

TibbleSenioren

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

SPF
SENIORERNA

Nr 3,
2025



Hösten är på väg

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 3, 2025

Ordföranden har ordet 3

Medlemsavgiften för år 2026 3

RESOR I HÖST 4

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER 6

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD 10

GULDKANTEN 14

Flytta medan du fortfarande klarar
av det 16

ÅTERBLICKAR – UTFLYKT 18

Tips på aktiviteter 19

ÅTERBLICKAR – RESOR 20

AKTUELLT FRÅN KPR 28

Om föreningen 30

Förtroendevalda funktionärer 31

Övriga funktionärer 31

Annonssörer

ReseSkaparna 5

Hallsenius begravningsbyrå 5

Fina Fötter 12

Fotvårdskliniken Maeve Lavelle 12

Medicinsk fotvård i mammas fotspår 12

Tjeja fashion 13

Lena's Glada Fötter 15

Täby församling 15

Ronqvist VVS & Entreprenad 19

Kirsti's medicinska fotvård 19

Senior Flow 22

Veteranringen 29

Gynna våra annonsörer!

Ordföranden har ordet

Norrlänningar längtar alltid till Norrland på sommaren! I år har jag varit där från juni till och med augusti.

Sommaren började lite trevande, med kalla dagar och en hel del regn. Men i början av juli kom värmen och vi har haft en fantastisk fin sommar!

En fin sommar i Sverige, med solen som lyser länge både morgon och kväll, är så klart att föredra framför en resa till utlandet!

Vi hör ständigt att vi ska motionera! Jag hoppas att du har varit ute mycket i det fina vädret.

Nu är hösten inatgående med klar luft och alla fina färger! Det är viktigt att vi fortsätter att motionera, korta eller långa sträckor beroende på din förmåga. Och njut av höstens färger!

SPF centralt önskar att fler personer kan få social gemenskap, t.ex. genom att sysselsätta sig i någon aktivitet som föreningen erbjuder. På föreningens träffar kan man också träffa nya vänner som man kan hålla kontakten med. Det är viktigt att alla kan träffa vänner eller via telefon ha kontakt med någon. Tibbleseniörernas aktiviteter är igång, titta i tidningen eller på hemsidans kalender.



Erik Söderberg, ordförande

När man slår på tv-nyheterna är det bara krig och förstörelse som visas större delen av tiden. Det är ändå glädjande att vi lever i detta land som inte har haft krig på många år.

Ibland måste man titta i spegeln och den person du ser där det är du! Du måste tänka på att göra livet roligt och meningsfullt i dessa tider, ta var på chansen att träffa andra!

Lycka till önskar Erik Söderberg

Medlemsavgiften för år 2026

Tibbleseniörernas medlemsavgift för år 2026 är 330 kr per medlem. *

Avgiften för år 2026 ska vara betald senast den 30 december 2025.

Medlemskapet gäller från den dag avgiften är betald. Betalning efter den 1 oktober gäller för det kommande året.

OBS! avgiften ska betalas till förbundet, inte till föreningen.

* Av medlemsavgiften 330 kr går 190 kr till förbundet, 50 kr går till distriktet och till

föreningen går 90 kr per medlem.

E-faktura Om du tidigare har anmält betalning via e-faktura kommer din betalningsavi till din internetbank i november.

Kivra-brevlåda Om du inte har anmält e-faktura, men har en Kivra-brevlåda, kommer din avi i Kivra-brevlådan i november.

Inbetalningskort Om du **inte** har e-faktura eller Kivra-brevlåda kommer din betalningsavi med post i början av november.

RESOR I HÖST

Måndagen den 29 september besöker vi Zarah Leanders museum

Zarah Leander, denna primadonna som vi alla minns tillsammans med Arne Hülphers, hennes tredje make och pianist. Vi reser till Zarah Leanders museum på Vikbolandet. Där får vi en berättelse samtidigt som vi njuter av gott kaffe, och sedan går vi till museet.

Därefter reser vi vidare till Vikbolandet Struts och får lära oss allt om denna fantastiska fågel. Här på farmen produceras allt från kött till strutssalva. Vi reser från Täby Galopp kl. 07.30, är åter ca kl. 18.00. **Pris: 995 kronor/person.**

Anmälan senast den 29 augusti, men är du intresserad så fråga om det finns plats.

En båttur till Helsingfors – söndag 19 okt. och åter tisdag 21 okt

Nu är det dags för en båttur med Viking Cinderella, och samtidigt besöker vi Helsingfors.

På söndag kväll äter vi tillsammans en à la carte-middag på båten. På måndagen ankommer vi till Helsingfors, och där får vi upptäcka Helsingfors pärlor tillsammans med en guide. Vi besöker Tempelpplatsens kyrka och det nya Biblioteket Oodl.

Därefter äter vi lunch på restaurang Töölö.

På hemresan njuter vi av *The Buffet* med fartygets läckerheter som vi väljer fritt mellan, vin ingår. Det blir såklart frukost innan vi lämnar båten på tisdag förmiddag.

Buss avgår från Täby Galopp kl. 14 och vi är åter på tisdag kl. 11.30

Priser på resan finns på föreningens hemsida.

Vår traditionella julresa – i år blir det två resor!

Intresset för att delta i vår traditionella julresa med julbord och adventskonsert är mycket stort! För att fler medlemmar ska kunna delta i denna mycket uppskattade resa blir det i år **två resor – den 26 november och den 3 december.**

Dessa två resor har samma program.

