startade Trygg Pensionär i Sverige AB efter 10 år i hemtjänsten där jag sett hur tempot skruvats upp. Jag erbjuder en bättre omsorg med RUT-bidrag:

- samma person, kvinna, 32 år,
- undersköterska (USK),
- talar svenska (modersmål) och engelska,
- är garanterat Covidvaccinerad.

Kunden bestämmer vad som skall göras, utan stress. Och den bättre omsorgen behöver inte kosta mer. Framförallt när behovet inte är så stort.

Kunden betalar 195 kr/tim inkl. moms efter RUT-avdrag.



Kontakta mig Maria Lindahl om hur jag kan hjälpa dig,
mobil 072 857 9956, e-mail maria.lindahl@tryggpensionar.se

Trygg Pensionär i Sverige AB, hemsida www.tryggpensionar.se

Medicinsk fotvård



I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,
fotterapeut

Biblioteksgången 10,
Täby

Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158

TORSDAGSFIKA NÄSBYDAL

- ett gemenskapsprojekt

Varje torsdag förmiddag när vädret tillåter är vi ett gäng boende i Näsbydals bostadsrättsförening som träffas vid föreningens grillplats i parken mellan husen. Var och en har med sig fika. Man stannar så länge man har lust och vi pratar med varandra om allt mellan himmel och jord.

Det hela började våren 2021 som ett projekt inom pensionärsföreningen Tibbleseniörerna. Vi visste att det bor många äldre i Näsbydal och antog att en del av dem ville ha sällskap ibland. Pandemin var i full gång så det var bäst att träffas utomhus. Det skulle vara opretentiöst och lätt att delta – ingen föranmälan utan bara att komma när man ville. Inget krav på att man skulle ha god kondition för att kunna delta – det räckte att man kunde ta sig till grillplatsen mitt i området.

Med hjälp av Tibbleseniörernas medlemslistor kontaktade vi de medlemmar som bodde i Näsbydal och tog reda på deras intresse av att träffas. Tillräckligt många nappade på idén så vi startade på försommaren.

Hur många som deltog varierade men det utkristalliserades så småningom en kärngrupp på ca sju personer som träffades

på torsdagar tills det blev så pass kallt att det inte räckte med tjocka vinterkläder, sittunderlag och varmt kaffe. Under vinteruppehållet sågs vi en gång strax före jul för att äta lussekatter och önska varandra God Jul.

Framåt vårkanten 2022 träffades vi i kärngruppen igen. Vi trodde att det fanns fler personer i området som ville vara med, oavsett om de var medlemmar i Tibbleseniörerna eller inte. Vi berättade om våra träffar med lappar i porten i varje hus. Responsen blev god och många nya anslöt. Vid någon av de senaste torsdagarna var vi fler än femton personer.

Det som kännetecknar våra möten är enkelheten. Man kommer dit när man vill och kan. Man har med sig eget fika. Man pratar om vad man vill – det finns inget färdigt program. Alla är välkomna och nykomlingar blir väl mottagna.

Om du/ni har lust att starta något liknande i ert område så hör gärna av er om ni vill veta mer om hur vi tänkte och arbetade.

*Judy Albinsson, Tibbleseniörerna
Tel 070 54 84 483*

*Ulla Hedsten,
Tel 08 754 32 03*



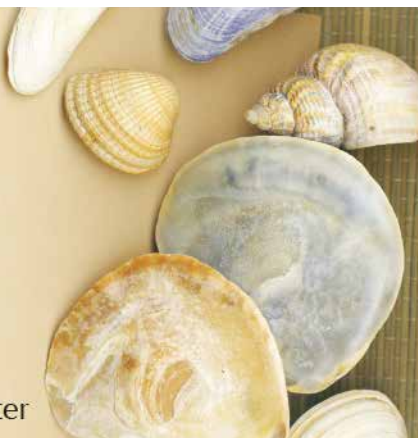
Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Foterapeuter



Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby



MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



AKTUELLT FRÅN KPR

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Här presenteras aktuella frågor som behandlades på mötet den 1 juni där föreningens representanter deltog. Den som vill läsa protokollet från mötet i sin helhet hittar det på Täby kommuns hemsida, www.taby.se

Hemtjänst

Riksdagens beslut om fast omsorgskontakt i hemtjänsten har trätt i kraft den 1 juli 2022.

Pensionärsorganisationerna har efterfrågat möjligheter för anhöriga till personer med hemtjänst att t ex via en *omsorgsdagbok* få en översikt av hemtjänstens arbete hos omsorgstagaren. Mer information vid nästa KPR-möte.

Pensionärsorganisationerna har framfört önskemål om att kommunen ska arbeta med *Hemtjänstindex*, ett verktyg som tagits fram på initiativ av SPF med finansiering av Allmänna arvsfonden. Syftet är att jämföra kvaliteten på hemtjänsten i olika kommuner. Fråga tas upp vid kommande KPR-möte.

