

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 2,
2025



Pionerna blommar

Kolla hemsidan – där finns den mest aktuella informationen!

Om det sker ändringar i programmet efter att tidningen har delats ut kommer ändringarna att föras in på hemsidan. Kolla därför ev. ändringar på föreningens hemsida:

www.tibbleseniorerna.com Gå in på Kalendarium.

Redaktion

Karin Thorán, *ansvarig utgivare*

karinthoran@gmail.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 hemsida eller Facebook-sida. Den som inte samtycker till att förekomma på en publicerad bild ska meddela fotografen vid tillfället då fotot tas.

Foto framsidan

Fotograf Karin Thorán

Foto baksidan

Fotograf Karin Thorán

Innehåll nr 2, 2025

Ordföranden har ordet 3

Hemsidan 3

RESOR I HÖST 4

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER 6

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD 10

Badplatser i Täby 12

Vårens modevisning 18

ÅTERBLICKAR – RESOR 20

AKTUELLT FRÅN KPR 24

Om föreningen..... 26

Förtroendevalda funktionärer..... 27

Övriga funktionärer..... 27

Annonssörer

ReseSkaparna 5

Fina Fötter..... 9

Fotvårdskliniken Maeve Lavelle..... 9

Täby församling 11

Vårdstyrkan 16

Röda Korset 17

Hallsenius begravningsbyrå..... 21

Tjeja fashion 21

Senior Flow..... 22

Kirsti's medicinska fotvård 25

Lena's Glada Fötter 25

Veteranringen 25

Gynna våra annonsörer!

Ordföranden har ordet

Det kan inte ha undgått någon att ofrivillig ensamhet är ett folkhälsoproblem, främst bland unga och äldre.

Bland personer över 60 år är det ca 25 % som uppger att de har besvärats av ensamhet.

En nationell strategi mot ofrivillig ensamhet har nyligen presenterats av regeringen. Ett av målen i strategin är att aktiviteter och mötesplatser ska finnas där människor bor. Idag är detta inte lätt eftersom många mötesplatser har försvunnit under senare år.

På lokal nivå i föreningen ser vi gärna att det blir lättare att hitta lokaler för våra möten.

Ett annat mål i strategin är att ta bort hinder för att kunna delta i samhällets aktiviteter, bland annat digitala hinder. Flera har svårt att hantera digital information, och då kan det bli svårt att få information om de aktiviteter som man kanske hade velat delta i.



I Täby kan man få hjälp med digitala frågor. Senior Net, i samverkan med Seniorcenter, erbjuder kurser och stöd för alla som önskar få mer digital kunskap.

Nu kommer sommaren! Sol, värme, bad och vackra sommarkvällar! Önskar alla en härlig sommar!

Erik Söderberg, ordförande

Hemsidan

– den mest aktuella källan för information om föreningens program

Den information som finns i tidningen är aktuell när tidningen går till tryck.

Därefter kan det ibland bli ändringar i programmet. Ändringarna förs då snabbt in på hemsidan av webbredaktören Anders Wallin.

Den mest aktuella informationen om föreningens program finns därför på hemsidan. Vill du vara säker på uppgifterna om program, plats och tid är det alltid bra att kolla uppgifterna på hemsidan.

Adressen till hemsidan: www.tibbleseniorerna.se Gå in på *Kalendarium*

Föreningens hemsida startade år 2020. Allt fler går in där och tar del av uppgifter om föreningen och om föreningens aktuella program.

RESOR I HÖST

Besök vid en Kolmila, måndagen den 11 augusti

Vi åker till **Skinnskatteberg** och **Kolarbyn** för att se och lära mer om en kolmila i full gång. Kolmilan är bara tänd i en vecka varje år så det gäller att passa på! Torgil Granström berättar och lokala guider fyller på. Detta är en resa som ger oss en unik inblick i hur det var att vara kolare.

Efter en god lunch far vi till Nya Lapphyttan som är en del av Karlbergs Hembygdsgård i Norberg. Det blir givetvis för- och eftermiddagskaffe.

Vi reser från Täby Galopp kl. 08.00 och kommer åter ca kl. 20.00.

Priset för denna fina dag är 1 195 kronor/person.

Måndagen den 29 september besöker vi Zarah Leanders museum

Zarah Leander, denna primadonna som vi alla minns tillsammans med sin Arne Hülphers, hennes tredje make och pianist. Vi reser till Zarah Leanders museum på Vikbolandet. Vi ser hur en diva kan beskrivas i sin rätta bemärkelse -en primadonna!

Vi får en berättelse tillsammans med gott kaffe, och sedan går vi till museet.

Därefter reser vi vidare till Vikbolandet Struts och får lära oss allt om denna fantastiska fågel, till dofterna från grillen. Vad tror ni det blir till lunch? Här på farmen produceras allt från kött till strutssalva. Vi ser, lär och kanske det blir någon shopping.

