

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 1,
2023



Redaktör

Karin Thorán

karinthoran@gmail.com

Layout

Stellan Abramson

stellan.abramson@gmail.com

Annonser

Birgitta Nelhagen

nelhagen21@gmail.com

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.

Omslagsfoto:

Februarisol vid Stora Värtan

Fotograf: Karin Thorán

Foto sista sidan:

Glöggräff i föreningen

Fotograf: Erik Söderberg

Innehåll nr 1, 2023

ORDFÖRANDE HAR ORDET	3
Kallelse till årsmötet 2023	3
RESOR	4
TRÄFFAR OCH UTFLYKTER	6
DIGITALA BEDRÄGERIER	10
ÅTERBLICKAR	12
CIRKLAR OCH FRISKVÅRD	22
AKTUELLT FRÅN KPR	26
HEMBYGD	30
IN MEMORIAM	32
OM FÖRENINGEN	34
FUNKTIONÄRER	35

Annonssörer

Röda korset	11, 31
Medicinsk fotvård i mammas fotspår	15
Ronqvist rör	17
Fina fötter	21
Kirsti's medicinska fotvård	21
Kullagränd fotvård	21
Svenska kyrkan, Täby församling	33
Hallsenius begravningsbyrå	33

Gynna våra annonsörer!

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Julhelgerna är över och mörka januari har passerat. Nu ser vi fram emot att ljuset återvänder!

I Norrland där jag växte upp var februarimorgonen vit och kall. När solen kom vid horisonten var man nöjd med att lapa sol och åka spark. Sparken var ett vanligt fortskaffningsmedel på vintern.

Men tiderna har förändrats och idag är det svårt att åka spark på vanliga vägar och gångbanor. Dels beror det på att vägarna skottas och sandas bättre. Men även på att vi lever i en föränderlig värld där temperaturen blir varmare.

Vi alla tillsammans måste bidra till en ljusare framtid för våra barn och barnbarn!

Under det senaste året har ca 80 nya medlemmar sökt sig till föreningen! Det är också många som deltar i våra aktiviteter.

I föreningen är det seniorer som bidrar till föreningens verksamhet så att andra seniorer kan träffas och delta i resor och träffar.

Föreningen har många goda krafter som bidrar med att ordna träffar eller leda cirklar och aktiviteter.

Men nu behövs fler nya personer som kan bidra. Vi tror att många av våra medlemmar har erfarenheter och kunskaper som kan gagna föreningens arbete. Hör gärna av er!

Det kommer ständigt signaler om ensamhet bland



seniorer. När nära släktingar och vänner går bort kan det skapa en stor tomhet. Då är angeläget att man får stöd för att orka gå vidare.

Föreningen har initierat ett forum där seniorer en gång i veckan kan träffas prata med varandra, och kanske träffa nya vänner. Håll utkik på webbsidan!

Det är min förhoppning att vi nu under våren och försommaren kan träffas för trevlig samvaro både inom- och utomhus! Väl mött i vårsolen!

Erik Söderberg

PÅMINNELSE

Kallelse till årsmötet 2023

Medlemmar i föreningen SPF Seniorerna Tibble Täby välkomnas till

Årsmöte onsdagen den 22 februari kl 13 i Grindtorpskyrkan

Handlingar till mötet finns att ladda ner på webbsidan www.tibbleseniorerna.se

- Dagordning med ärenden för årsmötet
- Föreningens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse för 2022
- Revisorernas berättelse för 2022
- Förslag till budget år 2023
- Valberedningens förslag till ny styrelse och revisorer

Kallelse till årsmötet har tidigare skickats till föreningens medlemmar i Nyhetsbrev via mejl.

RESOR

Våren knackar på dörren och snart får både vi och naturen vårkänslor och reslusten väcks till liv.

Sevärdheter i Stockholm, onsdagen den 15 mars

Visst har du sett Riddarhuset men har du varit inne och sett hur det se ut? Vi får en guidad visning, får veta mer och kan ta till oss ny kunskap.

En annan känd byggnad är Waldemarsudde. ”Men där har jag varit flera gånger” säger du kanske. Även här får vi en guidad visning av antingen den ordinarie utställningen eller av den tillfälliga ”Önningebykolonin på Åland”.

Något för magen blir det också. Kaffe med smörgås på Kaffegillet i Gamla stan, och

lunch mellan de båda vackra husen på Hasselbacken.

Vi startar klockan 10.15 från Täby Galopp och kommer åter med bussen ca 18.00.

Priset är 1 480 kronor för denna dag

Då ingår: Guidning av Linnéa Sallay, buss, kaffe och smörgås, lunch, entréer och guidningar på respektive hus.

Bindande anmälan senast 12 februari

Betalning senast den 15 februari till Tibbleseniörernas Plusgiro 477 28 94 – 4.

Kryssning på Siljan med Carl Larsson, Anders Zorn och Hildasholm, måndag den 24 – onsdag 26 juli

Guidade visningar på Sundborn, Zorngården och Axel Munthes hem Hildasholm. Dessutom hantverk i bl.a. Nunsås och Nittsjö samt en tur på Siljan men Ångfartyget M/S Gustaf Vasa. En spännande resa med mycket innehåll!

Avresa från Östra Station den 24 juli 7.45 och hemkomst den 26 juli ca 18.30.

Två nätter på Hotell Moraparken. Samtliga måltider ingår.

Pris i dubbelrum 6 090 kronor, tillägg för enkelrum 250 kronor/natt.

Detta är en gemensam resa inom Stockholmsdistriktets Nordost-grupp, och den arrangeras av Österåker i samarbete med Larssons resor.



Läs mer på hemsidan för fler detaljer

www.spfseniörerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniörerna-tibble-tabby/kalendarium/resor/

Alla frågor och anmälningar görs till

Gunilla Rönholm, tel 070 216 2386, email gunilla910@gmail.com

eller

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

RESOR

Maskeradbalen på Oslooperan – med Munch och Mårbacka, torsdag den 13 – söndag den 16 april

Vår resa denna gång tar oss in i operan, konsten och litteraturens värld. Vi får se det bästa av vårt grannlands huvudstad. Vi får smaka på dess konst och musikaliska kultur med såväl besök i det nya Munchmuséet som operaföreställning i Oslos nya operahus.

I Värmland besöker vi Selma Lagerlöfs hem som står till stor del orört sedan hennes bortgång.

Preliminär avresetid från Täby Galopp den 13 april klockan 8.30
och hemkomst efter 4 dagar ca 19.00.

Priset för del i dubbelrum 9 990 KR,
enkelrum 11 825 KR

I priset ingår: Bussresa, 3 hotellnätter, 1 förmiddagskaffe, 3 frukostar, 3 luncher, 3 middagar, Operabiljett Maskeradbalen, entrébiljett till Munchmuséet, lokalguide i Oslo, m.m.

Bindande anmälan senast 15 februari.

Betalning senast den 10 mars till
Tibblesenioreernas Plusgiro 477 28 94 – 4.

