

# TibbleSenioren

SPF  
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

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

Nr 3,  
2026

## Sluta aldrig leka!

*Läs mer om Anders och hans  
barnsliga intressen på sidan 6*



### Mer ur innehållet i detta nummer:

- \* Resultatet av enkätundersökningen
- \* Projektet hälsofrämjande skogar
- \* Om äldres mänskliga rättigheter
- \* En liten smygtitt på vårens resor

## 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

Eva Forshällen

## Innehåll nr 3, 2026

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Ordföranden har ordet .....                          | 3  |
| Hemma är någon annanstans.....                       | 4  |
| Leklusten har ingen ålder .....                      | 6  |
| Så här tycker Tibbleseniorena om vår verksamhet..... | 8  |
| Resor att se fram emot.....                          | 10 |
| Tematräffar.....                                     | 14 |
| Återblickar från resor vi gjort .....                | 20 |
| Seniorsnack.....                                     | 26 |
| Det händer i skogen .....                            | 27 |
| Cirklar och friskvård .....                          | 28 |
| Boktips .....                                        | 32 |
| Aktuellt från KPR .....                              | 34 |
| Aktivitetsöversikt 2026 .....                        | 36 |
| Om föreningen.....                                   | 38 |
| Förtroendevalda funktionärer.....                    | 39 |
| Övriga funktionärer.....                             | 39 |

## Annonssörer

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Ronqvist VVS & Entreprenad.....         | 3  |
| Vårdstyrkan .....                       | 7  |
| Lena's Glada Fötter .....               | 9  |
| Veteranringen .....                     | 11 |
| Näsbyrarks tandklinik .....             | 13 |
| Medicinsk fotvård i mammas fotspår .... | 16 |
| Tjeja fashion .....                     | 19 |
| Fotvårdskliniken Maeve Lavelle.....     | 24 |
| ReseSkaparna .....                      | 25 |
| Täby församling .....                   | 25 |
| Senior Flow.....                        | 30 |
| Kirsti's medicinska fotvård .....       | 32 |
| Hallsenius begravningsbyrå.....         | 33 |
| Cleanstar .....                         | 33 |
| Fina Fötter.....                        | 35 |
| Hemfrid.....                            | 37 |

## Gynna våra annonsörer!

# Ordföranden har ordet



Jag hoppas att ni har haft en skön och innehållsrik sommar tillsammans med familj och vänner.

Nu är höstens aktiviteter i full gång och vi går en årstid till mötes med vacker

färgprakt och många möjligheter att träffas i våra olika aktiviteter.

I våras fick alla medlemmar möjlighet att, via en webbenkät, lämna synpunkter på vår verksamhet. Enkäten besvarades av 271 personer, vilket ger oss ett värdefullt underlag för det fortsatta utvecklingsarbetet.

Resultatet visar att verksamheten uppskattas och får höga betyg. Samtidigt finns det alltid områden som kan förbättras eller utvecklas ytterligare. Resultatet av enkätundersökningen redovisas både i detta och i kommande nummer av tidningen.

Den 12 augusti arrangerade vi en välbesökt föreläsning om mänskliga rättigheter och äldres rättigheter i samhället. Det saknas

i dag en särskild konvention om just detta, men frågan är under beredning på internationell nivå. Båda SPF-föreningarna, Tibble och Jarlabanke, samt PRO var på plats. Cirka 100 personer deltog. Det blev en intressant och angelägen eftermiddag med viktiga diskussioner och samtal om äldres rättigheter. En sammanfattning hittar du lite längre fram i tidningen.

Styrelsen och valberedningen arbetar också aktivt för att engagera fler medlemmar i föreningens verksamhet och uppmuntrar till egna initiativ. Ett ökat engagemang är en viktig förutsättning för att föreningen ska fortsätta att utvecklas. Om du som läser detta är intresserad av att hjälpa till, hör gärna av dig!

Som ett led i detta arbete bjuder vi under hösten in juniora seniorer – personer som nyligen har avslutat sitt arbetsliv och gått i pension – att bli en del av vår gemenskap och delta i våra aktiviteter. Vi tror att en ny generation seniorer kan berika våra redan uppskattade aktiviteter med nya idéer, perspektiv och äventyr.

Väl mött i höst!

*Torgil Granström*



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

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

# Hemma är någon annanstans

## Har äldre samma mänskliga rättigheter som andra medborgare i samhället?

*En undersökning om äldre personers mänskliga rättigheter inom äldreomsorgen har genomförts och presenterades av Institutet för mänskliga rättigheter.*

SPF och PRO har gemensamt träffats under våren med utgångspunkt från rapporten ”Hemma är någon annanstans”. Mötena har genomförts för att utröna hur vi ska sprida kunskap om rapporten och från vår sida hur vi kan förbättra livsvillkoren för äldre i Täby kommun. Så den 12 augusti bjöds alla pensionärer in till en informationsträff om rapporten i Tibble kyrka.

Matilda Wilhelm från Institutet för mänskliga rättigheter informerade kortfattat om rapporten, som innehåller ålderism, möjlighet till delaktighet och självbestämmande samt individens rätt att själv föra sin talan. Hon informerade dessutom om det påbörjade arbetet med en internationell äldrekonvention.

---

***”Om jag larmar  
för att jag är kissnödig  
så kan jag få vänta två timmar  
och då är det för sent.”***

---

Rapporten som Matilda presenterade baseras på intervjuer med ca 50 personer: äldre personer, chefer och omsorgspersonal på åtta särskilda boenden för äldre i norra, södra och mellersta Sverige. Slutsatserna är sammanfattade i fyra punkter.



1. Ålderism normaliserar brister i äldreomsorgen.
2. Människorättsperspektivet är svagt.
3. Kunskapen om mänskliga rättigheter är låg.
4. Möjligheten till delaktighet och självbestämmande är begränsad.

Institutet för mänskliga rättigheter kommer att gå vidare med uppmaningar till regeringen:

- \* Bättre skydd mot ensamhet och diskriminering av äldre.
- \* Stärkt rätt till god vård och omsorg.
- \* Större fokus på äldres delaktighet och självbestämmande.
- \* Bättre tillsyn av hur äldre behandlas inom äldreomsorgen.

