

# TibbleSenioren

SPF  
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

[www.tibbleseniorerna.se](http://www.tibbleseniorerna.se), Facebook: tibbleseniorerna

Nr 2,  
2026



## Inför valet 2026

*Rösträknare.*

### **Vilka är de lokala Täbypartiernas seniorfokus 2026–2030?**

Vi ställde fem viktiga seniorfrågor till de partier som är representerade i kommunfullmäktige. Ta del av svaren på sidorna 4–8.

Dessutom hittar du mycket läsvärt bland annat om nya resor & utflykter, återblickar, boktips, seniorsnack, skogen, cirklar och friskvård, KPR med mera.

## Redaktion

Eva Forshällen  
070-546 28 00  
[eva.forshallen@gmail.com](mailto:eva.forshallen@gmail.com)

Anders Berghagen  
070-556 66 16  
[anders.berghagen@telia.com](mailto:anders.berghagen@telia.com)

Sonja Wallbäck  
070-572 24 87  
[sonja.wallback@gmail.com](mailto:sonja.wallback@gmail.com)

## Layout

Stellan Abramson  
070-584 07 79  
[stellan.abramson@gmail.com](mailto:stellan.abramson@gmail.com)

## Ansvarig utgivare

Karin Thorán  
070-444 76 88  
[karinthoran@gmail.com](mailto:karinthoran@gmail.com)

## Annonser

Birgitta Nelhagen  
073-080 82 49  
[nelhagen21@gmail.com](mailto:nelhagen21@gmail.com)

## Distribution

Karin Neiderud  
070-459 84 88  
[karin.neiderud@gmail.com](mailto: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

*Foto med tillstånd från Täby Kommun*

## Innehåll nr 2, 2026

Ordföranden har ordet .....	3
Val 2026 – fem viktiga frågor .....	4
Resor att se fram emot .....	12
Tematräffar .....	16
Återblickar från tidigare tematräffar	20
Återblickar från resor vi gjort .....	26
Seniorsnack .....	30
Det händer i skogen .....	32
Cirklar och friskvård .....	34
Boktips .....	38
Vår hemsida sedd med mobilen .....	40
Aktivitetsöversikt 2026 .....	42
Aktuellt från KPR .....	43
(Kommunala pensionärsrådet i Täby)	
Om föreningen .....	46
Förtroendevalda funktionärer .....	47
Övriga funktionärer .....	47
Det är en brevduga som levererat tidningen till dig .....	48

## Annonörer

ReseSkaparna .....	3
Barber & Family .....	9
Hemfrid .....	15
Fotvårdskliniken Maeve Lavelle .....	18
Fina Fötter .....	19
Veteranringen .....	21
Kirsti's medicinska fotvård .....	23
Ronqvist VVS & Entreprenad .....	25
Lena's Glada Fötter .....	31
Hallsenius begravningsbyrå .....	33
Cleanstar .....	33
Senior Flow .....	36
Vårdstyrkan .....	39
Täby församling .....	44
Näsbyrarks tandklinik .....	45

## Gynna våra annonsörer!

## Politiska annonser

Socialdemokraterna Täby .....	10
Täbymoderaterna .....	11

# Ordföranden har ordet



Jag vill börja med att tacka för förtroendet jag fått när ni röstade in mig som ordförande i Tibbleseniörerna. Jag ser mycket fram emot att ta vid efter Erik Söderbergs fyra år och jag

hoppas att vi tillsammans både förvaltar och utvecklar det fina arbete som hittills är gjort.

Mitt namn är Torgil Granström. Jag är född och uppvuxen i Arvidsjaur och har arbetat 45 år inom skogsbranschen. Jag är gift med Eva och vi har två vuxna döttrar och fem barnbarn. Vi flyttade från Arvidsjaur till Piteå 2001. Efter fjorton år i Piteå gick flytten från Norrbotten till Stockholm 2015. Den främsta

orsaken till flytten var att våra döttrar hade rotat sig i Täby och skaffat familj. Att få vara delaktig i våra barns och barnbarns vardag är en ynnest. Mina fritidsintressen består huvudsakligen av friluftsliv och idrott, med bland annat promenader, joggingturer, golf och långfärdsskridskor, men jag uppskattar även kultur som teater och musik.

Jag har suttit i styrelsen i två år och på årsmötet den 17 februari valdes jag till ny ordförande. Min företrädare Erik Söderberg har gett mig goda förutsättningar att fortsätta utveckla en välfungerande förening där det finns många engagerade aktivitetsledare.

Jag ser fram emot att fortsätta arbetet med att locka nya medlemmar till föreningens olika aktiviteter, och förhoppningsvis kan nya intressanta aktiviteter skapas.



Rita - Skäret



Skåne



Madeira

## ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

### Opera på Skäret med Rita Saxmark

Följ med operasångerskan Rita Saxmark till det unika virkesmagasinet Skäret, i Bergslagen vid Ljusnaren. Här ser vi Puccinis mästerverk La Bohème. Vi bor på anrika Loka Brunn och äter gott.

**SPF PRIS: 5 950 kr** ord 6 250 kr 9/8, 2 dagar

### Smaka på Skåne med Jöran Nielsen

Välkommen på en specialresa till Skåne och Hven som passar den sanna älskaren av god mat, dryck och kultur. Vi provar skånska delikatesser och upplever ett omväxlingsrikt landskap.

**SPF PRIS: 14 650 kr** ord 14 950 kr 16/8, 4 dagar

### Madeira - Atlantens smaragd

Madeira bjuder in till natursköna utflykter, madeiravin, pittoreska byar, storslagna trädgårdar och möjlighet till levadavandring. Alla måltider och dryck ingår på vårt fyrstjärniga hotell, beläget i utkanten av Funchal.

**SPF PRIS: 17 950 kr** ord 18 450 kr 26/9, 8 dagar

08-94 40 40 • [info@reseskaparna.se](mailto:info@reseskaparna.se)

Se fler erbjudanden på [reseskaparna.se/spf](http://reseskaparna.se/spf)

**ReseSkaparna**  
EVENT & RESOR

# Val 2026 – fem viktiga frågor

---

## Så här svarar Moderaterna i Täby



### 1. Hur säkerställer Täbymoderaterna hög kvalitet på våra äldreboenden?

Äldreomsorgen i Täby ska vara i länets absoluta toppklass.

Vi vill följande:

- \* Utveckla och förstärka kvalitetspengen för äldreboenden och hemtjänst.
- \* Säkerställa att personal inom äldreomsorgen behärskar svenska språket.
- \* Ha bättre sammanhållen äldrevård i samverkan med regionens sjukvårdsansvar – inget ska falla mellan stolarna.
- \* Ha hög prioritet på maten i kommunens verksamheter.
- \* Ha hög standard på städning och miljö i omsorgsboenden.

### 2. Hur ser ni på trygghetsboende i Täby?

Vi vill särskilt prioritera och välkomna nya innovativa boendeformer för äldre, såsom trygghetsbostäder.

Det är ett viktigt komplement till ordinärt boende och särskilt boende som syftar till att förebygga social isolering, skapa gemenskap och trygghet genom gemensamma lokaler samt ge viss boendeservice utan att behöva klassificeras som ett klassiskt äldreboende. Seniorcenter i Täby centrum är ett exempel på hur vi arbetar för att stimulera gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet.

### 3. Hur vill ni öka trygghet och tillgänglighet i offentliga miljöer?

Detta är en prioriterad fråga för oss. Vi vill bland annat följande:

- \* Prioritera underhåll av belysning, trottoarer, skyltar och allmänna anläggningar.
- \* Säkerställa att sly klipps och att gator hålls rena.
- \* Förbättra tömning av papperskorgar.
- \* Säkerställa att anläggningar är tillgängliga för alla, inte minst personer med funktionsvariation och rörelsehinder.
- \* Vi ser trygghet som både fysisk miljö, god belysning och aktiv närvaro genom kommunvakter och trygghetsskapande insatser.
- \* Ha fortsatt lågt kommunalt skattetryck i Täby, eftersom det ger ökad trygghet för pension och plånbok.

### 4. Hur vill ni arbeta mot ofrivillig ensamhet bland äldre?

Vi vill följande:

- \* Värna och utveckla Seniorcenter i Täby centrum.
- \* Välkomna trygghetsbostäder och nya boendeformer som skapar gemenskap.
- \* Utveckla fler gröna mötesplatser med aktiviteter och enklare servering.

- \* Stärka anhörigstödet genom utvärdering och utveckling.
- \* Prioritera kultur, föreningsliv och tillgång till natur, parker och strandpromenader för alla åldrar.
- \* Markera gemenskap, rörelse och kultur som en viktig del av folkhälsan även för äldre.

## **5. Vad vill ni göra för att få bättre kontinuitet inom hemtjänsten så att inte brukarna möts av ständigt nya personer?**

Kontinuitet är avgörande för trygghet och tillit. För oss är kontinuitet inte bara en organisatorisk fråga, utan också en fråga om respekt och värdighet.

Vi vill följande:

- \* Öka kvalitetspengens andel i ersättningen till hemtjänsten, där brukarnas upplevelse av kvalitet väger tungt.
- \* Säkerställa att personal behärskar svenska språket.
- \* Skapa en mer sammanhållen äldrevård genom tätare samverkan med regionen.
- \* Utreda särskilt utsedda samordnare inom äldrevården.
- \* Värna rätten att välja utförare, eftersom konkurrens och möjlighet att byta utförare driver kvalitet, kontinuitet och utveckling.

---

## **Så här svarar Sverigedemokraterna i Täby**



### **1. Hur säkerställer SD Täby hög kvalitet på våra äldreboenden?**

Genom att ställa högre krav vid upphandling av boenden.

### **2. Hur ser ni på trygghetsboende i Täby?**

Vi har inte sådana förslag.

### **3. Hur vill ni öka trygghet och tillgänglighet i offentliga miljöer?**

Förbättra belysningen.

### **4. Hur vill ni arbeta mot ofrivillig ensamhet bland äldre?**

Förbättra informationen om de aktiviteter som kommunen erbjuder.

### **5. Vad vill ni göra för att få bättre kontinuitet inom hemtjänsten så att inte brukarna möts av ständigt nya personer?**

Ställa högre krav på de privata utförarna.



## 1. Hur säkerställer KD i Täby hög kvalitet på våra äldreboenden?

- \* Mer tid för omsorg och relationer ska ges genom att avlasta utbildad personal med kringuppgifter (t.ex. service/administrativa uppgifter) så att mer tid frigörs för omvårdnad.
- \* KD i Täby vill ha en aktivitetsansvarig på varje äldreboende och lyfter även att aktiviteter ska kunna ske både på och utanför boendet. Seniorcenter och dess verksamhet är viktig för både gemenskap och aktiviteter.
- \* Vi vill att kommunen ska kunna knyta till sig läkarkompetens för tryggare och säkrare omsorg.
- \* KD:s seniorprogram betonar bl.a. kontroll och säkerhet i äldreomsorgen, t.ex. registerkontroller och nationellt avstängningsregister samt högre trygghet i omsorgen.
- \* KD:s linje är att kvalitet ska följas upp och att omsorgen ska vara personcentrerad och värdig. I detta ingår att maten fungerar för individens behov (näring, aptit, val).

## 2. Hur ser ni på trygghetsboende i Täby?

KD Täby skriver uttryckligen i sitt valprogram från 2022 att Täby saknar trygghetsboenden och att fler trygghetsboenden och andra seniorboenden ska planeras och byggas. Nationellt driver KD också på för att kommuner ska stimulera till fler trygghetsboenden.

