

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 4,
2025



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 Christina Ekengård

Innehåll nr 4, 2025

Ordföranden har ordet 3

Kallelse till årsmötet 2026..... 3

Medlemsavgiften för år 2026 4

Vill du göra en insats för föreningen? 4

Volontärresan 2025..... 6

RESOR I VÅR 8

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER 10

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD 14

ÅTERBLICKAR 16

Jourhavande Medmänniska –
vad är det?..... 26

AKTUELLT FRÅN KPR 28

Om föreningen..... 30

Förtroendevalda funktionärer..... 31

Övriga funktionärer..... 31

Annonssörer

Barnens handelsbod 5

ReseSkaparna 5

Täby församling 13

Hallsenius begravningsbyrå..... 13

Lena's Glada Fötter 15

Ronqvist VVS & Entreprenad..... 15

Fina Fötter..... 21

Kirsti's medicinska fotvård 21

Fotvårdskliniken Maeve Lavelle..... 21

Vårdstyrkan 27

Veteranringen 29

Gynna våra annonsörer!

Ordföranden har ordet

Gemenskap och engagemang

Genom pensionärsföreningen kan du träffa nya vänner, dela erfarenheter och delta i aktiviteter som passar dina intressen. Många medlemmar engagerar sig också som frivilliga, hjälper till vid arrangemang eller deltar i föreningens styrelsearbete.

Nu när mörkret gör intrång på dagarna är vi mer aktiva inomhus. De som vill vara aktiva hittar våra aktiviteter i tidningen, eller på hemsidan som är mest uppdaterad.

I höstmånaden oktober har vi njutit av färgsprakande träd och löv som sakta singlat till marken.

Det är nu bara några veckor kvar till julhelgerna, och vi ser fram emot julmat, glögg och släktträffar.

Men alla ser inte fram emot helgerna. När familj och nära vänner inte längre finns kvar kan det bli ensamt.

Då kan man behöva ett vänligt ord och ett leende.

Ett telefonsamtal kan vara den bästa julklappen för den som är ensam.

Jag vill tacka alla för att ni är medlemmar i Tibbleseniörerna och önskar er

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR!

Erik Söderberg



Kallelse till årsmötet 2026

SPF Seniorerna Tibble Täby kallar härmed alla föreningens medlemmar till årsmöte torsdagen den 19 februari kl. 13 i Grindtorpskyrkan.

Följande dokument ska finnas på föreningens hemsida från den 5 februari:

- Dagordning för årsmötet
- Verksamhetsberättelse och ekonomisk redogörelse för år 2025
- Revisorernas berättelse
- Förslag till budget och verksamhetsplan för år 2026
- Valberedningens förslag

Föreningens hemsida: www.tibbleseniörerna.se

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 22 januari under adress Marknadsvägen 293, 183 79 Täby eller via mejl till tibbleseniörerna@gmail.com

Den som vill få en papperskopia av dokumenten före årsmötet kan kontakta kansliet via mejl till tibbleseniörerna@gmail.com eller telefon 08-758 91 05

Efter årsmötet bjuder föreningen på kaffe och tårta.

Dessutom blir det underhållning av gruppen *Musikresan* som spelar folkmusik, bl.a. irländsk och skotsk musik.

Medlemsavgiften för år 2026

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

Avgiften ska vara betald senast den 30 december 2025.

Medlemskapet gäller från den dag avgiften är betald.

OBS! Avgiften betalas till förbundet, inte till föreningen.

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 betalningsavi skickas med post till dig från förbundet i november.

Vänmedlemmar

Den som är medlem i en annan SPF-förening kan vara vän-medlem i Tibbleseniörerna.

De betalar 100 kr per person och år. Betalningsavi skickas från föreningen.

* Av föreningsavgiften 330 kr går 190 kr till SPF-förbundet, 50 kr går till distriktet och föreningen får 90 kr per medlem.

Vill du göra en insats för föreningen?

Volontär i SPF Tibbleseniörerna – vad är det?

– Det är alla de som hjälper till med aktiviteter i vår fina förening.

Och vad får de i ersättning?

– All uppskattning som ni på aktiviteterna visar dem. Samt en dagsutflykt per år.

Föreningen är beroende av volontärer, alltså de som hjälper till med olika aktiviteter i förening. Det kan vara att planera träffar och resor, eller att anlita föreläsare. Det behövs någon som tar emot anmälningar, eller som kan genomföra dagsutflykter.

Vi behöver också fler som kan bidra till att göra föreningens tidning *TibbleSenioren*.

Som volontär lär man känna många andra medlemmar, och man får uppskattning för sina insatser. Volontärer kan få betalt för konkreta utlägg som rör föreningsarbetet.

En gång per år bjuds alla volontärer på en dagsresa till något trevligt mål.

Om det låter spännande så hör av dig till föreningen, mejl tibbleseniörerna@gmail.com

Äntligen! Tomten är på väg.



Vigbyholms station i Täby, 08-7560273 | Öppet: Mån-Fre 10-18, Lör 10-15, Adventssöndagar 11-15
www.barnenshandelsbod.se



ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Mandelblomsvandring i Andalusien

På vår resa upplever vi Andalusien i full blom under den vackraste tiden på året – med vandringar i lugnt tempo, god mat, gemenskap och bekväma boenden med Monica Mozo.

SPF PRIS: 15 950 kr ord 16 450 kr 2/2, 6 dagar

Jokkmokk vintermarknad

Följ med på en resa för alla sinnen till det magiska landet ovan Polcirkeln. Vi besöker ishotellet och Sveriges äldsta handelsplats vintermarknaden och träffar den samiska renskötaren Helena Länta.

SPF PRIS: 15 200 kr ord. 15 500 kr **6/2, 3 dagar**

Madeira - Atlantens smaragd

Madeira bjuder in till natursköna utflykter, madeiravin, pittoreska byar, storslagna trädgårdar och levadavandring. Alla måltider & dryck ingår på vårt hotell, beläget vid havet vid Funchal.

SPF PRIS: 18 950 kr ord 19 450 kr 14/3, 8 dagar

08-94 40 40 • info@reseskaparna.se

Se fler erbjudanden på reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Volontärresan 2025

Tack för gott jobb-resa!

I år gick årets volontärsresa norrut. Inte så långt, bara till Norrtälje.

I mitten på september träffades vi på Täby Galopp för att åka till Pythagoras Industrimuseum. Det kan låta så lagom kul men ack vad man bedrog sig om man trodde det skulle vara tråkigt.

Efter en kopp kaffe och en härligt god smörgås var det dags för guidning.

Två entusiastiska bröder, Valdemar och Kurt, som hade utvecklat en räkneapparat för år 1898 till Paris för att marknadsföra den. De var entreprenörer men inga säljare så pappan tog över verksamheten. Han tyckte att det var dålig avsättning för räkneapparater och började snegla på tyska maskintillverkare. Var skulle han etablera sin verksamhet?

