

# TibbleSenioren

SPF  
SENIORERNA

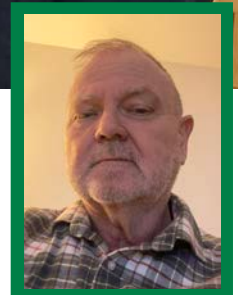
Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

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

Nr 1,  
2026



Här är Tibbleseniorens nya styrelse som valdes på årsmötet 17 februari. Från vänster: Sonja Khechini, Ingalill Bylund, Eva Forshällen, Torgil Granström, Judy Albinsson, Inger Wallin. Infälld: Anders Berghagen.  
Kontaktinformation till styrelseledamöterna finns på sidan 23.



## 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

*Fotograf: Karin Thorán*

## Innehåll nr 1, 2026

Ordföranden har ordet .....	3
Årsmötet den 17 februari.....	3
Vårens resor .....	6
Höstens resor .....	7
Tematräffar.....	10
Cirklar och friskvård .....	16
Aktuellt från KPR .....	20
Om föreningen.....	22
Förtroendevalda funktionärer.....	23
Övriga funktionärer.....	23

## Annonsörer

Näsbyparks tandklinik .....	4
Vårdstyrkan .....	5
ReseSkaparna .....	9
Täby församling .....	9
Lena's Glada Fötter .....	12
Kirsti's medicinska fotvård .....	13
Hallsenius begravningsbyrå.....	14
Veteranringen .....	14
Tjeja fashion .....	15
Senior Flow .....	18
Fina Fötter.....	21
Fotvårdskliniken Maeve Lavelle.....	21
Ronqvist VVS & Entreprenad.....	21
Vi söker en illustratör .....	24

**Gynna våra annonsörer!**

# Ordföranden har ordet



Jag vill inleda denna ordförandetext med ett stort tack. Tack till alla som på ett eller annat vis varit aktiva och delaktiga i Tibbleseniörerna och vår utveckling under de fyra år jag haft förmånen att

vara ordförande. Under dessa fyra år har jag med glädje sett hur vi som jobbat som volontärer på kansliet, i styrelsen, som aktivitetsledare och som researrangörer har vuxit till ett stort och sammansvetsat team där vår gemensamma målsättning glädje och social samvaro vuxit sig än starkare.

Nu när du bläddrar i årets första medlems-tidning finner du att den är något mer sammanfattad än du är van vid. Det beror på att ett delvis nytt team har tagit över produktionen och för just detta första nummer har fokus lagts på att ställa samman alla aktiviteter som du som medlem har möjlighet att delta i. Och det är ett utbud som heter duga! Här finns en stor palett av möjligheter för både gemenskap

och kunskap att välja ur. Flera kurser och cirklar har pågått i många år och har inte möjlighet att just nu ta in fler deltagare. Men man kan alltid ställa sig på väntelista. Eller ta initiativ till ytterligare en grupp.

Social samvaro och trevliga möten mellan Täbys många seniorer har varit och är fortsatt vår ledstjärna. Vandringsgrupperna har vuxit. Nu finns även en grupp för dig som vill gå lite kortare turer i makligt tempo. Småprat i lokal pub- eller cafémiljö fortsätter som vanligt. Varje tisdag ses vi i Tibble kyrkas café och sex gånger om året anordnas pubar. Lunch på olika restauranger i Täby fortsätter arrangeras precis som lunchpuben en gång per termin. Och för dig som vill röra dig i lite större cirklar finns ju våra resor, utflykter och spaningar som sträcker sig både nästgårds och längre bort.

Nu lämnar jag över ordförandeklubban till Torgil Granström som valdes in på årsmötet i februari. Jag önskar honom varmt lycka till i sin nya roll och tackar återigen för fyra mycket givande, trevliga och utvecklande år tillsammans med er alla i Tibbleseniörerna.