---

***”Man blir dumförklarad ibland  
om man är äldre  
och inte är den som tar för sig.”***

---

Rapporten i sin helhet finns att läsa på nätet:

<https://mrinstitutet.se/vara--publikationer/rapporter/rapporter/2024-09-29-hemma-ar-nagon-annanstans>

Representanter från PRO och SPF centralt medverkade med sin syn på hur

pensionärsorganisationerna verkar för att förbättra livsvillkoren för äldre. Båda föreningarna fortsätter arbetet med att påverka samhället i rätt riktning avseende äldres rättigheter.

Lokalt är mina förhoppningar som ordförande i Tibbleseniorena att verka för ett samarbete med övriga lokala pensionärsföreningar i Täby och i samarbete med Täby kommun i frågor som rör äldres rättigheter i samhället.

*Text: Torgil Granström, Foto: Jan-Olof Fällman*



**Överst från vänster:** Torgil Granström (ordförande, SPF Tibbleseniorena), Rolf Skagerborg (ordförande, SPF Jarlabanke), Janne Boman (vice ordförande, PRO Täby Centrum).

**Längst ner från vänster:** Alfild Petrén (PRO Global), Martin Engman (säkerhetspolitisk chef, SPF Seniorena), Matilda Wilhelm (Institutet för mänskliga rättigheter).

# Leklusten har ingen ålder

”Just nu är Lego, vuxenlego, mitt stora intresse”, berättar Anders Berghagen när jag är på besök hemma hos honom. ”Men Lego har det inte alltid varit.”

Anders kan lätt nördas in på ett intresse. Initialt var det Tintin som upptog hans intressesfär. 1960 fick Anders äldre bror Tintinboken *Den mystiska stjärnan* i present, en på den tiden jättespännande bok som Anders några år senare la beslag på när han blev sjuk i mässlingen. Efter det har det varit Tintin för hela slanten. Böcker om Tintin. Samlarfigurer som relaterade till Tintin. Väggur, affischer, tavlor... You name it!

Och Lego då? Vuxenlegot initierades år 1977 med ”Expert Builder”, en serie byggsatser med mer komplexa mekaniska funktioner, växlar och teknik. År 2020 började Lego märka vissa samlarset med 18+. I serien återfinns bland annat Cheopspyramiden, Harry Potter och Star Wars bara för att nämna några.

Och så kom vi till april 2026 då Lego lanserade Tintins månraket. En byggsats om 1 263 legobitar. Häre ingår även sex minifigurer, alla utformade i traditionellt Legomanér, föreställande Tintin, Kapten Haddock, Professor Kalkyl, Dupondtarna och hunden Milou.

Anders köpte såklart byggsatsen och det var detta köp som ledde honom in på sitt nya intresse, som på sätt och vis också blev en resa både bakåt och framåt i tiden.



Naturligtvis blev nästa projekt tidsmaskinen från filmen *Tillbaka till framtiden*, en bil utrustad med alla små finesser och finurligheter från filmernas bil, bl.a. öppningsbara månvingedörrar, däck som fälls in för flygläge, upplyst fluxkondensator, tryckta datum på instrumentbrädan, öppningsbar motorhuv, svävarbräda och utbytbara registreringsskyltar.



Lego framåt i tiden? För Anders handlar det om att koppla bygget till något man är intresserad av. Något som fångar hans intresse är bilar. Snabba bilar. Självklart blir nästa projekt en Jaguar E-type.

Text och bild: Eva Forshällen

Har du något specialintresse du vill berätta om i tidningen?  
Kontakta vår redaktör  
Eva Forshällen  
[eva.forshallen@gmail.com](mailto:eva.forshallen@gmail.com)  
070-546 28 00



## 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  
Gribbbylundsvägen 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



## Så här tycker Tibbleseniörerna om vår verksamhet

Först och främst vill vi tacka alla 271 seniorer som svarade på enkäten vi sände ut i våras. Svarsfrekvensen var lite drygt 16% vilket i undersökningssammanhang är en väldigt hög siffra.

I enkäten ställde vi ett antal frågor som skulle bedömas på en skala mellan 1 och 5 där siffran 1 är uselt och siffran 5 är jättebra. Till varje enkätfråga fanns även utrymme för att komplettera med fritext.

Vi ställde frågor om hur man uppfattade verksamheten generellt och vad man tyckte om hemsidan, tidningen och nyhetsbrevet. Vi lyssnade också in om det fanns intresse för styrelse- eller aktivitetsledaruppdrag bland medlemmarna. Det fanns det! Alla som visat intresse kommer vi kontakta under hösten.

Generellt sett är de allra flesta av våra medlemmar nöjda med den verksamhet som Tibbleseniörerna Täby erbjuder. Hela 78% är mycket nöjda och har givit betygssiffran 4 eller 5. Det som gillas bäst är vandringarna, både de korta och de långa. Resorna får också många positiva kommentarer och här får både Gunilla och Christina positiva omnämnanden. Många tycker dock att resorna är för dyra. Kostnaden är svår att påverka eftersom det är hyra av buss och chaufför som är den tyngsta posten. Styrelsen har

redan haft frågan på bordet och har en billigare aktivitet inplanerad. Kika under tematräffar på sidan 17.

Viss negativ kritik har framkommit om aktiviteter som ständigt är fulltecknade. Här kanske vi kan hitta en lösning genom att kontakta de som visat intresse för att vara aktivitetsledare.

En annan viktig iakttagelse är att vissa aktiviteter är otillgängliga för medlemmar med olika grad av rörelsehinder. Detta är en informationsbrist som borde vara ganska enkel att lösa.

Uppskattade aktiviteter som man gärna vill ha mer av är föredrag samt underhållning av olika slag. Gemenskap över mat är också populärt. Vi vill ha fler gemensamma middagar, pubar och luncher. Även matlagning är efterfrågat, i synnerhet för män.

Fler sammanfattade resultat från enkäten kommer att publiceras i nästkommande nummer av Tibbleseniören.

Enkätundersökningens resultat i detalj kommer också läggas ut på hemsidan.