Det behövdes ett vattenflöde för att ha ett vattenhjul, nära till en tågstation samt billig hyra. Det perfekta stället var en gammal verkstad som inte längre användes utan skulle rivas. Här tillverkades den första tändkulemotorn i de lokaler som vi nu besökte. Där har tillverkats 4 000 motorer

som sålts världen över.

Några amerikanska kunder ville köpa ritningarna till motorn men det fick de inte. Men de fick köpa motorn. Sagt och gjort, de köpte en motor och skruvade sönder den för att se hur den var konstruerad. I köpekontraktet stod det: Om motorkåpan demonteras upphör all garanti på motor. De fick aldrig igång någon ny motor, inte heller den de köpt.

I verkstaden finns alla gamla maskiner kvar.

Många svarvar med olika användningsområden, bl.a. revolver svarvar och muttersvarvar. Allt drevs med remmar och vi fick se varifrån uttrycket ”lägg på en rem” kommer.

Vid sekelskiftet var det ca 90 anställda. Det fanns arbetarbostäder och en vaktmästarbostad. Den senaste vaktmästaren bodde i ett rum och kök med fru och fyra barn.

Det var aldrig någon kvinna som jobbade i verkstaden, men det fanns två damer på kontoret. De hade kontakt med hela världen för tändkulemotorn såldes över hela världen.



Pythagoras Industrimuseum



Tändkulemotor på Pythagoras

År 1964 såldes den sista motorn och verkstaden lades ner. Allt lämnades som det var.

Rutorna gick med tiden sönder och i mitten på 80-talet bestämde Norrtälje kommun att allt skulle rivas.

Protest sade några entusiaster och dagen innan rivningen fick *Pythagoras Vänförening* överta driften. Ca 1 ton duv-smuts skyfflades ur verkstadslokalen och renoveringen började.

Tack säger vi till den Vänföreningen och all entusiasm som de lägger ner för att bevara detta fina.

Så var det dags för avfärd och vi styrde kosan ut från staden och till Norrtälje Bränneri.

Makarna Kristina Anerfält-Jansson och Richard Jansson övertog år 2001 Kristinas föräldragård som varit i släkten sedan mitten på 1800-talet. Dock var de inte intresserade av att driva det som jordbruk med djur

längre. De startade ett litet destilleri vars första droppar rann ut 2002. Råvaran var egna äpplen, så är det än idag.

Äpple och vatten är det enda, äpplets egna jäst gör att det börjar jäsa. Äppelträden, 200 stycken finns i den egna trädgården och därmed garanterat ekologiska.

Bikupor finns, så de har ett antal tusen säsongsarbetare. Det började med punsch men har nu även blivit gin och havtornsnaps, och prov med whisky görs nu.

Alkoholfri glögg är en storsäljare.

Innan guidningen började informerade Anne, dotter till Kristina och Richard, om att det finns risker med att dricka alkohol. Detta ålägger staten henne att säga till samtliga besökare.

Nu var vi hungriga och kanske törstiga också.

En god lunch serverades och som avslutning blev det provsmakning av tre sorter som tillverkades här. William vägledde oss genom dryckerna som serverades med lite tilltugg.

Mätta och glada, och kanske med en inköpt flaska i väskan, åkte vi tillbaka till Täby.

Två nya erfarenheter samt trevliga samtal mellan resenärer har gjort dagen intressant.

Text och bild Gunilla Rönholm



Glöggen var god i rätt miljö



Lycklig Erik med dagens inköp

RESOR I VÅR

Vart styr vi kosan våren 2026?

Bååtska palatset och Stadshuset onsdag den 18 februari

Stadshuset känner vi alla till. Vem har inte sett Nobelmiddagen på TV. Men har du sett den i natura, och dessutom tillsammans med den sprudlande Linnéa Sallay?

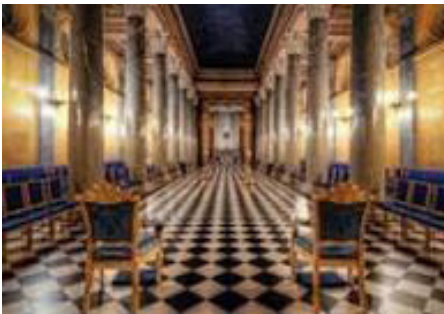
Här avnjuts middagen och den berömda trappan där såväl kungaparet som Nobelpristagarna skrider ner tätt följda av all serveringspersonal.

Vi tittar också på andra delar.



Så beger vi oss till Bååtska palatset. Detta är för så många av oss ett hemligt palats. Här finns Svenska Frimurarorden sedan sent 1700-tal.

Vi kommer att guidas in i dessa hemligheter. Här är det gott om trappor och inga hissar. Men visst blir det spännande att se och höra.



Det serveras kaffe och smörgås innan dessa besök, och lunch mitt emellan.

Vi startar från Täby Galopp kl. 8.45 och kommer åter kl. 17.15.

Priset för denna fina dag är 1,490 kronor/person. Sista dagen för anmälan och betalning är 16 januari. Resan är maximerad till 40 personer. Så passa på nu!

Birgittasystrarnas kloster i Djursholm och Thielska galleriet i mars

Här besöker vi de Birgitta nunnor som bor på klostret. De berättar om sin vardag och om sin bakgrund. Vi bjuds på kaffe och efter rundvisningen på lunch i deras fina matsal.



Därefter beger vi oss till Djurgården för att bese Thielska galleriet.



Huset skapades för bankiren och konstmecenaten Ernest Thiels och hans hustru Signe Maria Thiels fantastiska konstsamling. Det ritades av arkitekten Ferdinand Boberg och stod klart 1907. Galleriet var familjen Thiels hem fram till 1924. Vi guidas runt och avslutar vår dag med eftermiddagskaffe.

RESOR I VÅR

Datum, priset och tider för denna dag är inte fastställda ännu. Vi återkommer så fort vi vet. Håll koll på Hemsidan.

Eckerölinjen måndag 13 april

Nu beger vi oss ut på böljan den blå.

Vi tar buss från Täby Galopp till Grisslehamn och kliver på båten med destination Mariehamn.



På överresan får vi kaffe och smörgås, besöker taxfree och njuter. På hemresan blir det buffélunch.

Vi åker från Täby Galopp kl. 7.30 och kommer hem vid kl. 17.00.

Priset för denna fina dag är inte fastställt p.g.a. ännu ej känd prishöjning vid årsskiftet. Men vi räknar med ca 850 kronor.

Sista anmälningsdag är den 12 mars.

Vårens sista utflykt i början på maj blir till Wij trädgårdar i Ockelbo och till Salsta Slott norr om Uppsala

Det är inte bara Daniel Westling som tillhör de kända från Ockelbo. Även den fina trädgården Wij är välkänd och väl värt ett besök. Så vi beger oss dit.