*Erik Söderberg*

---

## Årsmötet den 17 februari

Nu har vi haft årsmöte där vi bland annat gått igenom verksamheten 2025 och röstat fram ny styrelse för 2026. Eftersom två av våra styrelsemedlemmar har valt att inte förnya sina uppdrag har styrelsen 2026 en ny sammansättning där vår ordförande Eric Söderberg är ersatt av Torgil Granström. Karin Thorán som bland annat ansvaret för vår fina tidning ersatts av Eva Forshällen.

Årsmötets ordförande, C-H Segerfelt, lotsade oss galant genom dagordningens alla punkter och årsmötet beslöt, i enlighet med revisorernas rekommendation, att ge

2025 års styrelse ansvarsfrihet.

Mötet inleddes av vår avgående ordförande som höll en tyst minut för vänner som inte längre finns bland oss och avslutades med information från vår webmaster Anders om vår suveräna hemsida. Gruppen Musikresan underhöll med både sång och musik på en mängd olika stränginstrument följt av traditionellt fika med tårta.

Vi tackar våra avgående ledamöter för ett suveränt arbete i styrelsen och önskar nya och gamla styrelseledamöter lycka till!

*Karin Thorán*



# 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  
nasbyparkcentrum.se

  nasbyparkcentrum

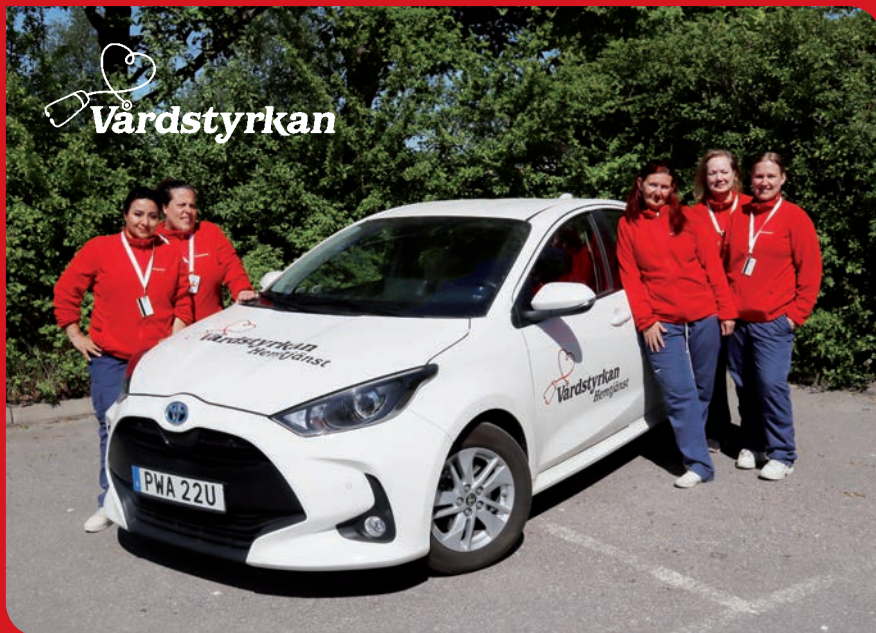


**Nya systemet erbjuder rabatterad tandvård till alla från 67 år och äldre. Du betalar bara 10 % för lagningar, tanduttagningar, rotfyllningar, proteser, akut behandling, kronor och broar i de 20 tänderna mot mitten. För tuggtänderna får du rabatter enligt gamla systemet.**

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



**NÄSBYPARK**  
CENTRUM



## Hemtjänst med värme, omtanke och trygghet i Täby

### Gedigen erfarenhet av vård och omsorg

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

### Våra medarbetare

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

### Kvalitet

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

Välkommen till Vårdstyrkan i Täby!



### Kontakta oss

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



Läs mer om  
Vårdstyrkan

# Vårens resor



## Måndag den 13 april Tur till Eckerö

Samling vid Täby Galopp kl 07.40, åter ca 16.45.

Vi turar till Eckerö med m/s Eckerö. På överresan finns utrymme för både fika och shopping. På hemresan njuter vi av buffén.

**Kostnad:** 875 kr/person. I priset ingår bussresa t.o.r Grisslehamn, båtresa, kaffe & smörgås på utresan och buffé (exkl. dryck) på hemresan.