Linnéa Sallay tar oss med till Uppland på vår 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.

Och nu till kronan på verket, grädden på moset – Julkonserten! Linnéa och Erik Wadman bjuder in oss till Hökhuvuds kyrka där vi lyssnar till en stämningsfull adventskonsert. Detta blir vår start på adventstiden.

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

Priset för dagen är **1 995 kronor/person.**

Anmälan till resorna görs 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

Vid anmälan – tänk på att du alltid ska få en bekräftelse från oss på din anmälan.

Avgiften betalas till Tibbleseniörernas pg 477 28 94-4

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

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



ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Selma Spa & julmarknad på Mårbacka

Upplev Mårbackas julmarknad och njut av skön avkoppling på Selma Spa. Vi äter goda måltider, beundrar Lars Lerins konst och fascineras av Alfred Nobels uppfinningar på Björkborn.

SPF PRIS: 8 950 kr ord. pris 9 250 kr 30/10, 3 dagar

Nyår i Oslo med Trollflöjten & Munchmuseet

Fira nyår med Mozarts Trollflöjten, festligheter, rundtur och besök i Vigelandsparken samt Munchmuseet. Vi reser med tåg och bor bekvämt mitt i Oslo.

SPF PRIS: 11 450 kr ord. pris 11 950 kr 30/12, 3 dagar

Blomsterparaden i Holland 2026

Vi bor i charmiga Haarlem och gör utflykter till det färgsprakande Blomsteråget, den praktfulla parken Keukenhof, Amsterdam och ostmarknaden i Alkmaar med sin medeltida stadskärna.

SPF PRIS: 18 950 kr ord. pris 19 450 kr 16/4, 4 dagar

08-94 40 40 • info@reseskaparna.se

Se fler erbjudanden på reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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!

HALLSÉNUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2, 183 70 Täby

Tel: 08-544 732 80

www.hallsenius.se



HALLSÉNUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Tibbleträffar i höst

Lokal: Tibble kyrka, Sällskapsrummet.

Adress: Attundavägen 3, Täby.

Tid: kl. 14.00. Pågår ca. 60 min.

Kaffe serveras från ca kl. 13.30.

Anmäl till tibblesenioreterna@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 uppge namn på alla anmälda
samt vilken aktivitet och datum 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 öppett:

Måndag den 6 oktober

Onsdag den 5 november

Tisdag 9 december

Tid: kl. 17.00–19.30

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, tel/sms

070-853 68 43, eller mejl till

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 Susanne Kallstenius - mejla till suskal@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

Modevisning

Torsdagen den 16 oktober 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 höstens och vinterns modeplagg för damer.

Kaffe och kaka serveras i anslutning till visningen.

Tid: torsdag den 16 oktober kl 13.00

Plats: Grindtorpskyrkan,

Adress: Grindtorps Skolgränd 4, Täby.
Begränsat antal platser!

Anmälan senast 10 oktober till Sylvia Molander;

mejl: molander.sylvia@gmail.com

Tel/sms 070-853 68 43.

OBS! Alla får svar.

Pris: 160 kronor för medlemmar
Icke medlemmar betalar 175 kr och är välkomna i mån av plats.

Betala när du fått besked om plats.

Avgiften sätts in på föreningens konto plusgiro 477 28 94-4

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



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.



TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Grabbarna från Eken

Den 4 december kan vi åter njuta av musik från *Grabbarna från Eken*

Den populära gruppen kommer tillbaka och spelar för oss, men nu i en ny konstellation.

Musikerna som spelar är:

Tommy Lundgren – spelar fiol. Han blev riksspelman 2022.

Samuel Linderström – sångare och mästare på dragspel, och dessutom musikalartist.

Ida Hallsten Mattsson – mångsidig musiker, sångerska och fantastisk basist.

Det är en ungdomlig trio med hjärta för den svenska och irländska musiken.

Gruppen tolkar verk av bl.a. Cornelis Vreeswijk, Evert Taube och Olle Adolfsson.

Detta varvas med svängiga visor från Irland. Denna gång ska vi få njuta av julinspirerad musik.

Boka redan nu in detta evenemang!

Lokal: Grindtorpskyrkan, Grindtorps Skolgränd nr 4

Tid: kl. 13 Kaffé med bröd ingår och serveras efter underhållningen.

Avgift: 160 kr. För dem som inte är medlemmar är avgiften 175 kr

Anmälan till Sylvia Molander senast den 27 november.

Mejla till molander.sylvia@gmail.com eller tel/sms 070-853 68 43

OBS! Vid anmälan uppge namn och telefonnummer!

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

Vid betalning uppge namn på alla anmälda samt vilken aktivitet som betalningen avser.

Om du får förhinder meddela oss snarast.



Årets Seniordag är den 3 oktober kl. 10–14

Platsen är Täby kommunhus på Esplanaden 3, Täby.

Det blir utställningar från kommunen, företag och föreningar, och kommunen bjuder på fika och mingel.

Temat i år är trygghet och beredskap.

Läs vidare på kommunens hemsida.

Under dagen blir det miniföreläsningar på temat hemberedskap i Täby Kulturhus.

Seniordagen avslutas med en inspirationsföreläsning av professor Ingmar Skoog som har lång erfarenhet av forskning om äldres åldrande och hälsa.

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?

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

Om du vill bli ledare kan du få hjälp att starta en ny grupp. Hör av dig om du är intresserad.

