

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 1,
2024



Redaktion

Karin Thorán, *ansvarig utgivare*

karinthoran@gmail.com

Anders Berghagen

anders.berghagen@telia.com

Eva Forshällen

eva.forshallen@gmail.com

Sonja Wallbäck

sonja.wallback@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 en publicerad bild ska meddela fotografen vid tillfället då fotot tas.

Omslagsfoto:

Vinter

Fotograf: Eva Forshällen

Innehåll nr 1, 2024

Ordföranden har ordet	3
Glöggträff i vinterkylan.....	3
Nyligen pensionär?	4
RESOR.....	6
TRÄFFAR OCH UTFLYKTER	8
Tisdagskaffe.....	12
Biblioteken i Täby.....	13
CIRKLAR OCH FRISKVÅRD	16
ÅTERBLICKAR	17
Trött på cookies när du surfar på nätet?.....	22
AKTUELLT FRÅN KPR	24
OM FÖRENINGEN	26
FUNKTIONÄRER.....	27

Annonsörer

Svenska kyrkan, Täby församling	5
Tjeja Fashion.....	11
Medicinsk fotvård i mammas fotspår	12
Fina fötter	17
Hallsenius begravningsbyrå.....	21
Ronqvist rör	21
Veteranringen	25
Fotvårdskliniken Maeve Lavelle.....	28
Kirsti's medicinska fotvård	28

Gynna våra annonsörer!

Ordföranden har ordet

Den här vintern har vi fått uppleva en riktig Norrlandsvinter även här i Mellansverige! Mycket snö som har lyst upp i mörkret och riktigt kallt i långa perioder. Vi som har rötter i Norrland har känt oss som hemma!

Glöggträffen som vi hade i början av december var uppskattad och välbesökt, som ni ser på fotot här längre ner.

Nu är vi inne i härliga februari och vi kan se hur det ljusnar dag för dag.

Föreningsarbetet är i full gång med planer för resor, träffar och utflykter. Våra fasta grupper träffas regelbundet och har utvecklat en fin gemenskap.

Vi är också glada för att vår tidning

TibbleSenioren har fått fler medarbetare, och vi ser fram emot flera trevliga tidningar under året.

Nu är min förhoppning att det blir en vacker vårvinter och en härlig vår!

Erik Söderberg



Glöggträff i vinterkylan

Även denna vinter bjöd Tibbleseniörerna sina medlemmar på varm glögg, varma lussebullar och pepparkakor på Starfish & Coffee i Täby Park.

Det kom 120 personer till träffen, trots isande kyla med åtta minusgrader. En brasa värmdde oss utanför, och alla önskade varandra en god jul!



Nyligen pensionär?

Några tips för ett nytt kapitel i livet

Övergången från arbetsliv till att bli pensionärsniv innebär flera förändringar, såväl bättre som mindre bra! Som pensionär kan du till exempel ta sovmorgon alla dagar, gå och handla utan att stå i kö eller gå på bio mitt på dagen. Men det kan bli tyst och tomt när man inte längre träffar sina arbetskamrater regelbundet, och utan jobb kan det bli svårt att fylla tiden. Dessutom börjar man inse hur ekonomin kommer att påverkas.

Här har vi samlat en rad tips och idéer till hjälp för en mer meningsfull pension.

Varva ner långsamt

Har du möjlighet så varva gärna ner långsamt till din nya fas i livet. Om du kan ta deltidspension en tid är det ett bra sätt att varva ner från förvärvsarbete till pensionärsniv.

Se över din ekonomi

Se över dina tillgångar och ta reda på vilken pension du får.

Har du ännu inte börjat ta ut din pension är verktyget minpension.se, en suverän app som ger en samlad bild över dina pensioner.

Minpension.se är ett samarbete mellan staten och pensionsbolagen. Tjänsten är enkel, oberoende och kostnadsfri. Med hjälp av simulatoren och uttagsplaneraren kan du enkelt göra en ekonomisk plan för dina kommande år som pensionär.

Håll kontakt med gamla vänner

Håll gärna kontakten med dina vänner från jobbet. Bara för att du går i pension behöver du inte tappa kontakten med kollegorna från din arbetsplats. Din tidigare arbetsgivare har kanske seniorgrupper du kan gå med i?

I annat fall kanske du kan ta initiativ till något liknande eller till regelbundna träffar?

Sök sociala sammanhang för att träffa nya vänner

Gå med i grupper och föreningar där du kan få kontakt med nya vänner. Genom pensionärsföreningen kan du delta i bland annat träffar och resor. Om du bidrar till föreningsarbetet som volontär kan du lära känna många nya vänner.

Värna din hälsa

Fysisk aktivitet Har du inte gjort träning till en normal del av ditt liv tidigare finns tiden för det nu! Motion är en omedelbar humörhöjare. Välj något som du tycker är roligt, annars är risken att det inte blir av så många gånger. Ett bra mål för att hålla sig i form är att få minst 150 minuters fysisk aktivitet med måttlig intensitet i veckan.

Om träning i grupp eller på gym inte passar för dig kanske närhet till naturen passar bättre. Ta dagliga promenader i skogen eller i någon närliggande park. Eller gå med Tibbleseniörernas vandringsgrupp! Mer information om föreningens aktiviteter hittar du under sidorna *Cirklar och Friskvård* i denna tidning.

Flera olika hobbyer kan du hitta t.ex. via *TibbleSenioren* eller via Seniorcenter på Täby kommun.

Måltider Se till att du äter regelbundet och hälsosamt. Har du haft för vana att äta ute eller köpa färdiglagad mat kan du nu få tid till att laga mat hemma. Den blir säkert mer prisvärt och blir troligen mer hälsosamt.

Håll igång hjärnan

Inläring och minne är viktigt att träna också i pensionsåldern. Till exempel kan man släktforska, lära ett nytt språk, lära nya danser eller sjunga i kör, ...

Vill du nyttja "oceaner" av ledig tid för egen utveckling finns t.ex [Studentum](#) och [Senioruniversitetet](#), utöver traditionella studieförbund.

Man kan gå en kurs (praktisk eller teoretisk), eller kanske en hel utbildning, via något av de många studieförbunden.

Man kan också anmäla sig till olika föreläsningsserier eller till enstaka föredrag. Det finns flera studieförbund att välja mellan: Senioruniversitetet riktar sig, som namnet anger, just till seniorer. ABF Plus riktar sig till personer som är 55 år och äldre.