## 3. Hur vill ni öka trygghet och tillgänglighet i offentliga miljöer?

Vi vill följande:

- \* Ha bättre belysning på otrygga platser och fler trygghetsskapande åtgärder samt att Täbybor ska kunna rapportera otrygga platser, t.ex. via digital funktion/trygg-

hets-vandring så att åtgärder kan sättas in.

- \* Äldrevänlig snöröjning och halkbekämpning där det gör mest nytta såsom gångvägar, trottoarer och busshållplatser där äldre rör sig, och även för hemtjänstens framkomlighet.
- \* KD:s seniorpolitik betonar förebyggande och anpassning i fråga om boende och miljö så att äldre ska kunna leva självständigt längre.

## 4. Hur vill ni arbeta mot ofrivillig ensamhet bland äldre?

Vi vill följande:

- \* Att kommunen säkrar ett brett aktivitetsutbud inom äldreomsorgen.
- \* Ha en aktivitetsansvarig på varje äldreboende samt att Seniorcenter hålls öppet även sommartid.
- \* Fortsätta KD-satsningar på digital gemenskap och äldresamtal för att bryta isolering.

## 5. Vad vill ni göra för att få bättre kontinuitet inom hemtjänsten så att inte brukarna möts av ständigt nya personer?

Vi vill följande:

- \* Ha mer tid för relationer samt att digitalisering kan frigöra tid för sådant som bygger trygghet och kvalitet inom omsorgen.
- \* Ha en tryggare hemgång och bättre samordning genom att införa hemtagnings-team för bättre övergång från sjukhus till hemmet. Detta stärker tryggheten och minskar glappet mellan aktörerna.

KD driver frågor som stärker tryggheten i hemtjänsten.

Exempel på sådana frågor är möjlighet för brukaren att välja vårdare av samma kön i intima situationer.



## **1. Hur säkerställer Socialdemokraterna Täby hög kvalitet på våra äldreboenden?**

Med en bättre balans mellan privata och kommunala utförare har kommunen större möjlighet att påverka och följa upp verksamheten.

Behovet av platser på särskilda boenden måste dubblas fram till 2044 enligt prognosen.

Inget nytt kommunalt särskilt boende är inplanerat, men Täby behöver fler i egen regi.

Tre nya boenden med privat drift är dock redan planerade. Budgeten till äldreomsorgen ökas för att anställa fler utbildad personal. Då tryggar vi bemanningen.

Kvalitetsutvecklare anlitas för att delta i arbetet, utveckla rutiner m.m. och hålla utbildning. Kvalitetspengen avskaffas och de pengarna används till verksamheterna. I stället för bemanningsföretag startas en personalpool. Vikarier ska ha den utbildning som krävs.

Under kommande mandatperiod vill vi att maten lagas på boendet. Doften av mat gör att matlusten ökar och är viktig för äldre personer. Maträtterna ska likna den mat de äldre är vana vid från sin tid.

Aktiviteter finns, men med en ökad insyn har vi möjligheter att följa upp vad som finns, hur många som deltar och framför allt vad de boende önskar.

Med beskrivna förändringar säkrar vi tryggheten på ett bättre sätt.

## **2. Hur ser ni på trygghetsboende i Täby?**

Vi vill ha trygghetsboende med hyresrätter och gemensamhetslokaler och möjlighet att få hjälp.

## **3. Hur vill ni öka trygghet och tillgänglighet i offentliga miljöer?**

Vi har föreslagit gratis halkskydd för personer 75+. Vi vill att kommunen tillsammans med pensionärsföreningar och berörda experter ska undersöka vad som behöver förbättras. Sittplatser, snöröjning och mer ljus är några punkter som kan bli bättre. Att gå med en rullator på en trottoar som är dåligt snöröjd är inget vi ska ha i Täby.

## **4. Hur vill ni arbeta mot ofrivillig ensamhet bland äldre?**

Vi har föreslagit en hemtjänstinsats för social samvaro, men tyvärr har det avslagits.

Täby behöver även fler mötesplatser, stora som små, helst i varje kommunal del. Helst då att det planeras tillsammans med pensionärsföreningar.

## **5. Vad vill ni göra för att få bättre kontinuitet inom hemtjänsten så att inte brukarna möts av ständigt nya personer?**

Ha en större personalstyrka samt låta personalen bli mer delaktig i planering m.m.

Vi är av den övertygelsen att med en kommunal hemtjänst får vi en tydligare insyn i verksamheten och kan påverka.

# Så här svarar Centerpartiet i Täby



## 1. Hur säkerställer Centerpartiet Täby hög kvalitet på våra äldreboenden?

- \* Den medicinska säkerheten har väl utarbetade rutiner och ska så fortsätta, givetvis med löpande förbättringsarbete.
- \* Brukarnas perspektiv på kvaliteten är självklart det viktigaste. Vi vill fortsätta arbeta för att förbättra svarsfrekvensen på enkäten för att få en ännu känsligare indikator på brukarnas upplevelse. Svaren på brukarundersökningen ligger i högsta grad till grund för förbättringsarbetet.
- \* Det viktigaste tillägget som vi vill arbeta för är tillgång till psykolog och kurator för boende. Detta saknas i dagsläget och vi ser ett behov att erbjuda detta.

## 2. Hur ser ni på trygghetsboende i Täby?

- \* Centerpartiet ser positivt på möjligheten till en diversifiering av omsorgsboenden med fler nivåer av stödboenden. Vi ser dock inte att detta ska vara behovsprövat utifrån en biståndsbedömning

## 3. Hur vill ni öka trygghet och tillgänglighet i offentliga miljöer?

- \* Att den offentliga miljön är tillgänglig och säker är en självklar utgångspunkt. Behovet av tillgänglighet är gemensamt för alla åldrar. Fysiska begränsningar är vanligare hos åsrika men finns i alla åldersgrupper. En god och tillgänglig offentlig miljö gynnar pensionärer såväl som övriga.
- \* Centerpartiet arbetar aktivt för att öka beredskapen inför yttre hot och för att säkerställa att kommunen har adekvata beredskapsplaner vid kris och krig. Vi ser att äldre och sköra skulle drabbas extra hårt av yttre störningar och ser därför

att beredskapsarbetet gynnar gruppen äldre och då framför allt gruppen med biståndsbedömda insatser. Detta arbete sker löpande och som en självklar del i alla beslut och kommer i bästa fall inte att märkas.

## 4. Hur vill ni arbeta mot ofrivillig ensamhet bland äldre?

- \* Centerpartiet ser gärna att antalet seniorcenter blir fler för social gemenskap, aktiviteter och förebyggande hälsa.
- \* Centerpartiet stöder arbetet med dagverksamhet som kan vara ett sätt att bryta isolering. För de allra sköraste, dvs. de som bor på särskilda boenden, vill Centerpartiet införa möjlighet till samtalskontakt via psykolog eller kurator då kontakten oftast upphör med vårdcentralen.

## 5. Vad vill ni göra för att få bättre kontinuitet inom hemtjänsten så att inte brukarna möts av ständigt nya personer?

- \* Frågan om bemanningen i välfärden är central och kanske en av de största utmaningarna för framtiden. Det finns inga enkla lösningar på detta. Frågan måste därför adresseras på flera sätt och i viss mån utifrån en prioritetsordning.
- \* Den grupp som bor hemma med omfattande insatser är extra utsatt för bristande kontinuitet, dels på grund av ett stort antal insatser per dag men också med hänsyn till att dessa individer har svårt att hävda sin rätt. Det är därför prioriterat att öka kvaliteten för just den gruppen. Ett sådant arbete är redan påbörjat inom kommunen och syftar första hand till att öka ersättningen för dubbelbemanning. I förlängningen ser vi att detta förbättrar arbetsmiljön och ökar kontinuiteten.

# BARBER & FAMILY

Täby Centrum

## SENIORERBJUDANDE 65+

### Senior klippning 65+

Dam: **339 kr** (ord. 390 kr)


Herr: **239 kr** (ord. 290 kr)


### Paketpriser - Damer 65+:


- Färg & klippning: från **1499 kr** (ord. 2450 kr)
- Permanent & klippning: från **1549 kr** (ord. 2750 kr)
- Slingor & klippning: från **1599 kr** (ord. 2950 kr)

Gäller mot uppvisande av annons - ta med annonsen eller visa bild i mobilen.

Gäller hela 2026, vardagar 10-16.

 Barber & Family - Täby Centrum

 08-638 0720

 [www.barberfamily.se](http://www.barberfamily.se)

 Drop-in & tidsbokning välkommen

# Ett tryggt och värdigt åldrande

Täbys äldre förtjänar ett tryggt och värdigt åldrande. Den som behöver hjälp i sin vardag ska få det och mötas med värdighet, kvalitet och respekt. Av personal som har tid, kunskap och kan prata svenska. Alla äldre ska kunna känna livskvalitet och ha goda möjligheter att välja det stöd de behöver på egen hand.



Barbro Lindberg,  
gruppledare  
Äldrenämnden (S)

Vi Socialdemokrater föreslår:

- Ramtid istället för insatsstyrning i hemtjänsten
- Fler anställda och bättre arbetsvillkor för anställda inom äldreomsorgen
- Gratis broddar till personer över 75 år



Socialdemokraterna  
Täby

**POLITISK ANNONS**

Detta är en politisk annons från Socialdemokraterna i Täby och avser kommunvalet 2026.

Läs mer



# Trygg äldreomsorg i Täby med kvalitet och valfrihet

**Äldre i Täby ska känna trygghet varje dag.**

Både du och dina anhöriga ska veta att omsorgen håller hög kvalitet och präglas av värdighet.

När behoven ökar ska omsorgen vara professionell och stärka livskvaliteten. Vi vill att äldreomsorgen i Täby ska vara i länets absoluta toppklass.

Kvalitetspengen har varit en viktig drivkraft för bättre omsorg, och vi vill utveckla den vidare, med ännu större fokus på vad brukare och anhöriga tycker. För det är våra äldres behov och önskemål som faktiskt spelar roll.

Vi vill motverka ensamhet genom mötesplatser som *Seniorcenter* och nya boendeformer som *trygghetsbostäder*. Vi vill stärka anhörigstödet och säkerställa att personalen har rätt kompetens och goda språkkunskaper.


Vi vill också skapa en mer sammanhållen vård och omsorg, med bättre samverkan med regionen, så att ingen äldre faller mellan stolarna.

Vår politik gör äldreomsorgen i Täby tryggare, mer sammanhållen och med valfriheten i fokus.



## KONTAKTA MIG!

Erik Andersson,  
kommunstyrelsens ordförande

 076-6439959



## Täbymoderaterna

↳ [tabymoderaterna.se](https://tabymoderaterna.se)

# Resor att se fram emot



## Söndag 6 september Lär känna Hilma af Klint

Vi beger oss till Adelsö och stiftar närmare bekantskap med konstnärinnan Hilma af Klint. Hilma föddes 1862 och blev 81 år gammal. En guide kommer ta oss med till hennes ateljé och museum på Adelsö. Vi kommer få veta mycket om denna högtbildade kvinnas liv och gärningar. Vi kommer också få en rundtur på Adelsö och vi avslutar med ett besök hos Kalle Runrystare på Hovgården. Kalle kommer berätta om runornas betydelse och hur han gör runstenar idag.

**Kostnad:** Preliminärt 1 400 kr/person. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe, guidad visning och lunch på Hovgården.

Definitiv kostnad kommer publiceras på hemsidan, [www.tibbleseniorena.se](http://www.tibbleseniorena.se).