**Anmälan:** senast 9 mars.

**Betalning:** senast 10 mars.

Avbeställningsskydd kan inte erbjudas.

.....  
Anmälan görs till Gunilla Rönholm 070-216 23 86 [gunilla910@gmail.com](mailto:gunilla910@gmail.com) eller Christina Olausson 070-575 85 37 [christina.olausson@gmail.com](mailto:christina.olausson@gmail.com). Anmäl alltid eventuella allergier!

Betalning görs till SPF Tibbleseniorerna pg 477 28 94-4.



## Onsdag den 6 maj Wij Trädgårdar & Salsta slott

Samling vid Täby Galopp kl 07.30, åter ca 18.30.

Wij Trädgårdar är en nyskapande och modern trädgårdspark mitt i en glänta i skogen. En guide tar oss med till bl.a. rosträdgården, örtagården och experimentodlingen.

Salsta slott, med sin exteriör i barockstil, bjuder på en guidad tur i rum som har anor ända från 1600-talet och fram till förra seklet.

**Kostnad:** 1 490 kr/person. I priset ingår bussresa, för- och eftermiddagskaffe, lunch samt guidning.

**Anmälan:** senast 1 april.

**Betalning:** senast 2 april.

.....  
Anmälan görs till Gunilla Rönholm 070-216 23 86 [gunilla910@gmail.com](mailto:gunilla910@gmail.com) eller Christina Olausson 070-575 85 37 [christina.olausson@gmail.com](mailto:christina.olausson@gmail.com). Anmäl alltid eventuella allergier!

Betalning görs till SPF Tibbleseniorerna pg 477 28 94-4.

# Höstens resor



## Vandringsresan 2026 – Göta kanal 24–28 augusti

Samling vid Täby Galopp den 24 augusti kl 09.00, åter den 28 augusti ca kl 16.00.

Årets vandringsresa går genom natursköna landskap där skärgård, kanalmiljöer och historiska platser väntar. Vandringarna är lagom utmanande där gemenskap och kultur, avkoppling och smakfull mat är genomgående.

Dag 1: Stendörren & Söderköping

Dag 2: Björnavad & Hulta sluss

Dag 3: Göta kanal (ledig dag)

Dag 4: Grönlöten – Carlsborgs sluss

Dag 5: Tegelbruket & hemresa.

**Kostnad:** mellan 13 950 och 14 450 kr.

I priset ingår:

- reseledare från Tibblesenioren
- del i dubbelrum med frukost på hotell Söderköpings Brunn

- 3 luncher på restaurang + 1 lunchpaket (vandringsdag 4)
- 4 tre-rättersmiddagar på hotell
- bussresor enligt program
- guidning i Söderköping
- dagliga vandringar

Tillval:

- Enkelrum 2 500 kr
- Lunchkryssning på Göta Kanal 1 000 kr.

**Anmälan:** senast 1 april. Antalet platser är begränsat.

**Betalning:** senast 2 april.

.....  
Anmälan görs till Anders Wallin

070-413 52 76 [s.anders.wallin@gmail.com](mailto:s.anders.wallin@gmail.com).

Anmäl alltid eventuella allergier!

Betala anmälningsavgiften senast 10 dagar efter att du fått fakturan. Slutbetalningen gör du 40 dagar innan avresan.

# Höstens resor



## Skagen 17–20 augusti Resa i gemensamt arrangemang med SPF Nordost

Samling vid Danderyds sjukhus den 17 augusti kl 07.00, åter den 20 augusti ca kl 24.00.

Årets samarrangemang går till vackra Skagen, vi reser med buss till Göteborg och vidare med båt till Fredrikshamn.

Dag 1: Fredrikshamn & Höjen

Dag 2: Grenen, Oddcentret, Skagens kyrkogård

Dag 3: Skagens museum, Anchers hus, Svenska Sjömanskyrkan,

Dag 4: Kandestederna, Öknen.

**Kostnad:** 8.985 kr/person vid minst 30 deltagare.

I priset ingår:

- buss, färje- och vägavgifter
- del i dubbelrum m frukost på hotell i Skagen.