Med hjälp av en guide får vi reda på alla hemligheter bakom de vackra växterna och trädgårdens historia.

Så reser vi vidare till Salsta Slott. Detta kan man läsa på deras hemsida:



Salsta slott är till sitt yttre ett barockslott, uppfört på 1670-talet. Men här på platsen har det funnits ett slott eller herresäte åtminstone sedan 1200-talet. Den nuvarande slottsbyggnaden har fungerat som bostad fram till 1976, och olika rum och salar har förändrats interiört under olika århundraden och efter olika ideal. Därför är Salsta slott ett *Alla tiders slott*. Under en tid har dock slottet vilat i en Törnrosasömn, men portarna slogs åter upp år 2020.

Spännande eller hur. Under dagen blir det förmiddagskaffe och lunch.

Datum samt pris är ännu inte bestämt, vi ber att få återkomma.

Besök gärna vår hemsida där det finns mer information om resorna.

Frågor och anmälningar till
Gunilla Rönnholm, 070-216 23 86,
gunilla910@gmail.com
Christina Olausson, 070575 85 37,
christina.olausson@gmail.com

Sommarens nordostgemensamma resa går i år till Skagen.

Arrangör är SPF Vaxholm. Mer information kommer.

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Tibbleträffar

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 tibbleseniorena@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 namn på alla anmälda
och vilken aktivitet och vilket datum som
betalningen avser.

Det går fortfarande att betala kontant på
plats men det blir allt svårare för oss att
hantera.

**Om du får förhinder meddela oss
snarast!**

Avboka senast söndagen före träffen för att
få avgiften återbetald.

**OBS! Det kan bli ändringar. Håll utkik på
hemsidan.**

Tibbleträff 28 januari

Vi gästas av **Ragnar Strandberg** som
ska berätta om Norra Fronten som var
en försvarslinje i Täby under kriget.
Försvarslinjen byggdes i början av 1900-
talet och syftet var att försvara Stockholm
mot norr. Fortfarande finns många
lämningar av fortet kvar i skogarna.

Fronten kallas även för *Korvlinjen* efter
hur fortet är markerad på kartan, som små
korvar.

Den 19 februari har föreningen årsmöte,
se sidan 3. I år bjuds på både tårta och
underhållning.

I februari blir det ingen Tibbleträff.

Tibbleträff 29 april

Vi gästas av Jan von Schewen som
underhåller med kåserier och berättelser
om Evert Taube. Bland annat varifrån Evert
fick inspiration till sina visor.

Jan von Schewen kommer att spela några av
Evert Taubes visor.

Vi får också höra om konstnärer och
författare som var samtida med Evert
Taube, bl.a. Engström och Zorn.

Tibbleträff i mars är ännu inte klart. Håll
utkik på *Nyhetsbrevet* som skickas ut till
medlemmarna i början av varje månad,
eller kolla på föreningens hemsida för
information.

Lunchträffar

Vill du äta lunch med trevligt sällskap?

Vi träffas och äter lunch på olika restauranger
i Täby.

Var och en betalar sin lunch och sätter sig
bland vännerna från Tibbleseniorena.

Datum, tid och vald restaurang läggs in
i kalendariet på föreningens hemsida:

[www.tibbleseniorena.se/Kalendarium/
Lunchträffar](http://www.tibbleseniorena.se/Kalendarium/Lunchtraffar)

Där framgår hur du anmäler dig och
betalar, och väljer maträtt.

Information om lunchträffarna finns även
i *Nyhetsbrevet* som skickas ut till alla
medlemmarna i början av varje månad.



TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Pubafton

Under våren fortsätter våra populära pubkvällar.

OBS! Puben är öppen endast för föreningens medlemmar.

Puben har öppet följande dagar:

Tisdag 27 januari

Onsdag 25 februari

Torsdag 26 mars

Tid: kl. 17.00–19.30

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

Antalet platser är begränsat, din anmälan behövs.

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

OBS! Alla får svar om plats.

Lokal: Gårdslokalen Kalven, Marknadsvägen 249–251.

Ingång från gatan. Marschaller visar vägen.

Välkomna!



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.

Information om kommande biobesök finns i kalendariet på föreningens hemsida

www.tibbleseniorerna.se/kalendarium/Filmklubben

Det kostar ingen att vara med i Filmklubben. Var och en bokar och köper sin egen biljett.

Efter filmen kan den som vill följa med och ta en öl, vin eller fika. Då kan vi prata om filmen och säkert om en hel del annat.

Ev. frågor: kontakta Susanna Kallstenius, mejl suskal@gmail.com

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Glögg till alla tibleseniorer

Julen närmar sig och många gamla traditioner väcks till liv.

Måndagen den 1 december mellan kl. 14 och 15 ses vi på *Starfish and Coffe** som har öppet endast för oss Tibbleseniorer.

Föreningen bjuder på alkoholfri glögg, lussebulle och pepparkaka. Vi kommer inte att kunna bjuda på kaffe så ta med kaffe eller te om du önskar. Du kan också köpa kaffe.

Vi minglar runt och önskar varandra God Jul.

Vi minglar stående utomhus och oavsett väder, så ta på er passande kläder!

Anmälan till Erik Söderberg med mejl till eriksoderberg49@gmail.com

Anmäl **senast måndag 29 november**. Anmälan är inte bindande, men meddela om du får förhinder.

Parkering finns på grusplanen och vid el-bil-stallet.



* *Starfish and Coffe* ligger nära Roslagsbanans station *Galoppfältet* på Täby Park-sidan.



Gemenskap med kaffe

Vill du ha sällskap till kaffet? Kom och fika med oss!

Vi träffas i cafeterian i Tibble kyrka på tisdagar kl. 13–15. Föreningarna Tibbleseniorerna 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.



A Festival of Nine lessons and Carols i Täby kyrka

Tisdag 6 januari klockan 16

Välkommen till en eftermiddag med musik i Täby kyrka!
Vox Estrid framför bl.a. A Ceremony of Carols av B Britten.
Caroline Nilsson-Breman, harpa
Erika Alfredsson Bohlin, dirigent

Med reservation för eventuella ändringar.



**Svenska
kyrkan**

Täby
församling

Vi finns här för dig när livet förändras

Hos oss möter du människor med erfarenhet, omtanke och respekt. Vi vill göra det svåra lite lättare och finns vid din sida hela vägen.

Varmt välkommen med dina tankar, frågor och funderingar.

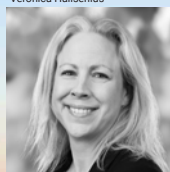
Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna
Som medlem i SPF har du **1.000 kr rabatt** på en begravning hos oss. Kom förbi eller ring så berättar vi mer.