Därutöver finns ABF (för alla åldrar), Folkuniversitetet, Studieförbundet, Studieförbundet Vuxenskolan,

Medborgarskolan, Sensus, Studentum m.fl. Studieförbunden brukar släppa sina program i början av varje termin.

Nya rutiner och mål

Utveckla nya rutiner för din nya tillvaro, till exempel för aktiviteter.

Skriv ner dina mål, det hjälper dig att fokusera. Gör planer på både kortare och lite längre sikt Är du en person som gör listor? Fortsätt med det! Det är tillfredsställande att kunna stryka i listan när ett mål har uppfyllts. Utgå från din lista och planera in regelbundna aktiviteter som t.ex., motion, hobbyer, utbildning eller volontärarbete.

Har du länge tänkt på något du skulle vilja göra?

Resa mera? Skaffa hund eller katt? Nu finns tiden! Och förhoppningsvis både hälsa och budget.

Lycka till med ditt nya kapitel i livet!

Text: Eva Forshällen

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 föranmälan behövs. Varmt välkommen!

Café Tibble

Varje tisdag kl. 10 i Tibble kyrkas sällskapsrum. 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.

RESOR

Resor att se fram emot

Resorna presenteras också på föreningens hemsida www.tibbleseniorerna.se

Dagsresa med båt: Grisslehamn till Eckerö och retur - måndag 8 april

Vi startar tidigt på morgonen och tar buss kl. 07.40 från Täby Galopp till Grisslehamn.

Därifrån går M/S Eckerö till Eckerö på Ålands västkust, och denna båt är omtalad för god mat och fin taxfreebutik.

Båten går kl. 10 och resan tar ca 2 timmar. På resan dricker vi kaffe och handlar lite.

Vi lämnar Eckerö kl. 12.30 för återfärd till Grisslehamn. På färden äter vi en härlig buffé. Kostnad för dryck tillkommer.

Väl i hamn tar vi bussen och beräknas vara åter på Täby galopp ca kl.16.45.

Pris för denna dag är **590 kronor**. Kostnad för dryck till buffén tillkommer.

Bindande anmälan senast den 6 mars till Gunilla Rönnholm, tel 070-216 23 86, mejl gunilla910@gmail.com eller



Christina Olausson, tel 070-575 85 37, mejl echristina.olausson@gmail.com

Glöm inte meddela ev allergier.

Avgiften betalas till föreningens plusgiro 477 28 94-4 **senast den 6 mars**

OBS! Uppge vad betalningen gäller!

Inget avbeställningsskydd. Vid avbokning efter 6 mars återbetalas inte avgiften.

Besök på Drottningholms slott måndag den 6 maj

Välkommen till en dag i historisk miljö av högsta klass. Vi besöker Drottningholms Slott och startar med kaffe och smörgås på Slottscafét Karamellan. Därefter får vi en visning av såväl teatern som slottet.

Vi kommer också få tid att besöka Teaterboden & Slottsboden.

Från Drottningholm tar bussen oss vidare till Ekebyhov Slott. Där finns en av Sveriges största och äldsta träbyggnader från 1600-talet, känd för sin frukträdgård. Här njuter vi av en god lunchbuffé.

Pris för denna resa är **1 380 kr** per person

Bindande anmälan senast den 6 april till Gunilla Rönnholm, tel. 070-216 23 86, mejl gunilla910@gmail.com eller



Christina Olausson, tel. 070-575 85 37, mejl echristina.olausson@gmail.com

Glöm inte meddela ev allergier.

Avgiften betalas senast 6 april till föreningens plusgiro 477 28 94-4
OBS! Uppge vad betalningen gäller!

Inget avbeställningsskydd. Vid avbokning efter 6 april återbetalas inte avgiften.

RESOR

Resa till Dalsland den 5 – 9 augusti

Gemensam utflykt med Nordost-gruppen
Den här resan ger oss det mesta av guldkornen i Dalsland.

Avresa 5 aug kl. 8.30. från Täby Galopp

Dag ett Vi styr kosan mot Dalsland. Vi bor på Dalslands folkhögskola i Färgelanda och gör därifrån dagsutflykter.

Dag två Vi far österut mot Dals-Rostock, Skållerud och Åmål.

Dag tre Resan går norrut mot Häverud där vi kliver på en båt och tar oss längs slussar och vacker natur. På vägen hem till Färgelanda åker vi på ”Brudfjällsvägen”.

Dag fyra Nu styr vi västerut och hör om Karl XII:s äventyr i Dalsland. Sedan Bengtsfors, Baldernäs och Steneby.

Pris 9 490 kronor, Enkelrum tillägg 420 kronor

Bindande anmälan senast den 5 juli till Gunilla Rönholm, tel 070-216 23 86, mejl gunilla910@gmail.com eller

Christina Olausson, tel 070-575 85 37, mejl christina.olausson@gmail.com

Inget avbeställningsskydd. Vid avbokning efter 5 juli återbetalas inte avgiften.

Text Gunilla Rönholm

Årets vandringsresa går till Höga Kusten 26-30 augusti

Vi vandrar på kustnära leder och upplever den speciella karaktären där land möter hav.

Vi bor bekvämt och äter bra på Ullångers hotell.

Vandringar varje dag där några av höjdpunkterna är Rotsidans naturreservat, Mannaminne och Ögeltjärnsberget.

Anmälan: s.anders.wallin@gmail.com

Se detaljer på föreningens hemsida under Kalendarium - > [Resor](#)

Text och foto Anders Wallin



TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Tibbleträffar

Lokal: Sällsapsrummet i Tibble Kyrka.

Adress: Attundavägen 3, Täby.

Tid: kl 14.

Kaffe ingår och finns från ca 13:40

Begränsade platser, Anmälan behövs.

Kontaktuppgifter behövs om vi måste ställa in träffen med kort varsel.

Anmälan: tibbleseniorena@gmail.com eller tel. 08 758 9105

Kostnad: Medlem 100 kr. Övriga 120 kr

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

Tibbleträff onsdag den 20 mars

Kommer alla till himlen?

Vi möter **Birgitta Winberg** som är präst och författare.