Nattfasta

Tiden mellan sista måltiden på kvällen och första på morgonen ska enligt Socialstyrelsen inte överstiga elva timmar. En mätning av nattfasta har genomförts där 428 personer deltog. Resultatet var att cirka 77 % hade en godkänd nattfasta, vilket är i linje med de mätningar som gjorts tidigare år. Mer information om kommunens arbete med nutrition och mot undernäring vid nästa KPR-möte.

Seniorcenter

Förutsättningarna för ytterligare ett seniorcenter utreds. Möjligen kommer seniorcenters verksamhet att förstärkas med verksamhet viss tid på de olika biblioteken samt med satsning på digitala aktiviteter.

Tillgänglighet

Pensionärsorganisationerna har uppmärksammat kommunen på att spången vid *Hägerneholm* saknar ledstänger och att det är för smalt för att två personer med rollatorer ska kunna mötas. Detta är ett exempel på hur det kan bli bättre om KPR får komma in i planeringen ett tidigt skede.

Representanter för pensionärsorganisationerna deltog vid en tillgänglighetsvandring i Täby centrum den 15 juni. Anteckningar från vandringen har ännu inte kommit.

Johannas trädgård

Vårdboendet *Johannas trädgård* i Täby kyrkby planeras vara klart för inflyttning i slutet av oktober.

Judy Albinsson

Personliga begravningar sedan 1884

*Varmt välkommen till oss i Åkersberga,
Täby, Vallentuna, Odengatan i City
och på Lidingö.*



HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2, 183 70 Täby

Tel: 08-544 732 80

www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS

BEGRAVNINGSBYRÅ

Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna

Som medlem i SPF har du 1.000 kr rabatt på en begravning hos oss. Kom förbi eller ring så berättar vi mer.

Varmt välkommen!

Gemenskap och samvaro vid kaffeborden

En positiv och otvungen atmosfär för dig som önskar en trevlig pratstund tillsammans med andra vid kaffebordet. Kom och var med när det passar för just dig – vid enstaka tillfällen eller varje gång, du väljer själv. Du som är ny i kyrkan och vill prova på är lika välkommen som du som är van deltagare. Ingen föranmälan behövs. Varmt välkommen!

Café Tibble Varje tisdag kl. 10.

Café Näsbypark Varannan tisdag jämna veckor kl. 12.30.

Café Kapellgården, Gribbbylund
Varannan onsdag ojämnta veckor kl. 13.30.



www.svenskakyrkan.se/tabu

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

ÄLDREOMSORG I TÄBY

I TibbleSenioren nr 1-22 skrev vi om möjligheterna för seniorer att vid behov få stöd och hjälp av kommunen. I nr 2-22 skrev vi om bostadsanpassning för seniorer. I denna tidning skriver vi om *särskilt boende* och om *korttidsboende*.

Särskilt boende

Om man behöver mer hjälp än man kan få av hemtjänsten kan det bli aktuellt att byta till ett vård- och omsorgsboende där man får omsorg dygnet runt.

Vård- och omsorgsboende

Vård- och omsorgsboende (även kallat äldreboende eller *särskilt boende*, förkortat SÄBO) riktar sig till dig som har en fysisk eller psykisk funktionsnedsättning eller demens-sjukdom och som har ett omfattande behov av hjälp. På boendena finns vårdpersonal och sjuksköterska dygnet runt. Det finns även tillgång till sjukgymnaster och arbetsterapeuter.

Boendet

Boendet består av ett antal rum eller mindre lägenheter, vanligen grupperade kring gemensamma utrymmen. Boendet hyrs ut med en säng och madrass. I övrigt får du möblera med dina egna möbler och tillhörigheter.

Avgiften

Avgiften för boendet består av tre delar: omsorgsavgift, hyra och måltidsavgift. Omsorgsavgiften är max 2170 kr/månad. Hyran för lägenheten varierar mellan olika boenden. Det finns möjlighet att få bostadstillägg från Pensionsmyndigheten samt vid behov komplettering med kommunalt bostadstillägg.

Ansökan om plats

Du ansöker om vård- och omsorgsboende genom att kontakta kommunen. När din ansökan är mottagen får du träffa en handläggare som utreder ditt behov av hjälp och beslutar vilket stöd du ska få.

Du väljer själv

I Täby kan du välja ett kommunalt boende eller ett fristående boende. Alla utförare som uppfyller kommunens krav kan ingå i valfrihetssystemet för äldreboenden.

Täby kommun bygger inga egna vård- och omsorgsboenden utan det gör privata aktörer. Kommunen hyr sedan lokaler i boendena.

När du söker finns det tre olika typer av boende att välja mellan:

- boende för personer med fysiskt funktionsnedsättning
- boende för personer med psykiskt funktionsnedsättning
- boende för personer med demenssjukdom

Målsättningen är att du ska erbjudas plats på ett boende inom tre månader från det att du blivit beviljad ett vård- och omsorgsboende av Täby kommun.