Vi reser från Täby Galopp kl. 07.30 och kommer åter ca kl. 18.00.

Priset är 995 kronor/person.

Söndagen den 19 oktober åker vi till Helsingfors

Vi kan inte hålla oss borta från en båttur! Måndagen ägnas åt att tillsammans med guide upptäcka Helsingfors pärlor. Sedan tar vi åter båten och kommer hem på tisdag förmiddag.

Vi beklagar att inte detta program är helt klart. Så fort det är klart lägger vi ut det på hemsidan: www.tibbleseniorerna.se

Vår traditionella julresa blir onsdagen den 3 december

Linnéa Sallay tar oss med till Uppland på vår traditionella Julresa.

Vi besöker Uppsala Domkyrka, den största kyrkan i Norden, och Gustavianum, en nyrenoverad del av Uppsala Universitetsmuseum.

Årets julbord äter vi på 4-stjärniga Gimo Herrgård från 1700-talet. Gnistrande kristallkronor välkomnar oss till denna härliga måltid.

Och nu till kronan på verket, grädden på moset – kalla det vad man vill – **Julkonserten!**

Linnéa och Erik Wadman bjuder in oss till Hökhuvuds kyrka där vi lyssnar till en stämningsfull adventskonsert. Detta har blivit vår start på adventstiden.

Vi reser från Täby Galopp kl. 08.00 och kommer åter ca kl. 19.15.

Priset för denna dag är 1 995 kronor/person.

RESOR I HÖST

Samtliga resor har ett fullständigt programblad på Tibbleseniörernas hemsida: www.tibblesenioreterna.se
Där finns mer information om resorna.

Anmälan görs till:
Gunilla Rönnholm, tel 070-216 23 86, mail: gunilla910@gmail.com eller

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

Vid anmälan – tänk på att du alltid ska få en bekräftelse från oss på din anmälan. Där får du besked om att du finns med på deltagarlistan.

Tänk på att resan kan vara mycket attraktiv – anmäl dig i god tid!

Välkomna att tillsammans med oss uppleva och se spännande saker!



ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Opera på Skäret med Rita & Linnéa

Upplev Puccinis sista opera "Turandot" i detta virkesmagasin med en unik akustik som är så magnifik att den är svår att överträffa.

SPF PRIS: 5 950 kr ord. pris 6 250 kr 10/8, 2 dagar

Premiären på Läckö slott med Petra

Följ med vår nya reseledare, Petra Valman, på premiären av Offenbachs mästerverk "Fantasio" till årets sommaropera på Läckö slott.

SPF PRIS: 5 190 kr ord. pris 5 490 kr 11/7, 2 dagar

Toscana ända ut i påska med Bodil - NYHET!

Följ med Bodil Jacobsson till Siena och Florens och njut av kultur, historia och vin med speciellt utvalda kulinariska upplevelser.

SPF PRIS: 16 950 kr ord. pris 17 450 kr 21/4, 5 dagar

Solens Mat & Vin 18/5, 6 dagar SPF PRIS: 16 950 kr

08-94 40 40 • info@reseskaparna.se

Se fler erbjudanden på reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Tibbleträffar i höst

Lokal: Tibble kyrka, Sällsapsrummet

Adress: Attundavägen 3, Täby

Tid: kl. 14.00. Pågår ca 60 min.

Kaffe serveras från ca kl. 13.30.

Antalet platser är begränsade.

Anmäl till tibbleseniorerna@gmail.com
eller tel 08-758 91 05.

Avgift: Medlem 130 kr. Övriga 150 kr.
Betala så snart du fått besked om plats.

Betala till föreningens plusgiro 477 28 94-4
eller med Swish 123-355 63 96

Vid betalning uppgi vilka personer, datum
och aktivitet som betalningen avser.

Om du får förhinder meddela oss snarast.

Tibbleträff den 24 september

Repris av en uppskattad tibbleträff!

Än en gång välkomnar vi kommandör
Gustaf von Hofsten!

Han kommer att ge oss en ingående
beskrivning av hur det är att arbeta
mycket nära kungen och den kungliga
familjen.

Gustaf von Hofsten har under
åren tjänstgjort som kammarpage,
uppvaktning åt kungliga gäster,
kungens adjutant och som
hovmarskalk. Vi kommer också att få
se unika bilder från dessa år.



Tibbleträff den 29 oktober

Vi gästas av **Johan Rapp** som är journalist och författare, och han har även arbetat
som utrikeskorrespondent för Associated Press.

Johan Rapp har grundat de Tankspriddas Riksförbund, och kommer att tala om
tankspriddhet och kanske förklara varför tankspriddhet är en styrka.