Birgitta växte upp i Bagarmossen och mot alla odds blev hon präst. Hon kan berätta om sin tid som fängelsepräst, bland annat på Kronobergshäktet där hon arbetade i över 20 år.

Birgitta har sett människors godhet och ondska och insett att ingenting är enkelt eller svartvitt.

Tibbleträff onsdag den 17 april

Cornelis i våra hjärtan

Vi träffar **Mikael Edfeldt** som är trubadur och vissångare.

Mikael kommer att berätta om Cornelis Vreeswijks liv och sjunga hans visor. Mikael har även inspirerats av andra stora trubadurerna som Evert Taube och Bellman, och han kan blanda visor med schlager och rock.



Lunchträffar

Vill du äta lunch och samtidigt ha trevligt sällskap? Vi träffas på olika restauranger i Täby. Var och en betalar sin lunch och sätter sig bland vännerna från Tibbleseniorena

Datum och vald restaurang läggs in i kalendariet på hemsidan www.tibbleseniorena.se/kalendariet

Den som vill vara med på lunchen anmäler sig till Yvonne Björkwall som bokar bord. Mejla till yvonne.bjorkwall@gmail.com

Yvonne kontakter alla anmälda för vidare information om restaurangens meny.

Välkomna!

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

PUB-lunch onsdagen den 15 maj kl.13

Dags för den traditionella publunchen!

OBS! Endast för medlemmar!

Vi träffas i Publokalen för att avnjuta den populära publunchen tillsammans!

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

Tid: kl.13:00

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

Begränsat antal platser.



Anmälan senast den 8 april till

Sylvia Molander, Tel/sms 070-853 68 43, eller mejl molander.sylvia@gmail.com

OBS! Alla får svar om plats!

Anmälan är bindande

Pris 150 kronor

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

Uppge vad betalningen gäller!

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

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

Välj mellan

1. *Kycklingsallad*
2. *Rostbiffsallad*
3. *Grekisk sallad - Vegetarisk*
4. *Räksallad - OBS! 10 kr extra*

Kulturspaning på museer

- utflykt till olika museer

Den uppskattade kulturspaningen är nu tillbaka efter höstens uppehåll.

Veronica Duske leder utflykter till olika museer. Inga guider bokas på museet utan var och en förbereder sig inför besöket.

Tänk på att det kostar inträde på museerna!

Besöket avslutas med gemensam lunch eller fika.

Anmälan till Veronica Duske mejl skurhink3@gmail.com eller ring 070-262 58 25.

Kulturspaningen är öppen för alla men gruppen kan vara max 14 personer.

Den som inte fått plats kan stå på väntelista. Har du fått plats men får förhinder, var vänlig meddela det till Veronica så att någon på väntelistan kan få platsen.

Kom i tid till vår samlingspunkt! Jag och gruppen väntar längst fem minuter!

Håll utkik på föreningens hemsida www.tibbleseniörerna.se för mer information.

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Modevisning

Onsdagen den 24 april kl 13.00 i Grindtorpskyrkan

Vi är glada att åter kunna erbjuda en modevisning!

Charlotta Fagerland från butiken *Tjeja Fashion* i Vallentuna visar oss de bästa av vårens och sommarens modeplagg för damer.

Kaffe och kaka serveras i anslutning till visningen.

Tid: onsdag den 24 april kl 13

Plats: Grindtorpskyrkan,

Adress: Grindtorps skolgränd 4, Täby
Begränsat antal platser!

Anmälan senast 7 april till Sylvia Molander;

Mejl: molander.sylvia@gmail.com

Tel/sms : 070-853 68 43 **OBS:** Alla får svar!

Pris: 150 kronor för medlemmar
Avgiften sätts in på föreningens konto Pg 477 28 94 – 4

Betala senast 12 april *Betala när du fått besked om plats.*

Icke medlemmar är välkomna i mån av plats och betalar 175 kronor.

Ingalill Bylund från modevisning 2023



Filmklubben

Tycker du om att gå på bio och se en film tillsammans med andra?

Filmklubben går på bio på Filmstaden i Täby Centrum.

Det kostar inget ett vara med i filmklubben. Var och en betalar själv för biobiljetten.

Efter filmen kan den som vill följa med på *After Work* och ta en öl eller fika. Då

kan vi prata om filmen och säkert om en hel del annat! Om du vill följa med efter filmen anmäler du dig till Yvonne Björkwall, mejla till yvonne.bjorkwall@gmail.com

Filmstaden publicerar veckans filmer på onsdagarna och biobesöket kan aviseras med kort varsel. Information om kommande biobesök hittar du på föreningens hemsida www.tibbleseniorena.se/kalendariet

Håll utkik!

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Pubafton

OBS Puben är endast för medlemmar!

Våra populära pubkvällar fortsätter!

Puben har öppet:

Onsdag 28 februari

Tisdag 19 mars

Tid: 17.00 -19.30

På puben finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg. Oftast har vi även försäljning av smörgåsar.

Betalning kan ske med Swish eller kontanter.

Begränsade platser, anmälan krävs

Välkommen med din anmälan till Sylvia

Molander, tel./sms 070-853 68 43,

mejl molander.sylvia@gmail.com

OBS: Alla får svar!

Lokal: Gårdslokalen Kalven,
Marknadsvägen 249-251. Ingång från gatan.
Marschaller visar vägen.

Välkomna!



Sylvia Molander tar emot pubgästerna



Missa inte!
Modevisning
onsdag
24 april

Vårkläder!

Hitta dina vårkläder hos oss.
Mönstrat, enfärgat, bomull, linne, viscose.

Välkommen in och prova!
önskar Charlotta

Tjeja

fashion

Öppet Mån-fre 10-18 • Lör 10-15
Vallentuna Centrum • Tel 08-511 700 14

Tibble-erbjudande!

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

Gäller t o m 30 april 2024 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

Tisdagskaffe

Kom och fika med oss!

Vi träffas på tisdagar kl. 13-15 i cafeteria i Tibble Kyrka

Föreningarna bjuder på kaffe och du betalar själv för ditt kaffebröd.

Förra året kom många seniorer till tisdagskaffet för att fika och få en pratstund.

Det blev många trevliga och roliga samtal om allt möjligt. Vi har ju alla ett långt liv med många minnen och erfarenheter att relatera till!