**Bindande anmälan:** senast 3 augusti.

**Betalning:** Senast 4 augusti.

**Samling** vid Täby Galopp kl. 08.30, åter ca 16.30.

.....  
Anmälan görs till Gunilla Rönnholm 070-216 23 86, [gunilla910@gmail.com](mailto:gunilla910@gmail.com).  
Anmäl alltid eventuella allergier.

Betalning görs till SPF Tibbleseniorena, pg 477 28 94-4. Vid avbokning efter den 4 augusti betalas inte anmälningsavgiften tillbaka såvida inte platsen kan övertas av någon annan.

# Resor att se fram emot



## Onsdag 7 oktober Vi blandar skräp med Musse Pigg!

Tre överraskningar i en! Vi börjar på Ragn-Sells stora anläggning i Högbytorp. Hit kommer 600 lastbilar varje dag med skräp som ska återvinnas. Vi får en busstur på anläggningen och lär oss massor om möjligheterna för de som slänger och de som hämtar och återvinner.

Nästa stopp är glasbruket i Bro. Här utgår man från återvunnet glas och skapar fantastiskt fina konstverk.

Till sist får vi en guidad visning av Lasse Åbergs museum som bjuder på mycket som du redan känner igen och sådant du inte sett tidigare.

Vi förmiddagsfika hos Ragn-Sells och lunchar hos Lasse Åberg.

**Kostnad:** Preliminärt 1 250 kr/person. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe, guidade visningar och lunch. Definitiv kostnad kommer publiceras på hemsidan.

**Bindande anmälan:** Senast 3 september.

**Betalning:** Senast 4 september.

**Samling** vid Täby Galopp kl. 08.00, åter ca 16.30.

.....  
Anmälan görs till Gunilla Rönnholm 070-216 23 86, [gunilla910@gmail.com](mailto:gunilla910@gmail.com). Anmäl alltid eventuella allergier.

Betalning görs till SPF Tibbleseniörerna, pg 477 28 94-4. Vid avbokning efter den 4 september betalas inte anmälningsavgiften tillbaka såvida inte platsen kan övertas av någon annan.

## Resor att se fram emot



Foto: Gomer Swahn

### Måndag 30 november Julbord, slott och vackra toner

Vår traditionella adventsutflukt tar oss i år till Strömsholms och Sundbyholms slott samt till Jäders kyrka. Linnéa Sallay, som både är auktoriserad guide och sångerska samt violinist, tar oss med på en tidsresa som börjar vid Gustav Vasas tid. Genom Linnéa får vi mycket spännande berättat, bland annat om Gustav Vasa, Hedvig Eleonora, Gustav III, prinsessan Sofia Magdalena av Danmark, Prins Eugen och Axel Oxenstierna.

På Sundbyholms slott äter vi julbord tillsammans och besöker därefter Jäders 1100-talskyrka där vi får njuta av en stämmingsfull adventskonsert med vår guide Linnéa och organisten/pianisten Mathias Kjellgren.

**Kostnad:** 2 150 kr/person. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås,

julbord inkl. bordsvatten, glögg och pepparkakor samt guidning. Kostnad för övrig dryck till julbordet tillkommer.

**Bindande anmälan:** senast 23 oktober.

**Betalning:** Senast 24 oktober.

**Samling** vid Täby Galopp kl. 08.15, åter ca 19.15.

.....  
Anmälan görs till Gunilla Rönnholm 070-216 23 86, [gunilla910@gmail.com](mailto:gunilla910@gmail.com). Anmäl alltid eventuella allergier.

Betalning görs till SPF Tibbleseniörerna pg 477 28 94-4. Vid avbokning efter den 26 oktober betalas inte anmälningsavgiften tillbaka såvida inte platsen kan övertas av någon annan.



hemfrid  
PART OF KEYTO GROUP



## Mer tid för livets goda?

Lämna städningen till oss.

Ge dig själv friheten att prioritera dina intressen och låt oss sköta resten. Med 30 års erfarenhet och trygga villkor ser vi till att ditt hem alltid är representativt och skinande rent. Som läsare av TibbleSenioren får du just nu:

**15% rabatt i 3 månader  
på hemstädning.**

Kod: TIBBLESENIORENHEM

**15% rabatt på fönsterputs,  
stor- och flyttstädning.**

Kod: TS15HEM

**Boka enkelt på [hemfrid.se](https://hemfrid.se)**

# Tematräffar



Endast för medlemmar

## Pubkvällar i höst

**7 oktober, 5 november,  
8 december kl 17.00–19.30**

**Plats:** Marknadsvägen 249–251, ingång från gatan.

På puben finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och snacks. Sylvia Molander har ansvar för pubkvällarna.

Pubkvällarna är mycket uppskattade och platserna begränsade. Föranmälan krävs.

Endast för medlemmar.

Alla får svar!

.....  
Anmälan görs till Sylvia Molander

070-853 68 43 [molander.sylvia@gmail.com](mailto:molander.sylvia@gmail.com)



## Tibbleträff

**Onsdag 30 september kl 14.00–15.00**  
**Föreläsning – Aktiv och självständig**

**Plats:** Tibble kyrka, sällsapsrummet. Attundavägen 3, Täby.

En informativ föreläsning om hur man ska undvika att råka ut för olyckliga fallolyckor. Man tror ofta att det inte ska hända en själv, men plötsligt kan det ändå ske.

Vi får lära oss att se riskområden för fall och vad som är viktigt att själv tänka på i vardagen för att undvika en olycka. Vi får också många handfasta tips.

Föreläsningen leds av en leg fysioterapeut och en leg arbetsterapeut. Båda med fördjupande kunskaper inom fallprevention.

Vill du veta mer? Besök <https://www.sakersenior.se>.

**Anmälan:** senast 25 september.

**Kostnad:** Medlem 130 kr. Övriga 150 kr i mån av plats.

Kaffe serveras från ca kl. 13.30.

.....  
Anmälan görs till: [tibblesenioreerna@gmail.com](mailto:tibblesenioreerna@gmail.com) eller tel 08-758 91 05. Betalning görs efter besked om plats till pg 47 72 894-4 eller Swish 123-355 63 96.

# Tematräffar



## Tibbleträff

### Onsdag 28 oktober kl 14.00–15.00 Föreläsning – Pilgrimsvandring i Santiago de Compostela

Plats: Tibble kyrka, sällsapsrummet.  
Attundavägen 3, Täby.

En inspirerande timme fylld av reslust, reflektion och äventyr. Peter Sikström, generalsekreterare för SPF Seniorerna, tar med oss på sin personliga resa längs pilgrimsleden El Camino. Med bilder och berättelser delar han upplevelser från norra Spaniens vackra städer, storslagna natur och möten längs vägen till Santiago de Compostela.

**Anmälan:** senast 23 oktober.

**Kostnad:** Medlem 130 kr. Övriga 150 kr i mån av plats.

.....  
Anmälan görs till: [tibbleseniorerna@gmail.com](mailto:tibbleseniorerna@gmail.com) eller tel 08-758 91 05. Betalning görs efter besked om plats till pg 47 72 894-4 eller Swish 123-355 63 96.



## Tibbleträff

### Onsdag 25 november kl 14.00–15.00 Svensktoppens pärlor 60-tal

Plats: Tibble kyrka, sällsapsrummet.  
Attundavägen 3, Täby.

Ta plats i publiken och låt tonerna från 60-talets svensktoppsklassiker väcka minnen, känslor och glädje till liv! Tillsammans med sångaren och trubaduren Mikael Edfelt får du återuppleva låtarna som satte Sverige i gungning – från romantiska visor till svängiga poppärlor som fick radion att glöda.

Med värme, humor och musikalisk närvaro bjuder han på en oförglömlig timme fylld av musik och berättelser som får 60-talet att leva igen.

**Anmälan:** senast 20 november.

**Kostnad:** Medlem 130 kr. Övriga 150 kr i mån av plats.

.....  
Anmälan görs till: [tibbleseniorerna@gmail.com](mailto:tibbleseniorerna@gmail.com) eller tel 08-758 91 05. Betalning görs efter besked om plats till pg 47 72 894-4 eller Swish 123-355 63 96.

## Tematräffar



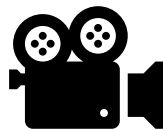
### Tisdagsfika

**Tisdagar kl 13.00–15.00**

**Plats:** Tibble kyrka, Attundavägen 3, Täby  
Saknar du sällskap till fikat? Vill du ha mer kontakt med andra seniorer? Kom och fika med oss! Vi bjuder på kaffe och gemenskap, du betalar själv för kaffebrödet.

Tisdagsfikat är en gemensam aktivitet mellan SPF-föreningarna Tibbleseniörerna och Jarlabanke i samverkan med Tibble-kyrkan.

Ingen anmälan krävs.



### Filmklubben

Ungefär en gång i månaden samlas vi för att gemensamt se en film på Filmstaden i Täby centrum. Information om kommande biobesök aviseras via e-post samt via kalendariet på hemsidan. Det kostar inget att vara med i filmklubben, var och en bokar och köper sin egen biljett.

Efter filmen träffas de som vill och pratar om filmen vi har sett.

Vill du hänga med? Skriv en rad till [suskal.tibblefilm@gmail.com](mailto:suskal.tibblefilm@gmail.com) så kommer du med på mejllistan.

## MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

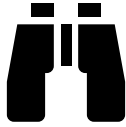
Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



# Tematräffar



Begränsat  
antal platser

## Kulturspaning

Kulturspaningarna sker en gång i månaden. Vi besöker muséer och avslutar med gemensam lunch eller fika. Inga guider bokas utan var och en läser på själv inför besöket.

Kulturspaningen är öppen för alla tibleseniorer, men max ca 14 personer kan delta. De som inte fått plats kan stå på väntelista.

Information om nästa kulturspaning finns i kalendariet på hemsidan och i nyhetsbrevet.

För mer info, kontakta Veronica Duske,  
070-262 58 25 [skurhink3@gmail.com](mailto:skurhink3@gmail.com)



## Lunchträffar

Vill du äta lunch i trevligt sällskap? Vi träffas ungefär en gång i månaden och lunchar på olika restauranger i Täby.

Information om nästa lunchträff och hur du anmäler dig finns i kalendariet på hemsidan och i nyhetsbrevet.

Var och en står själv för kostnaden för mat och dryck.

Medicinsk fotvård

## Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Fotterapeuter



# Återblickar från tidigare tematräffar



## Modevisningen i mars

När ordet modevisning nämns brukar min hjärna ta med mig på en tur till min barndoms TV i svartvitt och Ingrid Schrewelius som med sin fulländade röst presenterar långa, perfekt svarvade kroppar klädda i det senaste modet skapat av de stora såsom Pierre Cardin och Mary Quant.

Nu kan min hjärna styra om för jag har varit på Tibbleseniörernas vårmodevisning! Här presenterade Charlotta från Tjeja Fashion i Vallentuna vårens fina dammode. Modellerna Marianne, Yvonne, Eva, Anette och Inga-Lill promenerade ledigt omkring i lokalen, klädda i ett urval av jackor, byxor, kjolar, klänningar och toppar ur butikens sortiment. I Tjejas butik är vårmodet 2026 varierat. Här finns något för alla oavsett om du är kort, lång, bred eller smal, eller om du rentav har en midja som med åren krupit upp på kroppen och landat strax under bysten.