### Vill du vara aktivitetsledare?

Det var många som svarade "ja" på frågan i enkäten men som missade att lämna sina kontaktuppgifter. Vi vill ha kontakt med dig! Ring eller maila kansliet!



**Så här svarade några av 2:orna:**

- \* Vill ha fler intressanta föredrag.
- \* Tråkiga aktiviteter, tex dricka kaffe i kyrkan.
- \* Vill ha middagar med dans, eller i alla fall sällskapsdans.



**Så här svarade några av 3:orna:**

- \* Fler föredrag om det aktuella världsläget.
- \* Populära event blir fort fulltecknade.
- \* Tisdagsfiket är bra, den enda SPF-aktivitet jag deltar i.
- \* Kanske fler aktiviteter för oss som är i yngre åldrar.
- \* Starta upp fler bokcirklar.
- \* Syjunta eller liknande som finns hos Jarlabanke med syhjälp.



**Så här svarade några av 4:orna:**

- \* Vill ha en grupp som spelar alfabet.
- \* Fler studiebesök.
- \* Vandringarna är mycket bra.
- \* Dansen i Kvarntorpsgården är saknad.
- \* Vill veta lite mer om kontakterna med kommunen och andra föreningar utanför SPF.



**Så här svarade några av 5:orna:**

- \* Ett bra och varierat utbud för alla.
- \* Efterlyser repriser av tidigare lyckade besök.
- \* Vandringarna är toppen!
- \* Pubkvällar, lunchträffar och fantastiska utflyktsmål.
- \* Julbord/adventsutflykter varje år är jättetrevliga.
- \* Tycker ni täcker det mesta

**Lenas Glada Fötter**

DIPLOMERAD FOTTERAPEUT

**JAG ERBJUDER**

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

Välkommen!

ÅKERBYVAGEN 1, TABY | 076-705 17 18

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

# 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 Tibbleseniorerna, 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

## Måndag 7 december

### Julbord, slott och vackra toner

*Julresan den 30 november blev snabbt fullteknad och det var många som satte upp sig på reservlista. Så pass många att vi kör en repris veckan efter. Enda skillnaden är att adventskonserterna den här gången sker i Torshälla kyrka.*



Foto: Gomer Swahn

Vår traditionella adventsutflukt tar oss i år till Strömsholms och Sundbyholms slott samt till Torshälla 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 Torshällas kyrka från 1100-talet. Utöver en stämningsfull adventskoncert med vår guide Linnéa och organisten/pianisten Mathias Kjellgren finns väggmålningar av Albertus Pictor att njuta av.

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

**Kostnad:** 2 150 kr/person. I priset ingår bussresa, julbord inkl. bordsvatten, glögg och pepparkakor samt guidning. Kostnad för övrig dryck till julbordet tillkommer.

**Bindande anmälan:** senast 23 oktober.

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

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

## DU ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY

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

För information, kontakta:  
Asa Berken 076-317 37 58  
Marianne H-én Erlandsson 070-523 25 50



# Resor att se fram emot



## En liten tjuvtitt på vårens resor

I nästa nummer av TibbleSenioren presenteras vårens resor närmare. Då kommer alla detaljer såsom datum, pris och senaste anmälningsdatum vara med. Håll också utkik på hemsidan och i nyhetsbrevet. Där finns alltid den allra senast uppdaterade informationen.



### Februari

#### En föraning om vår

En dagstur till tulpanernas Blomstermåla.



### Mars

#### Snabba cash

En spännande resa till historiska Tumba bruk och sedeltillverkningens hemligheter. Men först drar vi ut på Djurgården och besöker Rosendals slott och Prinsessan Estelles skulpturpark.



### April

#### OD-kören tar ton

I april får vi lyssna till de vackert sjungande gossarna. Konserten äger rum i Uppsala. Självklart blir det något gott att äta också.



### Maj

#### Bland kobbar och skär med Linnea Sallay

Rundvandring och lunch på Kastellet och i Vaxholm. Därefter tar Linnea med oss på en musikalisk tur.



### Juni

#### Vilhelmina och Arjeplog, midnattssol samt samer och renar...

Veckan efter midsommar styr vi kosan mot Arvidsjaur. Via buss och Inlandsbanan upptäcker vi den vackra naturen och sevärdheterna som är så unika för vår norra landsända.

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



# Tematräffar



## 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

**Torsdag 1 oktober kl 14.00–15.00**  
**Föreläsning – Aktiv och  
självständig**

**Plats:** Tibble kyrka, sällskapsrummet.  
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: [tibbleseniorena@gmail.com](mailto:tibbleseniorena@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, sällskapsrummet.  
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**  
**Svenstoppens pärlor 60-tal**

**Plats:** Tibble kyrka, sällskapsrummet.  
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



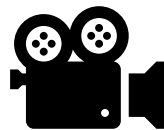
### Tisdagsfika

**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



Boka på: 08-7580158

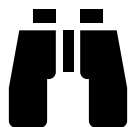
### I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,  
fotterapeut

Biblioteksgången 10,  
Täby  
Tel. 08-7580158



# 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 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.



## Stadsvandring med Allan Allard

**Tisdag 7 oktober kl 13.00–14.45**

**Plats:** Riddarhustorget 10, vid entrén till Riddarhuset.

Häng med på en vandring från Riddarhuset till Brända Tomten och ta del av detaljer, kuriosa och det lite ovanliga som du kanske inte känner till;

- \* Varför heter det Mynttorget?
  - \* Var ligger Helvetet?
  - \* Var bodde Movitz?
  - \* Varför skulle Gamla Stan rivas?
  - \* Var finns Sveriges minsta staty?
- Vi kommer bland annat passera Mynttorget, Storkyrkobrinken, Slottsbacken, Skeppar Olofs gränd och Staffan Sasses gränd.

Efter vandringen samlas de som vill för en fika tillsammans.

**Anmälan:** senast 12 oktober.

**Kostnad:** 150 kr som betalas på plats, kontant eller Swish.

.....  
Anmälan görs till Sonja Khechini:  
[sonja\\_khechini@yahoo.se](mailto:sonja_khechini@yahoo.se) eller tel  
076-411 42 65.

# Tematräffar



Begränsat  
antal platser

## Modevisning

**Tisdag 3 november 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 höstens och vinterns modeplagg för damer och ger oss även lite inspiration inför julen.