Fikaträffarna startade i januari förra året. Initiativet har uppskattats av många och därför fortsätter träffarna nu under våren. Vi följer de öppettider som kyrkans cafeteria har och därför kan träffarna göra uppehåll på helgdagar.

Välkommen du också till trevlig samvaro!

Pensionärsföreningarna SPF Tibbleseniorerna och SPF Jarlabanke i samverkan med Tibble Kyrka



Den 30 januari träffades 14 pratglada seniorer och fikade tillsammans

Medicinsk fotvård



I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,
fotterapeut

Biblioteksgången 10,
Täby

Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158

Biblioteken i Täby

– fyllda med läsupplevelser, evenemang och aktiviteter

Har du koll på biblioteken i Täby? De är sex stycken och finns i Täby centrum, Gribbylund, Hägernäs, Skarpäng, Näsby-park och Täby kyrkby.

Här finns läsning för alla smaker och intressen. Vid sidan om de vanliga bokformaten hittar du lättläst, stor stil, talböcker, ljudböcker och eböcker.

Boktips och information om nya böcker finns både på biblioteken och på hemsidan.

Hittar du inte en bok på ditt närmaste bibliotek kan du reservera den från ett annat. Fjärrlån är också en möjlighet.

Är du nyfiken på författare med anknytning till Täby? På hemsidan finns en förteckning över dem.

Via **Digitala biblioteket** kan du bland annat läsa eböcker, tidningar och tidskrifter, och låna och strömma film.

Tjänsten **Boken kommer** kan du utnyttja om du har svårt att ta dig till biblioteket (pga. av sjukdom, rörelsehinder eller annat). Då kommer ett bokombud hem till dig med böcker som bibliotekarien har samlat ihop enligt dina önskemål.

Bokombuden jobbar som volontärer. Vill du bli bokombud? Hör av dig till biblioteket!

Det händer alltid något på biblioteken i Täby

Är du intresserad av att diskutera böcker i en bokcirkel, lyssna på författarsamtal, samtala på ett språkkafé, gå skrivkurs, vara med i en pysselgrupp eller lyssna på musik. På biblioteken kan du göra detta och mycket annat.

Gå in på webbplatsen för biblioteken i Täby (<https://bibliotek.taby.se>) och läs om alla aktiviteter. Eller hämta en broschyr med aktuellt program på ditt närmaste bibliotek.

*Är du inte låntagare?
Registrera dig via hemsidan
eller gå in på något av biblioteken.*

Huvudbiblioteket ligger i Täby centrum. Entréer finns från Biblioteksgången, Esplanaden och Estrids torg.

Missa inte Estrid en bit in i biblioteket! Estrid Sigfastsdotter hörde till ätten Jarlabanke och levde i Täby på 1000-talet.

Dockan Estrid är gjord av **Oscar Nilsson**. Portalen bakom henne är gjord av **Stefan Alexis**.



På huvudbiblioteket anordnas fyra författaraftnar under våren 2024.

Bokcirkelarna är sex stycken, och nytt för i år är novellbokcirkeln och bokcirkeln för historiska romaner.

I kursen "Börja skriva!" får man hjälp och inspiration till att skriva litterärt.

På huvudbiblioteket kan man delta i språkkaféer på franska och tyska.

Gribblylunds bibliotek ligger på Linbastuvägen 1B, mitt emot Gribblylunds torg.

Under våren anordnar biblioteket ett författarbesök och en viskväll.

Här hålls två bokcirklar och en poesicirkel. I en av bokcirkelarna tar man upp ett särskilt tema och temat för våren 2024 är Selma Lagerlöf.

Vidare anordnas ”kafferep”. Då pratar man om en särskild författares liv och verk.

På Gribblylunds bibliotek finns möjlighet att spela schack och andra sällskapsspel; fråga efter dem i informationsdisken.

I biblioteket finns en bokhylla som är fint utsmyckad av **Matilda Riddar**. I hyllan finns en samling Täbylitteratur.



Hägernäs bibliotek ligger på Pilotvägen 1, i samma byggnad som Täby Friskola.

Biblioteket är litet men har goda resurser. Bibliotekarien hjälper gärna till med boktips och svarar på dina frågor.

Häng gärna med i bokcirkeln! Hinner du inte läsa hela boken? Det går bra att delta ändå.

Nytt i programmet för 2024 är ett kvällsevenemang där man får historiska boktips. Vidare anordnas pyssel- och hantverkskvällar där var och en tar med eget pyssel.



Näsbyrads bibliotek ligger inne i köpcentrumet.

Gröna soffan i biblioteket brukar vara populär. Du kan också sitta i det ljusa, rofyllda rummet längst in i biblioteket.



Under våren 2024 anordnar Näsbyrparcs bibliotek tre författaraftnar.

Här finns tre olika bokcirklar: en bokcirkel för vuxna, en bokcirkel på lätt svenska och en filosofisk läsecirkel.

Näsby parks bibliotek erbjuder digital hjälp vissa onsdagar under våren. Läs mer i programmet.

Skarpängs bibliotek ligger på Ljungmyrs vägen 22, och är beläget mellan Skarpängsskolan och Skarpängshallen.

Här finns mycket att upptäcka i de välfyllda hyllorna. Det finns gott om platser att sitta och läsa på.

Biblioteket håller en bokcirkel, och man fikar vid varje träff.

Under våren anordnas också ett så kallat kreativt kafé, där man tecknar tillsammans med en bildlärare.



Täby kyrkbys bibliotek ligger på Skolhagsvägen 1, intill Skolhagenskolan.



Biblioteket är luftigt och rymligt, och har två mysiga läshörnor. Vid röda soffgruppen finner du tidningar och tidskrifter. I ett separat rum finns ytterligare en soffa och fätöljer.

På detta bibliotek kan man spela schack och andra sällskapsspel.

Biblioteket har en bokcirkel. Om intresset för bokcirkeln visar sig bli extra stort kan det eventuellt bli fråga om två bokcirklar.

Författarbesök anordnas ett par gånger om året.

Vill du veta mer? Läs allt om de sex biblioteken i Täby på webbplatsen: <https://bibliotek.taby.se>

Text och bild: Sonja Wallbäck

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

– grupper som träffas regelbundet

Det kan bli ändringar – håll utkik på hemsidan www.tibbleseniorerna.se

Cirklar

Aktier och fonder 1

Dan Kronström tel. 070-433 47 68.