Publiken i min barndoms svartvita modevisningar satt alltid uppradad utmed catwalken som modellerna uppnäst gled

fram över. Så är det absolut inte när Tibbleseniörerna arrangerar. Här fikar publiken samtidigt som modellerna tar sina rundor mellan borden. Blir någon i publiken nyfiken på detaljer och kvalitet stannar modellen självklart till, så att den som vill kan kika lite extra på plaggen modellen är klädd i.

Charlotta, som sedan 34 år tillbaka driver butiken, berättar inte bara om mode och trender utan vi får också en del fakta presenterat. Nu vet vi att en blandning av bomull och modal ger en textil med suveräna egenskaper genom bomullens slitstyrka och modalens mjukhet, glans och förbättrade formbeständighet. Vi vet också att viskos inte bara är en textil med bra fall. Materialet är också att föredra under sommarvarma dagar eftersom det har hög andningsförmåga och därmed blir svalare än till exempel bomull.

Tjeja Fashion och Tibbleseniörerna har arrangerat modevisningarna tillsammans under cirka tjugo år. Charlottas affärsidé är unikt mode i mellanprisklassen. Storleksbredden är mellan XS–XXL.

## Återblickar från tidigare tematräffar

Handlar du på Tjeja så vet du att inget är massproducerat och nästan hundra procent av sortimentet är producerat i Europa. Ett undantag är dock ett klädmärke som kommer från Australien.

Det här var min första modevisning och jag tyckte det var kanonkul. Fikat var gott, publiken engagerad och modellerna vana och avslappnade. Charlotta presenterade kläderna lättstamt med inslag av både fakta och humor. Tibbleseniörernas modevisning är inget litet arrangemang. Publikantalet var nästan 100 och det är mycket som ska klaffa innan arrangemanget kan genomföras.



Stort tack, säger jag till Tibbleseniörernas Sylvia, Britt-Marie, Gunnel och Beth som arrangerade – allt var perfekt!

Jag ser redan fram emot höstens modevisning som går av stapeln den 3 november. Hoppas vi ses då!

*Text och foto: Eva Forshällen*

### **DU ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY**

**K**änner 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

## Återblickar från tidigare tematräffar



### Tibbleträff – Per Nordströms skidexpedition till Sydpolen

Om jag ber dig nämna en äventyrare kanske ditt svar blir Göran Kropp som bl.a. besteg K2 och Mount Everest, eller hans sambo Renata Chlumska som var den första svenska kvinnan som besteg de sju topparna (*Seven Summits*). Eller så landar dina tankar på Ola Skinnarmo, den första svensken som nådde Sydpolen. Eller kanske går tankarna så långt tillbaka som till 40-talet och Thor Heyerdahls seglats med Kon-Tiki till ön Raroia i Stilla havet.

Nu kan vi lägga till ytterligare en svensk äventyrare till listan, nämligen Per Nordström som under årsskiftet 2024/2025 skidade genom Antarktis till Sydpolen på 59 dagar. Turen till Sydpolen var ingen spontan tur utan den föregicks av ett flertal andra expeditioner i såväl den

svenska vildmarken som på Nordpolen och i Australiens öken. På Nordpolen tog dock färden stopp redan på fjärde dagen då fingrarna förfrös. Australiens öken hade han tänkt korsa på ryggen av en dromedar. Det äventyret hade säkert kunnat genomföras om han hade förberett sig en betydligt längre tid. En dromedar är nämligen mycket lojal med sin ägare och är inte alls följsam om ryttaren inte funnits i dromedarens liv ända sedan födseln.

Per Nordströms tur till jordklotets sydligaste punkt gjordes efter minutiösa förberedelser. Det är inte bara utrustningen som måste vara i topp, även hans egen kropp behövde bli rejält tyngre. Femton kilo plus var ett måste för att han skulle ha att ”ta av” under sina nästan 60 dagar

## Återblickar från tidigare tematräffar

på Antarktis. Under skidvandringen åt Per mellan 4000–6000 kalorier dagligen, den mindre mängden i början och den större i slutet av äventyret. Inte ett gram av de extra 15 kilona fanns kvar på kroppen när han gick i mål på Sydpolen.

Äventyret tog sin start i Punta Arenas som är beläget på Chiles sydligaste spets. Härifrån tog han sig till Union Glacier på Antarktis. All utrustning packades på två pulkor som han drog efter sig. För att klara uppgiften som ”draghund” tränade Per på Gärdets stora gräsytor i Stockholm med ett bildäck spänt bakom sig.

Antarktis bjöd på varierande väder, alltifrån strålende sol, klarblå himmel och gnistrande vitt snölandskap till ständig och kraftig motvind och ett molntäcke som inte släppte igenom mer ljus än grådask. Minusgrader var det såklart ständigt fast det var arktisk sommar. Temperaturer ner till minus 30 var inget ovanligt.

Äventyret var 105 mil långt. Per skidade inte ensam utan slog följe med en polsk äventyrare. De skidade från Union Glacier via Thiels Corner till Sydpolen. Sydpolen



ligger på 2 950 meters höjd och de skidade mellan 18–20 km om dagen.

Vad är det som driver Per Nordström att genomföra en strapats likt denna? Det är naturupplevelsen och fascinationen för vintern. Lugnet, tystnaden och stillheten på Antarktis är verkligen något alldeles speciellt.

*Text : Eva Forshällen  
Foto: Per Nordström*

  
**Kirsti's medicinska fotvård**

**070-773 54 30**

**Grindtorpsvägen 23, Täby**



# Återblickar från tidigare tematräffar

## Konstrunda på SEB's huvudkontor i Arenastaden

I samband med att SEB flyttade sitt huvudkontor 2017 såldes mycket av den konst som hängde bland annat på kontoren i Rissne och på Sergels torg. I de nya lokalerna i Arenastaden gjordes en modernisering och man satsade på nordisk konst. Nu har man en modern och samtida konstsamling som är vida uppmärksammas. Över 65 konstnärer finns representerade och det är inte bara anställda som får njuta av samlingen. Ofta görs guidade visningar för intresserade.

Jag hängde med Tibbleseniörerna på en visning i slutet av mars. I ett ljvt, rymligt, dämpat och trevligt kontor fick vi en suverän guidning bland konst av bl.a. Klara Kristalova, Hilma af Klint, Ulf Rollof, Ann Edholm, Alexander Roslin och Tomas Lundgren. Här visar jag ett litet axplock av vad vi fick se. Vill du se mer? Då rekommenderar jag antingen att du bokar en visning eller tar del av den digitala konstrundan som du hittar på SEB:s hemsida.

### Cajsa von Zeipel – "Stamina"



En fantastisk nästan fem meter hög skulptur placerad bland fika- och lunchbord i lokalen. Skulpturen är bland annat tillverkad i frigidolit. Namnet betyder

uthållighet och Cajsa von Zeipel lär ha inspirerats att använda ordet efter att ha hört Donald Trump beskriva Hillary Clinton med just detta ord.

### Ulf Rollof – "RGB Art Nouveau with Optiwhite"



Under kontrollerade former har dessa tre glasskivor beskjutits med kulor från en revolver. Den våldsamma behandlingen av det sköra glaset har frusit fast skottögonblicken och manifesteras i de ikoniska kulhålen, tecknen för vapenvåld som vi lärt känna det genom massmedia. Här sitter till och med kulorna kvar i glaset. De tre glasen mot den vita väggen ger utrymme för en bred tolkning. Är det en frusen sjö där man försökt hacka hål i isen? Eller är det gravstenar på rad efter gänguppiggörelsernas våldsamma handlingar som frusit fast i tiden?

## Återblickar från tidigare tematräffar

### Klara Kristalova – "On the road"



Skulpturen öppnar fantasin för en fiktiv resa, där sju reskamrater har tvingats samman i en pyramidformad komposition på ett salsbord. Kanske är bordet en illustration av en öde ö?

Reskamraterna är både hjälplösa och självständiga, gulliga och groteska, vackra och frånstötande. Precis som vi alla och som livet självt.

*Text och foto: Eva Forshällen*

Visning bokar du här:

<https://sebgroup.com> Sök på "boka en guidad konstvisning"

Den digitala utställningen hittar du här:

<https://sebgroup.com/sv/om-seb/konsten-i-seb>



**RONQVIST**  
**VVS &**  
**ENTREPRENAD AB**

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

# Återblickar från resor vi gjort



## Birgittasystrarnas kloster i Djursholm samt Thielska galleriet på Djurgården

### Birgittasystrarna

Under en lite grå onsdagsmorgon den 11 mars gjorde vi vår utflykt. Vi startade i Djursholm med besök på Birgittasystrarnas kloster. Ida, som är nunna på klostret sedan 1988, mötte oss med kaffe och smörgås och guidade oss därefter. Genom Ida fick vi ta del av klostrets mycket spännande och intressanta historia.

Klostret är ett katolskt nunnekloster som grundades av den heliga moder Maria Elisabeth Hesselblad år 1911. Det tillhör Vår Frälsares orden som grundades av den heliga Birgitta på 1300-talet.

Maria Elisabeth Hesselblad föddes 1870 i Fåglavik i Västergötland som ett av tretton barn till lanthandlaren Robert Hesselblad och hans fru Catharina Petersdotter Dag. De flyttade mycket men efter flera konkurser kom familjen till fattighuset i Skövde. Vid 18 års ålder emigrerade Maria Elisabeth till USA för att bidra till familjens försörjning. Där utbildade hon sig till sjuksköterska och hon arbetade sedan både på Roosevelt Hospital i New York och i enskilda patienters hem.

Vid ett tillfälle blev hon inläst i ett bårhus. Hon fann sig i situationen och ägnade sin inlåsta tid till att be för de dödas själar. När hon gick runt i bårhuset upptäckte hon en man som andades. Hon tolkade detta som ett tecken på sin kunskap och började läsa till läkare. Hon blev dock sjuk strax innan examen och det visade sig då att hon sedan barnsben haft blödande magsår. Hennes vacklande hälsa hindrade henne från att slutföra sina läkarstudier.

Hennes religiösa bana grundades redan vid 14-årsåldern när hon konfirmerades vid Svenska kyrkan. Elisabeth upptogs i Romersk-katolska kyrkan 1902. Ett par år senare begav hon sig till Rom för att dö. Så blev det dock inte, hon dog först 1957. Istället tillfrisknade hon och fick en religiös kallelse att återföra Birgittinorden till Sverige. Det var ingen lätt uppgift hon ålagts. Hon kämpade med och mot både kardinaler och påven, men fick till slut tillåtelse att starta ett kloster i Sverige. Genom sin bror fick hon möjlighet att upprätta detta i denna villa på Burevägen. Moder Maria Elisabeth dog 1957 och hon helgonförklarades 5 juni 2016.

Idag bor det 13 nunnor i klostret i Djursholm, två av dem är från Sverige, två är från Mexiko och nio kommer från Indien. I klostret finns äldreboenden för 20 personer samt ett gästhus.

Vi avslutade vårt besök hos Birgittasystrarna med en mycket god lunch tillsammans följt av en visit i kapellet. Nog kan man förundras över och beundra deras övertygelse.



AI-genererad efter bild av Gunilla Rönnholm

# Återblickar från resor vi gjort



**Thielska galleriet** är ett fascinerande konstmuseum med enastående läge på Djurgården i Stockholm. Huset skapades för bankiren och konstmecenaten Ernest Thiel och hans hustru Signe Maria Thiel och för deras fantastiska konstsamling. Det ritades av arkitekten Ferdinand Boberg och stod klart 1907.