Tibbleträff den 26 november

Vi gästas av **Karin Thunberg**,
författare och dramatiker som har
arbetat på Svenska Dagbladet i över
30 år. Hon talar om "konsten att leva
medan vi gör det".

Karin Thunberg kommer att tala om
vardagens välsignelse, om åldrandets
sorg och sötma, om kärlek, vänskap
och arbete och allt annat som rymms
mellan köksfönstret och evigheten.



TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Puben i höst

OBS att puben är öppen endast för föreningens medlemmar!

Puben har öppnet:

Måndag den 6 oktober

Onsdag den 5 november

Tisdag 9 december

Tid: kl. 17–19.30

På puben finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och snacks. Vi har även smörgåsar till försäljning.

Antalet platser är begränsat, din anmälan behövs!

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

OBS! Alla får besked om plats!

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



Sylvia Molander tar emot pubgästerna



FILMKLUBBEN

Tycker du om att gå på bio tillsammans med andra?

Ca en gång i månaden går Filmklubben och ser en film på Filmstaden i Täby Centrum.

Eftersom Filmstaden publicerar veckans filmer på onsdagarna kan biobesöket ske med kort varsel.

Det kostar inget att vara med i klubben. Var och en bokar och köper sin egen biobiljett.

Anmäl till yvonne.bjorkwall@gmail.com

Information om kommande träffar finns i kalendariet på föreningens hemsida www.tibbleseniorerna.se/kalendarium.

Efter filmen kan de som vill följa med och ta en öl, vin eller en fika.

Då kan vi prata om filmen och säkert om en hel del annat!

Välkomna!

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Lunchträffar

Vill du äta lunch med trevligt sällskap?

Vi träffas på olika restauranger i Täby. Var och en betalar sin lunch och sätter sig bland vännerna från Tibbleseniörerna.

Datum och vald restaurang läggs in i kalendariet på hemsidan:

www.tibbleseniörerna.se/Kalendarium

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!

Vill du ha sällskap till kaffet?

Kom och fika med oss!

Vi träffas i cafeterian i Tibble kyrka på tisdagar kl. 13–15. Föreningarna Tibbleseniörerna och Jarlabanke bjuder på kaffet och du köper själv ditt kaffebröd.

Det brukar bli många trevliga samtal och roliga berättelser om allt möjligt.

Vi har alla ett långt liv med många minnen och erfarenheter att relatera till!

Vi följer de öppettider som kyrkans cafeteria har. Träffarna gör uppehåll på helgdagar.

Välkomna



TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

KULTURSPANING

– utflykt till olika museer

Den uppskattade kulturspaningen fortsätter

Veronica Duske leder utflykter till olika museer. Inga guider bokas på museet utan var och en förbereder sig inför museibesöket. Besöket avslutas med gemensam lunch eller fika.

Tänk på att det kostar inträde på museerna!

Anmälan och information: kontakta Veronica Duske.

Mejla skurhink3@gmail.com eller tel 070-262 58 25.

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

Om du har fått plats, men får förhinder, var vänlig meddela Veronica så att någon annan kan få platsen.

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

– fasta grupper som träffas regelbundet

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

Vill du delta i någon av våra aktivitetsgrupper, men får besked att det är fullt?

Det är stort intresse för att delta i vissa grupper, bland annat bokcirklar.

Lösningen är att bilda fler grupper! Till nya grupper behövs också nya ledare.

Om du vill bli ledare kan du få hjälp att starta en ny grupp. Är du intresserad?

För bokcirklar – mejla till judy.albinsson@gmail.com

Övriga grupper – mejla till kansliet tibbleseniorerna@gmail.com

Cirklar

Aktier och fonder 1

Dan Kronström 070-433 47 68.

Gruppen tar f.n. inte emot fler deltagare.

Aktier och fonder 2

Gustav Frost 070-327 11 91

Bokcirkel Elena

Ann-Christine Bratt Kollberg

070-949 49 31

Bokcirkeln kan f.n. inte emot fler deltagare.

Lilla Museicirkeln

Britt-Marie Reinhold 079-334 36 95

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

Kortspel

Bridge

Torsdagar kl. 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 kl. 13.15–16.15

Anna-Lena Sedvallson, 070-309 92 05

Birgitta Bergström Fredriksson,

070-214 17 21

Det finns plats för några fler deltagare.

Friskvård

Squaredance – ny aktivitet

Dans i Kvarntorpsgården. Kontakta

Gudrun Hjort 073-157 45 60

Badminton

Tisdagar och fredagar kl. 9.00–11.00,

Olle Swahn 070-872 25 89

Robert Hultman 070-532 54 55

Täby Racketcenter.

Nya medlemmar är välkomna, dock inte helt nybörjare.

Onsdagar kl. 9.30–10.30

Torsten Larsson 070-442 44 73

F2-hallen Hägernäs Strand

Boule – den varma årstiden

Boulebanan i parken bakom Åkerbyvägen 1.