En ny bokcirkel börjar i höst. Är du intresserad kan du kontakta Mona Samlin, Mejla monasamlin@hotmail.com eller kontakta 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

Gruppen tar f.n. inte emot fler deltagare.

Bokcirkel Elena

Ann-Christine Bratt Kollberg

070-949 49 31

Bokcirkeln kan f.n. inte ta 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 Önnnerdal 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

Vandringssgruppen går på måndagar

och startar oftast kl. 9.45. Tidpunkt och

samlingsplats kan variera. Information om nästkommande vandring mejlas till vandringssgruppen senast dagen före vandringen. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag.

För aktuell information ska nytilkomna vandrare alltid kontakta

Anette Forsberg 070-755 65 41 eller

Anders Wallin 070-413 52 76.

Mejla

vandring.tibbleseniorena@gmail.com

Se vidare www.tibbleseniorena.se

Det är inte tillåtet att ta med djur på vandringen.

Boule – ett trevligt spel utomhus

Boule är ett spel som blivit alltmer populärt, inte minst bland seniorer.

Spelet är inte alltför fysiskt ansträngande, och man får vara ute i friska luften.

Dessutom är det socialt spel där man lätt kan träffa nya vänner.

Spelet börjar med att man kastar ut en liten kula, kallad *lillen*, på en bana som är 6–10 meter lång. Därefter kastar deltagarna sina stora klot mot *lillen* och försöker komma så nära som möjligt. Det finns flera regler som man lär sig under spelets gång.

Tibbleseniorena har en liten grupp som spelar boule en gång i veckan. Vi ses kl. 10.00 i Täby Park, och banan ligger bakom restaurang *Una Storia* som är inrymd i den gamla åskådarläktaren.

Det finns plats för fler spelare i vår grupp.

Kontakta Sonja Khechini

tel. 076-411 82 65



Kloten och Lillen

Medicinsk fotvård



I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,
fotterapeut

Biblioteksgången 10,
Täby
Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158

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



Klassisk höst!

I år domineras höstmodet av stickade favoriter och bekväma basplagg.

På bilden ser du en underbar klassisk duffel i ull, finns i sand och marint.

Välkommen in och prova!
önskar Charlotta



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



Modevisning
torsdag 16 okt.
Info på er
hemsida

Tibble-erbjudande!

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

Gäller t o m 15 november 2025 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris, ej plagg från Junge.

GULDKANTEN

Tanken bakom Guldkanten

Grundtanken med guldkanten är att vi ska finnas till för andra, att få känna gemenskap med de boende och att glädja dem en stund. Det kostar så lite av vår egen tid men betyder så mycket för våra äldre, och de ger så mycket tillbaka!

Vi vill sätta guldkant på de boendes tillvaro och göra skillnad i deras vardag!

Det är viktigt att poängtera att vi är ett komplement till personalen och att vi aldrig gör deras jobb! Medlemmarna i Guldkanten har tystnadsplikt!

Vad gör vi?

Guldkantens medlemmar deltar i promenader och utflykter med de boende, vi kör rullstolar mm. Var fjortonde dag spelar vi bingo med boende. Priset för ett vunnet spel kan vara en liten blomma att ta med upp till rummet! Vi hjälper personalen att servera vid olika evenemang.

Under åren har vi fått många bevis på att Guldkanten gör skillnad!

Seriefiguren Snobben säger till sina kompisar: - *Trygghet är att vara med i gänget!*

Så är det för oss i Guldkanten! Varmt välkomna att delta i vår aktivitet!

Hur gör vi?

Vi har fortlöpande "guldkantsmöten" för medlemmarna några gånger per termin, där vi tillsammans med äldreboendet planerar verksamheten.

Det är inga schemalagda pass utan allt byggs på frivillig basis.

Mottot är "Kom när du kan och vill".

Vi söker flera nya medlemmar!

I dagsläget är vi 12 stycken, men vi vill gärna bli fler.

Hur blir jag medlem i Guldkanten?

Ta kontakt med:

- * Guldkantens ordförande Karl-David Andersson, tel 073-358 23 16, mejl karl-david@telia.com eller
- * Guldkantens sekreterare, Marianne Öhrn tel 070-921 44 06, mejl mareng9@hotmail.com

En värmländsk tänkare säger så här:

Varenda då ä e gäve som då går å göra nô't fint uttå!

Då ä gôtt å vete att nôn behöver en!

Historien bakom Guldkanten

Aktiviteten startade i januari 2004.

Initiativtagare var dåvarande ordföranden i Tibbleseniörerna, Cai Kofoed tillsammans med sin hustru Vivianne.

Båda hade en negativ erfarenhet från det äldreboende där Cais mor legat. Året innan gick också Carin Mannheimers TV-serie *Solbacken avd.E* – kanske någon minnesgod läsare minns den?

Tristess och brist på kontakt med omvärlden – inget hände på dagarna, ingen att prata med för de boende var temat för serien.

Detta gav makarna Kofoed idén till att starta den aktivitet som fick namnet Guldkanten. Många av oss pensionärer i föreningen kom till det första annonserade mötet på dåvarande Täby Park Hotell. Representer för Täby kommun, HSB Omsorg och dåvarande Carema var inbjudna. Intresset var stort hos oss pensionärer att få delta i denna aktivitet.

Fortsättning —>

Starten

På det första mötet i januari 2004 kom det över 30 deltagare som ville ställa upp.