En Lunchgalopp på Bro galopp planeras till maj månad

Mer information kommer så håll utkik på hemsidan.

Lyxigare vandringsresa till Bjärehalvön, 21–25 augusti

Denna resa är skapad för dig som vill hänföras av vackra vandringar, bo bekvämt, njuta av spa och god mat. Vår vandringsguide Ingrid Persson Skog bor i Båstad och kan verkligen Bjärehalvön, dess vandringsleder, historia och kultur. Under våra vandringar kommer hon att levandegöra detta, då vi på slingrande stigar kan njuta av naturen i lugn ro.

Dag 1: Utresa Stockholm-Båstad. Vandring i naturreservat och besök i Torekovs hamn, 4 km.

Dag 2: Båttur till och vandring på Hallands Väderö för vandring 4+6 km

Dag 3: Vandring på Skåneleden från Torekov till Hovs Hallar 10 km

Dag 4: Vandring Axeltorpsravinen mot Båstad, 10 km

Dag 5: Vandring till Norrvikens trädgårdar och hemresa. 8 km

Läs mer om resan på hemsidan
www.tibblesenioreerna.se
under fliken Kalendarium -> Resor.

Pris vid 25 deltagare: 15.950kr, vid 20 deltagare 16.450:-, enkelrumstillägg 1.800kr.

Anmälan senast 31/3: Anders Wallin,
070 413 5276, s.anders.wallin@gmail.com



TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Ett av föreningens viktigaste mål är att verka för gemenskap och trivsel bland medlemmarna. Vi ordnar olika möten som skapar förutsättning för gemenskap. Mötena möjliggörs av alla de medlemmar som bidrar med ideellt arbete.

PUBAFTON

Våra populära pubkvällar fortsätter under våren

Puben är öppen torsdag 23 februari och torsdag 23 mars, kl 17.00 –19.30

På puben finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och snacks.

Oftast har vi även försäljning av smörgåsar. Håll utkik på webbsidan www.tibbleseniorerna.se.

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!

Puben håller till i **Gårdslokalen Kalven**, Adress Marknadsvägen 249-251.

Ingång från gatan! Marschaller visar vägen.

OBS! Puben är 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

GEMENSKAP med KAFFE

Saknar du sällskap till fikat? Vill du ha mer kontakt med andra seniorer?

Kom och fika med oss! Vi bjuder på kaffe och gemenskap, och du betalar själv för kaffebrödet.

Vi ses tisdagar kl 13-15 i Cafeterian i Tibblekyrkan t.o.m. april månad,
Adress: Attundavägen 3 i Täby

Ta chansen på det nya året att träffa andra seniorer!



Välkommen till trevlig samvaro!

Pensionärsföreningarna SPF
Tibbleseniorerna och SPF Jarlabanke
i samverkan med Tibblekyrkan.

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

TIBBLETRÄFFAR

Under våren fortsätter våra Tibbleträffar med föreläsning eller underhållning kombinerat med en fikastund. Vi träffas i Sällskapsrummet i Tibble Kyrka på onsdagar och börjar 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.

Det kan bli ändringar, så håll utkik på webbsidan www.tibbleseniorerna.se

TIBBLETRÄFFAR i vår

Tibbleträff onsdagen 29 mars

Astrid Lindgrens spännande liv

Karin Heinig berättar om Astrid Lindgrens liv, vad som påverkade henne på olika sätt och har reflekterats i några av de karaktärer hon valde att skriva om. Om svåra tider och vägen till folkkär prisbelönt författare.

Plats: Sällskapsrummet, plan 2 i Tibble kyrka. **Tid:** kl. 14.

Adress: Attundavägen 3, Täby.

Fika ingår!

Anmälan: mejla till tibbleseniorerna@gmail.com eller ring

08 758 91 05, Alla får besked om plats

Kostnad: Medlem 100 kr. Övriga 120 kr.

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



Tibbleträff onsdagen 26 april

Täby på medeltiden

Birgitta Segerström från Täby Hembygdsförening berättar om Täby från 1100- till 1500-talet. Spännande historia om slott och koja!

Plats: Sällskapsrummet, plan 2 i Tibble kyrka. **Tid:** kl. 14.

Adress: Attundavägen 3, Täby.

Fika ingår!

Anmälan: mejla till tibbleseniorerna@gmail.com eller ring

08 758 91 05, Alla får besked om plats

Kostnad: Medlem 100 kr. Övriga 120 kr.

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

Lunchträffar kan dyka upp på kalendarier – håll utkik!

Lunchträffarna kan planeras med kort varsel på någon restaurang i Täby, efter att menyerna blivit kända.

Håll utkik på webbsidan.

www.tibbleseniorerna.se.

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

Frågor? Kontakta Yvonne Björkwall.

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

MODEVISNING av Tjeja Fashion



Äntligen kan vi bjuda in till modevisning igen! Charlotta Fagerland från butiken **Tjeja Fashion** i Vallentuna visar oss det bästa av vårens och sommarens modeplagg för damer.

Visningen blir onsdagen den 19 april och börjar kl 13.00 i Grindtorpskyrkan

Kaffe och kaka serveras i anslutning till visningen.

Anmälan senast 3 april till Sylvia Molander

Mejl: molander.sylvia@gmail.com

Tel/sms 0708-536843

Begränsat antal platser.

OBS: *Alla får besked om plats!*

Kostnaden är 125 kronor och ska betalas senast den 12 april.

Summan sätts in på föreningens plusgiro konto: 477 28 94 – 4 – *när du fått besked om plats!*



FILMKLUBB

Är du intresserad av att gå på bio? Vi ser en film på Filmstaden i Täby, var och en bokar och köper sin egen biljett. Efter filmen går vi tillsammans och tar en öl, matbit eller

fika, och pratar om filmen. För information om filmklubben kontakta Yvonne Björkwall yvonne.bjorkwall@gmail.com

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Favorit i repris!

PUB-lunch onsdagen den 4:e maj

Vi träffas i Publokalen kl.13.00 för gemensam lunch.

Adress: Marknadsvägen 249-251, (ingång från gatan).

Meny: Sallad, ett glas vin eller öl, bröd, smör samt kaffe och liten kaka.

När du anmäler dig väljer du samtidigt vilken sallad du vill äta.

Välj mellan

1. Räksallad
 2. Kycklingsallad
 3. Skinksallad
 4. Vegetarisk sallad.
- Pris 130 kronor

Anmälan till Sylvia Molander

Anmälan är bindande

Tel/sms 0708-536843, Mejl molander.sylvia@gmail.com
OBS! Alla får svar om plats!

Betala till föreningens plusgirokonto 477 28 94-4 när du fått besked om att du fått en plats.

Endast för medlemmar. Begränsat antal platser.

En glad lunch med vännerna i Tibbleseniörerna och ett fint tillfälle att lära känna nya vänner.

VÄLKOMNA!



KULTURSPANING – Besök på 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.

Tänk på att det åter kostar inträde på museerna.