Ernest Thiel föddes 1859 i Norrköping. Han gjorde en lysande karriär inom bankvärlden. Redan i 30-årsåldern räknades han som en av de rikaste i Sverige. Genom sitt andra äktenskap, med Signe Maria Hansen (som var hans första fru Annas sällskapsdam), kom han i kontakt med dåtidens främsta författare och konstnärer. och han blev en stor samlare av konst. Den första större målningen som han köpte in var Bruno Liljefors "Morgonstämning vid havet". Han fortsatte att utöka sin samling och snart blev våningen på Strandvägen för liten. Han lät då bygga ett palatsliknande hus på Eols kulle vid Blockhusudden på Djurgården. Huset han byggde tjänade både som galleri och privatbostad. "Jag vill ha ett hem dekorerat med tavlor på alla väggarna, det skall vara trivsamt, jag vill bo där" var instruktionen till arkitekten som han anlitat.

Under 1910-talet fick Ernest ekonomiska problem och det glansfulla sällskapslivet

ebbade ut. Paret gled isär och Signe bosatte sig i Borgholm. Under första världskriget hade han förlorat stora delar av sin förmögenhet och för att reglera sina skulder lät han svenska staten förvärva

såväl byggnaden som konstsamlingen och alla inventarier. Den 7 januari 1925 öppnades palatset som museum för allmänheten.

Hela denna fascinerande bakgrund fick vi berättat av galleriets guide Cecilia som tog oss med på en fängslande tur bland konstverken som prydde väggarna i palatset. Det var sin egen generations konstnärer Ernest stödde. Mestadels var konstnärerna svenska och de blev nästan alla hans vänner. Bland dessa kan nämnas Eugène Jansson, Carl Larsson och Bruno Liljefors. Även danska och norska konstnärer ingick i Thiels umgänge, bland annat Edvard Munch. De författare han helst umgicks med var Oscar Levantin, Verner von Heidenstam och Hjalmar Söderberg.

Har du ännu inte besökt Thielska galleriet kan jag varmt rekommendera ett besök. Passa även på att se utställningen om Elsa Beskow som pågår fram till den 24 maj. Att se alla dessa bilder från vår barndoms böcker var verkligen en nostalgitripp. Och är du sugen på en fika efteråt kan jag tipsa om kaffe och kakkalas på Wårdshuset Ulla Winbladh.

*Text: Gunilla Rönholm*

# Återblickar från resor vi gjort

## Bååtska palatset och stadshuset

Vår utflykt till ett par av Stockholms pärlor gjordes den 18 februari. Vi besökte dels Bååtska palatset, dels Stadshuset.

### Bååtska palatset

På Frimurarordens hemvist Bååtska palatset på Blasieholmen träffar vi Ingvar som är vår guide. Av honom får vi en mycket lärorik rundtur i en byggnad som anlades redan 1669. Bååtska palatset har fått sitt namn efter en svensk ämbetsman tillika riksskattmästare och hovrättspresident vid namn Seved Bååth. Han fick en tomt som sträckte sig från Blasieholmsgatan till Nybrokajen i gåva av drottning Kristina. Villkoren för gåvan var att det skulle byggas något ståndsmässigt där.

Med hjälp av Nicodemus Tessin d.ä. ritades ett riktigt barockpalats som Seved och hans hustru Magdalena flyttade in i år 1669. Seved själv fick inte njuta särskilt länge av sitt palats, han dog nämligen samma år som byggnationen avslutades. Palatset representerar många epoker och blev på sin tid typbildande för många av adelns hus i Stockholm. Hallen är byggd i 1600-talsstil, bankettsalen är från 1800-talet och glastaket mellan flyglarna tillkom på 1900-talet. Palatset med dess inredning används än idag. Det är med andra ord inte som ett museum med rep framför stolarna.

Frimurarna, vad är det? Det är en orden i huvudsak för män med kristen tro. En del frimurarordnar tillåter kvinnor men inte den vi är på just nu. För att bli antagen måste man rekommenderas av två faddrar samt genomgå en intervju där hela familjen är med. Frimurarorden bygger på ett tiogradigt system där de tre första graderna fokuserar på etik och personlig utveckling. Högsta grad som en vanlig medlem kan uppnå är ”Riddare och Kommendör med



Röda Korset”. Orden vill att man jobbar med sin personliga utveckling i syfte att bli en bättre människa. Detta åstadkoms med hjälp av ritualer och upplevelser där man med hjälp av ett symbolladdat bildspråk och, i vissa system, med religiösa referenser bibringas råd och kunskap om hur man bör leva sitt liv.

Frimurarnas ordspråk lyder VERITAS PERSVADET – sanningen övertygar.

Idag kommer medlemmarna från alla samhällsklasser. Inget är hemligt, utom ritualerna vid uppgradering, berättar vår guide Ingvar. Men hur är det med historien om att ni äter barn, frågar vi nyfiket. Ingvar svarar att för länge sedan drev de barnhus. Ibland dog något barn. Grannarna såg då att det saknades ett barn och utgick helt enkelt från att de hade blivit uppätta.

Överhuvudet för Frimurarorden är kungen och han har ett eget rum i palatset. Tidigare monarker har varit aktiva frimurare medan vår nuvarande kung kommer när det är dags att dela ut stipendier. Frimurarnas verksamhet drivs genom arv och donationer.

Som kuriosita kan också nämnas att Strand hotell på Nybrokajen ligger på Frimurarnas tomt. Huset ägs av Frimurarna men de driver dock inte hotellet i egen regi.

*Text och foto: Gunilla Rönholm*

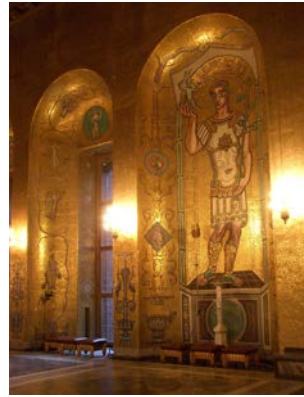
# Återblickar från resor vi gjort

## Stadshuset



I denna fantastiska byggnad guidades vi av Linnéa Sallay, som för många av oss är en välkänd och omtyckt guide. Stadshuset är hennes bakgata och hon berättar att det var Ragnar Östberg, svensk arkitekt och konstnär samt professor i arkitektur, som uppförde stadshuset som stod klart 1923. Byggnadsstilen är nationalromantisk med syfte att spegla den svenska folksjälen. Inspirationen till Blå hallen kom från Venedig. Salen ska likna en piazza med välvda bågar. Graniten i kolonnerna är från Björkö-Arholma och allt tegel i byggnaden, närmare bestämt åtta miljoner stenar, kommer från Södertälje. En åttondel av tegelstenarna är handslagna. Initialt var tanken att Blå hallen skulle vara blå, men Ragnar Östberg tyckte att teglet i sig var så vackert att det fick räcka så.

I Blå hallen finns Skandinavien's största orgel med 10 000 pipor. Den lägsta pipan är 5 cm och den högsta 11 meter.



På väg mot Gyllene salen passerar vi vigselrummet och den vackra spegelkorridoren. Väggarna där består av mellan 18 och 19 miljoner mosaikbitar. Mosaiken *Milardrottningen* är skapad i guld och i sitt knä har hon Stockholm, Sveriges huvudstad. Konstnären bakom mosaiken är Einar Forseth. Det tog honom nästan två år att göra väggarna i denna fina sal.

### Stadshusfakta:

- \* I Stadshuset jobbar cirka 200 personer.
- \* I Rådssalen håller Stockholms kommunfullmäktige sina möten.
- \* Rådssalen är möblerad med Carl Malmsten-stolar.
- \* Tornet är 106 meter högt och pryds av tre kronor. Varje krona är lika stor som en Volvo av modell större.

Som alltid njuter vi av gott fika när vi gör våra utflykter. På mysiga Ragnars Skafferi, som lägligt nog ligger i Stadshusbyggnaden, serverades lunch.

Om du inte gått på en guidad visning av Stadshuset än kan jag verkligen rekommendera det. Här finns så mycket spännande och vackert att se. Gör gärna om besöket om du tidigare varit här, du kommer garanterat att upptäcka mycket nytt.

*Text: Gunilla Rönnholm*



# Seniorsnack

*Det här är vårt första seniorsnack, en krönika av C-H Segerfeldt som kommer vara ett återkommande inlägg i Tibblesenioren. Här reflekterar C-H om tider som är nu och tider som var då. C-H är en aktiv senior med många journalistiska år på nacken. Han är Täbybo sedan länge och är känd av många Tibbleseniorer genom sitt tidigare engagemang som ordförande i föreningen*

## Dags att sluta sluta och börja börja

Precis klar med lunchbivacken som jag spadade fram ur snön (Grövelsjön en marsvecka), kom de vanliga trista tankarna: är det här sista gången? Orkar vi komma även nästa år? Tydligt tänkte jag högt för jag fick en kommentar direkt:

– Sluta nu med det där tramset! Det får vi väl se när det är så dags. Drink ditt kaffe och njut i stället!

Sidekicken (nusvenska för rådgivare = hustru) hade förstått rätt. Dessutom påminde hon mig om att jag lät precis som min mamma, när vi bjöd in henne till en helg i Täby: ”Vi får se om jag lever då.” Jaha, fräste jag. ”Gör du inte det så ställer vi in.”

Och så är jag där själv. När jag nu på allvar närmar mig de åttio (skrivet med bokstäver för otydlighetens skull) är det *sluta* som gäller. Vi har slutat åka skridskor (man kan ramla och bryta sig) och skidor utför (jag får inte stoppa när jag vill), boka teaterbiljetter (för krångligt), tvätta bilen själv (finns automat), bjuda vänner på middag (det blir bara luncher).

Nä, bäst att sluta med slutandet här. Även om renskinnet håller en varm där vi sitter i snön är det destruktiva tankar.

Långsamt kom den självklara följdfrågan smygande: När började jag senast med något?

Gick direkt upp i försvarsställning: Jag har börjat köra nästan laglydigt. Sådetså.

Insåg lika snabbt att det inte handlade om en önskan eller berömvärd beteende, utan mer om priset på diesel.

Kommer inte på något vettigt. Skärp dig nu gubbe, nåt har du väl börjat med? I alla fall har du börjat inse och det blir bättre om du börjar än slutar.

Nytt försök. Jag har inte avslutat boendet i ett älskat och härligt hus, utan (motvilligt) flyttat till lägenhet. Börjat ett nytt liv helt enkelt. Det tog emot. Ordentligt.

Så när jag under hösten gnällde om att allt var bättre förr och att vi nog varit för snabba att bestämma oss, var det någon (gissa vem!) som sa

– Du kan inte utvärdera ett nytt beteende eller boende förrän du upplevt det under alla fyra årstiderna.

Det var säkert nåt sidekicken läst, men redan i slutet av vintern kände jag mig faktiskt ”hemma” när jag stängde ytterdörren.

Jag ska nog hitta något mer börja, tänkte jag rullade ihop renskinnet och började sätta på mig skidorna.

# Lenas Glada Fötter



DIPLOMERAD FOTTERAPEUT

## JAG ERBJUDER

- ▶ Medicinsk fotvård
- ▶ Hembesök
- ▶ Nageltrång-, vårtor- & svampbehandlingar
- ▶ Underbens- & fotmassage



Välkommen!

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY | 076-705 17 18

[www.lenasgladafotter.se](http://www.lenasgladafotter.se)



# Det händer i skogen



Du som tar en promenad i någon av Täbys skogar och motionsspår märker säkert att det sker en hel del förändringar. Träd fällt och områden gallras, gropar grävs, man fräser stubbar, man samlar ris på hög och man lämnar kvar högstubbar. Det finns en tanke och en plan bakom allt. Om detta kommer vi berätta i den här spalten som vi valt att kalla ”Det händer i skogen!”. Vi börjar med granbarkborren.