Vi bestämde tidigt riktlinjer för hur vi skulle arbeta. Kommunen ville från början göra oss till volontärer, men det sa vi uttryckligen nej till med bestämdhet!

Vi var då, och är än idag, ett gäng glada pensionärer som deltar i denna ideella aktivitet. Vi har fortlöpande ”guldkantsmöten” för medlemmarna några gånger per termin, där vi tillsammans med äldreboendet planerar vår verksamhet.

Text Karl-David Andersson och Marianne Öhrn

Brasafton i Täby församling

Välkommen till trevlig gemenskap i höst där vi träffas över afternoon tea och sjunger sånger tillsammans framför brasan!

S:t Olofs kyrka, Granitvägen 76 i Täby

Fredag 10 oktober kl. 16:30

Fredag 28 november kl. 16:30

Det är kostnadsfritt att delta och du behöver inte föranmäla dig. Det är bara att komma och vara med!



Svenska kyrkan

Täby församling

**Medicinsk
fotvård**



**LENA'S GLADA
FÖTTER**

Vi finns även på

bokadirekt.se

**Åkerbyvägen 1,
Täby**

0767051718



Flytta medan du fortfarande klarar av det

Tanken på att flytta har nog dykt upp då och då under senare år. Ingenting som vi riktigt diskuterat, men tanken har funnits där. Många jämnåriga vänner har lämnat sina hus och flyttat till mer lättskötta lägenheter.

Oftast handlar det om att flytta medan du fortfarande kan. En vacker dag kan det vara för sent att orka bryta upp. Under åren har vi regelbundet fått reklam från mäklare som vet att Ella Gård är ett populärt område. Det var så det började: flera mäklarannonser direkt i brevlådan.

Varför ska man då flytta när man trivs i sitt hem i inbodda kvarter?

Skälen är många. Brant trappa i huset, stor trädgård, återkommande underhåll av ett hus som börjar bli gammalt – hur länge orkar du med det?

För oss gick det fort. Mäklarna, vi mötte fyra, var väldigt intresserade av vårt objekt och oväntat välinformerade om det hus vi bott i under 35 år.

Var vill vi bo?

Vi var eniga om att bo kvar i Täby. Flytta till innerstan fanns inte på kartan. Men att hitta en ny bostad som vi ville ha var inte lätt! Mäklarna blev tysta när vi räknade upp alla områden vi inte kunde tänka oss. Nyproduktion var inte aktuellt. Höghus otänkbart. Goda kommunikationer på nära håll, promenadavstånd till butik.

Ja, våra önskemål och krav var många! Vi tittade på två lägenheter och köpte den andra.

Huset såldes snabbt utan öppen visning och efter snabb budgivning.

Sedan började jobbet.

Vi hade fyra månader på oss. Böcker, tavlor, minnesprylar, massor av

arbetsmaterial från många år med eget företag.

Jag kastade helst allt, men maken var mer benägen att spara.

Våra barn, vuxna och med egna barn, var rätt kallsinniga. En och annan tavla, några mysiga minnen från morföräldrarna. Men det mesta tackade de nej till, precis som vi själva gjort för länge sedan.

Böcker är ett kapitel för sig.

Vi tillhör ju den generation som läst böcker. Inte lyssnat eller läst digitalt.

Jag vågar inte ens räkna hur många böcker vi lämnade på Hagbytippen.

Kyrkornas Second Hand är också ett ställe att tänka på när man rensarett hem, likaså Myrorna i Täby centrum.



C-H Segerfeldt bär några av alla de böcker vi kastade. Foto Eva Neveling

Men oväntat mycket duger bara att slänga. Vilket kändes vemodigt och litet onödigt.

Marketplace och Blocket, säljsajter på nätet blev en ny erfarenhet.

De sista veckorna hemma, alltså i huset vi skulle lämna, var inte trevliga.

Rensade bokhyllor, fyllda flyttlådor, osäkerhet när vi plötsligt letade efter nedpackade saker.

Så kom flyttdagen och in störtade flyttfirmans killar. Det gick i en rasande takt.

Våra saker vräktes ner i lådor, huller om buller och utan någon som helst ordning. Det var bråttom helt klart. Inga lådor märktes.

Maken fanns i huset och försökte övervaka det hela.

Jag väntade i lägenheten för att ta emot. In vräktes våra lådor, drygt 160 till antalet. De staplades i rummen. Fort, fort.

Vi fick klart för oss att vi bara var en av dagens fem flyttkunder. Sen stod vi där bland alla kartonger utan ha en aning om var vi skulle börja.

Av detta har vi lärt oss att "packning" som man betalar extra för inte är en bra lösning.

Vi borde ha packat allt, precis allt, själva. Endast överlåtit packning av glas och porslin till flyttfirman. Det var det enda som sköttes proffsigt. Kristallglas och finporslin var väl packade och ingenting var trasigt. Allt annat var bara vräkt ner utan någon som helst ordning. Vi har lärt oss att man inte kan vara nog tydlig när man beställer en flyttning. Och att man bör ta flera referenser.

Så började en ny period.

Att anpassa sig till mindre utrymmen och att packa upp alla lådor. Det var svårt att få kontroll över allt bohag, att hitta saker i de olika lådorna och att hitta plats för dem i nya utrymmen. Den uppgiften pågår fortfarande efter flera veckor.

Nu bor vi i lägenhet i bottenvåningen nära Roslagsbanan, med busshållplats till Täby centrum utanför huset och mataffär runt hörnet. Vi har sett det som en investering för kommande år.