**Anmälan** senast 25 oktober. Begränsat antal platser. Alla får svar!

**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.



Begränsat  
antal platser

## Juljazz

**Torsdag 3 december kl 13.00**



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

Kom och njut av den fantastiska jazz-orkestern BaltiQ som bjuder på en härlig svängig musikstund med julinspirerad musik.

Bandet består av;  
Sång: Inger Nerman, Altsax: Jan-Gunnar Persson, Tenorsax: Micke Kristoffersson, Bas: Lars Lekberg, Trummor: Håkan Widmark.

**Anmälan** senast 26 november. Begränsat antal platser. Alla får svar!

**Kostnad:** Medlem 165 kr, övriga i mån av plats 180 kr. Kaffe med bröd 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.



# Höstens nyheter!

Upptäck höstens nyheter,  
handplockade för säsongens  
alla stunder.

Mysiga stickade plagg,  
byxor med bra passform,  
ytterplagg och mycket mer!

Dessutom är vi kunniga på  
BH från marknadens bästa  
märke Chantelle.

Välkommen till butiken som  
alltid ger personlig service.

*Charlotta*

Missa inte  
vår modevisning  
3 november

**Tjeja**  
*fashion*

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

## Tibble-erbjudande!

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

Gäller t o m 30 november 2026 och endast en gång per person. \* Gäller ej ytterplagg.

# Återblickar från resor vi gjort

## Wij trädgårdar i Ockelbo och Salsta slott 6 maj 2026

### Wij trädgårdar i Ockelbo

*Ska vi till Ockelbo? Kanske kan vi se prins Daniel eller huset han har vuxit upp i!*

*NEJ, vi ska få en härlig naturupplevelse i Wij trädgårdar. Idag är kungligheter inte vårt mål.*

Jag fick en härlig backflash till barndomen när vi stannade och fikade på vägen upp. Caféet vi stannade vid andades verkligen dåtidens motell med sina slitna linoleummattor, perstorppsskiveförsedda bord och plaststolar med metallstomme.



Katarina är vår guide. Hon möter oss utanför trädgårdens hus som transporterats hit från Dalarna och hon berättar om den korta historia som trädgården har. Stiftelsen Wij Trädgårdar startade år 2002 med den legendariska trädgårdsmästaren Lars Krantz i spetsen. Han var innan dess verksam vid Rosendals trädgård. Hans vision var att skapa ett trädgårdscentrum som världen aldrig skådat genom

nyskapande trädgårdsformgivning inspirerad av traktens vilda natur. Det lokala materialet och växtbetingelserna i odlingszon 5 är utgångspunkt för berättelsen om Wij trädgårdar.

Odlingszon 5 var också förutsättningen för rosenträdgården som trädgårdsdesignern Simon Irvinge fick i uppdrag att skapa. Dock innehöll uppdraget en delikat utmaning. Trädgården skulle skapas så att rosorna tror att de står och växer i Köpenhamn. Simon skapade en trädgård som med sin ovala form sluttar in mot mitten och ger rosorna precis de förutsättningar som behövs.

Nästa stopp var örtagården där raderna med skyltar liknade kryddhyllorna i våra affärer. Där doftade det underbart, vilket det inte gör i affären. Passerade libstickan som lär hålla trollen borta.

Och så kom vi till köksträdgården som är skapad för att ge kontemplation för betraktaren. Den är indelad i fyra delar med ett kors i mitten. Varje del har ett eget tema: ätbara bär, rörelse och svajiga växter, ögonfröjd med bland annat dahlior och luktarter samt läkeväxter.

Wij har också en ambition att sprida sina kunskaper vidare. De bedriver utbildning för 17 elever som under perioden februari–december ska lära sig det mesta om odling. Två-tre elever får en jordlott att förvalta. Årets uppgift var att skapa en musikalisk trädgård. Man vänder sig även till de yngre. Varje år får årskurs 7 både plantera och skörda sina egna potatisar. För de allra minsta finns Pettsons trädgård, som är anpassad för lek.

Den riktiga herrgården med sina flyglar

# Återblickar från resor vi gjort

ägs idag av Wallenbergkoncernen, som använder den som konferensanläggning.



Vi kommer så till sista delen på vår vandring, Skogens trädgård. För att skapa denna krävdes en mästare, rentav en världsmästare med utmärkelser upp över öronen. Landskapsarkitekt Ulf Nordfjell hämtade uppslag och inspiration ifrån skogar och ängar kring gläntan i Ockelbo. Magra klapperstensfält, allvarliga skogstjärnor och artrika myrar fick stå som förlaga när trädgårdarna växte fram, den ena efter den andra i en 108 meter lång och tolv meter bred anläggning. Vi förflyttade oss genom tallallén via brynet, myren, granskogen och stenlandskapet till tallheden. Underbara 108 meter som bjöd oss på så olika naturdelar, alla med utgångspunkt i naturen i och kring Ockelbo. Fantastiskt!

## Salsta slott

Nästa stopp på resan tar oss tillbaka till barocken och Salsta slott från 1670. Redan på 1200-talet fanns

en borg här men den brändes ner 1516. Sen fanns nog ingenting här fram till dess att Nils Bielke d.ä. år 1613 lät bygga upp ett slott. Slottet övertogs av sonsonen, Nils Bielke d.y. Han tyckte dock att slottet inte var tillräckligt imponerande och lät riva de övre våningarna för att göra det till ett barockslott i fransk stil. Och så ser det ut än i dag.

Nils Bielke d.y. var bl.a. ambassadör i Frankrike, generalguvernör i Pommern, kungligt råd och fältmarskalk. Han gifte sig med Eva Horn och hon fick slottet i morgongåva av sin make. Nils Bielke d.y. blev under sin levnad flera gånger dödsdömd men benådades av kungen. Han blev 72 år, en ansevärd ålder för en man vid den tiden.