Onsdagar kl. 10.00–12.00. Ta med egna bouleklot.

Kontakta Sonja Khechini 076-411 82 65 innan du ska spela första gången.

Golf – den varma årstiden

Börje Larsson 070-979 09 24

bl_48@hotmail.com

Björn Önnerdal 070-510 57 76

bjornonnerdal@telia.com

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

Linedance på Seniorcenter

Adress Lyktgränd nr 2 eller 4.

Fortsättn. grupp, fredag kl. 9.15–10.45.

Nya deltagare som har dansat flera terminer är välkomna.

Karin Thorán, karinthoran@gmail.com

Vill du pröva på linedance?

Nybörjargrupp fredag kl. 10.50–11.30.

Lätt fortsättn. grupp fredag kl. 11.40–12.20.

Ledare är Eva Jansson,

e.arndell@gmail.com

Vandringar 7–10 km

Vandningsgruppen går på måndagar

och startar oftast kl. 9.45. Tidpunkt och

samlingsplats kan variera. Information

om nästkommande vandring mejlas till

vandningsgruppen senast dagen före

vandringen. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag.

För aktuell information ska nyttillkomna 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.

Sommarcaféer i Täby församling

Varmt välkommen till gemenskap och samvaro vid kaffeborden. Kort andakt i början av träffen.

Lindgården, intill Täby kyrka

Måndagar kl. 13–15, 30/6 – 11/8

Gribbylunds kapell – Kapellkällaren

Onsdagar kl. 13–15, 18/6 – 13/8 (Midsommarfirande 18/6)

Tibble kyrka – Sällskapsrummet

Tisdagar kl. 10–12, 3/6 – 19/8



**Svenska
kyrkan**

| Täby
församling

Badplatser i Täby

I Täby finns många närbelägna och trevliga bad där man med fördel kan njuta av sköna stunder i sol eller skugga och svalkande bad.

Under de senaste åren har vi haft många fina somrar fyllda med både sol och värme.

Om detta klimat blir bestående vill jag lämna osagt, men det känns ju som vi numera kan "medelhavsplanera" lediga sommandagar på ett helt annat sätt nu än tidigare.

1. Rösjöbadet

– *vid Rösjön, väster om Skarpäng.*

En stor fin badplats med både gräsytor och sandstrand. Badet har kiosk och toalett, badbryggor, grillplats och lekplats.

Ett extra plus är den intilliggande och väl tilltagna platsen som välkomnar hundar.

Tar du bussen är det linje 615 som går hit. Det finns relativt gott om parkeringsplatser om du kommer hit med bil. Terrängen ner till badplatsen är dock inte tillgänglighetsanpassad.

2. Ängsholmsbadet

– *vid Rönningesjöns västra strand.*

Det här är platsen du utan problem kan

tillbringa en hel dag. Njut av solen från fina gräsytor eller ta en solpaus under skuggan i de fina trädlundarna utmed strandkanterna.

Det finns flera fina bryggor, även en tillgänglighetsanpassad, och bryggor som ramar in ett grunt område för småbarnen. Det finns även ett hopptorn för svalka, lek och motion.

Omklädningsrum och toalett finns också på området.

Är du sugen på varm lunch tillagar du den på grillplatsen.

Om strandhänget eller den medhavda boken blir lite väl enahanda kan du utmanar dina vänner eller strandgrannar på ett parti boule eller en match i basketboll.

Rönningesjön erbjuder ett en fin promenadväg runt hela sjön.

Parkeringsplatser finns, även anpassade för personer med rörelsenedsättning.

Vill du åka buss tar du linje 605 och kliver av på Forntidsvägen.

Hundar får dock inte hänga här på stranden, men det finns ett litet fint hundbad ungefär 450 meter från Ängsholmsbadet i riktning mot Viggbyholm.

3. Skavlöten

– *vid Rönningesjön östra strand, norra delen.*

Ett välordnat bad beläget inom kommunens naturreservat. Här finns i stort sett allt! Utedusch, omklädningsrum, bastu (som dock är stängd på sommaren), utegym, stora gräsytor och motionsspår. Dessutom finns föreningsdriven servering, grillplatser och toalett.

Det finns gott om parkeringsmöjligheter. Åker du kollektivt, till exempel med buss 615, är promenadvägen från busshållplatsen cirka 1 km.



4. Ullnabadet

– *Ullnasjön, södra stranden.*

En liten tyst och vacker badplats utan bryggor eller möjligheter till toalettbesök. Sandstranden vid badet har nyligen breddats och här finns picknickbord och grillplats. Parkering finns ca 600 meter från badet.

Vägen ner till badet är dock inte tillgänglighetsanpassad. Det finns flera olika busslinjer som går mot Ullnabadet. Kliv av vid Slalomvägen.