Saknaden efter den tidigare bostaden dyker fortfarande upp, men vi vet att det är den nya lägenheten vi kommer att klara av.

Till jul kanske vi fått allt i ordning och börjar hitta var vi har våra prylar.

Text Eva Neveling



Eva packar upp glas och porslin, det enda som flyttfirman har packat professionellt.

Foto C-H Segerfeldt

För dig som behöver hjälp med flytten

Kommunen har samlat information om vilka möjligheter som finns till förändrat boende i en broschyr *Stöd och hjälp för dig som senior*.

Har du särskilda behov kan du kontakta kommunen, tel 08-555 590 00, måndag–fredag kl. 8.00-16.30.

Tips på aktiviteter

Det pågår många aktiviteter runt om i kommunen. På Täby kommuns hemsida kan man se kommande evenemang och aktiviteter i kommunen.

Gå in på <https://www.taby.se> Skrolla ner så hittar du rubriken *Evenemang och aktiviteter* på högra delen av sidan.

Karby Gård – ett nav för kulturen i Täby

Anrika Karby Gård har mycket kultur på programmet. Bland annat ordnas musikkvällar och utställningar av konst med mera.

Programmet finns på hemsidan <https://www.karbygard.se>

Gå in och se vilka aktiviteter som planeras på Karby Gård under hösten.



ronqvist.se / 070-745 45 46 - 070-745 47 41


Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby



ÅTERBLICKAR – RESOR

Kolmilan i Skinnskatteberg

Måndag den 11 augusti sken solen, precis som vi hade beställt. Vi skulle se en kolmila – hur många har sett en sådan i full gång?

Vårt första stopp var Gaggeska Gården i Västerås. Der finns gårdar och djur från Västmanland. En idyll väl värd ett besök. I slottsträdgården på Västerås slott odlades på 1700-talet små gurkor, västeråsgurkor som lades in och skickades ända till Stockholm. Detta kunde vi läsa på ett av husen. Med en god smörgås och kaffe i magen går vår resa vidare.

Bussen saktar in lite före Skinnskatteberg och svänger rätt in i skogen på en liten väg utan möjlighet att möta ett annat fordon! Efter 500 meter stannar vi.

Röken stiger upp i skogen. Jonas möter oss i backen upp till milan och vi presenteras för **Ines**, så heter årets kolmila. Kolmilan har alltid ett kvinnonamn – lynnig och behöver kärlek och omtanke.

Från 1600-talet till mitten på 1900-talet var det ett yrke att vara kolare. På sommaren högg man ved och på vintern gjorde man milor som hade träkol som slutprodukt. Milan byggs helst med gran eller tall, lövträd blir inte lika bra. Detta är en *ståmila* där stockar läggs i botten och sedan bygger man upp den som en kåta med ett tändhål i mitten. Man täcker den med granris och sist med kolstubb - resterna från förra årets mila. Därefter tänder man i mitten, uppifrån.

När det tagit sig bra täpps mitten igen och milan ska glöda inuti, inte brinna. Ett järnrör kan stickas in och anslutas till en skorsten.

Milan vaktas 24 timmar per dygn för att packas och täppa till alla läckage för att

syret inte skall komma in. Vad händer där inne? Glöden driver ut syret ur stockarna. Ca 50 % av volymen försvinner.

Milan Ines var igång i fem dagar. Sedan släcker man och river den för att ta vara på träkolen.

Det var inget lätt jobb att vara kolare, det är tungt, varmt och kallt då det ofta var vinter när de tändes. Skötte man sig inte kom Skogsfrun och gjorde kolaren påmind om sitt uppdrag. Henne ville alla kolare slippa så det gällde att sköta sig. Nu hade vi alla fått en ny parfym, en blandning av terpentin och rök – en underbar doft.



Kolmilan Ines stampas.

Vad användes träkolen till? Kolen användes främst till glasbruk och hyttor där värmen behöver vara extremt hög. Vi åker till Lapphyttan och träffar Kerstin som tar oss med in i masugnarnas fantastiska värld. I trakterna runt Norberg har man funnit 660 gruvhål varav 337 var riktiga hål där malm brutits.

Det var förstås en ära i att ha ett gruvhål på sina ägor så ville man grannen illa tog

ÅTERBLICKAR – RESOR

man en djurfot, doppade den i blod och stämplade det på väggen i grannens gruva. Oj, djävulen hade varit i gruvan, ingen vågade bryta mer där!! Grannsämja av negativ art fanns redan då.

Lapphyttan var igång åren 1150–1350. Malmen kom från gruvor runt om. Det var tungt, malmen väger tio gånger mer än gråsten. Det gick inte att återvinna järnmalm direkt, utan den fick först rostas och sedan bökas för att det skulle bli tillräckligt små delar som kunde smältas så järnet kunde utvinnas. Det var två olika sätt att värma och sedan slå sönder järnet till mindre bitar. Malmen fick smältas flera gånger för att järnet skulle kunna separeras.

Lunch, en härlig wallenbergare intogs på hotell Engelbrekt i Norberg. Även här slår historiens vingslag med bl.a. ett kusktrum med vackra målningar. Även kusken skulle ha det bra när herrskapsfolket åt gott!