Det har varit många ombyggnader inuti slottet under alla år. Det går att finna rum med arkitektur alltifrån 1600-talet och fram till 1900-talet. Årsringarna är mycket tydligt bevarade och en vandring genom slottet är en vandring från stormaktstiden fram till våra dagar. Slottet är sedan 1993 klassat som byggnadsminne. Det ägs idag av Statens fastighetsverk och arrenderas sedan 2020 av Alla tiders slott och kultur AB. På slottet arrangeras även musikaftnar och läsekvällar. På nedre plan, i riktigt gamla valv, finns caféet.

*Text: Gunilla Rönnholm*



# Återblickar från resor vi gjort

## En dagsutflykt till Adelsö

Dagen för vår tur till Adelsö visade sig verkligen från sin allra bästa sida med strålände sol och en molnfri blå himmel. Vi var 56 Tibbleseniorer som bussade tillsammans från Galoppfältet. Vi skulle göra oss bekanta både med livet på 700-talet och med Hilma af Klint som verkade på nästan samma plats fast ungefär 1 200 år senare.



Kalle Runristare, en stadig man i vikingadräkt och med långt nytvättat hår, var vår guide och ciceron i vikingabyn på Adelsö. Med en härlig och tydlig stämma berättade han om platsen vi besökte. Tre gravar fanns i vår närhet. I graven med fallossymbol vilade en man och i den med ett klot på toppen en kvinna.

Kalle berättade om kungliga vikingabegravningar på 700-talet. Då lades kroppen på bål tillsammans med djur och praktiska ting som kunde vara

bra att ha i ens nästa liv. Innan bålet antändes klippte man av en lång hårlock från kroppen. Hårlocken lade man dagen efter i botten av en stor bronskittel tillsammans med benrester och annat som överlevt bålet. Det vanligaste bruksföremålet som inte förstördes av bålet var kammar tillverkade av ben. Oftast hade man en stor och en mindre kam, den mindre var för mannens eget hår och den större för hästarnas manar. När kitteln var fylld placerades den på en gravplats på vilken en stor kulle av jord skapades. Slutligen toppade man med en fallossymbol. Övertygelsen om att man hade ytterligare ett liv att leva var stark och det gällde att resa ståndsmässigt in i nästa liv.

Efter en riktigt god lunch i hembygds-gårdens vackra trädgård for vi vidare till Hilma af Klints museum.



## Återblickar från resor vi gjort

Hilma föddes 1862 och växte upp i en adlig sjöofficersfamilj. Vid 20 års ålder började hon på Konstakademien och erbjöds därefter en av dess ateljéer. Hon började som porträtt- och landskapsmålare samt illustrerade en del barnböcker.

Spiritism och ockultism intresserade henne mycket. Under en tioårsperiod i slutet av 1800-talet deltog hon tillsammans med fem andra kvinnor i seanser. Gruppen kallade sig De Fem. Under en av seanserna fick hon ett uppdrag av andevärlden att utföra en serie "Målningar till Templet". Hilma skapade över tusen nonfigurativa målningar och med dessa blev hon en pionjär inom det abstrakta måleriet.

I sitt måleri inspirerades Hilma troligen av sin nära vän Ottilia Adelborg, en av De Fem som flyttat till Gagnef. Under sina besök hos Ottilia fick hon uppleva dalamålarnas bildvärld samt den lokala textilprakten i alla dess färger. Kanske var det från besöken hos Ottilia som Hilma fick sin inspiration när hon målade sina abstrakta mönster.



Hilma af Klint avled i Stockholm 1944. Hon hade varken varit gift eller fått några barn. Hon testamenterade alla sina verk till sin brorson Erik af Klint med förbehållet att inget fick visas innan hon varit död i 20 år.

Hilma fick tyvärr aldrig något riktigt erkännande under sin livstid. Hon var före sin tid och världen var inte redo för hennes konst förrän på 80-talet. 1986 blev hon uppmärksammas på en utställning i Los Angeles. Sedan dess har hennes verk varit på många utställningar både i Sverige och i övriga världen. 2024 slogs besöksrekord när hennes verk ställdes ut på Guggenheimmuseet i Bilbao i Spanien.

*Text och bild: Gunilla Rönnholm*

# Återblickar från resor vi gjort

## Vi turar till Eckerö

Det var en fin morgon i mitten av april, när solen precis hade gått upp, som Tibbleseniörerna påbörjade dagens utflykt mot Grisslehamn och Eckerö.



Vi var 36 personer som klev ombord på båten. Resan över tar inte mer än två timmar och på den tiden hann vi såväl fika som att lyssna på musik, hänga i baren och gå en runda i taxfreeshopen. ”En doft från den fina världen”, sjöng Karl Gerhard och det är så det känns att gå in i parfymavdelningen. Utbudet av dofter är många och här finns tid att göra bekanskap med många nya, och bli lite förförd. Kläder, go'dricka och godis är något av det övriga

utbudet i taxfree-shopen. På överresan inventerade vi sortimentet, inköpen fick vänta till efter buffén.

Efter ett kort stopp på Eckerö vände så båten åter mot Grisslehamn och nu var det dags för det vi alla längtat efter – smörgåsbordet! Det var så mycket godsaker att välja mellan, allt från en sillbit via köttfiléer till glass och godis. Det blev många vändor för att även ögat skulle vara mätt. Magen var det först men det gick att trycka in lite extra så att ögat blev nöjt.



Vädret för dagen var fint och vattnet blankt som en spegel så flera tog tillfället i akt att njuta av solen på akterdäck innan vi så småningom klev i land i Grisslehamn.

*Text och bild: Gunilla Rönholm*

## MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY





Prag



Fuengirola



Karlstad

## ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

### Prag i adventstid med Carl Rüster

Följ med till sagostaden Prag i juletid – Europas gyllene hjärta där historia, konst och arkitektur möts. En resa fylld av kultur, gemenskap, måltider och minnesvärda upplevelser.

**SPF PRIS: 11 450 kr** ord 11 950 kr 6/12, 4 dagar

### Fira jul på Solkusten med Monica Mozo

Monica Mozo, finns på plats i Fuengirola och följer med på utflykter till Malaga och Ronda. Hon ger dig tips och råd så att du kan känna dig trygg. I resan ingår tre måltider inklusive julfestmiddag.