Personer som bor i Täby kan erbjudas plats på vård- och omsorgsboende i andra kommuner, liksom personer från andra kommuner kan erbjudas plats på boenden i Täby. Detta gäller för de boenden som ingår i kommunernas valfrihetssystem.

På kommunens hemsida finns ett jämförelseverktyg som ska underlätta valet för den som ska välja utförare av t ex hemtjänst eller särskilt boende.

Bo tillsammans

Parbo-garantin (Socialtjänstlagen) innebär att makar och sambor som varaktigt levtt tillsammans under vissa förutsättningar har rätt att fortsätta sammanbo även när endast den ene har rätt till en plats i ett boende. Med att sammanbo menas att paret kan bo

i samma rum eller samma lägenhet. Det kan också innebära att paret bor i var sitt rum eller var sin lägenhet i samma boende. Rummen eller lägenheterna kan vara belägna på olika avdelningar.

Fler äldreboenden på gång

Just nu finns elva äldreboenden i Täby. Tre drivs av kommunen och övriga av privata aktörer. Under de kommande åren planeras byggande av fler äldreboenden. I Täby kyrkby byggs just nu det särskilda boendet Johannes trädgård som kommer att ersätta Ångaren och Allégården. Inflyttning beräknas kunna ske från mitten av oktober 2022.

Korttidsboende

Om du inte kan bo hemma direkt efter en sjukhusvistelse så kan korttidsboende vara en tillfällig lösning. Om du vårdar en anhörig i hemmet, och behöver få avlösning, så kan den anhörige erbjudas korttidsboende. Korttidsboende kan också vara en tillfällig lösning innan det blir en ledig plats på ett särskilt boende.

Du ansöker om plats genom att kontakta Täby kommun. Du får då träffa en handläggare som utreder vilken hjälp du behöver och beslutar om eventuellt korttidsboende.

Korttidsboende ingår inte i Täby kommuns valfrittssystem. Det innebär att du inte själv kan välja utförare.

Judy Albinsson

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.

ORD MED HISTORIA

Abborre

Abborre hette på fornsvenska *agborre* och det namnet syftar på abborrens vasst tandade rygghena. *Agh* var uttryck för *spetsiga* föremål. Ordet känns igen i *ag*, en grovvuxen och vass art av starr som växer på gotländska myrar och som har använts som taktäckning.

Även ordet *borre* betydde ursprungligen *något spetsigt*. Andra ord med samma ursprung är *borst* och *borste*.

Källa: *Ord med historia*, bok av Gösta Bergman 1978.

OM FÖRENINGEN

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 efter föranmälan.

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

Mejl: tibbleseniorerna@gmail.com

Webbsida: www.tibbleseniorerna.se

Plusgiro 477 28 94-4

Webbmater: webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com

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 tel.nr eller mejladress.

Vid anmälan efter den 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 föreningens kansli.

Skandia mötesförsäkring

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

Frågor om denna försäkring – kontakta SPF Seniorerna tel 08 692 3250

Skandia försäkringar för enskild medlem

Livförsäkring Ny medlem i SPF, som är mellan 60 och 70 år, kan inom 6 månader teckna en livförsäkring på ett och ett halvt prisbasbelopp.

Olycksfallsförsäkring Medlem i SPF kan oavsett ålder teckna en olycksfallsförsäkring där försäkringsbeloppet är relaterat till åldern.

Mer information om Skandias försäkringar och villkor finns på Skandias webbsida
www.skandia.se/spfseniorerna eller tel.nr till 0771 55 5500 eller 0771 16 6060.
e-post: spfseniorerna@skandia.se

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, Sammankallande	070 652 1980	ch.segerfeldt@gmail.com
Eva Neveling	070 365 0450	eva.neveling@gmail.com

Representanter i KPR

Monica Alkblad	070 827 0146	m.alkblad@gmail.com
Judy Albinsson,	070 548 4483	judy.albinsson@telia.com
Majken Ploby	073 664 5250	majken.ploby@telia.com
Monica Törnquist, Ersättare	073 380 4112	monica.tornquist@telia.com

Tidningen TibbleSenioren

Karin Thorán, Redaktör	070 444 7688	karinthoran@gmail.com
Karin Neiderud, Distribution	070 459 8488	karin.neiderud@gmail.com
Birgitta Nelhagen, Annonser	073 080 8249	b.nelhagen@bredband.net
Stellan Abramson, Layout	070 584 0779	stellan.abramson@gmail.com

Webbsidan

Anders Wallin,	070 413 5276	www.tibblesenioren.se
Webbredaktör		webmaster.tibblesenioren@gmail.com

Resor

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

Utflykter, PUB

Sylvia Molander	0708 536843	molander.sylvia@gmail.com
-----------------	-------------	--

Guldanten

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



Härliga hösten