- 2 middagar (dag 2 och 3)
- guidad tur
- privatvisning av Skagens museum och Anchers hus
- utfärder enligt program
- fika på Sjömanskyrkan
- drachmann-underhållning

Tillval:

- dubbelrum för eget bruk 1 590 kr.

**Anmälan:** senast 15 juni. Antalet platser är begränsat.

**Betalning:** 20% betalas när du fått bekräftelsen, resterande betalas senast den 5 juli.

.....  
Anmälan görs till Gunilla Rönnholm 070-216 23 86 [gunilla910@gmail.com](mailto:gunilla910@gmail.com) eller Christina Olausson 070-575 85 37 [echristina.olausson@gmail.com](mailto:echristina.olausson@gmail.com). Anmäl alltid eventuella allergier!



Normandie



Ulricehamn



Nås

## ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

### Normandie med Annette Larsson - **NYHET!**

I Normandie besöker vi Claude Monets- & Christian Diors trädgårdar och museum, den mäktiga klosterön Mont Saint-Michel, Mémorial de Caen, Museum of the Battle of Normandy och Omaha beach.

**SPF PRIS: 20 950 kr** ord 21 450 kr **4/5, 5 dagar**

### Gårdarna runt sjön med Erik Sunnerstam

Resan börjar i Birgit Sparres fotspår i Vadstena med besök på historiska Sancta Birgittas kloster och lunch på Munkklostret. I Jönköping besöker vi Tändsticksmuseet och vi bor bra på hotell Bogesund.

**SPF PRIS: 5 650 kr** ord. 5 950 kr **12/5, 2 dagar**

### Ingmarsspelen med Linnéa Sallay - **NYHET!**

Höjdpunkten på årets resa är Ingmarsspelen i Nås av Rune Lindström. Vi upplever historiska miljöer, hantverk, musik och klassiska dalaupplevelser samt ett besök på Skedvi Bröd och Carl Larsson-gården.

**SPF PRIS: 8 450 kr** ord 8 750 kr **27/6, 3 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

## Kulturtimmar i Näsbyrks kyrka

I Täby församling anordnas regelbundet olika föreläsningsserier. Föreläsningarna är alltid gratis, och rör allt från kristen tro, kyrkohistoria, religionshistoria och lokalhistoria till samtidsfrågor och lokala berättelser.

**Fredag 13 mars kl. 15:**

**"Hjärtats bön – kristen mystik i praktiken"**

Pål Resare, präst och ny kaplan i Näsbyrks kyrka

Välkommen!



**Svenska kyrkan**

Täby församling

# Tematräffar



## Publunch

**Onsdag 22 april kl 13.00**



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

Vi träffas i publokalen och avnjuter en glad lunch tillsammans i goda Tibbleseniorvänners lag.

Endast för medlemmar.

**Kostnad:** 160 kr/person.

**Anmälan** (bindande): senast 13 april.

**Meny:** Matig sallad, ett glas vin/öl, smör & bröd, samt kaffe & kaka.

Välj mellan nedan fyra alternativ. Uppge vald rätt vid anmälan.

- Kycklingsallad
- Rostbiffsallad
- Grekisk sallad (veg)
- Räksallad (obs! 10 kr extra)

Anmälan görs till Sylvia Molander

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

Betalning görs efter besked om plats till pg 477 28 94-4 eller Swish 123-355 63 96. Märk betalningen: Publunch.



## Pubkväll

**Torsdag 26 mars kl 17.00–19.30**

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

På puben finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och snacks. Ofta har vi även försäljning av smörgåsar. 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)

# Tematräffar



## Modevisning

Tisdag 24 mars kl 13.00



**Plats:** Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, Täby

Charlotta Fagerlund från butiken Tjeja Fashion i Vallentuna låter oss inspireras och visar det bästa av vårens och sommarens modeplagg för damer.

**Anmälan** senast 17 mars.

**Kostnad:** Medlem 150 kr, övriga i mån av plats 175 kr. Kaffe & kaka ingår.

.....  
Anmälan görs till Sylvia Molander  
070-853 68 43 [molander.sylvia@gmail.com](mailto:molander.sylvia@gmail.com).  
Ange namn och telefonnr i din anmälan.