Veronica Hallsenius



Per Erkersgård



Therese Ahlqvist



Maria Brunstedt

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2, 183 70 Täby
taby@hallsenius.se / 08-544 732 80
www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

Fasta grupper som träffas regelbundet

Det kan bli ändringar – håll utkik på webbsidan www.tibblesenioreterna.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.

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 tar f.n. inte emot fler deltagare.

Bokcirkel Ottar

Mona Samlin 070-635 09 30

Torsdag kl. 9.30–11:30

Lilla Museicirkeln

Britt-Marie Reinhold 079-334 36 95

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

Kortspel

Bridge

Torsdag 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 Kvarntorpsgården

Kontakta Gudrun Hjort

Tel. 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 Hågerås 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

Linedance på Seniorcenter

Adress Lyktgränd nr 2 eller 4.

Fortsättningsgrupp, fredag kl. 9.15–10.45.

Nya deltagare som har dansat flera terminer är välkomna.

Karin Thorán, karinthoran@gmail.com

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

Vill du pröva på linedance?

Nybjörjargrupp fredag kl. 10.50–11.30.

Lätt fortsättningsgrupp fredag kl. 11.40–12.20.

Ledare är Eva Jansson, e.arndell@gmail.com

Vandringar 7–10 km

Vandringsgruppen går på måndagar och startar oftast kl. 9.45. Tidpunkt och samlingsplats kan variera. Information om nästkommande vandring mejlas till vandringsgruppen senast dagen före vandringen. Ta med busskort, matsäck och 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.

**Medicinsk
fotvård**



**LENA'S GLADA
FÖTTER**

Vi finns även på

 bokadirekt.se



**RONQVIST
&
ENTREPRENAD AB**

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

ÅTERBLICKAR

Höstens modevisning

Höstens modevisning av plagg från **Tjeja Fashion** var lika elegant som vanligt.

Vackra kläder och många intresserade damer.

I Grindtorpskyrkans cafeteria satt närmare 100 damer som med stort intresse granskade de plagg som visades av mannekängerna.

Kaffe och kaka serverades i anslutning till visningen.

Tänk att det kan vara så roligt att se på dessa fina kläder som lockar oss till möjligheten att få stå omkring i något nyköp. Det kan vara ett nytt ytterplagg eller en fin klänning till jul. Det fanns nyheter såväl till vardag som fest men gemensamt var att det var snyggt.

Kanske inte alla ville ha en röd julklänning eller en pälsliknande kapp med mudd och

krage. Men visst fanns det flera saker som var attraktiva för var och en.

Mannekängerna – Fyra Fina Flickor Från Fashion – gjorde sitt bästa för att visa oss alla snygga kläder. Givetvis finns det mycket mer att välja på i butiken.

Stort tack till Sylvia Molander som har planerat allt kring modevisningen. Tack även till alla dem som har bidragit med olika uppgifter för en lyckad modevisning.

Text och foto Gunilla Rönholm



Besök på The Viking Museum

En grupp från Tibbleseniorerna besökte Viking museet

The Viking museum ligger på Djurgården. Är man intresserad av vikingarnas historia så är det värt ett besök. Man kan beställa en guidning och sedan gå runt och titta på egen hand.

I muséets restaurang kan man avnjuta en mycket god lunch.

Vår vikingatid sträcker sig från ca 700-talet till 1100-talet. Det är känt att vikingarna gav sig ut på långfärder med båt åt olika håll. De hade lärt sig att bygga båtar som klarade längre resor, och att de ville ha handel med andra områden.

Vikingarna bedrev handel och plundringar på sina resor. Speciellt utsatta blev folket på de brittiska öarna. Där grundades även bosättningar som nyttjades för ytterligare plundringståg.

På sina resor upptäckte vikingarna nya platser att kolonisera.

Områden som befolkades av nordbor är bl.a. Färöarna, Island och Grönland.

Under färder österut kom vikingarna ända fram till det Bysantiska riket, nuvarande Turkiet. Där tjänstgjorde de främst i kejsarens armé. Att strida för kejsaren var troligen mycket lönsamt, men även mycket farligt.

På vikingatiden var en stor del av befolkningen trälar, alltså slavar. Forskare uppskattar att en tredjedel av befolkningen var trälar. Trälarna hade inga ägodelar och man vet därför inte mycket om hur de levde. Många trälar arbetade på större gårdar.

Trälarna var rättslösa i förhållande till sina ägare som kunde behandla dem hur som helst, som att sälja eller döda sina trälar.

Vikingarna hade många gudar som man dyrkade, men man trodde även på en mängd naturväsen som alver, troll och vettar.

Estrid Sigfastsdotter

Estrid var en av 1000-talets mäktigaste kvinnor i norra Stockholm. Man vet mycket om henne p.g.a. att man hittat hennes grav och de runstenar familjen reste. Estrid föddes i ett kristet hem i Vallentuna. Två äkta män överlevde hon. Hon fick en sonson som hette Jarlabanke. Han blev mycket mäktig, och utan tvekan en storgodsägare och bygdehövding. Estrid var denna mäktiga familjs överhuvud.

Öga mot öga med en vikingatida man

Rekonstruktionen är gjord utifrån kvarlevorna av en man som påträffades i en gravgård i Sigtuna. Han tros ha levt mellan sent 900-tal till tidigt 1000-tal. Han var troligen mellan 45 och 60 år när han dog. Skelettet indikerade att mannen levt ett fysiskt aktivt liv, kanske som bonde.

Text och foto Sonja Khechini



ÅTERBLICKAR

Vandringsresan 1-5/9 2025 till Åland

Dag 1

Klockan 07:30 startar vår bussresa med Micke från Viatour som förare. Från Täby till Grisslehamn och sedan färja till Eckerö. Vår första vandring går på Käringsunds Geostig.



Efter att ha njutit av klipphöllar, hav och att få sträcka på benen är det dags för en sen lunch på Gastropub Bodegan, med utsikt över fiskeläget. Vi har tur med vädret och solen skiner, men det är lite för kallt för att sitta ute. Vi får njuta av en fantastiskt god varmrökt lax med tillbehör. Mätta och glada åker vi vidare till vårt hotell Park Ålandia i Mariehamn.



Vi är så lyckligt lottade att vår vandringskamrat Barbro Nabb, ger oss en dryg timmes guidning i Mariehamns hjärta. Gemensam middag intas i hotellets

trevliga matsal och trots den sena, men goda och riktiga lunchen är vi alla sugna och ser fram emot den tre-rätters meny som serveras.

Dag 2

Vi blir hämtade utanför vårt hotell och åker nordost från Mariehamn till Bomarsund, ett historiskt område känt för sina fästningsruiner från 1800-talet. Vi börjar vår vandring via lämningarna efter staden "Nya Skarpans" mot Notvikstornet.