5. Hägernäsbadet

– *vid Hägernäs Strand vid Värtan.*

En 150 m lång sandstrand med badbrygga vid Värtan vid Hägernäs strand som omges av gräsytor, träd och buskar. I anslutning till badet finns parkering och toaletter, grillplats, lekplats och en beachvolleybollplan. För den träningsinbitne finns ett utomhusgym.

P-platser anpassade för rörelsenedsättning finns. Adressen till badet är Vaktgränd. Tar du bussen tar du 604:an antingen till Catalinavägen eller till Flygkårsvägen.

6. Näsaängsbadet

– *Näsbypark vid Värtan*

En trevlig badplats vid Värtan i Näsbypark med badbryggor (även tillgänglighetsanpassat) fina gräsytor och

härlig sandstrand. Badet har wifi, toalett, grillplats och tillgång till kiosk vid den närbelägna tennisbanan.

Lekplatsen Näsaängsleken finns i närheten.

7. Kråkudden

En pärla alldeles i närheten av Näsaängsbadet där du badar och solar från klipporna och njuter av utsikt mot Stora Värtan. Här finns dock inga anpassningar och parkerar gör du vid Näsaängsbadet. Åker du kollektivt är promenadvägen från Näsbypark ungefär 1 km.

8. Norskogsbadet

– *Centralparken i Näsbypark.*

För dig som gillar bassängbad finns utomhusbassängen Norskogsbadet. Säsongen är från slutet på maj till mitten av augusti. Badet är tempererat och ligger i Centralparken i Näsby park.

Här finns en 25-metersbassäng för motionssim och en grundare för lek. På området finns badvakter, servering och omklädningsrum.

Badet drivs av Medley och det kostar en entréavgift att besöka badet.

Hoppas ni hittar en trevlig badplats i sommar!

Text Eva Forshällen

En karta med alla baden finns på nästa uppslag.



Norskogsbadet



Badplatser i Täby





Hemtjänst med värme, omtanke och trygghet i Täby

Gedigen erfarenhet av vård och omsorg

Vårdstyrkan är lokalt förankrade i Sollentuna och Täby. Vi startade med hemtjänst 2007 och har stor erfarenhet av både vård och omsorg.

Våra medarbetare

Våra engagerade medarbetare är utbildade undersköterskor och vårdbiträden. För att säkra kontinuiteten hos dig och öka din trygghet arbetar medarbetarna i mindre grupper och du erbjuds en fast omsorgskontakt.

Kvalitet

Vi kvalitetssäkrar våra insatser och genomför årliga medarbetar- och kundundersökningar för att fortsätta utveckla Vårdstyrkans kvalitet.

Välkommen till Vårdstyrkan i Täby!



Kontakta oss

Vårdstyrkan Täby
Gribbylundsvägen 9
187 62 Täby
Tel: 08-792 53 00
hemtjanst.taby@vardstyrkan.se
vardstyrkan.se



Läs mer om
Vårdstyrkan

Är du Senior i Täby?

Hjälp i vardagen?

Röda Korset har en volontärgrupp med fixare i samarbete med Täby Kommun.

Vi hjälper äldre personer som inte kan göra vissa saker i hemmet själva. Uppdragen utförs utan ersättning.

Mindre arbeten, som inte kräver fackkunskap

- Byta glödlampor
- Hänga upp någon tavla, borra i väggen
- Ta ner/sätta upp gardiner, juldekorationer
- Ställa in TV-kanaler och digitalboxar

Ring oss på:

070-546 00 45

Mer social samvaro?

Röda Korset bedriver i samarbete med Täby kommun en service som kallas Länken.

Via Länken stöttar vi dig som gärna vill men inte kan eller har möjlighet att besöka seniorcenter för social samvaro.

Du som vill få kontakt med oss och hjälp att ta dig till seniorcenter, är välkommen att ringa oss
måndag – fredag 09.00 – 14.00 på:

073-31 99 112



Svenska Röda Korset
Täbykretsen

Vårens modevisning

Den 10 april gästades vi av Charlotta Fagerland som äger klädbutiken **Tjeja Fashion** i Vallentuna.

Modevisningen ägde rum i Grindtorpskyrkans cafeteria. Där satt närmare 100 damer som med stort intresse granskade de plagg som visades av de fem mannekängerna

Kaffe och kaka serverades i anslutning till visningen.

Charlotta Fagerland har en gedigen kunskap om kläder och mode, och hon berättade bland annat om material och kvalitet på de plagg som visades.



Modevisningen är alltid välbesökt och uppskattad

Mannekängerna visade flera vackra blusar och sommarklänningar.