Betalning görs efter besked om plats till pg 47 72 894-4 eller Swish 123-355 63 96.



## Tibbleträff

Onsdag 18 mars kl 14.00–15.00  
**Per Nordström om en extrem expedition**

**Plats:** Tibble kyrka, sällskapsrummet

Vi gästas av äventyraren Per Nordström som ska berätta om ett av sina mest spektakulära äventyr, skidexpeditionen till Sydpolen 2024. En resa på 100 mil och 59 dagar genom is, kyla och utmaningar som få ens kan föreställa sig. Hans intresse för extrema utmaningar började långt tidigare efter att han deltagit i en överlevnadskurs i norra Lappland.

**Anmälan** senast: 13 mars.

**Kostnad:** Medlem 130 kr, övriga 150 kr.

.....  
Anmälan görs till [tibbleseniorerna@gmail.com](mailto:tibbleseniorerna@gmail.com)  
eller 08-758 91 05.

Betalning görs efter besked om plats till pg 47 72 894-4 eller Swish 123-355 63 96.

# Tematräffar



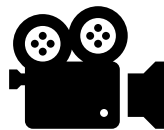
## Tisdagsfika

**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 Tibblekyrkan.

Ingen anmälan krävs.



## Filmklubben

Ungefär en gång i månaden samlas vi för att gemensamt se en film på Filmstaden i Täby centrum.

Filmstaden publicerar veckans bioprogram på onsdagar, 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 över ett glas vin, öl eller en kopp kaffe.

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**



**LENA'S GLADA  
FÖTTER**

**Vi finns även på**

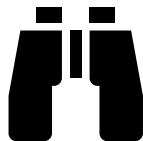
 bokadirekt.se

**Åkerbyvägen 1,  
Täby**

**0767051718**



# Tematräffar



## 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 tibbleseniorer, 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.

## Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

**Grindtorpsvägen 23, Täby**



# 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](http://www.hallsenius.se)



**HALLSÉNIUS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ

## ***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 upp-  
märksammas? Då är Veteranringen  
något för Dig! Du ringer till vår te-  
lefonsvareare. 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

# Uppdatera din vårgarderob

Välkommen till vår butik  
i Vallentuna Centrum med  
ett stort sortiment i  
storlek 34-48. Vi hjälper dig  
att hitta rätt modell  
och färg.

Vi har funnits i över 30 år  
och har kompetens och  
engagemang utöver det  
vanliga.

Välkommen in och prova!  
*önskar Charlotta*



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

Missa inte  
vårmodevisningen  
den 24 mars

## Tibble-erbjudande!

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

Gäller t o m 30 april 2026 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

# Cirklar och friskvård



## Aktier och fonder

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 23.



## 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.

Owe Swahn 070-872 25 89.

Robert Hultman 070-532 54 55.

**F2-hallen Högernäs strand**, onsdagar.

Torsten Larsson 070-442 44 73.



## Lilla museicirkeln

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)



## Bokcirklar

SPF Tibbleseniören har två aktiva bokcirklar, Elena och Ottar.

### Elena

Träffas ca 4 gånger/termin.

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

Kontaktperson: Gunilla Rönholm

[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.



## 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.

# 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

Tid: Tisdagar kl. 14.15–16.15

Plats: Kärnens 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!

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)



## 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 prispoäng.

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)



## Linedance

Seniorcenter har linedance på sitt program på fredagar. Linedance-grupperna leds av deltagare från Tibbleseniörerna.

Det finns tre olika nivåer att välja mellan.

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

Anmälan krävs inte.