Kulturspaningen är öppen för alla tibbleseniörer. Dock kan gruppen inte vara en 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.tibbleseniorens.se för information, eller kontakta Veronica Duske, vera.duske@icloud.com eller 070 262 5825.

DIGITALA BEDRÄGERIER

Lär dig hantera bedragarnas knep

– innan du utsätts för ett bedrägeriförsök!

Stöld och bedrägerier har funnits i alla tider, men i takt med den digitala utvecklingen har bedragarna funnit nya vägar. Med dagens metoder behöver bedragarna inte möta sina offer utan kan sitta i stort sett var som helst i världen

Vi vill naturligtvis tro våra medmänniskor om gott! Men idag måste vi beväpna oss med en sund skepsis och kunskap för att undvika att bli lurade av bedragare som kontaktar oss och försöker komma över våra pengar.

Om du vet hur bedrägerier kan gå till, och om du är förberedd på hur du kan hantera situationen, kan du minska risken för att bli lurad!

Bedrägerier med telefon, sms eller mejl

Bedragarna tar ofta kontakt på telefon eller med sms, och de riktar ofta in sig på äldre personer och andra utsatta grupper. Under senare år har bedrägerier med telefonsamtal ökat kraftigt. Telefonnummer till personer i Sverige är i regel lätta att hitta på Internet.

Bedragarnas mål är att lura till sig dina pengar, till exempel genom att på olika sätt få tag på dina bankuppgifter, t.ex. genom att be dig att legitimera dig med bankdosa eller Bank ID. Bedragarna kan påstå att de ringer från olika banker, myndigheter eller företag. Tänk på att telefonnummer kan manipuleras så det ser ut som om bedragarens samtal kommer från en seriös instans, t.ex. en bank eller myndighet.

Bedragarna är ofta skickliga i det sociala samspelet och försöker vinna ditt förtroende. De kan ha tagit reda på personliga uppgifter om dig för att verka

mer trovärdig. Det gäller oavsett om personen säger sig vara från banken, ett företag, en myndighet eller en släkting.

Digitala bedrägerier är en lönsam verksamhet för bedragarna, det handlar om stora summor. Bakom bedrägerierna står ofta kriminella nätverk.

Om du oväntat blir kontaktad av någon okänd – var på din vakt!

Om någon ringer dig och påstår sig ringa från till exempel en bank, myndighet eller företag, och du under samtalet uppmanas att lämna ut dina bankuppgifter, logga in på din bank med bankdosa eller Bank-Id, eller klicka på en okänd länk, bör du **avsluta samtalet och kontakta din bank**. När du tar kontakt med din bank, en myndighet eller företag, - använd då kontaktuppgifter som du själv har tagit fram.

Bedragare kan söka upp dig i hemmet

Släpp aldrig in en obekant person i ditt hem! Om du blir osäker – stäng dörren. Det gäller oavsett om personen utger sig för att vara en vän, släkting, från banken, ett företag, en myndighet eller från polisen.

Om du drabbas av, eller misstänker att du utsatts för, ett bedrägeri

- Kontakta genast din bank för att spärra kort och bankdosa.
- Se till att ha telefonnummer till banken/internetbanken lätt tillgängligt, till exempel i mobilens telefonlista i eller på en lapp i plånboken.
- Polisanmäl alltid bedrägerier och bedrägeriförsök.
- Kontakta ditt försäkringsbolag, de kan ofta ge bra hjälp.
- Ring en anhörig eller bekant som kan ge dig stöd.

Exempel på bedrägerier

- * Du blir uppringd av ett *företag* som ger besked om att du dubbelbetalat en faktura. De påstår att du kan få en återbetalning och uppmanar dig att lämna dina bankuppgifter.

Lämna aldrig ut bankuppgifter på uppmaning av någon okänd som kontaktar dig!

- * Du får ett sms som lyder: "Ett nytt telefonnummer har kopplats till ditt Swish. Kontakta Swish säkerhetsavdelning på telefon xxx xxx xxxx."

Ring aldrig ett telefonnummer på uppmaning av någon okänd som kontaktar dig!

- * Du får ett mejl från *din bank* som påstår att det pågår en misstänkt aktivitet på ditt bankkonto. Bedragaren ber dig att mejla dina bankuppgifter eller klicka på en länk i mejlet som går till en webbsida där du ska uppges uppgifterna. Det måste göras skyndsamt eftersom dina tillgångar annars riskerar att bli frysta i avvaktan på utredning.

Klicka aldrig på en länk på uppmaning av någon okänd som kontaktar dig!

Källor: Polisens webbsida www.polisen.se
Tidningen Råd och Rön nr 5- 2022, sid 14-17

Kloka ord

"Livet är som en golfboll – en lång serie hårda slag tills man ligger där i ett hål i marken."

Cello

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

ÅTERBLICKAR

Med julbord och julkonsert kom julkänslan

En vacker morgon med en sol som just hade gått upp och termometern på någon minusgrad, klart och fint i luften. Så brukar våra vinterutflykter börja och så var det även denna gång. Det var onsdag den 30 november och 1:a advent var passerad. 56 förväntansfulla samlades vid Täby Galopp. Bussen kom i god tid och vi tog plats. Inte en enda stol ledig!! Linnéa Sallay väntade på oss på Sveavägen – så var vi riktigt igång.

Bussen är på väg mot Järna och vi får veta mycket om Antroposoferna, en rörelse som grundades av Rudolf Steiner. 1935 startade Mikaelsgården som den första fasta punkten för rörelsen. Biodynamisk odling med speciell kompostering, Vidarkliniken (numera Fenixmottagningen) med sin alternativa medicinering och Waldorfskolans egen pedagogik är tre karakteristiska delar av deras filosofi. Edit Södergran och Hilma af Klint var anhängare av denna filosofi.

Vi drack kaffe i deras vackra servering och fick också titta in i konsertsalen. Att färg och form har en stor betydelse kunde vi tydligt se i de mjuka fina formerna där räta vinklar helt saknades. Färgskalan var ljus pastell som gick i varandra och skiftade på ett harmoniskt sett. Olika växter har gett färg till de underbara nyanserna. Fantastisk byggnad!

Glada i sinnet gick färden vidare mot Östra Malma. Johan Månsson var första ägaren av denna egendom och lät påbörja uppbyggnaden av gården. Bodde man på ett så fint ställe kunde man inte heta Månsson utan han tog namnet Silverstjärna. Slottet, som det sedermera kom att kallas, var klart

första gången 1668. Genom årens lopp har det byggts om och till ända fram till staten tog över ägarskapet 1944.



Antroposofernas byggnad i Järna

Johan Silverstjärna gick bort relativt ung och efterlämnade en dotter, Anna-Maria Silverstjärna, blott 16 år. Tre år senare gifte sig den 19 åriga Anna-Maria med Wilhelm Böös. Böös var inte heller tillräckligt ståtligt namn så han bytte till Drakenhielm. Det räckte inte att bo fint, man måste också ha ett extravagant efternamn!