**SPF PRIS: 16 950 kr** ord. 17 450 kr 14/12, 15 dagar

### Nyårsresa till Karlstad med Linnéa Sallay

Fira in det nya året med musik, god mat och kultur. Vi ser musikalen En döing på drömsemester på Wermland Opera, besöker Lars Lerins konsthall Sandgrund och njuter av nyårssupé på vårt trevliga Elite stadshotellet.

**SPF PRIS: 6 950 kr** ord 7 250 kr 31/12, 2 dagar

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

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

**ReseSkaparna**  
RESE & RESOR

## Pilgrimsvandring *Tacksägelsedagen*

**Söndag 11 oktober kl. 11**

**Längd: 7 km**

**Tid: Cirka 3 timmar**

Följ med på pilgrimsvandring under Tacksägelsedagen. Vi samlas vid Gribbylunds kapell och går till Johanneskällan, sen vidare runt Rönningesjön. Vi äter vår matsäck vid Rönninge gård, medhavd eller inköpt på kaffestugan där.

Ta med matsäck, bekväma skor och kläder efter väder – ingen föranmälan krävs. Kostnadsfritt!



**Svenska kyrkan**

Täby församling



## Seniorsnack

### Hustrun som försvann

Ena minuten fanns hon där. Nästa var hon borta. Hur hade det gått till? Hur kan en hustru bara försvinna framför ögonen på mig? Vi hade ju gjort precis som barnbarnet sa när vi installerade Hitta-appen som skulle hålla rätt på oss.

Det är bara att trycka på den knappen, sa barnbarnet, och fladdrade med fingrarna över tangenterna. Inte såg vi vad hon gjorde, men plötsligt hade vi hittat Hitta-appen. Yes!

Så jag gjorde som barnbarnet sagt: Tryck här! Och jag tryckte. Och tryckte. Ingen hustru.

Mobilens Hitta-app ser vi som en ren säkerhetsfråga. När någon är försenad eller på drift kan vi kolla direkt. Det känns tryggt. Men mest använder vi den nog för tidspassning och ser till att kaffet är klart när partnern avslutat sin motionsvända.

Men det var lättare sagt än gjort att trycka tillbaka hustrun i telefonen.

Under försvinnandet hade det nämligen genomförts en uppdatering av programmet i mobilen. Jag har inte efterfrågat dylika och vet egentligen inte vad de tillför i mitt liv, men ett är säkert: de bara krånglar till det jag mödosamt lärt in. Och så får man börja om från början.

Så den självklara slutsatsen för att behålla humör och självförtroende bör vara: Tillåt inte automatiska uppdateringar av systemet i din telefon. En annan anledning är att det inte finns så mycket att uppdatera längre.

Det enda som blir bättre vid dessa s k uppdateringar är mobilens kamera.

Tillverkaren kämpar dock på för att göra uppdateringarna attraktiva och till synes nödvändiga: "senaste modellen ger dig massor av nya e-mojjs"

En kompis avrådde mig direkt för att köpa senaste versionen mobiltelefon:

"Låt andra ta hand om missnöjet. Dessutom är det billigare att köpa en äldre version när det lanseras något nytt".

Så vi väntar med uppdateringarna. Kollar först med vänner och bekanta om de kan rekommendera något som underlättar tillvaron.

Eller vänta tills du har ett behov av något. För mig var det hustrun som i handling visade när en uppdatering kan vara användbar.

Nu gällde det betalningar. Alla vet säkert vad Swish är, men Vipps? Erkänn nu att du aldrig hört talas om hur danskar och norrmän skickar pengar till varandra. Nä, och det hade inte jag heller.

Målaren som målat fönster i vår "hytte" på danska Christiansø, tappade nästan penseln av förvåning, när betalningen dök upp på hans konto. En svensk som kan Vippsa ...

Och stolt över hustrun var jag.

Det blir väl att försöka lära mig några nya knappar. Att ringa barnbarnet är ju förstås en utväg, men man vill ju inte avslöja att farfar inte har alla hästarna hemma. Eller vad nu ungarna säger.

*C-H Segerfeldt*

# Det händer i skogen



## Nä, gå och skogsbada!

Visst har vi alla hört talas om att kroppens nivå av stresshormonet kortisol sjunker när man kramar ett träd. Kanske har du också hört talas om skogsbad, dvs. när man rör sig långsamt eller sitter stilla i skogen och fullt ut använder sina sinnen för att ta in naturen. Precis som vid en trädkram så sjunker kroppens stresshormon när man skogsbadar.

Nu vill forskningen ta skogens läkande och lugnande effekter ett steg vidare och man gör det genom s.k. hälsofrämjande skog. SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, driver just nu ett projekt om skogens hälsofrämjande effekter. Man gör det i nära samarbete med Täby kommun, Mellanskog och Stockholms stift. Projektet leds av Anna Åshage på SLU som doktorerar med fokus på hälsofrämjande landskapsmiljöer.

## Så här beskriver SLU projektet Hälsofrämjande skogar:

”Den tätortsnära skogen utgör en viktig del av vår vardagsnatur och vi vet att vistelse i natur bidrar till människors välmående och hälsa. Dessa skogar har stor betydelse för folkhälsan och bidrar potentiellt till minskning av psykisk ohälsa, samt ökning av fysisk aktivitet.”

”Ny forskning visar att skogar i större utsträckning än till exempel parker,

minskar stress och får oss att må bra. I Sverige sker det mesta av friluftslivet i de tätortsnära skogarna, som också utgör 15 % av all skogsmark i Sverige. Skogsstyrelsen uppskattar att över en miljon svenskar använder de tätortsnära skogarna varje år. Trots att dessa skogar hyser viktiga sociala värden så förvaltas de oftast utifrån andra målsättningar som virkesproduktion och ibland biologisk mångfald. Det betyder med andra ord att de tätortsnära skogarna, i mycket större uträkning än idag, skulle kunna förvaltas så att de bidrar människors välmående.”

I Täby pågår projektet i Skogberga skog. Har du tagit en promenad under juni–augusti i just de skogstrakterna har du säkert sett någon av de tio QR-kodförsedda stolparna som bjuder in till en digital enkätundersökning om just den plats där stolpen är belägen. Att enkäterna är utplacerade på tio olika platser beror på att man vill få en bild av hur olika delar av Skogbergaskogen upplevs utifrån hur de ser ut och hur de sköts.