Bland plaggen som visades fanns mycket blommigt och färgglatt som väntas vara modernt i sommar. Det är fortfarande många plagg i rött och vitt, men nu kommer det alltfler plagg i

blått. Även gult förväntas bli en modefärg i sommar.

Stort tack till Sylvia Molander som har planerat och genomfört modevisningen!

Tack till alla mannekänger och andra som har bidragit med olika uppgifter för en lyckad modevisning!



Charlotta (trea från vänster) omges av mannekängerna Yvonne, Marianne, Ingalill, Anette och Eva



ÅTERBLICKAR – RESOR

Sevärdheter i Stockholm

En mulen onsdag i mars blev vi hämtade av busschauffören Micke. Vår guide Linnéa Sallay klev på i stan. Vi började med stärkande kaffe och smörgås på Ragnars kaffe i Stadshuset.

Därefter besökte vi Hallwylska Palatset och Representationsvåningen på Stockholms Slott.

Där har jag varit! – utropade flera. Javisst, med skolan i högstadiet eller när du fått gäster som ska visas runt. Det var ganska länge sedan, eller hur?

Wilhelmina von Hallwyl, född 1844 var enda dotter till Wilhelm och Johanna Kempe som genom skogsnäringen skaffat sig en stor förmögenhet. En kvinna kunde inte driva detta bolag vidare, det gick inte för sig på 1800-talet. Men Greve Wahlter von Hallwyl passade utmärkt som make, han hade titel och hon hade pengar.

Wilhelmina var mycket intresserad av antikviteter och beslutade tidigt att palatset efter deras död skulle överlämnas till staten som ett museum.

Hon lät med hjälp av unga studenter katalogisera alla inventarier, 22 000 blev det i 72 böcker. Foto och text till varje föremål. Det var allt från antikviteter till köksredskap. Mycket intressant och lärorikt för eftervärlden.

Sedan var det dags för en god lunch på Restaurang Eken vid slussen.

Slottet – en sådan prakt! Linnéa guidande oss genom alla dessa vackra salar.

En paradsängkammare där gäster bjöds in för att närvara när kungen eller drottningen klädde på sig!! De sov inte där utan de var där bara för att visa sig.

Vi gick runt och såg Rikssalen med Silvertronen, Konselsalen där kungen träffar regeringen och Spegelsalen. Vidare såg vi alla ordensrummen med vackra vapensköldar och till sist Vita havet - den stora balsalen ner mot strömmen. Inför stora banketter måste golvet i Vita havet testas. Unga drabanter bjuds in och hoppar samtidigt för att se hur golvet reagerar. Så glada vi är att ha så vacker prakt i vår fina huvudstad.

När vi klev av bussen i Täby hade vi nog stjärnor i ögonen av allt guld och glans som vi sett under dagen.

Text och foto Gunilla Rönnholm



Personliga begravningar sedan 1884

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

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2, 183 70 Täby

Tel: 08-544 732 80

www.hallsenius.se

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

Äntligen vår igen!

Härligt mode med mjuka pasteller,
jordtoner och starka färger.

Välkommen in och prova!

önskar Charlotta

Tjeja

fashion

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

Du vet väl att
vi även har
badkläder!

Tibble-erbjudande!

20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.

Gäller t o m 30 juni 2025 och endast en gång per person. Gäller ej tillsammans med andra rabatter.

Ord med historia

Getingen

Sommaren närmar sig, och med den kommer små djur som fjärilar, humlor och bin, och även getingar. Geting, har den något med get att göra? Ja, faktiskt.

Getingen betyder *den lilla geten*, och det namnet har den fått för att antennerna är böjda liksom på get- eller bockhorn.

Även bälgeting har likande horn och kallas i Danmark för getbroms (*gedehams*).

Våra grannländer har en annan benämning på getingen. I Danmark och Norge kallas den vesp (hvesp) och i England för wasp. Stammen för det ordet betyder *väva* och syftar på getingboets konstfulla utformning.

Hoppas att vi i år slipper en getingsommar!



GLÄDJESPRIDARNA

Hej på dig :-)

Senior Flow är ett företag som byggdes upp stolt efter rekommendationer från sina kunder.

Vi är ett komplett senior service företag som arbetar med stort engagemang för att skapa ett helhetskoncept med varor och tjänster som seniorer i Täby vill ha eller behöver i sin vardag.

Vi har specialiserat oss på hushållsnära tjänster, hjälp med planering av vardagssysslor, aktiviteter, träning, fysioterapi.

Vår vision och största drivkraft är att sprida glädje, bjuda till medvetet samvaro, bidra till våra kunders livskvalité, god hälsa och livslust som varar länge.

Vi har erfarenhet och kunskap av vårdbranschen - senast är vi utbildade i metoden Montessori Senior som skapar förutsättningar till att ge råd och stöd kring kognitiva funktionsnedsättningar.