Men denna historia i minnen gick vi in i slottets ombyggda ladugård för att äta jullunch. Här serverades ett viltinspirerat bord med massor av delikatesser.

Viltinspirerat för att det nu disponeras av Sveriges Jägarförbund och utbildning av jägmästare m.fl. sker just här. Köttet var från deras egna ägor. Så otroligt gott, vi njöt alla av det goda.

ÅTERBLICKAR

Mätta och glada går vi ut och möts av en vacker syn där älvorna börjat dansa över Malmasjön. Bussen tar oss nu till Ytterjärna kyrka där Linnéa väntade på oss. Tillsammans med Jan-Erik Sandvik fick vi så den optimala möjligheten att komma in i adventsstämning. Linnéa och Jan-Erik bjöd oss på en fin julkonsert.

Glögg och pepparkakor på kyrkbacken avslutar dagen innan bussen återigen tog oss hem till Täby.

Vår tradition med julresa var precis som tidigare år mycket lyckad. Tack till dig som ville åka med! Vet att flera inte kom med detta år, hoppas på bättre tur nästa år.

Gunilla Rönholm



Öster Malma Julbord

Glöggträffen den 28 november

Måndagen den 28 november bjöds alla föreningens medlemmar på glögg med pepparkaka och lussebulle. Vi höll till vid kaffevagnen på Täby Park, nära tågstationen Galoppfältet. Det kom ca 80

personer som minglade med glöggmugg i handen. Det blev mycket uppskattat!



Tibbleträffen den 30 november

Temat för träffen var Byggs det för mycket i Täby? Johan Algernon kom till Sällskapsrummet i Tibblekyrkan och berättade om planerna.

Först fick vi höra om Täby Park, som nu växer fram på det forna Galoppfältet. Färdigbyggt kommer det att finnas cirka 6 000 lägenheter. Hittills har det byggts 200–300 lägenheter per år. Den stora infartsparkeringen kommer att försvinna och där ska byggas ett parkeringshus.

Även i Roslags-Näsby pågår mycket byggande. Det gamla kommunalhuset har gjorts om till studentlägenheter

som redan är i bruk, och även det gamla elverket ska bebos av studenter. Dessutom ska ytterligare ett höghus byggas med lägenheter för studenter. Kommunen har även tänkt på seniorerna och ett servicehus håller på att byggas. Mellan husen bygga även en del radhus.

I Arninge finns sedan flera år ett område med mindre företag och affärer, och den karaktären ska behållas i området. ICA har just börjat bygga en ny stor affär.

Trots alla byggnation håller kommunen fast vid sitt beslut att ca 50 % av kommunens mark ska vara grönområden. *Inger Wallin*

Långholmen – en fängslande ö

Femton intresserade tiblese seniorer besökte Långholmen i oktober. Vi togs väl omhand av Ola Nyman som guidade och berättade fängslade om Långholmens spännande historia.

Ön Långholmen ligger mellan Kungsholmen och Södermalm, centralt i Stockholm. Men på 1600-talet låg ön långt utanför staden. Kung Gustav Vasa förlade sin krigshär på Långholmen innan han intog Stockholm 1522. Ön tillhörde staten men 1647 donerade drottning Kristina ön till Stockholm stad. Dock behölls sjötullen vid det som nu är strandbadet.

På Långholmen började palatsliknande sommarnöjen byggas. Idyllen bröts 1725 när ett sommarresidens blev spinnhus där arbetslösa och liderliga kvinnor spärrades in för att spinna garn åt Stockholms klädfabriker. Syftet var att stadens önskade innevånare genom hårt arbete skulle göra rätt för logi och mager kost. Den omtalade nymfen Ulla Winbladh i

Bellmans epistlar föddes i spinnhuset. Flera författare och konstnärer inspirerades av Långholmen, ibland bakom lås och bom.



Ett sekel senare, 1827, ersattes spinnhuset av Kronohäktet, ett fängelse för manliga straffångare. Kronohäktet kom till ca 1850, men blev snart för litet. Centralfängelset byggdes ca 1880 och gjorde Långholmen till landets största anstalt med totalt 500 celler.

ÅTERBLICKAR



Långholmens fängelsemuseum finns i ett av de bevarade cellgallerierna i Kronohäktet. En av cellerna finns bevarad i ursprungligt skick och den ger en klaustrofobisk upplevelse. För att förbättra

fångarna användes nykterhet och hårt arbete. Motvilliga fångar kunde dömas till mörkercell i källaren eller prygelstraff. Prygel användes långt in på 1900-talet.

Välkända fångar som suttit i förvar på Långholmen är bl. a. överste Stig Wennerström som var dömd till livstids fängelse för spioneri. Han satt på Centralfängelset 1968-73.

Jan Guillou, journalist och författare, avtjänade 10 mån för spioneri i samband med IB-affären 1973. Den sista fången lämnade anstalten i mitten av 1970-talet.

Centralfängelset från 1880 revs ca 1980.

I det gamla spinnhuset finns idag sedan 1989 Långholmen Wårdshus.

Kronohäktet är idag hotell och vandrarhem som är mycket populärt på sommaren.

Jag kan rekommendera ett besök, det är trevlig miljö och mycket sevärt.

Text och foto: Erik Söderberg

Medicinsk fotvård



Boka på: 08-7580158

I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,
fotterapeut

Biblioteksgången 10,
Täby

Tel. 08-7580158



Besök på Pythagoras Industrimuseum



Vi var 25 förväntansfulla pensionärer som under Veronicas ledning tog bussen till Norrtälje.

Via hissen i Norrtälje Konsthall åker vi 4 våningar upp och kommer upp på kullen där Pythagoras ligger. I den gamla vackra tegelbyggnadens ena flygel berättar vår guide, Erika Grann, om Pythagoras historia.



1898 grundas företaget av tre unga uppfinnare. I början tillverkades en mängd olika saker.

1899 övertog man Svenska Låsfabriken och tillverkade lås och beslag, men även ljusstakar och annat.

1903 började de även tillverka tändkulemotorer.

1910 fram till 1957 inriktade man sig enbart på motortillverkning. Dessa motorer (Fram och Drott) användes mycket inom jordbruk och i fiskebåtar. Under denna tid tillverkades cirka 4-5000 tändkulemotorer. Mycket gick på export och Pythagoras var en gång Norrtäljes största företag.

1979 läggs Pythagoras ner och hotas av rivning. Men en grupp entusiaster kämpar för att bevara den unika miljön.

1992 bli Pythagoras byggnadsminnesmärke.

Vi går in i själva fabrikslokalerna och får uppleva den genuina miljön med tändkulemotor och alla maskinerna för att tillverka delarna till dessa.

Alla maskiner var remdrivna från axlar i taket. Det var lätt att fastna och olyckor inträffade. Inte heller var lokalerna uppvärmda. När det blev för kallt fick man skicka hem arbetarna.