Resultaten från studien kommer att publiceras i vetenskapliga artiklar samt ingå i Anna Åshages doktorsavhandling. Och förhoppningsvis får vi Täbybor lite fler hälsomöjligheter i skogen utöver alla träd vi kan krama.

*Text: Eva Forshällen, Torgil Granström*

# 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, Ottar och Elena.

### Ottar

Torsdagar ca 1 gång i månaden kl 10–12.

Ottar är en nybildad cirkel. Nya medlemmar välkomnas!

Kontaktperson: Mona Samlin

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

### 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)



## Cykling

**Nyhet!**

Cykelturer 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 nyttillkommen 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 Tibble-Senioren 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 Tibbleseniörer 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.



## Linedance

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

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.arndell@gmail.com](mailto:e.arndell@gmail.com)



## 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.

**Mera Cirklar och friskvård på nästa uppslag.**



## MÖTESPLATS I NÄSBY PARKS CENTRUM

Efter två år i Näsby Parks Centrum utökar vi vårt aktivitetsutbud för att bidra till ökad hälsa och välmående. Från och med september har vi skapat ett helt nytt koncept med vår nya aktivitetsledare som planerar och genomför aktiviteter med fokus på hälsa och kultur. Vi planerar kulturträffar på Scenen, utflykter till museer och utställningar samt program i Salongen. Till Ateljén och verkstaden bjuds olika workshopledare som bidrar med sin kunskap för att skapa olika program som inspirerar, väcker nyfikenhet och ger möjlighet till nya upplevelser i vardagen.

I mötesplatsen erbjuds aktiviteter varje vardag:

**Måndagar:** 13.00 - 15.00 Ateljén - Kreativt skapande, teckning och måleri.

**Tisdagar:** 10.30 - 12.00 Medicinsk träning i Studion följt av juicefika.

**Onsdagar:** 10.00 - 11.00 medicinsk qigong, kursstart 5 oktober i Studion.  
13.00 - 15.00 Scenen - vår mötesplats för kultur, berättelser och samtal.

**Torsdagar:** 10.30 - 12.00 Medicinsk träning i Studion följt av juicefika.  
Externutflykt som planeras för mindre grupper högst 6 personer, vi besöker utvalda utställningar, pris och vad som ingår varierar - kontakta oss.

**Fredagar:** 13.30 - 15.00 Salongen - sällskapsspel, konversationer samt musikunderhållning med allsång utvalda fredagar i månaden.

**Begränsat antal platser, små grupper, anmäl dig gärna för att säkra din plats. Medlemmar får förtur.** Programmet uppdateras månad för månad, så hör gärna av dig eller kom förbi och hämta månadens program. Du hittar även programmet på vår hemsida: [seniorflow.se](http://seniorflow.se)



## Tjänster



STÄDNING OCH  
FÖNSTERTVÄTT



TVÄTT & KLÄDVÅRD



MAT & KÖK



LEDSAGNING,  
SKJUTS, SÄLLSKAP



INKÖP



TRÄDGÅRDSKÖTSEL



KOMPLETT  
FLYTTSERVICE



VARDAGSSYSSLOR

**Besöksadress:** Eskadervägen 4,  
Näsby Parks Centrum

**Kontakt:**

072 292 21 89 // 072 292 27 44

**Epost:**

flow.gladjespridare@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 vandringsväg 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

## Boktips

### Bokklubben Ottar tipsar

Vår senast lästa bok var *Allt det blå på himlen* av Melissa Da Costa.

Boken handlar om Emile, 26 år gammal, som drabbats av en tidig demenssjukdom. Han förväntas bara ha två år kvar att leva, men vill inte vara instängd på sjukhus resten av sitt liv. Därför sätter han in en annons i tidningen för att hitta en reskamrat till sin sista resa.

Temat är verkligen mycket sorgligt men boken är skriven på ett vackert, målade språk och är bitvis ganska lättsam. Man kan lätt föreställa sig Frankrikes charmiga byar och omväxlande natur.

Melissa Da Costa är en ung fransk debutant som nu har kommit ut med sin andra bok.



#### **Allt det blå på himlen**

Av Melissa Da Costa

639 sidor

Förlag: Modernista

Finns som inbunden bok, ljudbok och e-bok.

Har du läst en bok som du vill berätta om i tidningen?

Kontakta vår redaktör

Eva Forshällen

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

070-546 28 00

## Kirsti's medicinska fotvård

### 070-773 54 30

**Grindtorpsvägen 23, Täby**



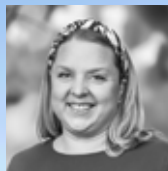
# Vi finns här för dig när livet förändras

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**

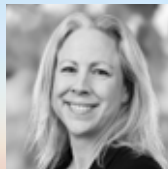
Som medlem i SPF har du **1.000 kr rabatt** på en begravning hos oss. Kom förbi eller ring så berättar vi mer.



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



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)

# 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 14 april 2026

### Valet den 13 september

De traditionella pappersröstkortet ersätts i första hand av digitala röstkort som distribueras via myndighetsbrevlåda, t.ex. Kivra. Väljare som saknar digital brevlåda kommer att få ett röstkort i pappersform skickat till sig. Själva röstningen sker på traditionellt sätt med fysiska valsedlar.

Man kan rösta mellan den 26 augusti och den 13 september. För väljare som inte kan ta sig till en röstningslokal erbjuds ambulerande röstmottagning samt budröstning. Tid för ambulerande röstmottagning bokas via kommunens kontaktcenter under valperioden.

### Avvecklingen av Tibblehemmet

I december 2025 beslutades av kommunfullmäktige att Tibblehemmet ska läggas ned. Verksamheten bedrivs dock fortfarande som tidigare.

Vissa har valt att flytta p.g.a. den kommande nedläggningen men det finns också personer som flyttar in. De boende har intervjuats och de flesta är nöjda, men det finns en viss oro inför framtiden. Nya intervjuer ska göras under hösten. Frågor till medarbetarna visar en positiv bild av arbetsmiljön.