**Nybörjare:** fredagar kl 11.00–11.45.

**Nybörjare fortsättning:** fredagar kl 11.50–12.30.

**Fortsättning:** fredagar kl 09.30–11.00.

Vid frågor kontakta:

Karin Thorán 070-444 76 88

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

Eva Jansson [e.arndell@gmail.com](mailto:e.arndell@gmail.com)

## Cirklar och friskvård

### **Vandringar, långa** 7-10 km

Vi träffas på måndagar. Information om samlingsplats och ungefärlig vandring sväg skickas ut via mejl till vandringsgruppen senast dagen innan vandringen. Om du är ny tillkommen 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.tibbleseniorena@gmail.com](mailto:vandring.tibbleseniorena@gmail.com)

Anette Forsberg 070-755 65 41

Anders Wallin 070-413 52 76

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

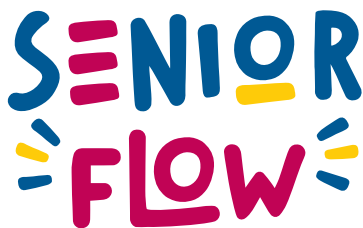
Vi träffas varje måndag vid statyn "Lille Prins" som är belägen utanför Täby centrum vid ingången mot Roslagsbanans station Täby centrum. Inga djur med på vandringen.

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 stolt efter rekommendationer från sina kunder.

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

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

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

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

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

Besöksadress:

Senior Flow AB

Näsby Park

Eskadervägen 3

Inne i gallerian vid hemköp / Park Café

Telefon 072-292 27 44

epost: [flow.gladjespridare@gmail.com](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 uppsnyggning av bostaden • Handdisk samt putsning av glas och känsligt porslin



## TVÄTT & KLÄDVÅRD

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



## MAT & KÖK

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



## INKÖP SAMT HANDLING

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



## TRÄDGÅRDSSKÖTSEL

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



## HJÄLP ATT TA HAND OM DITT HUSDJUR

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



## SKJUTS, SÄLLSKAP & PROMENADER

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

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



## VARDAGSSYSSLOR

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



## TEKNIKHJÄLPEN

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

# 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.

Tibbleseniorens ledamöter i KPR är Monica Alkblad, Judy Albinsson och Monica Törnqvist. 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 9 december 2025

### Hemtjänstindex

Mötesdeltagarna fick en genomgång av den senaste rapporten från Hemtjänstindex som är en jämförelse mellan hur hemtjänsten fungerar i Sveriges kommuner. Täby ligger lägre nu än förra gången, men det beror inte på att Täby blivit sämre utan att andra kommuner har blivit bättre och kommit högre upp i listan.

### Tibblehemmet

I december 2025 beslutades av kommunfullmäktige att Tibblehemmet ska läggas ned.

Bakgrunden till beslutet är att de styrande i Täby inte anser att Tibblehemmet kan möta morgondagens äldreomsorg då lokalerna är föråldrade.

Kontraktet för lokalerna upphör den sista juni 2026. Boende på Tibblehemmet kommer få en personlig plan som bland

annat berättar när de ska flytta och vart.

Det är många särskilda boenden i Täby som är planerade att byggas de närmaste åren.

Korttidsboendet i Tibblehemmets lokaler kommer att finnas kvar fram till dess att Tibblehemmet läggs ner.

Det kommer att göras en utvärdering av Seniorcenter där pensionärsorganisationerna har blivit lovade att få delta/lämna synpunkter.

### Fastighetsnära sopsortering

Tibbleseniorena väckte frågan hur den så kallade fastighetsnära sopsorteringen (som kommer att införas senast under 2027) kommer att gå till/lösas för de personer som har hemtjänst. Det blir många tunnor att hålla reda på som ska ställas vid tomtgränsen på tömningsdagarna. Detta är något som måste lösas innan det träder i kraft.

# 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



# RONQVIST

## VVS & ENTREPRENAD AB

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

## 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. 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.tibbleseniorenerna@gmail.com">medlem.tibbleseniorenerna@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>

# Övriga funktionärer

## Kansliet

Sonja Khechini  
Karin Thorán  
Inger Wallin  
Mona Johansson  
Ingalill Bylund

## Hemsidan [www.tibbleseniorenerna.se](http://www.tibbleseniorenerna.se)

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



Vi söker en illustratör

**Vill du vara med och utveckla vår tidning Tibblesenioren?**

Vi söker en person som kan skapa unika illustrationer för vår förenings olika aktiviteter.

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

Intresserad? Varmt välkommen med ett mail till

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