Kuskrummet på restaurang Engelbrekt

En fantastisk minnesby som några gånger tändes för att smälta järn som i forna dagar. Allt byggt i trä. Stora skovelhjul som drevs med vatten från närliggande vattendrag. De var kopplade till stora bälgar som blåste luft på träkolen, då blev det riktigt het värme. I smedjan efter andra värmningen blev slutprodukten osmundjärn, små järnbitar som användes som pengar.



Lapphyttan, Kerstin vår guide

Fortsättning —>

ÅTERBLICKAR – RESOR

Även här var masugnen en kvinna - lynnig i behov av kärlek och omtanke, men utan namn!

Alla hus, förutom ett, saknade skorsten. Taknockarna var öppna med det ena taket byggt lite över det andra. Hela taket var en skorsten. Huset med skorsten har varit byns kök och skorstenen var från den öppna eldstaden. Dåtidens män och kvinnor hade verkligen stora kunskaper och uppfinningsrikedom – allt skulle lösas!

Så fick vi en fin inblick i ett användningsområde för träkolen. Två historiska platser fick vi idag besöka, det kändes som vi var på klassresa i årskurs 5.

Vi har mycket att beundra våra tappra förfäder för.

Är man i Norberg ska man äta en Tango-bakelse på anrika Elsa Andersons café. Självklart gjorde vi det innan vi satte oss på bussen för hemfärd. Vilken dag!

Text och foto Gunilla Rönholm



Ingalill och en kolryss för transport av träkol

SENIOR FLOW

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 uppsnygning 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 - förminskar 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.

ÅTERBLICKAR – RESOR

Köpenhamn 6–10 juni

Resdag mot Köpenhamn

Den 6 juni bjöd på en underbar sommarmorgon, denna vår nationaldag. Avresan var redan 6:30, så nog kan man kalla det morgon!

Förmiddagsfika på Stavsjö Krog med god fralla och kaffe för vidare färd mot Värnamo.

Strax utanför ligger *Vandalorum*. Säkert har många sett skylten men inte tänkt på att det är ett konstmuseum med en fantastisk park. De har en holländsk trädgårdsmästare som planterat 3,500 perenner. Alla dessa omringar den vackra byggnaden som idag består av fyra lador men planeras för 12.

Bland utställningarna var det kläder skapade av Kristina Torstensson. Vi kände igen de starka färgerna i Mah-Jong-kläderna. Någon hade till och med kvar något plagg hemma från denna tid.

Så mot Danmark med stopp i Landskrona. Där stod Jöran med den svenska och danska flaggan och välkomnade oss. Efter en god middag blev det så dags för Öresundsbron. Vacker att åka på med sin lika vackra utsikt.

Comfort Hotel i Vesterbo var slutmålet för resan denna första dag.

Dag 1 Köpenhamn

En busstur runt i staden med Jöran som guide. Han kände sig lika mycket dansk som svensk så kunskapen var det definitivt inget fel på, och inte på ordflödet heller.

På eftermiddagen var det Kungliga Operan. Så vacker den var, såväl ute i foajén som i konsertsalen. Vi fick en rundvisning av operan och sedan bänkade vi oss för att se Glada Änkan i en annorlunda uppsättning. Trots danskan var det en fin upplevelse. Vi avslutade kvällen med middag i Operans restaurant. Det var en middag som om vi hade varit på Nobelbanketten, så god! Vi njöt.

Dag 2. Karen Blixen

Karin Blixen föddes 1885 och dog 1962

och tillbringade 17 år i Kenya. Alla minns vi filmen *Mitt Afrika* med Meryl Streep.

Nu var vi i Karins hem i Humlebaek som hon bodde i när hon kom hem. I Kenya skulle hon och hennes man friherren Bror von Blixen-Finecke driva en kaffefarm. P.g.a. Brors ointresse gick det inte så bra. De hoppades in i det längsta att skördarna skulle bli bra, men nej.



Karin Blixens hem



Resenärerna utanför Karin Blixens hus



Karin Blixens matsal

ÅTERBLICKAR – RESOR

Karins mamma krävde att hon skulle ta ut skilsmässa för att hon skulle skicka mer pengar till Karin. Hon gjorde det men tyvärr kunde hon inte rädda farmen. Hon tvingades sälja och 1931 åka hem. Vi kunde här se saker från de resor hon gjort. Mycket från Afrika men även från andra länder.

Karin Blixen hade ett förhållande till siffran 7, 77 år när hon dog, 7 böcker skrev hon, föddes 17 april. Ernest Hemingway fick nobelpriset 1954 samma var Karin nominerad. Han tyckte att Karin skulle haft det och inte han.

När hon dog lämnade hon tre önsksningar: 1) Hennes kokerska skulle få stanna i huset till hon dog. 2) Huset skulle bli ett museum. 3) Trädgården skulle alltid vara öppen för allmänheten. Så blev det. Därför kan vi se hur hon levde. *Vilket minne till eftervärlden!*

Sedan blev det smörrebröd på Humlebaek Kro innan vi steg in i det vackra Louisiana. Det var söndag och ingen guidning men vi njöt på egen hand av allt det vackra.

Besök i Christiania blev avslutning på denna dag. Vi träffade svenska Tina som bott där sedan 1971 när de första ockupationerna ägde rum. Det är 34 hektar stort och de gamla kasernerna finns kvar men även nyare hus. 900 personer bor där varav 150 är barn. Det är som ett eget lite samhälle.