Det var en tuff vandring med en del klättring över stock och sten, och vi fick vara väldigt försiktiga eftersom det var blött och halt i naturen.



Vi åt vår medhavda picknick och fortsatte sedan mot Prästöleden. Vi passerar gamla gravplatser och minnesmärken. Vi går förbi många skyltar på vilka vi kan läsa utförlig historia om varje plats. Dagens höjdpunkt, en lång brant trappa upp till toppen av berget. Hela dagen var en tuff utmaning som alla gillade.

Dag 3

Dagen började mulet efter nattens regn, men blir senare till en underbart vacker och solig sommardag.

ÅTERBLICKAR

Första vandrigen på c:a 3 km gör vi på Nåtö genom varierande landskap av betade ängar, hasselbuskar och vackra stränder.



Vi förflyttar oss sedan några kilometer med bussen över till Järsö på en smal och slingrande grusväg. Vi hamnar på en minimal vändplan. Efter en hel del trixande lyckas Micke vända bussen, PUH! Här har landskapet övergått till att bli mer skärgårdslikt. Många långa och vackra klipphöllar. Självklart sitter vi vid Ålands hav och njuter av packlunchen. Solen börjar nu bryta fram på allvar och klipphöllarna blir lite torrare och mer lättgånga.



Halvvägs runt berättar Barbro en del om Ålands och Finlands rikaste man, Anders

Wiklöf som har ett stort residens på en holme alldeles intill oss. På tillbakavägen stiger hälften av oss av bussen cirka 3 km. från hotellet för att gå till fots på en gångväg vid västra kusten utefter infarten från havet in till Mariehamns hamn. Så vackert.

Återigen får vi en intressant guidning av Barbro som visar oss de sevärdheter vi går förbi, bl.a. det fyrmastade Segelfartyget Pommern som byggdes 1903 i Skottland och köptes av den åländska skeppsredaren Gustaf Erikson 1923. Hon har legat i Mariehamn sedan 1953 och har sedan dess varit ett museifartyg.



Dag 4

Idag åker vi till Lövö naturstig, Kastelholms slott och Jan Karlsgården, som ligger nordöst om Mariehamn. Vi åker via en bilfärja, till Lövö Camping. Lövö naturstig går till en början genom barrskog för att mynna ut i ängar som leder fram till den by där Ålandskongressen hölls 1718-19.

ÅTERBLICKAR



Här växlar naturen till underbara mossbeklädda fält av klipphöllar. Vi fortsätter till vår lunchrestaurang "Kallas Skärgård". Efter en härlig fisksoppa med svartbröd njuter vi av deras fantastiska trädgård. Återigen dags för bussen, nu till Jan Karlsgården, ett friluftsmuseum med Skansen som förebild, som återskapar en traditionell åländsk gårdsmiljö. Vi strövar runt och tittar på byggnaderna.



En sväng förbi det medeltida Kastelholms slott. En liten avslutande glasspinne hinner

många av oss med innan det är dags att återvända till hotellet.

Dag 5

Vi checkar ut och lastar väskorna på bussen. Vi åker mot Eckerö och gör en liten omväg för att besöka Sälis kustbatteri. En befästning som ryssarna uppförde under första världskriget.



År 1919 sprängdes anläggningen för att förhindra rysk expansion västerut. Vi åker vidare med bussen mot Eckerö. Alla lider svårt av kaffetörst, så vi stannar till på ett kaffe alldeles innan båtterminalen. Sedan återstår slutetappen från Eckerö med färjan till Grisslehamn och vidare med bussen till Täby.

Vi har haft en fantastiskt trevlig resa, vi har besökt så många platser och lärt oss en massa historia om Åland. Vi tackar Anders och Kathrin för allt jobb de haft med att reka och organisera. Vi tackar Barbro för intressant guidning vid flera tillfällen och vi tackar Micke som är en strålande chaufför.

*Text Anders W & Christina L T
Foto Deltagarna*

MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygärdet)

070-2236265

Medlem i Sveriges Fotterapeuter




Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby



ÅTERBLICKAR

Vikbolandets sevärdheter

En vacker morgon hjälpte till när starttiden var 7.30 på morgonen. Burr så tidigt!

Vi gick in i den bekväma bussen och kanske blundade några på vägen. I Norrköping svängde vi vänster ut på Vikbolandet och körde efter ett tag upp framför Häradsammars Bygdegård mitt ute på landsbygden. Inte en människa syntes till men vi knackade på i källare och ut kom Susanne och hälsade oss välkomna in. Vi startade med kaffe och en härligt god smörgås. Så började Susanne berätta om Sarah Leanders liv. Vi var på hennes museum med mycket grejer såsom kläder, tidningsartiklar, skivor, fotografier, möbler m.m. Men största behållningen var berättelsen som en entusiastisk Susanne gav oss.

Zarah föddes 1907 i Karlstad och hade fyra bröder. Hon talade tidigt om att hon skulle bli stjärna.

På somrarna var Zarah hos tant Ruth i Riga och lärde sig där tyska. Tant Ruth trodde på Zarah, hon skulle bli stjärna. Hon sökte in till teaterskolan och kom in. Där fanns också Nils Leander som elev. Tyckte uppstod, de gifte sig och fick två barn, Boel och Göran.

Skilsmässan från Nils var uppsplitande och jobbig men Zarah kom i kontakt med Karl Gerhard som tog Zarah under sina vingar. Tant Matilde, Zarahs mormor, tog hand om barnen. Men så kom Vidar Forsell i Zarahs väg, han friade två gånger och till slut fick han ett ja från Zarah.

Zarah fick chansen att spela operett mot Max Hansen i Wien 1936 och tyskarna fick upp ögonen för henne. De letade efter någon som kunde efterträda Marlene Dietrich som hade lämnat landet. De letade också efter en ny Garbo, en tysk Garbo.

Zarah var perfekt och reste till Tyskland 1937, sjöng och spelade i slutet av 30-talet in många skivor på tyska. Det blev också filmer. Familjen flyttade med. Men efter några år flyttade de hem till Sverige medan Zarah stannade kvar. Allt gage som Zarah fick skulle hälften vara i tysk valuta på tysk bank och hälften i svensk valuta på svensk bank. Hon var den bäst betalda aktrisen i Tyskland. Det blev under hennes år där ganska mycket pengar.

Zarah hade alltid drömt om att äga och bo på en stor herrgård. 1939 var Lönö herrgård till salu. Det var helt omodernt, ingen el och ingen väg dig, båt var färdmedlet. Köpeskillingen 235 tusen erlades och den var hennes. Hon köpte den osedd.