Granbarkborren är en mörkbrun skalbagge på 4–5 millimeter som förekommer i granskog över hela Sverige. Den lever av näringen i granens innerbark (kambium) och lägger sina ägg i gångar under barken. Granbarkborren söker sig helst till nyligen döda eller starkt försvagade träd som inte kan försvara sig. Granens försvar är att fylla barkborrens gångar med kåda, och därför är det helt avgörande för granbarkborren att trädet dör av angreppet eller redan är dött. Samtidigt måste innerbarken (kambiumet) vara färsk, så träd som varit döda under längre tid är ointressanta för granbarkborren att lägga ägg i.

Granbarkborren kan känna doften av stressade träd och flyga långa sträckor för att hitta dem. Genom att utsöndra

doftämnen kan den också locka till sig sina artfränder, och när det finns tillräckligt många granbarkborrar kan de tillsammans döda helt friska träd. Dels gör borrarnas gnag att trädets näringstillförsel till innerbarken skärs av, dels sprider borrarna en blånadssvamp som skapar rotröta och sprids via rötterna till andra träd.

I Täby har man jobbat aktivt för att mota angreppen från granbarkborren. Bland annat är områden runt Gullsjön och Löttingeskogen angripna. För att komma till bukt med granbarkborren har man bland annat skapat s.k. faunadepåer. En faunadepå är en hög med död ved, grenar eller stamdelar som lämnas i skog och mark som korvar för att gynna den biologiska mångfalden. Faunadepåerna och riskorvarna tillsammans med högstubbar fungerar som livsmiljö för naturliga fiender såsom myrbaggar, parasitsteklar och hackspettar som alla äter granbarkborrens larver.

Så när du stöter på högar av ris eller till synes slarvigt fällda träd utan kronor under din skogsvandring beror det inte på bristfällig skogsvård utan tvärtom. Här har Täby kommun agerat för att bevara skog och natur.

*Text: Torgil Granström*



Vi erbjuder hemstädning, ugnrensning, fönsterputs, flyttstädning, möbel- och mattvätt samt tvättservice. Varje uppdrag anpassas efter kundens behov och börjar ofta med ett kostnadsfritt besök där man går igenom omfattning och önskemål.

Kontakta oss för mer information och fri offert:

**Tel: 08-410 30 500**

E-post: [info@cleanstar.se](mailto:info@cleanstar.se)

[www.cleanstar.se](http://www.cleanstar.se)

## 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.



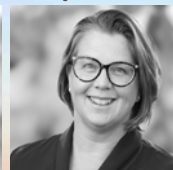
Veronica Hallsenius



Per Erkersgård



Therese Ahlgvist



Maria Brunstedt

### HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2, 183 70 Täby  
[taby@hallsenius.se](mailto:taby@hallsenius.se) / 08-544 732 80  
[www.hallsenius.se](http://www.hallsenius.se)



**HALLSÉNIUS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ

# Cirklar och friskvård



## Aktier och fonder

**Fulltecknade!**

SPF Tibbleseniörernas båda grupper som fokuserar på aktier och fonder kan tyvärr inte ta emot nya medlemmar. Däremot finns möjligheten att starta en ny grupp. Är du kunnig i området eller har ett brinnande intresse, kontakta kansliet så får du hjälp att starta upp en ny grupp. Kontaktuppgifter finns på sidan 47.



## Badminton

Tre dagar i veckan finns möjlighet för dig som inte är nybörjare att spela badminton. Vi spelar både singel och dubbel. Efter passet brukar vi samlas i hallens café för lite fika och prat.

**Täby Racket center**, tisdagar och fredagar.  
Olle Swahn 070-872 25 89.  
Robert Hultman 070-532 54 55.

**F2-hallen Hägernäs strand**, onsdagar.  
Torsten Larsson 070-442 44 73.



## Golf

Tibbleseniörerna har en golfsektion som är aktiv under månaderna maj – september. Golfsektionen är ungefär 40 personer stor och under tävlingar brukar deltagarantalet vara mellan 15–20 personer. Sektionen har ingen årsavgift, vid tävlingar läggs 50 kr/person i prispott.

Nya medlemmar välkomnas!

Kontakta:

Börje Larsson 070 979 09 24,  
[bl\\_48@hotmail.com](mailto:bl_48@hotmail.com)

Björn Önnerdal 070 510 57 76,  
[bjornonnerdal@telia.com](mailto:bjornonnerdal@telia.com)



## Bokcirklar

SPF Tibbleseniören har två aktiva bokcirklar, Elena och Ottar.

### Elena **Fulltecknad!**

Träffas ca 4 gånger/termin.

Elena är en grupp om 12 personer som träffades första gången 2018 med ett gemensamt intresse för Elena Ferrantes romansvit om vänskapen mellan två kvinnor i efterkrigstidens Neapel.

Kontaktperson: Gunilla Rönnholm  
[gunilla910@gmail.com](mailto:gunilla910@gmail.com)

### Ottar

Torsdagar kl 09.30–11.30.

Ottar är en nybildad cirkel. Nya medlemmar välkomnas!

Kontaktperson: Mona Samlin  
[monasamlin@hotmail.com](mailto:monasamlin@hotmail.com) 070-635 09 30.



## Cykling **Nyhet!**

Cykelturet kommer att anordnas då vädret tillåter.

Det blir ibland långa turer ca 3–4 mil för de som är vana cyklister och ibland lite kortare turer ca 2 mil för de som vill ta det lite lugnare.

**Plats:** Varierar beroende på cykelledarens planering.

**Tid och dag:** I regel onsdag eller torsdag kl 13.00.

Information om samlingsplats och ungefärlig sträckning skickas ut via mail till gruppen senast dagen innan cykelturen. Om du är ny tillkommen cyklist ska du alltid kontakta Olof Tiger för att få aktuell information om samlingsplats och tidpunkt.

**Kontakt:** Olof Tiger, 076-040 02 95,  
[olof.tiger@gmail.com](mailto:olof.tiger@gmail.com)

# Cirklar och friskvård



## Bridge & Canasta

### Bridge

Det finns plats för fler spelare, både par och ensamspelare är välkomna.

Tid: torsdagar kl 12.30–16.30.

Plats: Seniorcenter.

Kontakta:

Arne Wasslund, 070-883 22 43

Monika Söderström 070-524 51 07

### Canasta Fulltecknad!

Tid: Tisdagar kl. 13.15–16.15

Plats: Farmens föreningslokal, Åkerbyvägen 216

Kontakta:

Anna-Lena Sedvallson, 070-309 92 05

Birgitta Bergström Fredriksson,

070-214 17 21



## Guldkanten

Guldkanten är ett gäng volontära pensionärer vars målsättning är att göra tillvaron lite trevligare för de som bor på äldreboenden. Guldkantens medlemmar deltar till exempel i promenader och utflykter, arrangerar bingo och serverar vid olika evenemang.

Vi är för närvarande 12 engagerade volontärer. Vi vill bli fler!

Läs mer om Guldkantens verksamhet i Tibblesenioren nr 3, 2025.

Välkommen att kontakta:

Karl-David Andersson 070-358 23 16

[karl-david@telia.se](mailto:karl-david@telia.se)

Marianne Öhrn 070-921 44 06

[mareng9@hotmail.com](mailto:mareng9@hotmail.com)



## Squaredance

I den gamla scoutstugan vid Kvarntorpsgården i Näsbypark har alla Tibbleseniorer möjlighet att gå på kurs i squaredance.

På torsdagar hålls kurser i olika nivåer.

Kontakta Gudrun Hjort på tel 073-157 45 60 för mer info.

Arrangör: Näsbyparks Squaredanceförening.



## Boule

Onsdagar under den varma säsongen träffas vi kl 10.00–12.00 på boulebanan i Täby Park bakom restaurangen Taverna Una.

Nya deltagare är välkomna! Kontakta Sonja Khechini 076-411 82 65.

Medtag tre bouleklot per person.

Gratis parkering två timmar med P-skiva.



## Linedance

Seniorcenter har linedance på sitt program på fredagar. Linedancegrupperna leds av deltagare från Tibblesenioreerna.

Det finns tre olika nivåer att välja mellan.

**Plats:** Seniorcenter, Lyktgränd 2–4.

Anmälan krävs inte.

**Nybörjare:** fredagar kl 10.45–11.30.

**Lättare fortsättning:** fredagar kl 11.40–12.20.

**Fortsättning:** fredagar kl 9.15–10.35.

Vid frågor kontakta:

Karin Thorán (fortsättning) 070-444 76 88

[karinthoran@gmail.com](mailto:karinthoran@gmail.com)

Eva Jansson (nybörjare/lättare fortsättning)

[e.ardell@gmail.com](mailto:e.ardell@gmail.com)

## Cirklar och friskvård



### Lilla museironden

Fulltecknad!

Lilla museicirkeln är inriktad på att ta del av Stockholms stora kulturutbud och utställningar genom att besöka olika museer. Gruppen besöker ca tio museer varje år.

Kontakta:

Britt-Marie Reinhold 079-334 36 95

[b.reinhold1944@gmail.com](mailto:b.reinhold1944@gmail.com)



### Vandringar, långa 7-10 km

Vi träffas på måndagar. Information om samlingsplats och ungefärlig vandringssväg skickas ut via mejl till vandringsgruppen senast dagen innan vandringen. Om du är nyttillkommen vandrare ska du alltid kontakta Anette eller Anders för att få aktuell information om samlingsplats och tidpunkt. Inga djur med på vandringen.

Ta med busskort, sittunderlag & matsäck.

Plats varierar beroende på vandringsledarnas planering.

Nya deltagare, kontakta:

[vandring.tibblesenioreerna@gmail.com](mailto:vandring.tibblesenioreerna@gmail.com)

Anette Forsberg 070-755 65 41

Anders Wallin 070-413 52 76



### Vandringar, korta 4-5 km i lugnt tempo

Vi träffas varje måndag kl 10.00 vid statyn "Lille Prins" som är belägen utanför Täby centrum vid ingången mot Roslagsbanans station Täby centrum. Inga djur med på vandringen.

Ta med busskort, sittunderlag & matsäck.

Nya deltagare, kontakta:

Anne-Marie Hugo 073-946 21 44

Birgit Hallerfors 070-681 86 87



GLÄDJESPRIDARNA

### Hej på dig :-)

Senior Flow är ett företag som byggdes upp stort 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](mailto: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 - förminska samt syr om och in knappar samt dragkedjor.



## MAT & KÖK

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



## INKÖP SAMT HANDLING

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



## TRÄDGÅRDSSKÖTSEL

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



## HJÄLP ATT TA HAND OM DITT HUSDJUR

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



## SKJUTS, SÄLLSKAP & PROMENADER

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

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



## VARDAGSSYSSLOR

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



## TEKNIKHJÄLPEN

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

### Bokklubben Elena tipsar

*Det slutar med oss* är titeln på Colleen Hoovers starka berättelse om en kvinnas resa från barn till vuxen. Vi får följa Lily genom hennes uppväxt i Maine, med hot och våld i familjen, till hennes vuxna liv, som formas när hon beger sig till Boston. Där fullföljer hon sin dröm om en blomsterbutik och där möter hon en ung kirurg, Ryle, och faller handlöst för den trevlige och snygga mannen. Men det visar sig så småningom att hon i honom återigen får tampas med en våldsam person.