Du kan inte bara flytta dit utan du måste bli godkänd för att få flytta in. De har en slags kommitté som beslutar om många saker inom deras område. De har en egen ekonomi och från början köpte ockupanterna området för 126 miljoner och de skulle återbetalas på 30 år. Så har de också gjort. Det finns egen vårdcentral men vanlig och alternativ medicinering samt en läkare som kommer en gång i veckan. De har affärer av olika sorter.

Området är uppdelat i 15 kommuner med egna styren men en från varje kommun finns i den stora kommittén för hela området. Många som bor där jobbar utanför ”murarna” och många kommer in och jobbar. Det är verkligen som ett eget samhälle i det stora Köpenhamn.

Knarket, det som vi mest tänker på, säger Tina, var personer som kom in utifrån och sålde, de bodde inte i Christiania. Polisen plockade bort alla genom att rensa Pucher street, droggatan. Den är idag återställd och de öppna stånden finns inte kvar.

Under besöket här öppnade sig skyarna, det öste ner. Men vad gör det när det är intressanta upplevelser och berättelser.



Christiania

Dag 3. Vi lämnar Danmark och tar färjan över till Helsingborg

Vi kommer till Sofiero, detta drömslott som byggdes 1864–66 av prins Oscar och hans hustru Sofia. De älskade slottet och tillbringade varje sommar där. 1905 ger de bort sitt älskade Sofiero i bröllopsgåva till Gustav Adolf och Margareta. De var båda mycket trädgårdsintresserade och förändrade trädgården på många sätt. Här planterades rododendron som Margareta tog med från England, hennes hemland. Margareta dör ung och efterlämnar make och fem barn.

Gustav Adolf gifter om sig med Louise Mountbatten, också hon från England och som tursamt nog är även hon intresserad av trädgården. Gustav Adolf blir kung 1950 men det stora trädgårdsintresset lämnar han inte. Somrarna på Sofiero är ett måste.

ÅTERBLICKAR – RESOR

Kungen dör på Sofiero slott 1973 och slottet testamenterades till Helsingborg stad med förbehåll att det skall varav öppet för allmänheten. Det var en fantastisk trädgård med 8,000 rododendron och azaleor.



Två blommor bland Sofieros blommor

Så gick färden vidare till **Kost Boda Art Hotell**. Att få bo i ett rum designat av en glaskonstnär det var något alldeles extra. Inget rum var det andra likt. Vi åt hyttsill. Serverades i glashyttan där två blåsare var igång och blåste glas och berättade för oss. En trubadur underhöll. *Vilken kväll!*



Hyttsill i Kosta

Sista dagen

Lite sovorgon eller en möjlighet att titta på outlet i Kosta. Men iväg kom vi och nu var Virserum vårt stopp. Virserum ligger mitt i de småländska skogarna.

Det var kringligt och krokigt att ta sig dit men det var det värd. Här blev det god lunch och besök på utställningen. Vilken överraskning att se detta i ett litet samhälle.

Det var olika utställare med temat *Träkraft*. I tre rum var det enskilda konstnärer och på övervåningen var det samlat från 14 olika konstnärer hur de såg på trä. Underliga, fantastiska, stora, små. Det var som att gå i en fantasivärld, märkligt och intressant.



Virserums konsthall

Så var det bara ett stopp kvar. Vi avslutar resan som vi började med en lättare måltid på Stavsjö Krog. Lite shopping blev det i deras fina butik. Detta var en resa där vi såg, upptäckte och åt, så här kunde vi få lätta på plånboken om vi ville.

Hemma i Täby strax före 21.

Så mycket vi hade varit med om på dessa dagar. Det surrade i huvudet av glädje. Nu blev den egna sängen skön om man kunde somna p.g.a. alla upplevelser.

Sommaren kunde börja!

Text och foto Gunilla Rönnholm

ÅTERBLICKAR – RESOR

OD – vårkonsert

Söndagen den 27 april kliver vi på bussen för att åka mot Uppsala.

Men först ett stopp vid Rosersbergs Slott. Lite historia runt slottet. Det var färdigbyggt första gången år 1638 av byggherren och riksskattmästaren Gabriel Bengtsson Oxenstierna.

Flera förändringar senare köptes slottet in av staten år 1757 för att bli ett kungligt slott till Gustav III, som var kung då. Hedvig Elisabeth Charlotta av Holstein-Gottorp var bara 15 år gammal när hon 1774 kom till Sverige för att gifta sig med hertig Karl, 26 år.

Hedvig Elisabeth Charlotta var vacker, livlig, humoristisk och begåvad. Hon tyckte om att sjunga, spela, teckna och dansa, och var en utpräglad sällskapsmänniska. Alltså exakt en sådan person som Gustav III uppskattade att ha omkring sig. Gustav III anlätade en av den tidens främsta arkitekter, Jean Eric Rehn, och överlät det nyinreda barockslottet Rosersberg åt hertigparet.

Genom dagboken vet vi att hertiginnan Hedvig Elisabeth Charlotta i allmänhet åt frukost vid tiotiden på Rosersberg. Sedan skrev hon brev eller dagbok, eller tog en ridtur i parken. Klockan tre var det middag, därefter konverserade man till klockan fem.

Så serverades te och därefter for hertiginnan ut på en tur i vagn. Klockan tio var det supé och kvart över elva gick var och en till sina rum. Tufft liv att vara hertiginna!

Hertig Karl kröntes år 1809 till kung Karl XIII.

Äktenskapet blev barnlöst och landet står utan tronföljare. Då gjorde de svenska ständerna en riktig stjärnvärning; den franske marskalken Jean Baptiste Bernadotte. Vår första Bernadotte levde sina första år i Sverige på Rosersbergs Slott.