Lönö Herrgård

1943 flyttade Zarah hem till Sverige och nu var hon illa sedd i såväl Tyskland som Sverige. Svikare i Tyskland och nazistvän i Sverige. Det finns enligt Susanne ingenting som säger att Zarah var nazist, hon var en duktig affärskvinna och utnyttjade tyskarnas längtan efter en stjärna.

Efter några år skildes Zarah och Vidar åt. Zarah och barnen bodde på Lönö. De hade jordbruk med kor och hon anställde lantbrukselever.

Även nu efter flera år åtskilda tog anti-nazisten Karl Gerhard hand om Zarah. Hon

ÅTERBLICKAR

fick vara med i hans revy. Återupprättelsen började. Här träffade hon kapellmästaren Arne Hülphers och de fick 22 lyckliga år tillsammans. År fyllda med mycket musik och glädje. Zarah avled 1981.

Hon var Lönö trogen i alla år.

Zarah är begravd i Häradshammars kyrka men begravningsakten hölls i Oskars kyrka. Birgit Nilsson sjöng. Vilken upprättelse för Zarah.

Nu var det dag att lämna Zarah och åka vidare, 10 minuter till nästa begivenhet, Vikbolandets Struts. Anneli och Niclas startade hösten 1997 strutsfarmen när det var populärt att starta sådana. Det var många som försökte men idag är det endast tre som har det som huvudsysselsättning. Strutsar, säger Niclas när vi lyssnar till honom inne stallet, är ganska dumma djur. Att stoppa huvudet i sanden som en struts stämmer. Sätter man en huva på huvudet så står de helt stilla, det finns ingen omvärld.



Niclas med en två dagar gammal struts

De blir i snitt 25 år gamla i fångenskap, medan de i vilt tillstånd kan bli upp till 80 år. En struts är gräsätare. De är sällan sjuka. De är snabba, springer i 70 km/tim och blir man för närgången sparkas de, hårt. De har ingen naturlig fiende utom

människan. En hona värper 30-40 ägg/år, somliga befruktade andra inte. De går i hägn med fler honor och några hanar. De befruktade äggen läggs i kläckningsmaskin och de obefruktade äggen används i matlagningen. Ett ägg väger 1,5–1,6 kilo. Mycket sockerkaka kan det bli av ett ägg. En struts väger 160-180 kilo och ger 40-45 kilo kött. 2012 byggde familjen sitt eget slakteri. Idag tar man hand om så mycket man kan av djuret. Fjädrar, kött, salva som tillverkas av fettet, skinnet, hundmat m.m. Vi avslutade här med en härlig lunch. Vi åt grillat strutskött med potatisgratäng och till efterrätt en kaka bakad på strutsägg. Det var ljuvligt gott.



Mäktiga djur



God strutslunch

Många handlade i den fina gårdsbutiken. Så blev det buss hem till Täby och vi var hemma vid 18. En lång dag med mycket intressanta upplevelser var till ända.

Text och foto Gunilla Rönholm

ÅTERBLICKAR – RESOR

Vi tar båten till Helsingfors

Söndag den 19 oktober började 41 pigga SPF-are en utflykt till Helsingfors.

Det var sovorgon, bussens avgångstid var 14.30. Den tog oss till Viking Lines terminal och vi gick i de oändliga korridorerna för att komma ombord på Cinderella.

Vi installerade oss i våra hytter och förberedde oss för middag.

À la carte-middag – fint skall det vara. Jag lovar, ox-innerfilén och laxen smälte i munnen. Det gav oss en bra början på resan. Havet hade dessutom den goda smaken att ligga helt stilla så vi hade inget att klaga på den första dagen.

Frukost och sedan avstigning i Helsingfors.

Mette, vår guide, mötte oss och vi påbörjade vår rundresa i den fina staden.

Den 12 juni 1550 var Gustav Vasa här och grundade Helsingfors.

Han var ganska ofta i Finland, som vid denna tid tillhörde Sverige, så varför inte etablera en större by också.

Finland har idag närmare 6 miljoner innevånare. 25% har utländsk härkomst. En nödvändig invandring då behovet av arbetskraft är stort.

Detta bastubadande folk har 3,5 miljoner bastu, alltså mindre än två personer per bastu. De har fler bastu än bilar.

Landet består av 70% skog, mest lindar men ändå är national-trädet björk.

I Helsingfors finns tre saluhallar, samtliga inomhus. Detta var en nödvändighet för att de skulle kunna vara öppna året om. Spårvagnar har funnits här sedan slutet på 1800-talet.

Det finska uttrycket SISU som förklaras

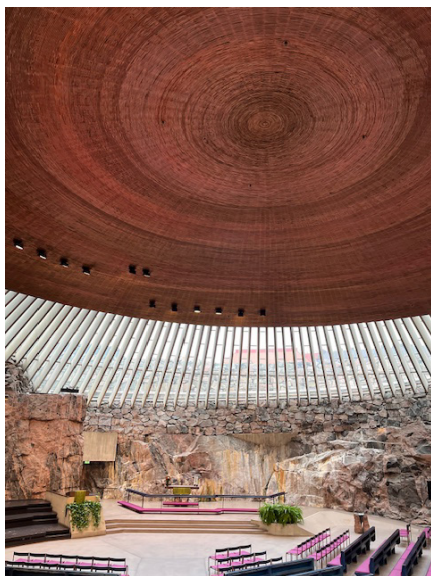
med uthållighet, ihärdighet, energi, kampvilja m.m. kommer säkert av det kärva klimatet och kampen genom tiderna för att hålla ryssarna stängna.

Under andra världskriget var Finland med sin närhet till Ryssland extra utsatt. På öar utanför Helsingfors tände de eldar så när bombplanen kom så bombades dessa obebodda öar och endast 5% av Helsingfors blev förstört. Smarta finländare.

Men vad besökte vi? Jo, **Tempelkyrkan**, även kallad Bergskyrkan, som är insprängd i berget mitt i stan stod klar på 1960-talet.

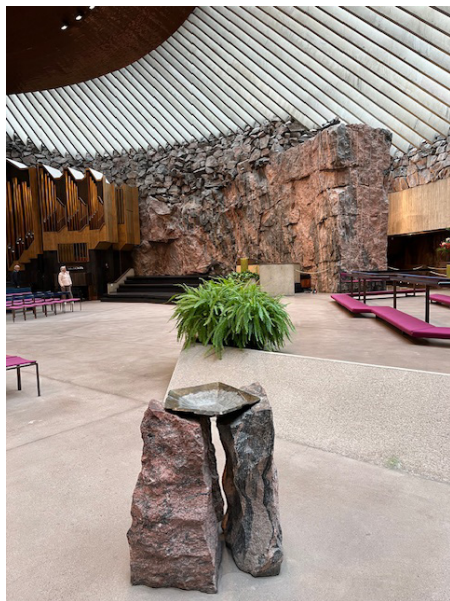
Vilken byggnad! 22 kilometer koppar-band i taket som ger en underbar akustik. De bevarade stenväggarna med sina grova ytor ger också stor hjälp till akustiken.