I sina tonår mötte hon en ung man, Atlas, hemlös och ensam, som hon så småningom förälskade sig i. Författaren berättar så fint och inlevelsefullt om den första trevande kärleken. Men förhållandet tog slut när Atlas begav sig till Boston för att forma sitt liv.

Efter en tid i Boston möter hon Atlas igen, och han blir ett fint stöd i den trassliga relationen med den all mer aggressiva och svartsjuke Ryle.

Genom sina upplevelser i förhållandet med Ryle hittar hon en väg till försoning med sin mamma. Författaren beskriver med inlevelse och känsla hur komplicerat det kan vara att ta sig ur en våldsam relation.

Lily får en dotter med Ryle men skiljer sig från honom så snart dottern fötts.

Det slutar med oss! Lilys dotter har en mamma som hade kraften att göra sig fri.

*Av Kristina Norberg-Fallgren*



#### **Det slutar med oss**

av Colleen Hoover

410 sidor

Lovereads

Finns också som ljudbok

Har du läst en bok som du vill berätta om?

Kontakta vår redaktör

Eva Forshällen

[eva.forshallen@gmail.com](mailto:eva.forshallen@gmail.com)

070-546 28 00



Vårdstyrkan



## 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  
Gräbbylundsvägen 9  
187 62 Täby  
Tel: 08-792 53 00  
[hemtjanst.taby@vardstyrkan.se](mailto:hemtjanst.taby@vardstyrkan.se)  
[vardstyrkan.se](http://vardstyrkan.se)



Läs mer om  
Vårdstyrkan

# Vår hemsida sedd med mobilen

## Det händer mycket i föreningen

Eftersom vi är en aktiv förening så händer det hela tiden saker. Information går ut via vår tidning och nyhetsbrevet, men ibland går det fortare än så.

## På hemsidan finns det mesta

På hemsidan finns fyllig och aktuell information. Har man inte tillgång till en dator kan man istället använda mobil eller surfplatta för att titta på hemsidan.

Den här artikeln är anpassad för Android mobil/surfplatta med webbläsaren Chrome.

## Starta webbläsaren

På din mobil hittar du en liten symbol som man klickar på för att starta Chrome.



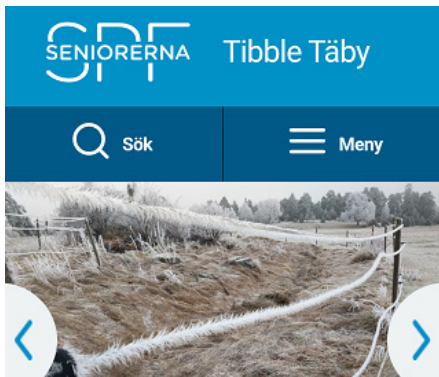
## Skriv in adress till hemsidan



När du fått upp Chrome ersätter du texten "google.com" med "www.tibblesenioreterna.se".

## Tibblesenioreternas startsida

Nu har du fått upp startsidan för vår hemsida.



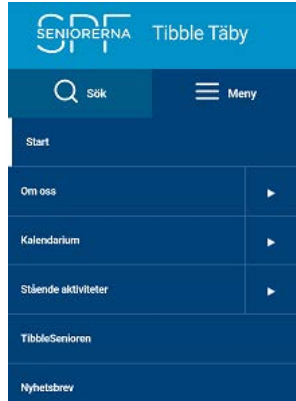
För att komma vidare klickar du på Meny och får då upp ett antal olika val.

## Välj vad du vill se

Du får nu upp en lista med olika sidor du kan besöka.

På rader med en pil i högerkanten finns det även undersidor

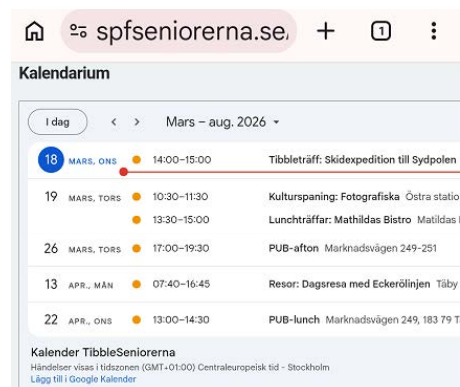
Listan nedan visar vad som finns på de olika sidorna.



- \* Om oss: Visar kontakter, funktionärer, årsmöte, stadgar, försäkring, osv
- \* Kalendarium: En kalender med aktiviteter samt flikar med extra info om resor, tibbleträffar osv.
- \* Stående aktiviteter: Alla regelbundet återkommande aktiviteter, ex badminton, vandringar, kortspel osv
- \* Tibblesenioren: Arkiv med tidningen.
- \* Nyhetsbrev: Årets nyhetsbrev

## Kalendarium

Klicka "Kalendarium" så visas kalendern.



## Se detaljer i kalendern

Genom att i kalendern klicka på texten ”Evenemang: Modevisning” den 24 mars, visas detaljerad information om den händelsen.

**Evenemang: Modevisning**  
Tisdag, den 24 mars · 13:00-15:00

Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, 183 47 Täby, Sverige

[Evenemang](#)

**Charlotta Fagerland** från butiken Tjeja Fashion i Vallentuna låter oss inspireras och visar det bästa av vårens och sommarens modeplagg för damer. Kaffe och kaka serveras i anslutning till visningen.

**Tid:** Tisdag 24 mars kl 13.00  
**Plats:** Grindtorpskyrkan  
**Adress:** Grindtorps skolgränd 4, Täby

## Fler val under Kalendarium

Klickar man på lilla pilen till höger om Kalendarium så syns flera undermenyer.

- \* **Evenemang:** Aktiviteter med egen resa.
- \* **Fikaträffar:**
- \* **Filmklubben:** Gemensamt biobesök
- \* **Kulturspaning:** Besök på utställningar
- \* **Lunchträffar:** Gemensamma luncher
- \* **Pub:** Pub-kvällar
- \* **Resor:** All info om kommande resor
- \* **Tibbleträffar:** Inplanerade Tibbleträffar

## Stående aktiviteter

Klicka på ”Stående aktiviteter” så visas listan med våra stående aktiviteter.

Dag	Tid	aktivitet
Måndagar	09:45	Långa vandringar 7-10 km
	10:00	Korta vandringar 4-5 km
Tisdagar	09:00-11:00	Badminton
	13:15-16:15	Canasta
		Lilla museironde, varannan tid
Onsdagar	09:30-10:30	Badminton
Torsdagar	12:30-16:30	Bridge
Fredagar	09:00-11:00	Badminton
	09:15-10:45	Linedance, fortsättning

## Fler val under Stående aktiviteter

Klickar man på lilla pilen till höger om Stående aktiviteter så syns fler undermenyer. Var och en av dem beskriver den aktuella aktiviteten mer i detalj med kontaktperson.

- \* Aktier/Fonder
- \* Badminton
- \* Bokcirkel – Elena
- \* Bokcirkel – Ottar
- \* Boule
- \* Bridge
- \* Canasta
- \* Golf
- \* Guldkanten
- \* Korta vandringar
- \* Lilla Museironden
- \* Line Dance
- \* Långa vandringar
- \* Squaredance

## Förstora och förminska bild

Ibland behöver man förstora en liten bild på mobilen för att se vad som står. Det gör man genom att sätta två fingrar på skärmen och dra isär fingrarna. För att förminska gör man på samma sätt men för samman fingrarna.

## Se delar som ligger utanför skärmen

Tittar man på ”Stående aktiviteter” eller ”Kalendariet” så kan delar ligga utanför mobilens kant. Man kan se dessa delar genom att sätta fingret på skärmen och sakta svepa åt vänster.

## Vrida mobilen till liggande

Genom att vrida mobilen från stående till sidan (med långa kanten uppåt) visas en bredare bild och man kan då se delar som tidigare låg till höger om skärmen. För att det ska fungera måste inställningen ”Rotera automatiskt” vara aktiverad.

## Mobil är bra men surfplatta är bättre

Trots att texten på mobilen är ganska liten så fungerar det hyfsat bra att se vad som står. Naturligtvis ser man betydligt bättre på en surfplatta som har större skärm. Den fungerar på liknande sätt som en mobil.

*Text och bilder: Anders Wallin*



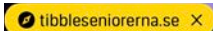
# Aktivitetsöversikt 2026

Detaljerad info, så snart den finns tillgänglig, publiceras i denna tidning, via nyhetsbrev och på hemsidan. Ibland sker förändringar. För senast aktuella uppdatering av kalendariet, besök hemsidan.



Fotografera QR-koden för att få en länk till föreningens hemsida med aktuell uppdaterad information.

Klicka sedan på den gula rutan.



## Återkommande aktiviteter varje vecka

Många aktiviteter gör uppehåll under sommaren. Håll dig uppdaterad via aktivitetsledare eller hemsida.

<b>Måndagar</b>	Vandringar långa resp korta (se sida 36)
<b>Tisdagar</b>	Badminton Racket Center (se sida 34) Canasta (se sida 35) Tisdagsfika (se sida 18) Lilla museironden (varannan tisdag) (se sida 36)
<b>Onsdagar</b>	Badminton F2-hallen (se sida 34) Boule under den varma säsongen (se sida 34) Cykling (vissa dagar) (se sida 34)
<b>Torsdagar</b>	Bridge (se sida 35) Squaredance (se sida 35) Bokcirskel Ottar (se sida 34) Cykling (vissa dagar) (se sida 34)
<b>Fredagar</b>	Badminton F2-hallen (se sida 34) Linedance (se sida 35)
<b>Ospecificerad veckodag</b>	Golf (se sida 34) Guldkanten (se sida 35)

## Resor, utflykter och tematräffar

### Augusti

- 17–20 Resa till Skagen, gemensamt med SPF Nordost (se Tibblesenioren nr 1 2026 sida 8)
- 24–28 Vandringsresa till Göta kanal (se Tibblesenioren nr 1 2026 sida 7)

### September

- 6 Resa till Adelsö, tema Hilma af Klint (se sida 12)
- 30 Tibbleträff: Om att förebygga fallskador (se sida 16)

### Oktober

- 7 Resa till Ragn Sells, Bro Glasbruk samt Lasse Åbergs museum (se sida 13)
- 7 Pubkväll (se sida 16)
- 28 Tibbleträff: Föreläsning pilgrimsvandring (se sida 17)

### November

- 5 Pubkväll (se sida 16)
- 25 Tibbleträff: Svensktoppens pärlor (se sida 17)
- 30 Advertsresa till Strömsholms slott, Sundby slott och Jäders kyrka (se sida 14)

### December

- 8 Pubkväll (se sida 16)

# 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.

Tibbleseniörernas ledamöter i KPR är Monica Alkblad, Judy Albinsson och Monica Törnquist. Ersättare: Kathrin Wengård.

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

Kommunens protokoll från KPR finns på hemsidan [www.taby.se](http://www.taby.se) (sök på *pensionärsrådet*).

## Från KPR-mötet den 16 februari 2026

### Snöröjning och halkbekämpning vid Biblioteksgången, Estrids torg och polishuset

Trapporna vid polishuset och vid Estrids torg ansvarar kommunen för. Trappan som leder till Estrids torg är uppvärmd. Endast delar av Biblioteksgången har sandats tidigare år. Årets sandning kommer kommunen följa upp med entreprenören.

### Spärra nyckelfria lås

Hemtjänstpersonal och larmgruppen använder sig av nyckelfria lås av typen Phonirolås när de gör besök i användares bostäder. Dessa lås kan spärras vid till exempel semester eller sjukhusvistelse.