Gruppen tar f.n. inte emot nya deltagare.

Aktier och fonder 2

Gustav Frost tel. 070-327 11 91

Bokcirkel *Elena*.

Ann-Christine Bratt Kollberg,

tel. 070-949 49 31

Bokcirkeln tar f.n. inte emot fler deltagare.

Lilla Museicirkeln

Margaretha Mogren

margaretha.mogren@hotmail.com

tel. 070-406 23 81.

Gruppen tar f.n. inte emot nya deltagare.

Kortspel

Bridge

Torsdagar 12:30 – 16:30, Seniorcenter.

Arne Wasslund, 070-883 22 43

Monica Söderström 070-524 51 07

Det finns plats för nya deltagare.

Anmäl en person eller ett par.

Canasta

Tisdagar 13:15 – 16:15..

Anna-Lena Sedvallson, 070-309 92 05

Det finns plats för några fler deltagare.

Friskvård

Badminton

Tisdagar och fredagar kl. 9:00 – 11:00,

Ingemar Nordansjö, tel. 070-578 85 30,

Birgitta Groschopp tel. 070-968 60 64

Täby Racket Center

Nya medlemmar är välkomna, dock inte nybörjare.

Golf

Börje Larsson tel. 070-979 09 24

bl48@hotmail.com

Björn Önnerdal, tel 070-510 57 76

bjornonnerdal@telia.com

Den varma årstiden ordnas golftävlingar.

Boule. (den varma årstiden)

Onsdagar kl. 10.00 – 12.00.

Sonja Khechini, tel. 076-411 82 65

Kontakta Sonja före första gången du

spelar. Ta med egna bouleklot

Boulebanan ligger i den lilla parken

innanför Åkerbyvägen nr 1

Linedance

Fredagar kl 9:15 – 10:45, forts. grupp

Karin Thorán, karinthoran@gmail.com

Seniorcenter, Lyktgränd 2 – 4

Nya deltagare som har dansat ett par

terminer är välkomna.

Vill du pröva på linedance?

Öppen nybörjargrupp: fredagar kl 10:50 – 11:30.

Lättare fortsättningsgrupp: fredagar kl 11:40 –

12:20. Adress: Lyktgränd 2 eller 4

Ledare: Eva Jansson, e.arnell@gmail.com

Lättare fortsättningskurs: tisdagar kl 14 – 15 i

annan lokal. Mera information: kontakta ledaren

Eva Jansson, e-post e.arnell@gmail.com

Vandringar 7 – 10 km

Vandringgruppen går på måndagar och startar

oftast kl 9:45. Tidpunkt och samlingsplats kan

variera.

Information om nästkommande vandring

mejlas till vandringsgruppen senast dagen före

vandringen.

Ta med busskort, matsäck och sittunderlägg.

För aktuell information ska nytilkomna

vandrare alltid kontakta

Anette Forsberg 070-755 65 41 eller

Anders Wallin 070-413 52 76 . Mejla

vandring.tibbleseniorerna@gmail.com

Se vidare www.tibbleseniorerna.se

Det är inte tillåtet att ta med djur på vandringen.

ÅTERBLICKAR

Kulturspaning på Medelhavsmuseet

Den 24 februari träffades tio personer på Medelhavsmuseet. Här finns en rik samling av kultur och vardagsföremål från medelhavsområdet, och även från Främre Orienten.

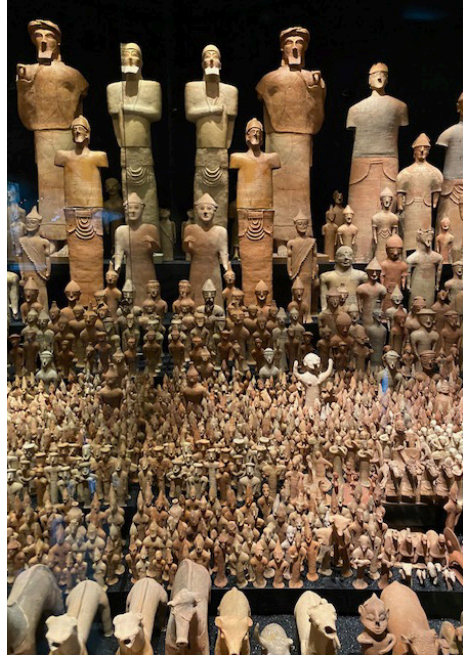
Vi har sett statyer av marmor, vackra guldföremål, terrakottaarmén samt bildspel från Nilens bördiga deltaområde.

Det mest spännande bland föremålen finns en trappa ner. I en stor glasmonter ligger det en mumie. Med teknikens hjälp kunde vi se allt, från kista, mumifiering och slutligen skelettet.

När vi sett färdigt på samlingarna begav vi oss till Café Bagdad för fika eller äta lunch. Där var fullt med folk men vi fick plats, dock i olika rum.

Det var ett trevligt och givande besök!

*Veronica Duske
Ansvarig för Kulturspaningen*



Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Vigbygdgården)

070-2236265

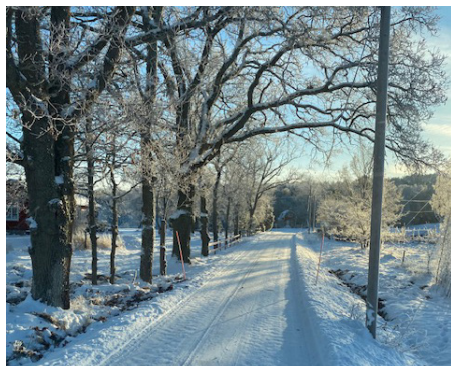
Medlem i Sveriges Foterapeuter



ÅTERBLICKAR

Julresa 2023

Våra julresor brukar innehålla god mat, musik och slott! Klockan 9.00 den 6 december möts vi. Vädret är lite mulet och det är några minusgrader. Vi hoppas på sol, som vi brukar ha. Och den kom! En gnistrande vacker vinterdag med strålande sol och några minusgrader – en riktig julresa.



Färden gick först till Häringe Slott och vi startade med gott kaffe och kaffebröd. Därefter en berättelse om Häringe Slott följt av en rundvandring.