Varmt välkomna att träffas och umgås i vår nyöppnade mötesplats i Näsby Parks Centrum - där vi tillsammans bygger ett hälsokoncept som ger nya samt gamla vänner förutsättningar till socialt, hälsosamt och ett stimulerande liv.

Besöksadress:

Senior Flow AB

Näsby Park

Eskadervägen 3

Inne i gallerian vid hemköp / Park Café

Telefon 072-292 27 44

epost: flow.gladjespridare@gmail.com

Våra tjänster



HEMMAFINT

Du bestämmer själv hur ofta du vill ha din städning – vi anpassar oss efter dig. Du kan utforma varje städtillfälle precis efter dina behov från gång till gång.

- Varje/varannan vecka hemstädning • Storstädning • Flyttstädning • Fönsterputs • Möblering av bostaden • Sortering av skåp, lådor, garderober mm. • Gardinbyten • Vind och garage – röja/städa • Köra iväg gamla möbler samt skräp • Allmänt plock, fix samt uppsnyggning av bostaden • Handdisk samt putsning av glas och känsligt porslin



TVÄTT & KLÄDVÅRD

- Tvätt samt upphängning • Strykning • Mangling • Lämna & hämta hos skräddare • Lämna & hämta hos kemtvätt • Lämna & hämta hos skomakare • Vi lagar dina kläder – förminska samt syr om och in knappar samt dragkedjor.



MAT & KÖK

- Matlagning • Tillagning av hemlagade matlådor i ditt hem (vi lagar mat samt delar upp i portioner, fryser om så önskas så du har hemlagat mat hemma) • Hämtning, beställning samt leverans av mat från restauranger • Planeringshjälp med veckohandling samt inköpslistor för veckans matlagning.



INKÖP SAMT HANDLING

- Vi följer med Er till livsmedelsbutiken • Vi handlar hem varor efter Er inköpslista • Matleverans. Vi hjälper Er att beställa hem varor från online butiker



TRÄDGÅRDSSKÖTSEL

- Gräsklippning • Rabatter • Krattning • Städning • Snöskottning • Röjning



HJÄLP ATT TA HAND OM DITT HUSDJUR

Vi hjälper dig gärna att ta hand om ditt husdjur. Rastning och passning av hundar och katter samt skötsel av alla husdjur så att de mår som bäst.



SKJUTS, SÄLLSKAP & PROMENADER

Vi skjutsar dig dit du vill – läkarbesök, frisör, shopping, hem till dina nära & kära, ute till landet mm. Vi följer med dig om du behöver sällskap till ditt läkarbesök, shoppingrunda, sjukhusvistelse eller annat ärende. Vi har fått företroende av våra kunder samt anhöriga att vara med som sällskap på bröllop, familjefester och resor runt om i landet.

- Promenader & ledsagning • Sällskap • Sällskap till, avlämning & hämtning vid olika aktiviteter • Avlastning av en anhörig, make/maka



VARDAGSSYSSLOR

Hjälp med hemelektronik, datorer, tv-n, mobiltelefoner mm. • Stöd vid vardagliga ärenden så som läsa och skriva brev, betala räkningar mm. • Planeringshjälp i vardagen • Kontakt med myndigheter, kommuner, biståndshandläggare, vårdcentraler mm. • Kontakt med anhöriga



TEKNIKHJÄLPEN

Vi samarbetar med ett teknikföretag som erbjuder hjälp med installationer av TV, dator, uppdateringar samt byte av tv-boxar, stereon samt plattan. Byte av armaturer, upphängning av nya lampor, utebelysning mm.

AKTUELLT FRÅN KPR

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET I TÄBY

KPR är ett 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 har fyra möten per år.

Tibbleseniorernas ledamöter i KPR är Monica Alkblad, Judy Albinsson, Monica Törnqvist och som ersättare Monika Mellqvist.

Kommunens protokoll från KPR finns på hemsidan

www.taby.se (sök på *pensionärsrådet*)

Information från KPR-mötet den 4 februari

Seniorcenter

Representanter från Seniorcenter som ligger på Lyktgränd 2 – 4 informerade om de olika verksamheter som finns där. Seniorcenter ägs och drivs av Täby kommun och målgruppen är personer över 65 år som bor i eget boende.

Seniorcenter har öppet måndag till fredag mellan kl 10 och kl 16. Där sker varje vecka ca 40 schemalagda aktiviteter med sammanlagt ca 700 – 800 besökare. Seniorcenter samarbetar med SeniorNet som hjälper till med användandet av datorer och mobiler. Allt är avgiftsfritt.

Kommunen ser över vilka möjligheter som finns att sprida Seniorcenters verksamhet till andra delar av kommunen.