Innanför dörren står en tändkulemotor där en blåslampa håller på att värma upp tändkulan. Sakta går den igång på tomgång och efter ett tag går den över i riktig drift. Det välbekanta dunkandet ljuder som hjärtslag i fabriken.

ÅTERBLICKAR



Vi tittar även in i kontoret med det tidstypiska möblemanget. Vi får veta av vår guide att Pythagoras hotas av nedläggning av ekonomiska skäl. Vi är den sista gruppen som får se denna unika miljö såvida inte någon bidrar ekonomiskt.

Efter visningen går vi på en gemensam lunch på Åtället och äter en fantastisk god fiskgryta innan vi tar bussen hemåt.

Mer bilder och filmer hittar du på hemsidan, www.tibbleseniorerna.se, klicka på fliken Arkiv.

Text och foto: Anders Wallin



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

ÅTERBLICKAR

Vandringsresan till Österlen

Även i år har TibbleSeniorernas vandringsgrupp gjort en vandringsresa, denna gång till underbara Österlen. Vi tillbringade 5 dagar i Skåne med härliga vandringar, sköna bad, fantastisk mat och besökte intressanta platser.



Dag 1: Hässleholm & Stenshuvud

På måndag morgon 5 september avgick tåget 9:20 från Stockholm Central mot Hässleholm. Vi åker 1:a klass med frukost. Strax efter 13 är vi framme i Hässleholm och kliver på vår buss för sista transporten till det vackra Kiviks Badhotell.



Efter välkomstkaffet gör vi oss klara för vår första vandring. Från entré Hällevik, går vi via vackra stigar och branta trappor upp på Stenshuvuds östra och södra toppar och får en vidunderlig vy över Hanöbukten. Vi avslutar sedan dagen med en delikat trerätters middag på vårt hotell.



Dag 2: Kåseberga & Backåkra

Vi snör på oss kängorna för en tur till Kåseberga och Ale stenar, Sveriges största skeppssättning.



Där kusten stupar mellan hav och himmel har Ale rest ett jätteskepp av stenar.

ÅTERBLICKAR

Vi lämnar den blåsigga toppen och tar bussen till Dag Hammarskölds Backåkra. Vi vandrar genom vacker strandskog ner mot havet och äter våra lunchpaket.

Efter lunchen återvänder vi till Backåkra för fika och guidad visning. Ett mycket intressant museum med utställningar om Dag Hammarskölds liv. En enastående människa som vann stor respekt för sitt arbete som FNs generalsekreterare.



Vi stannar och äter vårt lunchpaket med god aptit och njuter av det soliga och vackra vädret. Under vandringen passerar vi Lindgrens Länga, ett vackert korsvirkeshus som är ett naturmuseum.

Dag 3: Brösarp – Haväng.



Först tar vi det sedvanliga morgondoppet i havet 100 meter från vårt hotell innan frukosten.

Sedan blir det resans längsta vandring, från Brösarp till Haväng. Det är en del av Backaleden som slingrar sig längs Verkeån genom dalar och över kullar.



Strax intill ligger Öradekaren där man förr i tiden fiskade öring. Vi fortsätter mot Havängsdösen, en 5000 år gammal grav. Efter att ha sett den tar de som är trötta bussen till hotellet medan resten fortsätter genom Havängs naturreservat ytterligare några kilometer mot hotellet.

ÅTERBLICKAR

Dag 4: Tjörnedala, Sträntemölla, Knäbäckshusen

Idag gör vi tre vandringar på olika ställen.

Dagens första vandring börjar vid Tjörnedala Konsthall och går norrut på Skåneleden upp mot Vik. Färden går på små stigar längs sand- och klippstränder. På vägen passerar vi ”Prästens badkar” som är en berömd klippformation.



Dagens andra vandring tar oss till Sträntemölla naturreservat som är ett kuperat område med mycket vacker bokskog och en gammal kvarn. Ett bra ställe för vårt lunchpaket.



Tredje vandringen denna dag utgår från Knäbäckshusen, som flyttades hit från Knäbäck vid Ravlunda skjutfält i slutet på 1950-talet. Vi vandrar genom byn och fortsätter sedan genom skogen ner mot stranden. Vandringen fortsätter längs med havet fram till Stenshuvuds naturrum.



Det har börjat blåsa upp ordentligt och vågorna bryter mot stranden.



På kvällen bryter ovädret ut i full styrka, med regn och stormvindar. Men då sitter vi på hotellet och äter en härlig avskedsmiddag. Det har genomgående varit fantastiskt god mat och fantastisk service. I och med att vi hade hyrt hela hotellet hade vi härligt umgänge med varandra i vandrargruppen.

DAG 5: Hemresa

Allt har tyvärr ett slut, så även denna resa. Efter frukost och utcheckning tar vi bussen till Hässleholm och sedan tåget till Stockholm, där vi skiljs åt. Tack alla för denna gång, det var härligt!

*Text: Anders Wallin
Foto: Bidrag från deltagarna.*

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



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



CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

– grupper som träffas regelbundet

Uppgifter om ändringar som rör aktiviteterna ska meddelas till webbmaster.

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 för närvarande inte ta emot fler deltagare.

Lilla Musicirkeln

Margaretha Mogren margaretha.mogren@hotmail.com
tel. 070 4062381. *Gruppen tar för närvarande inte emot nya deltagare.*

Aktier och fonder 1

Dan Kronström tel. 070 433 47 68. *Gruppen tar för närvarande inte emot nya deltagare.*

Aktier och fonder 2

Gustav Frost tel. 070 327 1191

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,
Sommartid ordnas golf tävlingar.

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 2–4.

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

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.

För aktuell information ska nyttillkomna vandrare alltid kontakta:

Anette Forsberg, 070 755 6541 eller Anders Wallin, 070 413 5276.

Mejl vandring.tibbleseniorerna@gmail.com

Se vidare webbsidan www.tibbleseniorerna.se

Stafettväxling i Vandrargruppen

Stort tack till Kerstin Ferenius och Anne-Marie Hugo för deras mångåriga insatser som huvudledare för Tibbleseniorernas vandringsgrupp!

Tack vare deras arbete har gruppen ständigt vuxit och nya vandringsledare tillkommit.

Det känns nu rätt för dem att lämna

över ledningen, men fortfarande delta i gruppen.

Från 2023 kommer Anette Forsberg och Anders Wallin att ta över som huvudledare för vandringsgruppen.

Självklart kommer både Anne-Marie och Kerstin att fortsätta i gruppen och att vara stöd för de nya huvudledarna.

Anette Forsberg, Anders Wallin

Upptäck Naturen i Täby

Vi som bor i Täby har all anledning att glädja oss åt våra stora naturområden. Det är därför som Täby även kallas för ”Staden på Landet”. Ett mångårigt mål för kommunen har varit ”Halva Täby grönt”. Härligt, men var hittar jag de där fina områdena?

Går man på egen hand så finns det en utmärkt karta på kommunens hemsida. <https://karta.taby.se/spatialmap>.