Många är ägarna som med mycket pengar och höga ambitioner förändrat och förbättrat slottet genom åren. Det nuvarande slottet byggdes av Greve Gustav Horn och var klart 1657. Dess belägenhet nära vattnet har under åren gjort det attraktivt för försvaret och för kungar m.fl. med statusintresse och stor plånbok.

Axel och Marguerite Wallenberg levde här i 40 år från 1934. De hade ett stort antal hundar. Idag är slottet fortfarande privatägt men drivs som konferenshotell med en förkärlek för hundgäster. Med vattenskålar i rummen och hundar på kuddarna känns det som Marguerites älsklingsdjur finns närvarande.

Nog med slott, nu kurrar det i magen. Vi far genom den nästan tre kilometer långa tunneln ut till hemligheternas ö – Muskö. Här har försvaret ett av sina största försvarsfästen.

Men vi lockas mest av Arbottna Herrgård, en av de två stora herrgårdar på ön och som byggdes av Adolf Ludvig Levin i slutet av 1700-talet. Han var spegeltillverkaren, grosshandlaren och möbelhandlare och ägde halva Muskö. Idag är det en välrenoverad och vacker herrgård som öppnar från enskild gäst till stora sällskap för fester och konferenser.



Bussen kör upp framför herrgården, vedkasarna brinner, solen håller på att dala på den vackert blå himmelen och på trappan står en välkomnande gentleman. Vi är de enda gästerna och julbordet står dukat med en massa läckerheter. Vi hugger in. Smaklökarna vattnas och det är precis så gott som det ser ut.

Som en vacker avslutningen på dagen bjuder Linnéa Sallay och Erik Wadman på en stämningsfull och vacker julkonsert i Ösmo kyrka. Vi gläds åt de vackra tonerna, lutar oss tillbaka i kyrkbänken, tittar på Albertus Pictors vackra målningar och känner att julen är på väg.

Varm glögg utanför kyrkan sätter punkt för dagen – nu kan det bli jul.

Text och foto Gunilla Rönholm

ÅTERBLICKAR

Hundraåringen och Alfred Nobel

Vi skulle återigen åka till Karlstad och Wermland Opera, till Lars Lerin och till Alsters Herrgård? Kan det vara roligt när man redan sett det?

Ja visst kan de det. Lika, lika men ack så annorlunda.

På söndag morgon träffades vi klockan 7.30 på Täby Galopp för avfärd. Kändes som det var vi och tidningsbuden som var vakna.

Kaffe med smörgås och en god lunch blev det på vägen till Karlstad.

Vi checkade in på Elite hotell, alla fick inte sina rum direkt men humöret var det inget fel på så vi kunde alla på något vis förbereda oss för eftermiddagens evenemang.

Wermland Opera bjöd på en fartfylld och trevlig föreställning med en på scenen åldrande yngling som blev 100 år med en massa olika, otroligt udda möten genom livet. Scenen snurrade och vi förflyttades framåt i tiden. Med musiken och applåderna sjungande i våra öron gick vi en kort promenad till hotellet där vi serverades en mycket smakrik middag.

Efter en god sömn promenerade vi till Sandgrund som öppnade bara för vår skull. En presentation och sedan titta, titta, titta och beundra. Bara vi och Lars Lerin. Lika fascinerad blir jag varje gång jag ges möjlighet att sjunka in i hans konstverk.



ÅTERBLICKAR

Vi var tvungna att bryta förtrollningen och åka vidare mot Gustav Frödings Minnesgård, Alster Herrgård. Lika vackert belägen som sist och med lika god mat.

Nu skulle vi till dynamitens fader, Alfred Nobel (1833-1896). Här möter vi Bertha von Sutter (1843-1924) som under en kort tid var Alfred Nobels sekreterare men höll en livslång kontakt. De diskuterade mycket krig och fred i världen. Bertha fick 1905 Fredspriset och tros ha inspirerat Albert till detta pris. Hon berättade med mycket inlevelse om Alberts liv. Trots prat om krig och fred så var det ju spränga som var Alberts specialitet. Han bodde i St Petersburg, Paris, Stockholm, Hamburg, San Remo och Björkborns Herrgård i Karlskoga. Dessutom reste han mycket runt i Europa. Han talade engelska, franska, tyska, ryska och svenska.



Nitroglycerinet var inkörsporten till hans sprängintresse. Endast 21 år gammal dör hans bror Emil Nobel i en sprängolycka i ett av Alberts laboratorium. Detta gör att Albert ännu mer vill finna en säkrare metod att spränga. Via sprängoljan och tändhatten till dynamiten blir det säkrare och säkrare.

Albert levde för sina experiment och sin vilja att skapa det optimala sprängämnet. Han var dock mycket förtjust i Bertha von Sutter och frågade henne "Är ditt hjärta ledigt" men tyvärr. Han försökte locka henne tillbaka med både brev och telegram men de behöll en fin vänskap, ingen kärlek. Han träffar dock Sofie Hess och tycke uppstår. De är festfolk men Sofie blir efter 14 års gemenskap med Albert gravid med en officer. Slut på kärleken.

33,5 miljoner kronor var det Alfred Nobel lämnade efter sig. Vål förvaltas de numera och många glada pristagare har det blivit under åren.

Vi gick också igenom Albert Nobels bostad och laboratorierum. Han var en mycket ensam man med många tjänare runt omkring sig. Rösten hade försämrats med åren och misstänksamheten mot främlingar var påtaglig så därför hade han under huvudkudden en revolver som han både skulle försvara sig med men också påkalla tjänstefolkets uppmärksamhet så han sköt i taket.

Fascinerande man!

Nu bar det hemåt och två trevliga och intressanta dagar var till ända. Det gjorde alls inget att det var repriser!

Text och foto: Gunilla Rönholm



Personliga begravningar sedan 1884

*Varmt välkommen till oss i Åkersberga,
Täby, Vallentuna, Odengatan i City
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



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

Trött på cookies när du surfar på nätet?

Du känner antagligen till situationen: att tacka ja eller nej till cookies (kakor) som visas första gången du öppnar en webbplats. Alla webbplatser måste enligt lag (GDPR) informera om att de sparar cookiefiler i datorn och dessa meddelanden är numera en del av vår vardag.

Vad är en cookie?

En cookie är en liten textfil som lagras i din webbläsare och sparar information när du besöker olika webbplatser.

Cookies används för att webbplatser ska kunna identifiera din webbläsare nästa gång du besöker dem, så att du slipper logga in på nytt och kan utgå ifrån vad du gjort här tidigare.