Mätta och glada åkte vi mot målet Uppsala och universitetsaulan. Att kliva in i denna vackra lokal – så imponerande. Vi sätter oss ner och njuter av all utsmyckning. Podiet är tomt men lokalen tar oss med häpnad. Men visst kom de, ca 80 frackklädda män, alla med ett leende på läpparna. Startnumret är som vanligt *Hör, i Orphei Drängar* av C.M. Bellman och H. Allvén. Sedan tar operastycken över.

Att tiden kan gå så fort när det ”bara” är sång. Men det var ju inte vilken sång som helst.

Vi njöt och i pausen ville man inte lämna lokalen utan vara kvar i stämningen.

Tack OD för en himmelsk upplevelse. Det sjöng i huvudet hela vägen hem!

Text och foto Gunilla Rönnholm



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.

Tibbleseniörernas 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 13 maj

Information om Silverparks vård- och omsorgsboende

Mötet hölls på Silverpark och verksamhetschef Ulrika Wall informerade. Det finns plats för 62 boende på Silverpark. Boendet har tre avdelningar med olika inriktningar:

36 platser för personer med demensdiagnos, 18 platser för personer med kroppslig diagnos och 8 platser för personer som är minst 65 år och som tidigare i livet har fått en psykiatrisk diagnos eller som har svåra symptom av sin demens.

Det finns ca 100 anställda. Boendet har eget kök och det serveras mat sju gånger om dagen. En aktivitetshandledare arbetar med sociala aktiviteter. Ett rehabiliteringsteam bedömer vilken typ av fysisk aktivitet som passar de boende.

Information om nya Socialtjänstlagen

Den nya Socialtjänstlagen beräknas träda i kraft 1 juli 2025. Ett huvudförslag är att äldreomsorgen ska förebygga behov av större insatser genom att verksamheterna ska bedriva hälsofrämjande och funktionsstödande arbete för att bibehålla

och förbättra äldres livskvalitet. Det andra huvudförslaget är att arbetet ska vara kunskapsbaserat kombinerat med brukarinflytande. Det tredje huvudförslaget är att socialtjänsten ska vara lättillgänglig, ge ett gott bemötande och kontakt med personal med rätt kompetens. En ny befogenhet är att insatser kan ges utan behovsprövning. Exempel på en sådan insats som redan finns är anhörigstöd.

Remisshanteringen i KPR

KPR är för närvarande remissinstans vid upphandling av mat och måltider inom kommunens regi samt i projektet om utskrivning från slutenvård. Pensionärsorganisationerna hoppas få vara remissinstans i fler ärenden.

Estrids torg

Det är inga nivåskillnader mellan gångstråk och vägbana på Estrids torg. Detta gör att leveransfordon ställer sig nära husfasaderna på gångstråken. Vintertid kan detta innebära att gångtrafikanter måste ta sig igenom snövallar och gå på vägbanan.

Regelbunden parkeringsövervakning sker och det finns i dagsläget inga planer på att bygga om torget. Man ska se om det finns en lösning som minskar risken att gående tvingas ut i snövallar.

Brister på Silverpark (Aftonbladet 20 mars)

Hur fick kommunen vetskap och vad har kommunen gjort?

Kommunen fick information i december från medarbetare och anhöriga. Vissa brister identifierades. Kommunen hanterade detta genom det systematiska uppföljningsarbetet med möten, identifiering av brister och åtgärdsplan.

Medicinsk ansvarig sköterska följde upp i april och då kvarstod vissa brister vilket ledde till krav på fler åtgärder. En återslag kommer att ske inför äldrenämnden i juni. Rapporten kommer att kunna begäras som allmän handling från kommunen.

Varför har Biståndshandläggningen fått lägre resultat än tidigare i Hemtjänstindex?

Tidigare fanns frågan om man fått välja utförare av hemtjänst med i underlaget till biståndshandläggningen. Där har Täby alltid haft höga poäng. Nu är den fråga borttagen och det drar ner Täbys resultat.

Dagverksamheten Biblioteksgången

Kön till verksamheten är ca 20 personer. Platserna fördelas efter hur lång tid man stått i kö. Hur många dagar man får vara där beslutas av biståndshandläggaren. Eventuellt kommer man att ha öppet även lördagar och söndagar.

Kommunen vill ha fler dagverksamheter men vill inte starta några i egen regi eftersom man föredrar LOV (Lagen om valfrietssystem) och villkoren är för närvarande för dåliga för att andra entreprenörer ska vara intresserade. Kommunen inser att man behöver se över villkoren.

Korttidsboendet Tibblehemmet

Allt går planenligt och de första inflyttningarna skedde vecka 18. Totalt finns 13 platser men två är för tillfället inte tillgängliga p g a en vattenskada.

Hur hanterar kommunen våldsproblematik mot äldre?

Information som riktar sig till äldre och till hemtjänstpersonal finns på kommunens hemsida. Kommunen utbildar biståndshandläggare. Relationsvårdshandläggare finns i verksamheten.

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

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
hemsida, 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 hemsida
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
Ingalill Bylund, <i>medlemssekreterare</i>	070-638 04 35	ingalillbylund365@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
----------------	---------------	--

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>ansv. 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.tibblesenioren.se

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

Resor

Gunilla Rönholm	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
-----------------	---------------	--

En vacker sommarkväll!
– att minnas mörka höstkvällar