Två församlingar, en finsk och en engelsk, delar på kyrkan. Dov orgelmusik förstärkte det vackra kyrkorummet.



Tempelkyrkan i Helsingfors

ÅTERBLICKAR – RESOR



Tempelkyrkans dopfunt

Från den ena skönheten till den andra.

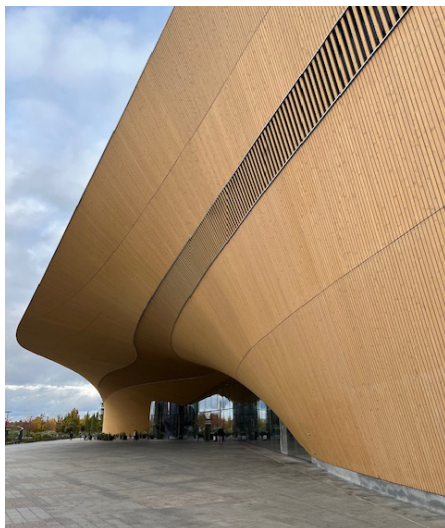
Vi besökte biblioteket Oodi, på svenska Ode, det nya biblioteket som invigdes 2018.

Vilken byggnad! Fantastisk arkitektur såväl utifrån som inomhus.

Plan 3 med 10 000 böcker i bokhyllor, inte högre än 150 cm, med ett tak som gick i vågor och ena änden som en båtför, upphöjd med utsikt över hela våningsplanet - för att ge rymd och ljus. Gott om stolar att slå sig ner i och läsa.

På plan 2 fanns det allehanda aktivitet såsom syateljé, inspelningsstudio, rum för enskilda samtal m.m. en allaktivitetsvåning. På nedre plan mer stolar men också café och restaurang.

Vilket hus, vi hade alla vidöppna ögon och munnar när vi lämnade det.



Biblioteket Oodi

Tack Mette för all information du gav oss under dagen. Du gav oss också ett trevligt uttryck *Vi kurvar in till höger*, alltså vi svänger till höger.



Tillbaka till båten och en stunds avkoppling innan vi gladdes åt den fina buffémiddagen.

Frukost på morgonen och sedan bussen till Täby Galopp.

Vilken samvaro och så mycket vi har fått se, och allt gott vi har ätit.

Tack Ålands hav att du visade dig från din bästa sida avseende vågor.

Text och foto Gunilla Rönholm

Jourhavande Medmänniska – vad är det?



Du vaknar vid 2-tiden på natten och kan inte somna om. Du vill prata med någon. Du kan inte somna och klockan är halv 12 – vem ska du ta kontakt med, alla vänner sover. Då finns vi Jourhavande Medmänniska, JM som du kan ringa varje natt. Vi har öppet mellan 21–06 alla dagar på året. Jag är volontär hos Jourhavande Medmänniska sedan 14 år tillbaka.

Vad är det för organisation?

Lite historia: På 70-talet var det en läkarfru i Danderyd som upptäckte att många patienter som skulle boka tid hos hennes man egentligen nöjde sig med att prata med henne. Då kom tanken på att upprätta en jour för samtal.

Vi är idag ca 180 volontärer som svarar i telefon varje natt och som chattar lördag–tisdag 21–00. Vi kommer från Sveriges alla hörn men än så länge är de flesta i Stockholmsområdet. Själv svarar jag i telefon, chattar inte men det finns möjlighet att göra bådadera.

Alla är volontärer och alla nya får utbildning innan samtalen börjar. Det som är viktigt är att man är intresserad av andra människor, inte vilket yrke man har. Alla som ringer in är anonyma, vi kan inte spåra telefonnumret och jag själv är anonym. Jag har en stund på mig att prata med uppringaren, dämpa ångest, ge hopp om sömn, trösta en ledsen, m.m.

Mitt åtagande är ett pass per månad, antingen kl. 21:00 till 24:00, kl. 24:00 till 03:00 eller kl. 03:00 till 06:00. Jag sitter hemma vid köksbordet och tar mitt pass.

Alla ingår vi i en grupp som träffas var fjärde vecka för att prata, lära känna varandra och stötta varandra. Vi i gruppen Roslagen/Danderyd träffas i Tibble kyrka. Nära och bra. Två gånger per år möts vi alla i JM på studiedag när vi lyssnar till spännande föreläsare, allt för att få lära mer.

Varför gör jag detta?

Att via telefonen träffa dessa personer med så olika typer av problem är oerhört inspirerande. Det är allt från ”Vill bara säga god natt för jag har inte pratat med någon idag” till svåra frågor som t.ex. relationer eller livsfrågor. Det är problematik som jag i min vardag inte träffar på vilket ger mig en insyn i andra delar av vårt samhälle. Jag kanske aldrig mer pratar med denna person vilket gör att alla samtal är så viktiga. De som ringer är ofta väldigt öppna eftersom de är anonyma, vågar berätta saker de inte sagt till någon innan. Är det tungt för mig att få alla dessa problem? Nej, jag är övertygad om att de som ringer in är glada att ha kommit fram och fått prata med någon och det ger mig tillfredsställelse. Visst kan något samtal finnas kvar ett tag i mig men jag hoppas att personen mådde bättre efter än före vårt samtal, det är min belöning.

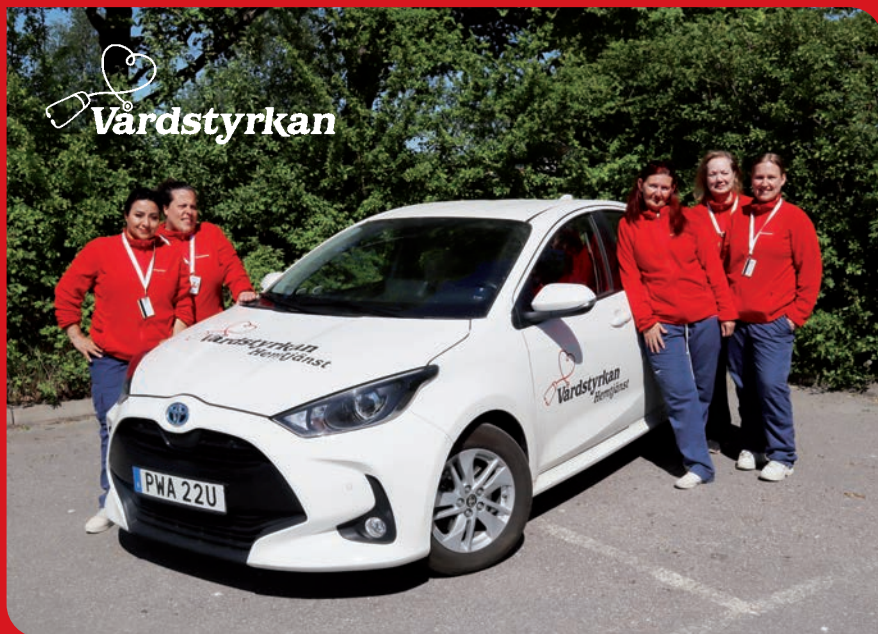
Är du intresserad att veta mer, kanske till och med vill vara en JMare.