Fler äldreboenden byggs

Representanter från byggföretaget Sehlhall informerade om arbetet med att bygga äldreboende i Hägerneholm. Nu finns bygglov för 60 lägenheter i olika storlekar i ett s k seniorkvarter. Runt boendet ska byggas en bygata där service som apotek, café och frisör ska erbjudas de boende i kvarteret. Projektet har kallats demensbyn (efter ett holländskt koncept

där personer med demens ska kunna röra sig fritt i byn där de bor) men om detta nämndes inget vid mötet.

Utskrivning från slutenvård

Tillsammans med FoU Nordost har Täby startat ett projekt om hur äldre som skrivs ut från slutenvård till eget boende ska få en väl fungerande livssituation efter hemkomsten. Det kommer att hållas fem workshops med start i mars med representanter för bl.a. kommunen, vårdcentralerna, hemsjukvården, rehab och pensionärsorganisationerna. Monika Mellqvist och Judy Albinsson kommer att delta från Tibbleseniorernas KPR-grupp.

Hemtjänst

Täby kommun har sjunkit något i placering i Hemtjänstindex (en jämförelse av hur hemtjänsten fungerar i alla Sveriges kommuner) men ligger fortfarande över medel.

Beredskapsfrågor

Kommunen arbetar med beredskapsfrågor och har sökt statsbidrag för detta för år 2024 och 2025. Bidraget kommer främst att användas för att skapa kontinuitetsplaner, se över förråd och arbeta fram beredskapsplaner och vattenplanlösning.

Medicinsk fotvård



**LENA'S GLADA
FÖTTER**

Vi finns även på

 bokadirekt.se



**Åkerbyvägen 1,
Täby**

0767051718



Kirsti's medicinska fotvård



070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby



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

Tel: 08-758 91 05. **Kansliet har telefotid**
helgfria mån- och torsdagar kl. 10.00–11.00.
Telefonsvarare när kansliet är stängt.
Besök efter anmälan.

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

Plusgiro 477 28 94-4

Webbmaster:

webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com

Medlemsavgift: År 2025 är medlems-
avgiften 330 kr per medlem.

Om du inte har E-faktura eller Kivra-
brevlåda kommer inbetalningskort skickas
till dig från centrala förbundet.

**Avgiften ska vara betald senast 31 december
året före det år som avgiften avser.**

Medlemskapet gäller från den dag avgiften
är betald.

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

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

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

Glöm inte anmäla till kansliet när du ändrar
telefonnummer eller mejladress.

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,
telefonnummer och mejladress vid
anmälan.

Avgiften är 100 kr per år och inbetalnings-
kort skickas från föreningens kansli.

Skandia mötesförsäkring

Medlemmar i föreningen har försäkrings-
skydd 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 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 försäkringsbe-
loppet är relaterat till åldern.

Mer information om Skandias försäkringar
och villkor finns på Skandias webbsida
www.skandia.se eller telefon till
0771-55 55 00 eller 0771-16 60 60

Förtroendevalda 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@gmail.com
Anders Berghagen, <i>program</i>	070-556 66 16	anders.berghagen@telia.com
Ingallil Bylund, <i>medlemssekreterare</i>	070-638 04 35	ingallilbylund365@gmail.com
Torgil Granström, <i>program</i>	070-322 00 12	torgil.granstrom@telia.com
Sonja Khechini, <i>program</i>	076-411 82 65	sonja_khechini@yahoo.se
Karin Thorán, <i>tidningen</i>	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Inger Wallin, <i>ekonomiansvarig</i>	070-829 63 65	inger.wallin@telia.com
Adjungerad till styrelsen		
Nils Blomgren, <i>IT-frågor</i>	073-981 40 72	nils.blomgren@hotmail.se

Revisorer

Karin Neiderud	070-459 84 88	karin.neiderud@gmail.com
Mats Westerdahl, <i>ersättare</i>	070-928 53 46	mats.westerdahl@gmail.com

Valberedning

C-H Segerfeldt	070-652 19 80	ch.segerfeldt@gmail.com
Sylvia Molander	070-853 68 43	molander.sylvia@gmail.com
Britt-Marie Jansson		janssonbrittmarie14@gmail.com

Representanter i KPR

Monica Alkblad	070-827 01 46	m.alkblad@gmail.com
Judy Albinsson	070-548 44 83	judy.albinsson@gmail.com
Monica Törnquist	073-380 41 12	monica.tornquist@telia.com
Monika Mellqvist, <i>ersättare</i>	076-804 34 51	monika.mellqvist@gmail.com

Övriga funktionärer

Tidningen TibbleSenioren

Karin Thorán, <i>ansvarig redaktör</i>	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Eva Forshallen, <i>manus</i>	070-546 28 00	eva.forshallen@gmail.com
Sonja Wallbäck, <i>manus</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 www.tibbleseniorerna.se

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

Resor

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

Pub, modevisning

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

Underbara sommar!



Rönningesjön