I övre vänstra delen väljer du ”spår och leder”. Sedan klickar på ”motionsspår” för att dessa ska visas på kartan. Om du även klickar på ”Fritidskartan” och sedan ”friluftaktiviteter” så visas vindskydd, grillplatser och en hel del annat.

Tibbleseniorernas vandringsgrupp är ett annat alternativ för dig som vill uppleva naturen i sällskap med trevliga och lättpratade pensionärer. Vi går cirka 8

km varje måndag och har fika med oss. Turerna går inte bara i Täby utan även på andra vackra ställen i närheten, eller längre bort.

Läs mer om oss på vår hemsida, www.tibbleseniorerna.se.

Klicka på fliken ”Stående aktiviteter” sedan ”Vandring”. *Anders Wallin, vandringsledare*



CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

En härlig höstvandring

– att minnas som en av årets blötaste.

Outgrundliga äro herrans vägar står att läsa i en bok med gamla anor. Det var precis så vi alla kände när vi lämnade det varma och ombonade rosлагståget och mötte verklighetens Frösunda.



Vi var allt en brokig skara som anträdde måndagens vandring i Livstens fotspår. Nu blev det lite knepigt då vi startade i lätt regn och dessutom i omvänd riktning, det är allom bekant att leta fotspår som är bak och fram inte är det lättaste.

Men vi hade i alla fall skyltar som bekräftade vårt vägval och under handfast ledning av Anne-Marie Hugo gjorde vi framsteg i detta något fuktiga naturrum.



Under vandringen fick vi uppleva Livstens ristning, St Olofs källa och en antydning om Klashagen. Värt att nämna är att Klashagen är en äng som i maj fylls av backsippor och senare på sommaren av brudbröd, jungfrulin och kattfot. Med andra ord, en äng väl värd ett besök av den som har ett botaniskt intresse.



Nu var ju inte vådrets makter nådiga mot denna den tappra vandrade skara, men när vi så nådde myrstackens skogsglänta, höll sig regnet ändå i schack. Även likt myrorna i stacken kunde vi något så när torrskodda inmundiga vår matsäck.

Efter denna så välbehövliga paus blev vandringen helt plötsligt en kamp mot klockan, det gällde att komma till tågstationen i Frösunda i rätt tid. Tåget på rosлагsbanan väntar aldrig är den bistra sanningen. Jodå, vi som skulle åka tåget hann fram och oj vilken skön känsla som infann sig i detta väl uppvärmda tåget! Det är något visst med dessa måndagsvandringar - i ur och skur men i sinnet ett riktigt lysande solsken!

Förresten kan det bli annat när sanna vänner möts?

*Jan Olof Fällman
förstagångsvandrare efter ett lååångt uppehåll*

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

Lilla Museicirkeln

Lilla museicirkeln är inriktad på att ta del av Stockholms stora kulturutbud och utställningar genom att besöka olika museer. Margaretha Mogren är ledare för cirkeln.

Gruppen besöker ca tio museer varje år. Förra året besökte man bland annat Waldemarsudde, Thielska Galleriet och Nobelmuseet.

Museibesöken planeras för hela terminen men planen kan komma att ändras om det t.ex. kommer någon intressant utställning. Museer har tillfälliga utställningar som kan vara intressanta och det gäller att vara väl informerad när man väljer museum. I vissa fall har museerna öppen guidning där man

kan delta. Även årstiderna kan spela in i valet av museum, t.ex. museer som ligger naturskönt besöker man helst den varma årstiden.

En gång per månad träffas gruppen på föreningens kansli för att diskutera det förra museibesöket, men framför allt för att planera vilket museum som man vill besöka nästa gång.

På planeringsmötena blir det kaffe med go-fika, och i samband med museibesöken blir det gemensamt kaffe eller lunch. Träffarna betyder mycket för gemenskapen, och det blir mycket prat och skratt. Alla är eniga om att det är lagom många i den nuvarande gruppen.



Deltagare i Lilla Museicirkeln: Eva Thelning, Margareta Wenngren, Ivor Nordström, Britt-Marie Reinhold, Anna-Lena Forsén, Ulla Bergqvist, Birgitta Tiemer och Margaretha Mogren. Saknas: Irene Dalbark-Gabran

Margaretha Mogren har varit aktiv i föreningen under många år. Hon har bl.a. varit styrelseledamot, ansvarat för kansliet, ordnat utflykter och studiebesök.

Margaretha lockade ofta intressanta föreläsare till månadsmötena eftersom hon hade arbetat på biblioteket på Sveriges Radio & TV.

Nu har Margaretha lämnat de flesta uppgifterna i föreningen men Museicirkeln vill hon gärna ha kvar!

Text och foto: Karin Thorán **Margaretha Mogren**



AKTUELLT FRÅN KPR

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET I TÄBY

Ledamöter i KPR

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 de två SPF-föreningarna Tibble Täby och Jarlabanke samt PRO.

Föreningens ledamöter

Föreningens årsmöte nominerar ledamöter

till KPR, efter förslag från styrelse eller valberedning. Föreningen representeras av de ordinarie ledamöterna Monica Alkblad, Judy Albinsson och Majken Ploby samt Monica Törnquist som är ersättare.

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



Monica Alkblad, Monica Törnquist, Majken Ploby och Judy Albinsson

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



Här presenteras aktuella frågor som behandlades på höstens möten. Den som vill läsa protokollen från mötena i sin helhet hittar dem på Täby kommuns hemsida, www.taby.se

Hemtjänsten

Många som arbetar inom hemtjänsten är utbildade undersköterskor. Undersköterskeutbildningen varierar och därmed kompetensen hos de som genomgått utbildning. Kommunen erbjuder hemtjänstföretagen att göra ett kompetenstest av personal, oberoende av grundutbildning¹. Kommunens revisorer har granskat att kompetenskraven inom hemtjänsten uppfylls.

Sex av sju hemtjänstföretag i Täby fick den extra kvalitetspengen under året.

Hemtjänstindex

Hemtjänstindex är ett mått på kvaliteten på hemtjänsten i Sveriges 290 kommuner. Hemtjänstindex har tagits fram på initiativ av SPF med finansiering av Allmänna arvsfonden. Resultatet presenterades i november och kommunerna rangordnas. Indexet ger en samlad bild av hemtjänstens kvalitet i varje kommun och bygger på 71 indikatorer/nyckeltal från olika datakällor, främst Socialstyrelsen.

Indexet delas upp i fyra kvalitetsområden:

- information,
- biståndshandläggning,
- utförande samt
- stöd och utveckling.

Utförandedelen viktas tungt och står för 40 % av poängen och de övriga 20 % vardera.

Vid rangordning av hela poängen i indexet

¹ Nyligen beslutades att undersköterska ska bli en yrkestitel med legitimation från 1 juli 2023.

hamnade Täby på plats 115 av 290.

Om man tar varje kvalitetsområde för sig har Täby plats 52 för information, plats 107 för biståndshandläggning, plats 227 för utförande och plats 96 för stöd och utveckling.