Ring eller maila mig så berättar jag mer. Vi välkomnar nya volontärer.

Gunilla Rönnholm, mejl gunilla910@gmail.com tel. 070-216 23 86.

Vill du själv ringa Jourhavande Medmänniska på natten så är telefonnumret 08-702 16 80, Välkommen.

Mer information kan du läsa på www.jourhavande-medmanniska.se



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



Läs mer om
Vårdstyrkan

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.

Tibbleseniorernas ledamöter i KPR är Monica Alkblad, Judy Albinsson och Monica Törnqvist.

KPR är inrättat under kommunens äldre nämnd och har fyra möten per år.

Kommunens protokoll från KPR finns på hemsidan

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

Från kommunala pensionärsrådets möte den 14 oktober 2025

Möte på äldreboendet Johannas Trädgård

Mötet ägde rum på äldreboendet Johannas trädgård i Täby kyrkby. På Johannas trädgård finns plats för 86 boende, både personer med demens och med andra behov. Drygt 100 medarbetare finns varav 90 % är undersköterskor och 10 % vårdbiträden. Boendet drivs av kommunen.

Ökat medbestämmande

Verksamhetsansvariga berättade att sedan i våras använder man sig av ett digitalt planeringsverktyg, Epsilon, vilket underlättar arbetet och gör att man kan individanpassa enligt den boendes genomförandeplan bättre än tidigare.

Den boende kan välja när hen vill gå upp och när hen vill duscha. Varje boende har en timmes egen tid med sin kontaktperson och stort inflytande över vad den tiden ska användas till.

Förebyggande aktiviteter syftar till att förstärka de förmågor som den boende har, t ex gångträning. Andra aktiviteter är boenderåd en gång i månaden, dans, gympa, besök av vårdhäst och glassbil. Brukarundersökningen visar bra resultat.

Läkarstrateg

Kommunen anlitar till äldreboendena en

läkarstrateg som arbetar med riktlinjer, inte kliniskt. Detta fungerar bra.

Kommunikationen mellan regionen och kommunen är god. På äldreboendena finns en sjuksköterska på dagtid och övrig tid finns tillgång till sköterskejour.

Kommunen ska anställa en anhörigkonsulent till. Rekrytering pågår.

Seniorcenter

Det pågår ett arbete med att utöka den verksamhet som finns på Seniorcenter.

Ett förslag kommer att presenteras för äldre nämnden före årsskiftet.

Silver Park

Det finns fortfarande en del brister på äldreboendet Silver park, men det är inga brister som innebär att entreprenören inte följer avtalet med kommunen, snarare är det kvalitetsbrister. MAS (medicinskt ansvarig sjuksköterska) håller på med uppföljning. Kommunen hyser ingen oro för de boende.

Dagverksamhet

Dagverksamhet finns på två platser, Linden (för personer med demens) och Biblioteksgången. Till Linden var det en kö på 8 personer i september och till Biblioteksgången 8 personer i maj.

Biståndsbedömare avgör om man får en plats och hur många dagar i veckan.

Kostnaden är 1 321 kr/månad oavsett hur många dagar man är där.

Hyreskostnader för äldreboenden

I Täby är hyreskostnaderna på äldreboendena höga. Hyran sätts utifrån bruksvärdesprincipen genom förhandlingar mellan fastighetsägare och hyresnämnden. Kommunen kan inte påverka hyran i de privata äldreboendena. Det blir dyrare i nybyggda boenden och i Täby finns många sådana.

På *Johannas trädgård* kan man hyra ett rum på 30 kvadratmeter och då har man också tillgång till gemensamma utrymmen på avdelningen. Det kostar 10 500 kr i månaden (el ingår). Maten kostar 4 312 kr i månaden (självkostnadspris). Omvårdnaden kostar max 2 642 kr i månaden – den delen är inkomstprövad.

Totalkostnaden för en person med full betalningsförmåga blir ca 17 500 kr i månaden. Det finns ett förbehållsbelopp som anger hur mycket pengar man ska ha kvar när hyra, omvårdnad och mat är betalt. Statligt bostadstillägg kan man söka hos Pensionsmyndigheten.

Nya äldreboenden

Vardaga planerar att bygga tre nya äldreboenden i Täby:

- Villa Häger i Hägerneholm med 90 platser och start i september 2027,
- Villa Tornugglan i Näsby allé med 80 platser och start 2028/2029,
- Villa Åkerby vid Enskilda gymnasiet med 80 platser och start tredje kvartalet 2028.

Insatser utan behovsprövning

Enligt nya socialtjänstlagen kan insatser utan behovsprövning erbjudas. Detta är ingen skyldighet för kommunen utan en möjlighet och vilka insatser det kan gälla måste beslutas av äldreberedningen.

De icke behovsprövade insatser som finns i Täby nu är anhörigstöd, seniorcenter samt möjlighet att få hjälp av syn- och hörselkonsulent.

Trygghetslarm

Personer som har hemtjänst eller trygghetslarm har Phoniro-lås installerade, vilket innebär att dörren kan öppnas av behöriga personer utan nyckel. Om någon ska t ex byta batteri i ett lås meddelar man alltid den boende detta i förväg.

Anställning inom äldreomsorgen

Det finns inget lagstöd för att begära utdrag ur belastningsregistret vid anställning inom äldreomsorgen, d v s det är inget krav. Däremot ska leverantören av tjänsterna göra erforderlig kontroll av den arbetssökande och det innebär att i princip att begära dessa utdrag.

Judy Albinsson

DU ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY

Känner Du eller Dina anhöriga Er oroliga för att det ska häända Dig något hemma utan att det uppmärksammas? Då är Veteranringen något för Dig! Du ringer till vår telefon-svarare. Vi lyssnar av den. Har Du inte ringt, ringer vi. Denna trygghet kostar Dig bara ett dagligt samtal.

För information, kontakta:
Asa 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 2026 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>teknik</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

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
Vakant		

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

Övriga funktionärer

Tidningen TibbleSenioren

Karin Thorán, <i>ansv. redaktör</i>	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Sonja Wallbäck	070-572 24 87	sonja.wallback@gmail.com
Eva Forshallen	070-546 28 00	eva.forshallen@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 Rönholm	070-216 23 86	gunilla910@gmail.com
Christina Olausson	070-575 85 37	echristina.olausson@gmail.com

Pub

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