### Förenklad beräkning av omsorgsavgifter

För att förenkla för våra invånare att beräkna kostnaden av olika omsorgsinsatser undersöker kommunen just nu om en räknenudda kan skapas och läggas upp på hemsidan.

### Tjänster med RUT-avdrag

I vissa fall kan det bli billigare att anlita tjänster med RUT-avdrag än att anlita hemtjänsten. Biståndshandläggaren informerar om detta.

### Äldreboende i hemkommun eller annan kommun

Det är möjligt att välja ett boende i en annan kommun än den man bor i.

### Vid missnöje med hemtjänsten

Om en person inte är nöjd med sina hemtjänstinsatser ska man i första hand tala med hemtjänstföretaget, i andra hand med sin biståndshandläggare. Det finns möjlighet att byta hemtjänstföretag.

### Kompass-projektet

Äldre eller sköra personer med stort omvårdnadsbehov som skrivs ut från sjukhus/slutenvård kan ofta ha svårt att hantera alla nödvändiga kontakter med vård och omsorg. Till viss del ska personens fasta omsorgskontakt bidra med samordningen, men det kan behövas ytterligare samordnande insatser. Kommunen har därför beslutat att anställa ytterligare två biståndshandläggare. Deras uppdrag blir att arbeta intensivt med samordning mellan hemtjänst och primärvård, genom nära dialog och tät uppföljning under den första tiden efter hemgång från slutenvården. Förhoppningen är att arbetssättet ska bidra till att äldre personer känner sig trygga i hemmet och att vardagen fungerar bättre efter en sjukhusvistelse. Protokollat i sin helhet finns att läsa på kommunens hemsida: <https://www.taby.se/kommun-och-politik/politik-och-beslut/namnder/aldrenamnden/pensionarsradet/>

## Aktuellt från KPR

### **Äldreboendet Villa Täby Park**

KPR-gruppen hade mötet på äldreboendet Villa Täby Park.

Boendet har funnits i fyra år och ägs av Vardaga. Här finns fyra avdelningar med totalt 80 lägenheter. Tre av avdelningarna är avsedda för personer med demens. På boendet finns en sjuksköterska på varje avdelning dagtid. Förutom undersköterskor och vårdbiträden finns ett rehabteam som består av arbetsterapeut och fysioterapeut. Rehabteamets uppgift är att tillgodose behovande med

hjälpmedel och skapa rörelsefrämjande och trivselskapande aktiviteter såsom sittgympa, bingo och musik.

Joursköterska kan tillkallas efter kontorstid. Läkare besöker boendet en gång i veckan. Tillsvidareanställd personal får utbildning i arbetsrelaterat språk av Vardaga. All tillsvidareanställd personal ska även få utbildning på demensakademin.

Maten lagas av personalen på varje avdelning. Man utgår från recept på husmanskost som distribueras av en centralt anställd kock.

## Välkommen till våra sommarcaféer

### **Café Lindgården i Lindgården (vid Täby kyrka)**

29 juni – 10 augusti: måndagar klockan 13–15

### **Café Tibble i Tibble kyrka**

16 juni – 11 augusti: tisdagar klockan 10–12

### **Café Gribbylund i Gribbylunds kapell**

24 juni – 12 augusti: onsdagar klockan 13–15

### **Midsommarfirande vid S:t Olofs kyrka**

17 juni, klockan 13–15



**Svenska kyrkan** | Täby församling



# TANDVÅRD MED HJÄRTA

**Efter flera år inom Folk-tandvården och akut-tandvården på S:t Eriks Sjukhus valde Joanna Radberger att starta egen klinik i Näsby Park.**

– Efter så många år inom yrket så känns det tryggt att veta vad man gör, säger hon.

Kliniken ligger vid Roslagsbanan i Näsbypark Centrum, vilket gör det enkelt för patienter att ta sig dit. Hon erbjuder ett brett utbud av behandlingar inom odontologi, det vill säga broar, kronor, porslinsinlägg, proteser, rotfyllningar, bettskenor, tandlossningssjukdomar, tanduttagning och även akut-tandvård. Hon specialiserar sig på akuta problem som till exempel spruckna proteser och lösa stifttänder till olyckor med utslagna tänder och spruckna läppar. Men har ett särskilt intresse för estetisk tandvård.

[Näsbyparkstandklinik](http://Nasbyparkstandklinik.nasbyparkcentrum.se)  
[nasbyparkcentrum.se](http://nasbyparkcentrum.se)

  [nasbyparkcentrum](https://www.instagram.com/nasbyparkcentrum)



**Nya systemet erbjuder rabatterad tandvård till alla från 67 år och äldre. Du betalar bara 10 % för lagningar, tanduttagningar, rotfyllningar, proteser, akut behandling, kronor och broar i de 20 tänderna mot mitten. För tuggtänderna får du rabatter enligt gamla systemet.**

Välkommen till  
Näsbyparks tandklinik  
Leg. Tandläkare Joanna Radberger  
Eskadervägen 4, plan 4  
Tel. 08-768 52 48 • 070-173 16 90



**NÄSBYPARK**  
CENTRUM

## Om föreningen

Förening inom förbundet *SPF Seniorerna* som är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Org.nr 802409-1814.

### Kansliet

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby.

Tel: 08-758 91 05.

Mejl: [tibbleseniorerna@gmail.com](mailto:tibbleseniorerna@gmail.com)

Hemsida: [www.tibbleseniorerna](http://www.tibbleseniorerna)

Facebook: Tibbleseniorerna.

Webb: [webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com](mailto:webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com)

Plusgiro: 477 28 94-4.

Telefontid: helgfria mån- och torsdagar kl 10.00–11.00. Telefonsvarare övrig tid.

Stängt: 15 juni–15 augusti, 15 december–10 januari, mejl besvaras en gång/vecka.

Vill du besöka kansliet, ring oss först!

### Avgifter

#### \* Medlem

Avgift för 2026: 330 kr/medlem. Betalas i förskott senast 31 december via e-faktura, Kivra eller inbetalningskort som sänds från SPF centralt. Medlemskapet gäller från den dag avgiften är betald.

#### \* Vänmedlem

Den som är medlem i annan SPF-förening kan bli vänmedlem i Tibble Täby. Avgift för 2026: 100 kr/medlem.

Gör din anmälan på hemsidan eller via mejl eller telefon till kansliet. Vänmedlemskap kan endast göras via mejl eller telefon.

Vid mejl- och telefonanmälan; uppge namn, personnummer, adress, telefon och mejladress.

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

### Meddela alltid kansliet när du ändrar mejladress eller telefonnummer.

### Försäkringar via Skandia

- \* Mötesförsäkring  
Medlemmar i SPF Seniorerna Tibble Täby har försäkringsskydd för olyckor vid deltagande i möte eller arrangemang som anordnas av SPF-förbundet, -distriktet -föreningen, samt vid resa till och från sådant möte. För mer info, ring SPF Seniorerna på 08-692 32 50.
- \* Livförsäkring  
Ny medlem i SPF som är mellan 60 och 70 år kan inom sex månader efter tecknat medlemskap teckna en livförsäkring på 1,5 basbelopp.
- \* Olycksfallsförsäkring  
Alla medlemmar i SPF kan, oavsett ålder, teckna en olycksfallsförsäkring där försäkringsbeloppet är relaterat till åldern.

Mer information om Skandias försäkringar och villkor finns på Skandias hemsida [www.skandia.se](http://www.skandia.se) eller via tel 0771-55 55 00 eller 0771-16 60 60.

# Förtroendevalda funktionärer

---

## Styrelsen

Torgil Granström, <i>ordförande</i>	070-322 00 12	<a href="mailto:torgil.granstrom@telia.com">torgil.granstrom@telia.com</a>
Ingalill Bylund, <i>vice ordf, medlemssekr</i>	070-638 04 35	<a href="mailto:medlem.tibbleseniorerna@gmail.com">medlem.tibbleseniorerna@gmail.com</a>
Judy Albinsson, <i>sekreterare, KPR</i>	070-548 44 83	<a href="mailto:judy.albinsson@gmail.com">judy.albinsson@gmail.com</a>
Anders Berghagen, <i>ledamot</i>	070-556 66 16	<a href="mailto:anders.berghagen@telia.com">anders.berghagen@telia.com</a>
Eva Forshällen, <i>tidningen</i>	070-546 28 00	<a href="mailto:eva.forshallen@gmail.com">eva.forshallen@gmail.com</a>
Sonja Khechini, <i>program</i>	076-411 82 65	<a href="mailto:sonja_khechini@yahoo.se">sonja_khechini@yahoo.se</a>
Inger Wallin, <i>ekonomiansvarig</i>	070-829 63 65	<a href="mailto:inger.wallin@telia.com">inger.wallin@telia.com</a>

## Revisorer

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

## Valberedning

Erik Söderberg	070-610 71 29	<a href="mailto:eriksoderberg49@gmail.com">eriksoderberg49@gmail.com</a>
----------------	---------------	--

## Representanter i KPR

Monica Alkblad	070-827 01 46	<a href="mailto:m.alkblad@gmail.com">m.alkblad@gmail.com</a>
Judy Albinsson	070-548 44 83	<a href="mailto:judy.albinsson@gmail.com">judy.albinsson@gmail.com</a>
Monica Törnquist	073-380 41 12	<a href="mailto:monica.tornquist@telia.com">monica.tornquist@telia.com</a>
Kathrin Wemgård, <i>ersättare</i>		

## Övriga funktionärer

### Kansliet

Sonja Khechini	08-758 91 05	<a href="mailto:tibbleseniorerna@gmail.com">tibbleseniorerna@gmail.com</a>
Karin Thorán	Telefontid: helgfria mån- och torsdagar	
Inger Wallin	kl 10.00–11.00. Stängt: 15 jun–15 aug, 15 dec–10 jan.	
Mona Johansson		
Ingalill Bylund		

### Hemsidan

[www.tibbleseniorerna.se](http://www.tibbleseniorerna.se)

Anders Wallin, <i>webbredaktör</i>	070-413 52 76	<a href="mailto:webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com">webmaster.tibbleseniorerna@gmail.com</a>
------------------------------------	---------------	--

### Resor

Gunilla Rönholm	070-216 23 86	<a href="mailto:gunilla910@gmail.com">gunilla910@gmail.com</a>
Christina Olausson	070-575 85 37	<a href="mailto:christina.olausson@gmail.com">christina.olausson@gmail.com</a>

### Pub

Sylvia Molander	070-853 68 43	<a href="mailto:molander.sylvia@gmail.com">molander.sylvia@gmail.com</a>
-----------------	---------------	--

## Det är en brevduva som levererat tidningen till dig



AI-genererad bild

I vår SPF-förening har vi 53 brevduvor som fyra gånger om året hänger postväskan om axeln och ser till att medlemmar i respektive brevduvas närområde får sin tidning. Genom brevduvornas insats spar föreningen ungefär 50 000 kronor i portokostnader varje år! Brevduvornas insats är med andra ord guld värd.

### Vi söker fler brevduvor

På adresser med flerbostadshus har vi störst behov av nya duvor. Vi har även behov av ersättare. Området du åtar dig kan vara både större och lite mindre.

Är du intresserad, här av dig till Karin Neiderud som samordnar brevduverksamheten.

Karin Neideruds kontaktuppgifter finner du på sidan 2 i tidningen.

*Arbetet med tidningen och distributionen är ideellt. Vi kan inte erbjuda någon ersättning utöver gemenskap i ett trevligt gäng.*