En kommun kan beställa en fördjupande rapport om den egna hemtjänstens kvalitet. Kommunen får då tillgång till ett digitalt verktyg som gör egna analyser möjliga.

Täby kommer inte att köpa in rapporten eftersom den anses för dyr och att man inte får ta del av innehållet före inköp. I stället vill kommunen fortsätta arbetet med att analysera brukar undersökningen samt upprätta och följa upp handlingsplaner.

Omsorgsdagbok

KPR-ledamöterna har tidigare tagit upp frågan om omsorgsdagbok som kan ge anhöriga information om hemtjänstens arbete hos en anhörig. Kommunen har avböjt förslaget eftersom de har tjänsten Pulsen Combine där det finns möjlighet att låta anhörig få översikt, dock inte i samma utsträckning som i omsorgsdagboken.

Biståndsbeslut om hemtjänst

När en person som ansökt om hjälp av hemtjänst får det beviljat kan beslutet se ut så här: *Socialnämnden i Täby beviljar NN bistånd med stöd av 4 kap 1 § socialtjänstlagen i form av hjälp i hemmet innebärande:*

AKTUELLT FRÅN KPR

Dagligen: Middag: bereda enklare måltid, städa köksutrymmen och köksredskap.

Vidare beviljas NN hjälp med:

- Tillsyn vid dusch två tillfällen per vecka.
- Ledsagning vid utevistelse två tillfällen per vecka.
- Skaffa förnödenheter (veckohandling) ett tillfälle per vecka.

- Tvätt i tvättstuga upp till två tillfällen per månad.

OBS! I beslutet står det vilka insatser som ska ges, inte hur lång tid man fått beviljad. Insatsen får ta den tid som behövs.

Nattfasta och din hälsa

De vanligaste orsakerna till undernäring hos äldre är att nattfastan överstiger 11 timmar och att man äter färre än fyra gånger om dagen. När nattfastan blir kortare minskar förlusten av muskelmassa, sår läker bättre, risken för fall blir mindre och man sover bättre och orkar mer. 77 % av boende på SÄBO i Täby har en godkänd nattfasta. Detta är i linje med tidigare års mätningar.

Kommunen upphandlar maten till kommunala boenden, som också samråder med kommunens dietist om menyerna. Privata boenden upphandlar själva maten.

Kommunen har uppföljning av maten på alla boenden.

På kommunens vård- och omsorgsboenden (SÄBO) serveras mat enligt följande:

- Kyld mat som värms i avdelningens kök till lunch och middag
- Dessert till lunch
- Förrätt fredagar, lördagar och söndagar
- Högtider och temadagar uppmärksammas
- Möjlighet att välja bland fem rätter dagligen
- Ett antal mellanmål under dagen

Det viktigaste är att maten är god, så att den blir uppäten. En undersökning om vad boende på SÄBO tycker om matens smak visar att Täby ligger i nivå med riket och att det skett en förbättring jämfört med tidigare år. En undersökning om måltidsmiljön visar att Täby ligger 6 % under riksgenomsnittet och 4 % under länsgenomsnittet. Utbildningar om måltidsmiljön är påbörjade.

Ärenden som behandlats i KPR

Dagverksamhet i hemmet

Dagverksamhet i hemmet är en planerad insats som är under utredning. Syftet är att en person som vårdas i hemmet ska få stimulans samtidigt som den anhörige får avlastning. Insatsen ska utföras av personer, gärna äldre, som har stor erfarenhet av omsorgsarbete och det ska vara kontinuitet i vem som utför insatsen.

Spången vid Hägerneholm

Under 2023 kommer spångerna

att kompletteras med handledare och avåkningsskydd. På grund av strandskyddsregler kommer de dock inte att göras bredare, så två rollatorer kan fortfarande inte mötas.

Broby Gård – tillgänglighet

Det är svårt att ta sig till vård- och omsorgsboendet Broby gård med buss. Regionen ansvarar för SL-trafiken, men kommunen kan påverka och ska försöka göra det.

Bänkar mellan Byle och Kyrkbyn

Pensionärsorganisationerna har efterfrågat bänkar efter vägen mellan Byle och Täby kyrkby. Samhällsutvecklingschef Jenny Gibson svarar: Utgångspunkten är att soffor bör placeras med jämna mellanrum längs alla primära gångstråk samt utanför offentliga entréer och på torgytor. Antalet

beror på hur frekventerat området är – det är en bedömningsfråga och det finns inga anvisningar om exakta avstånd. Stråket från Byle till Täby kyrkby station anses svårbedömt eftersom det inte finns någon direkt sammanhållen gång- eller cykelväg däremellan, men en bedömning kommer att göras.

Hur kan föreningarna bäst bidra i KPR

Från och med 1 juni kommer nuvarande socialnämnden att delas i två olika nämnder, en socialnämnd och en äldre-nämnd. Tanken är att KPR ska tillhöra äldrenämnden. Men ett annat alternativ kan vara att KPR ligger direkt under kommunstyrelsen.

Pensionärsorganisationerna vill kunna bidra så mycket som möjligt med sina synpunkter och förslag, och vill kunna påverka även frågor som inte enbart handlar om äldreomsorg. Till exempel kan ett äldreperspektiv vara till nytta även vad gäller stadsplanering, tillgänglighet m m.

Behovsprognos för äldreomsorgen i Täby

En befolkningsprognos behöver göras för att utifrån den kunna ta fram en behovsprognos. En ökning av befolkningen, och i synnerhet av befolkningen i högre åldrar, leder till ett ökat omsorgsbehov. Joachim Köhler, analytiker, presenterade hur kommunen växer och hur tillväxten kommer att se ut i framtiden.

Täbys folkmängd är nu 75 100. År 2050 beräknas den vara 109 320. Äldre invånare i kommunen är en växande grupp.

Gruppen 65 år eller äldre är nu 13 961

[19 %]. Under de kommande femton åren till 2037 beräknas antalet öka till 18 560, fortfarande 19 %.

Gruppen 65 – 79 år är nu 9 832 (12 %) och beräknas öka till 12 440 (13 %) till år 2037.

Gruppen 80 år eller äldre är nu 4 129 (5 %) och beräknas öka till 6 085 (6 %) till år 2037.

Antalet personer som behöver särskilt boende beräknas öka med ca 370 personer. Ca 20 personer fler än nu beräknas behöva hemtjänst.

Judy Albinsson

Kloka ord

”Vi tillbringar halva vårt liv med att göra oss fria från de dumheter våra föräldrar lärde oss. Och den andra hälften med att lära våra barn våra egna dumheter.”

I. Goldberg

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.

Armévägen – Gribbylund

Armévägen fick sitt nuvarande namn 1948 då ett 15-tal familjer anslutna till Frälsningsarmén bodde vid vägen. Tidigare namn var Bergsvägen.

Källa: *Rakel Book, 1989*

Attundavägen – Centrala Täby

I den vikingatida och tidig medeltida ledungsorganisationen hörde Täby till *Attundaland*, ett av de tre uppländska folklanden. Namnet *Attundaland* förklarades av att folklandet bestod av åtta hundare ¹.