### Trygg hemma

Ett arbete som syftar till att identifiera behov av förstärkt stöd i hemmet i samband med utskrivning från t.ex. sjukhus. Stödet kommer gälla under en begränsad period och ska i första hand genomföras av ordinarie hemtjänst.

### Fastighetsnära sopsortering för villaägare fr.o.m. 1 januari 2027

En översyn av vilka insatser hemtjänsten kan behöva erbjuda kommer att behöva göras, då många äldre villa- och husägare inte själva kommer kunna sköta förpackningssorteringer.

### Om hyresnivåerna på särskilda boenden (SÄBO)

- \* När kommunen är hyresvärd sker hyresförhandlingarna med Hyresrättsföreningen. Då beaktas hur gammal fastigheten är samt vilka nyttigheter och gemensamma utrymmen som ingår i boendet.
- \* När privata utförare är hyresvärd kan de förhandla med Hyresnämnden men är inte skyldiga att göra det. Företagen måste fastställa en presumtionshyra som baseras på produktionskostnaden och som ska ha en skälig nivå. Om hyrorna inte har blivit förhandlade kan Hyresnämnden pröva dem.

### Seniorcenter

Verksamheten kommer att utvecklas. KPR har framfört önskemål om att involveras i arbetet. Vi har även lämnat önskemål om utökade öppettider.

### Stolpaskogen

Förvaltningen av Stolpaskogen, som numera är ett naturreservat, fortsätter enligt plan. Bland annat pågår följande arbeten: förbättring av belysningen i elljusspår, ny byggnad med omklädningsrum och toaletter uppförs, upprustning av Enstaleken samt entrén till Ensta krog.

### Trygghet inom äldreomsorgen

Kommunen har en nära samverkan med polisen, bland annat gällande övergrepp och bedrägerier. Det sistnämnda har ökat varför man nu har infört utdrag ur

belastningsregistret vid anställningar inom hemtjänsten.

### Mormor ska dö

I samband med Uppdrag granskings dokumentärserie som sändes SVT i mars i år har en intern utredning gjorts i kommunen. Inga tecken finns på att liknande arbetssätt skulle förekomma här.

### Och slutligen – en reflektion om vårt engagemang

Vi som är ledamöter från Tibbleseniorerna lyfte frågan i pensionärsrådet om vår roll och vårt engagemang. Vi får mycket bra information om vad som händer, men oftast först när besluten är tagna. Vårt engagemang och våra synpunkter innan besluten tas efterfrågas i mycket liten utsträckning.

Medicinsk fotvård

**Fina Fötter**

Södervägen 44

Täby (Vigbygdgården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Fotterapeuter





# Aktivitetsöversikt 2026



Oplanerade förändringar kan alltid ske! Ta därför för vana att alltid kolla kalendariet på hemsidan [www.tibbleseniorerna.se](http://www.tibbleseniorerna.se). Scanna QR-koden via kameran i mobilen så får du en direktlänk till kalendariet (gul ruta).

---

## Återkommande aktiviteter varje vecka

|                               |                                                                                                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Måndagar</b>               | Vandringar långa resp korta (se sida 31)                                                                                                     |
| <b>Tisdagar</b>               | Badminton Racket Center (se sida 28)<br>Canasta (se sida 29)<br>Tisdagsfika (se sida 16)<br>Lilla museironden (varannan tisdag) (se sida 31) |
| <b>Onsdagar</b>               | Badminton F2-hallen (se sida 28)<br>Boule under den varma säsongen (se sida 29)<br>Cykling (vissa dagar) (se sida 28)                        |
| <b>Torsdagar</b>              | Bridge (se sida 29)<br>Squaredance (se sida 29)<br>Bokcirkel (se sida 28)<br>Cykling (vissa dagar) (se sida 28)                              |
| <b>Fredagar</b>               | Badminton F2-hallen (se sida 28)<br>Linedance (se sida 29)                                                                                   |
| <b>Ospecificerad veckodag</b> | Golf (se sida 28)<br>Guldkanten (se sida 29)                                                                                                 |

---

## Resor, utflykter och tematräffar

### Oktober

- 1 Tibbleträff: Om att förebygga fallskador (se sida 14)
- 7 Resa till Ragn Sells, Bro Glasbruk samt Lasse Åbergs museum (se sida 10)
- 7 Stadsvandring med Allan Allard (se sida 17)
- 7 Pubkväll (se sida 14)
- 28 Tibbleträff: Föreläsning pilgrimsvandring (se sida 15)

### November

- 3 Modevisning (se sida 18)
- 5 Pubkväll (se sida 14)
- 25 Tibbleträff: Svensktoppens pärlor (se sida 15)
- 30 Adventsresa till Strömsholms slott, Sundby slott och Jäders kyrka (fullbokad)

### December

- 3 Juljazz (se sida 18)
- 8 Pubkväll (se sida 14)
- 7 Adventsresa till Strömsholms slott, Sundby slott och Torshälla kyrka (se sida 11)



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)**

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

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. Vänmedlemsskap 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 Forshallen, <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> |
|-----------------|---------------|----------------------------------------------------------------|

## Pub

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

## Tidningen

Se sida 2



Genom ditt medlemskap i SPF har du en rad förmåner. För att nyttja dessa kan du behöva visa ditt medlemskort. Medlemskortet finns både tryckt och digitalt. Det tryckta hämtar du på kansliet. Det digitala hämtar du genom att logga in på [www.tibbleseiorerna.se](http://www.tibbleseiorerna.se) → Mina sidor. Medlemskortet ser du direkt efter inloggningen. Du kan ladda ner det antingen som bild eller som pdf.

### Exempel på några av våra medlemsförmåner

- \* Rabatt hos If Försäkring
- \* Olycksfallsförsäkring hos Skandia
- \* Eon, rabatterat elhandelsavtal
- \* Svea Vaccin, 15 % på hela utbudet vacciner
- \* BookBeat, gratis provabonnemang i 60 dagar
- \* Ortopedbutiken, 20 % på hela sortimentet
- \* Hjälp och stöd hos flera olika aktörer inom familjejuridik och begravningsjänster
- \* Readly, gratis prenumeration i två månader
- \* Rabatt på Trygghetssamtalet
- \* Förmånligt pris hos Svensk Värdeförvaring