De kan också användas för att samla in information om hur du använder webbplatsen, till exempel vilka sidor du besöker och hur länge du stannar på varje sida. Detta hjälper webbplatsen att förbättra din användarupplevelse genom att anpassa innehållet efter dina intressen och behov.

Det är dock viktigt att notera att cookies också kan användas för att samla in personlig information, såsom din IP-adress eller sökhistorik, vilket kan utgöra en risk för din integritet. Om du vill kan du ta bort eller hantera cookies i din webbläsare.

Vad är GDPR?

GDPR är en förkortning för General Data Protection Regulation, som är en EU-förordning som syftar till att skydda personuppgifter och personlig integritet för EU-medborgare.

GDPR begränsar inte användningen av cookies i sig, men ställer krav på hur webbplatser och andra aktörer får använda cookies för att samla in och behandla personuppgifter.

Enligt GDPR måste webbplatser och andra aktörer som använder cookies för att samla in och behandla personuppgifter:

- Informera användarna om vilka cookies som används, vad de gör, hur länge de lagras och vem som har tillgång till dem.
- Få ett fritt och informerat samtycke från användarna innan cookies sätts eller läses, om de inte är nödvändiga för att tillhandahålla en tjänst som användaren har begärt
- Respektera användarnas rätt att dra tillbaka sitt samtycke, radera sina cookies, begära tillgång till sina personuppgifter och använda mot behandlingen av dem.

Detta innebär att webbplatser och andra aktörer som använder cookies för att samla in och behandla personuppgifter måste vara transparenta och ansvarsfulla i sin användning av cookies, och ge användarna möjlighet att kontrollera sina egna personuppgifter.

GDPR-kraven hanteras på olika sätt, men många webbplatser kommer inte gå att öppna utan att användaren tar aktiv ställning om cookiefiler.

I många fall kommer du dessutom att kunna välja om du accepterar alla cookiefiler eller bara sådana som är nödvändiga, och du kommer även kunna detaljstyra dina val cookiefil för cookiefil.

Behöver man vara rädd för cookies?

Sammanfattningsvis behöver man inte vara särskilt rädd för cookies. Det är en nödvändig funktion för att det ska vara praktiskt att surfa runt på en webbplats.

Du behöver inte logga in varje gång du besöker en sida, och en webbplats kan komma ihåg vem du är mellan besöken.

Det finns vissa problem med tredjeparts-cookies (spårningscookies), men de verkar

vara på väg att försvinna eftersom allt fler webbläsare börjar blockera dem.

Dessutom har du som användare redan full kontroll, eftersom det alltid går att ta bort cookies i en webbläsare, eller till och med stänga av dem helt och hållet. Men då

kommer frågan om cookies upp varje gång du besöker samma webbplats igen!

Observera att vissa webbplatser kanske inte fungerar korrekt om du blockerar cookies helt.

Text: Nils Blomgren

Exempel från startsida (svd.se)

Cookieinställningar SvD

Vi använder cookies för att säkerställa kvaliteten på tjänsterna vi levererar till dig. Genom att acceptera cookies godkänner du att Schibsted Sverige och våra [45 partners](#) kan använda cookies, enhets-id:n och andra data som är lagrade och/eller nås på din enhet på Svenska Dagbladet för att samla in personuppgifter, till exempel information om de sidor du har besökt, för följande ändamål:

- ✓ **Lagra och/eller få åtkomst till information på en enhet**
- ✓ **Personanpassad reklam och innehåll, reklam- och innehållsmätning, forskning angående målgrupp och tjänstutveckling**
- ✓ **Produktutveckling, personanpassning, marknadsföring och reklam utfört av Schibsted**

Välj "Hantera cookies" för att hantera dina samtycken eller för att avvisa användningen av data baserat på berättigat intresse. Du kan när som helst ändra dina inställningar genom att använda länken "Cookieinställningar" på tjänstens sida.

[Personuppgifts- och cookiepolicy](#)

Hantera cookies **Godkänn alla cookies**

AKTUELLT FRÅN KPR

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET I TÄBY

KPR är ett rådgivande organ för ömsesidig information och samråd mellan Täby kommun och företrädare för pensionärsföreningarna i frågor som rör pensionärer. KPR är inrättat under kommunens äldrenämnd och KPR har fyra möten per år. Kommunens protokoll från KPR finns på hemsidan www.taby.se Tibbleseniörernas ledamöter i KPR är Monica Alkblad, Judy Albinsson, Monica Törnqvist och Majken Ploby.

Information från KPR-möten den 4 oktober och den 6 december

Information från Yuan-Chen Qian, fastighetsutvecklare

Ett nytt vård- och omsorgsboende, Tornugglan, ska byggas där Allégården nu ligger. Tomten såldes för fem år sedan till IKANO bostad. Efter förseningar förväntas bygget komma igång och vara klart 2026.

Information från Marie Tid, chef för äldreomsorgen

Silvia-certifiering av boenden

För att ett boende ska få Silviacertifiering måste alla anställda, även administratörer, genomgå en 21 timmars utbildning i demensvård och klara ett skriftligt prov.

Idag är de särskilda boendena *Attundagården* och *Johannas trädgård* certifierade. Det ställs inga krav på demenscertifiering vid upphandling av nya boenden, men det ställs ändå krav på utbildning av de anställda.

Clownmedicin

Clownmedicin kan inte hämtas på apoteket. Det är riktiga clowner som träffar både barn och vuxna för att skapa glädje och en stunds avkoppling från svåra och smärtsamma omständigheter. Clownerna är professionella artister som har lång erfarenhet av att möta människor i kris.

Clownmedicin är en ideell förening som bildades för 25 år sedan.

I Täby har avdelningen för funktionsnedsättning fått bidrag och driver nu ett projekt som avser digitalisering för äldre som är utan dagverksamhet.

Fråga från KPR-ledamöter

Ledamöter från Tibbleseniörerna ifrågasatte varför hjärtstartare saknas på vissa särskilda boenden. Förutom de boende finns det både personal och besökare som kan råka ut för hjärtstopp och då kan en hjärtstartare vara en viktig livräddning.

Jarlabankes ledamöter ställde frågan om det enbart var ekonomiska till att hjärtstartare saknades. Efter diskussion av frågan beslutades att bjuda in Lilian Carleson, hälso- och sjukvårdsansvarig i Täby, till nästa KPR-möte.