Ungdomsvägen – Gribbylund

År 1936 bildades organisationen *Gribbylunds ungdom*, som under många år bedrev en omfattande verksamhet i samhället. Sannolikt är det detta som spelat in när Sjövägen år 1948 blev Ungdomsvägen.

Stralsundsvägen – Skarpäng

Vägen har namn efter torpet Stralsund som nämndes första gången 1748. Det är sannolikt namngivet av *Meijerfeldt* som ägde Näsby Slott 1716 – 1817.

Effes Väg – Gribbylund

Vägen fick detta namn 1979 efter *Efraim Eriksson*, även kallad *Effie i Gribby*, som var fornminnesvårdare och legendarisk ungdomsledare i Gribbylund.



Effes Väg mot Ängsholmsparken



Palmstruchs Väg – Gribbylund

Vägen har namn efter *Johan Palmstruch* som levde på 1600-talet och bodde på Gribbylunds gård. Han var Sveriges första bankdirektör och bildade *Stockholms Banco* som senare ombildades till Riksbanken – världens äldsta centralbank.

Trefaldighetsvägen – Gribbylund

Vägen leder till den s.k. Trefaldighetskällan som sannolikt är en gammal offerkälla. Vägen fick sitt namn 1984 när det flyttades från en utgången väg.

Källa: *Täby Hembygd sförening s årsbok 1990*

Karin Thorán

¹ **Hundare** är ett antal administrativa distrikt i Svealand under vikingatiden och tidig medeltid. Distrikten hade samband med ledungen, dvs. en slags värnplikt för bofasta bönder i hundaret.



Svenska Röda Korset
Täbykretsen

FIXARGRUPP

Röda korset i Täby driver i samarbete med Täby kommun en fixargrupp.

Vi hjälper äldre personer som inte kan, vågar eller orkar göra vissa saker i hemmet själva. Det gäller diverse småarbeten som förekommer i ett hem.

Arbeten som inte kräver fackkunskap och som är snabbt avklarade, t.ex.

- byta glödlampor,
- hänga upp någon tavla,
- ta ner och sätta upp gardiner,
- ställa in TV-kanaler,
- ta ner saker som är svåra att nå,
- bära upp/ner saker från vind och källare

OBS: Vi städar inte, lagar inte mat, gör inget trädgårdsarbete och skottar inte snö. Ej heller arbeten som kräver särskild yrkeskunskap.

Tjänsten kostar inget men Du får själva hålla med material. Ring gärna och fråga om du har något annat önskemål så diskuterar vi om vi kan utföra det.

Välkommen att ringa på fixartelefonen 070-546 00 45 och lämna ett meddelande. Vi ringer tillbaka till Dig.

BLI FIXARE!

Vill Du bli fixare? Du får ett mycket givande socialt arbete som volontär.

Du hjälper äldre med allehanda korta uppdrag i hemmet. Se exempel i stycket ovan.

Du väljer själv vilka och hur många uppdrag du vill ta. Resersättning utgår.

Du behövs! Kontakta Christer Wallenborg på e-post

christer@wallenborg.net eller mobiltelefon 070-764 00 74.

IN MEMORIAM

Leif Söderström 1938 - 2022

Leif Söderström, ordförande i Tibble-seniörerna 2012–2014, har avlidit vid 84 års ålder. Han efterlämnar hustrun Ann-Sofi och två söner.

– *Om jag ska vara med i en förening så vill jag också hjälpa till. Att bara se på vad andra gör passar inte mig.* Det var bland det första Leif berättade för mig i intervjun för medlemstidningen TibbleSeniören när han valts till ny ordförande. Och aktiv var han under många år, först som annons- ackvisitör och så småningom som ordförande. Sammanlagt blev det fem år i styrelsen.

Leif klev gärna upp på scenen vid våra månadsmöten och andra publika tillfällen i föreningen. Många år i TV-rutan i Rapport och Aktuellt och även som radiojournalist hade satt sina spår. Hans röst var det många som kände igen efter åren som Sveriges Radios korrespondent i Tyskland. I flera år bodde han med familjen i Bonn.

Gemenskap och meningsfull sysselsättning var Leifs ledord i styrelsearbetet. Att ägna sig åt politiskt lobbyarbetet för pensionärer överlät han gärna till de centrala organisationerna. Det var det lokala föreningsarbetet som var viktigast för Leif.

Utöver det var Leif en flitig medarbetare i TibbleSeniören. Han kom alltid med idéer till våra redaktionsmöten och skrev gärna själv.

Att skriva ledare var han inte speciellt förtjust i, men skrev däremot gärna om olika ämnen som intresserade läsarna. Sophantering på Hagbytippen, gatunamn i kommunen, sälja hus och flytta till lägenhet, vårdboende på äldre dagar, vård i livets slutskede – många är de ämnen som Leif tagit sig an.



2020 fick Leif motta föreningens hedersbetygelse Carin Ansgårds vandringpris för särskilt förtjänstfullt arbete. Det var han väl värd!

Text och foto: Eva Neveling



Gemenskap och samvaro vid kaffeborden

Det blir träffar i en positiv och otvungen atmosfär för dig som önskar en trevlig pratstund tillsammans med andra vid kaffebordet. Kom när det passar just dig. Du som är ny i kyrkan är lika välkommen som du som är van deltagare. Ingen föränmälan behövs. Varmt välkommen!



Café Tibble

Varje tisdag kl. 10 i Tibble kyrkas sällsksamrum. 10/1 - 23/5.

Café Näsbypark

Varannan tisdag jämna veckor kl. 12.30. 24/1 - 16/5.

Café Kapellgården

Varannan onsdag ojämna veckor kl. 13.30. 1/2 - 24/5.

Café Lindgården

Varje måndag kl. 13 i Lindgården. 23/1 - 15/5.

www.svenskakyrkan.se/taby

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

Personliga begravningar sedan 1884

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

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!

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ
Biblioteksgången 2, 183 70 Täby
Tel: 08-544 732 80
www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

OM FÖRENINGEN

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

Org.nr 802409-1814

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

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

Mejl: tibbleseniorerna@gmail.com

Webbsida: www.tibbleseniorerna.se

Plusgiro: 477 28 94-4

Webbmaster: 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 telefonnummer 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 eller tel.nr till 0771 55 5500 eller 0771 16 6060.

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
Inger Wallin, Ekonomiansvarig	070 829 6365	inger.wallin@telia.com

Revisorer

Mats Westerdahl	070 928 5346	mats.westerdahl@gmail.com
Karin Neiderud	070 459 8488	karin.neiderud@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	nelhagen21@gmail.com
Stellan Abramson, Layout	070 584 0779	stellan.abramson@gmail.com

Webbsidan

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

Resor

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

Pub, utflykter

Sylvia Molander	070 853 6843	molander.sylvia@gmail.com
-----------------	--------------	--

Guldkanten

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



Glöggräff i föreningen