Information från Joakim Walin tf. park- och stadmiljöchef

Kommunens vinterväghållning är på vissa platser inte tillräckligt bra.

Joakim Walin meddelade att entreprenören kommer att bytas ut till hösten.

AKTUELLT FRÅN KPR

Information från Cecilia Lewenhaupt, Mas, medicinskt ansvarig sjuksköterska

Cecilia Lewenhaupt informerade om läget på SÄBO och inom hemtjänsten, och det fungerar tillfredsställande. Alla som önskat vaccinering mot covid har erbjudits det.

Information från Malin Elwinger, arbetschef inom social omsorg

Malin Elwinger informerade om hur det fungerar när någon skrivs ut från sjukhus.

Det ska finnas en samordnad individuell plan (SIP) för patienten.

All personal som arbetar inom kommunens demensboenden har utbildning.

Öppethållande på Seniorcenter

Önskemål om ökat öppethållandet på Seniorcenter togs upp på KPR-mötet, liksom eventuellt öppethållande på lördagar. Frågan behandlas vidare av kommunen.

Kommunikation till demensboendet Broby Gård

KPR-ledamöter från Tibble Täby tog upp frågan om kommunikationen till demensboendet Broby Gård kan förbättras med buss och Närtrafiklinjen.

Detta ska diskuteras vidare.

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

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 har telefontid helgfria mån- och torsdagar kl. 10 – 11. Besök efter föranmälan.

Tel nr. 08-758 91 05. Telefonsvarare när kansliet är stängt.

Kansliet stänger på sommaren från 15 juni till 15 augusti och **på julhelgen** från 15 dec till 10 jan. Under stängning besvaras mejl och meddelanden en gång per vecka.

Mejl: tibbleseniorerna@gmail.com

Hemsida: www.tibbleseniorerna.se

Webbmaster: webbmaster.tibbleseniorerna@gmail.com

Plusgiro 477 28 94-4

Medlemsavgift 300 kr per medlem. Inbetalningskort skickas från det centrala förbundet. Avgiften ska *betalas senast den 31 december* året före det år som avses.

Medlemsanmälan kan göras på vår hemsida, eller med mejl eller telefon till kansliet.

Uppge namn, personnummer, adress, telefon och mejladress vid anmälan.

Om anmälan registreras efter den 1 oktober gäller avgiften även för nästkommande år.

Glöm inte anmäla när du ändrar tel.nr eller mejladress.

Vänmedlem

Den som är medlem i en annan SPF-förening kan bli vänmedlem i Tibble Täby. Anmälan görs via mejl eller telefon till kansliet (*se uppgifter i texten ovan*).

Uppge namn, personnummer, adress, telefon-nr och mejladress vid anmälan.

Avgiften är 100 kr per år och inbetalningskort skickas från föreningens kansli.

Skandia mötesförsäkring

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

Frågor om denna försäkring – kontakta SPF Seniorerna tel. 08-692 32 50.

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 ring tel. 0771-55 55 00 eller 0771-16 60 60

FUNKTIONÄRER

Styrelsen

Erik Söderberg, <i>ordförande</i>	070-610 71 29	eriksoderberg49@gmail.com
Judy Albinsson, <i>sekreterare, KPR</i>	070-548 44 83	judy.albinsson@telia.com
Nils Blomgren, <i>IT-ansvarig</i>	073-981 40 72	nils.blomgren@hotmail.se
Alicja Chowra Skoglund	070-688 48 64	alicjachowra@hotmail.com
Sonja Khechini, <i>program</i>	076-411 82 65	sonja_khechini@yahoo.se
Birgitta Ljungström	072-920 06 12	birgitta.lj@ownit.nu
Karin Thorán, <i>tidningen, kansliet</i>	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Inger Wallin, <i>ekonomiansvarig</i>	070-829 63 65	inger.wallin@telia.com
Adjungerad till styrelsen:		
Ingalill Bylund, <i>medlemssekreterare</i>	070-638 04 35	ingalillbylund365@gmail.com

Revisorer

Karin Neiderud	070-459 84 88	karin.neiderud@gmail.com
Mats Westerdahl	070-928 53 46	mats.westerdahl@gmail.com

Valberedning

Vakant_

Representanter i KPR

Monica Alkblad	070-827 01 46	m.alkblad@gmail.com
Judy Albinsson	070-548 44 83	judy.albinsson@telia.com
Monica Törnquist	073-380 41 12	monica.tornquist@telia.com
Majken Ploby, <i>ersättare</i>	073-664 52 50	majken.ploby@telia.com

Redaktion för tidningen TibleSenioren

Karin Thorán, <i>ansvarig redaktör</i>	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Anders Berghagen, <i>redaktör</i>	070-556 66 16	anders.berghagen@telia.com
Eva Forshällen, <i>redaktör</i>	070-546 28 00	eva.forshallen@gmail.com
Sonja Wallbäck, <i>redaktör</i>	070-572 24 87	sonja.wallback@gmail.com
Stellan Abramson, <i>layout</i>	070-584 07 79	stellan.abramson@gmail.com
Birgitta Nelhagen, <i>annonser</i>	073-080 82 49	nelhagen21@gmail.com
Karin Neiderud, <i>distribution</i>	070-459 84 88	karin.neiderud@gmail.com

Hemsidan

Anders Wallin, <i>webbredaktör</i>	070-413 52 76	www.tibbleseniorenerna.se
		webmaster.tibbleseniorenerna@gmail.com

Resor

Gunilla Rönholm	070-216 23 86	gunilla910@gmail.com
Christina Olausson	070-575 85 37	echristina.olausson@gmail.com

Pub

Sylvia Molander	070-853 68 43	molander.sylvia@gmail.com
-----------------	---------------	--

Guldkanten

Karl-David Andersson	073-552 10 42	karl-david@telia.com
Barbro Ekroth	08-732 75 38	barbro.ekroth@gmail.com

Vad har Köttboden i Täby Kyrkby gemensamt med Åsa Nisse-filmerna?

I nästa nummer av TibbleSenioren startar vår serie med nedslag på platser i Täby som har en både rik och oväntad historia. Först ut är Åsa-Nisses många äventyr i vårt närområde.



MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby

