

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för sommaren

Årgång 16 • Nr 2 • juni 2016



Kuba är ett land i förändring. När Barack Obama och Raúl Castro i slutet av förra året tinade upp de sedan 50 år nerfrysta diplomatiska relationerna, blev de amerikanska turisterna återigen välkomna. I våras upptäckte några Spångaveteraner Havanna med omnejd – läs om deras spännande resa på sidorna 9–11.



Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00

Glad sommar!

önskar Krogen Tre Kockar



Vi har öppet hela sommaren!

Vi erbjuder husmanskost lunch
måndag-fredag 10:40-14:00
OBS! Vecka 26-31 öppet 10:40-13:00

Välkomna!

Krogen Tre Kockar, Stormbyvägen 2-4, 163 29 Spånga
Telefon: 08-795 43 44 E-post: krogentrekockar@gmail.com

SPF Spångaveteranernas medlemstidning

Innehåll	Sida
Om tidningen SPÅNGAVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	6–7
Boule-vikingar i österled	8
Kuba runt på 15 dagar	9–11
Funktionärsdagen i Mariefred	13
Månadsmöten	15
Picknickdax	16
Kalendarium	18
Några viktiga telefonnummer	19
Studiebesök och kulturaktiviteter	20
Teaterombudet informerar	22
Ebbas sommarhälsning	23
Friskvård och motion	25
Aktuella resor	26–27
I hjärtat av Europa	28–29
Föreningens styrelse	30
Föreningens ombud och funktionärer	31–33
Föreningens kontaktuppgifter	34



Glöm inte att meddela ny eller ändrad e-postadress, nytt eller ändrat telefonnummer!

Enklast gör ni det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin\(at\)telia.com](mailto:gunnar.sundin(at)telia.com). Om ni inte fått ett mejl från mig senaste månaden har jag inte er e-postadress.

Gunnar Sundin, medlemssekreterare.

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Spångaveteranerna

Redaktion:

Bo Werner 08-36 08 13, harrietwerner7(at)gmail.com
Sotingeplan 28, 163 61 Spånga
Birgitta Bengtsson 073-965 54 19, bubblan43(at)yahoo.se
Spånga Stationsplan 1, 163 51 Spånga
Erling Magnusson 08-760 41 95, erling.magnusson(at)telia.com
Kärrgränd 157, 162 46 Vällingby

Annonser:

Evy Möller 08-761 18 21, evy_moller(at)hotmail.com

Distribution:

Carin Due Bergman 08-36 50 52, stig_bergman(at)tele2.se
Sture Hallberg 08-761 22 16, sture.hallberg(at)ownit.nu

Produktion

Thomas Sessler 08-89 74 74, thomas(at)sessler.se

Tryckeri

JOMA Grafisk Produktion, Ljungby

30 augusti 2016 är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

Sänd ditt bidrag till redaktionen: spangaveteranen(at)ownit.nu

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 3/2016 utkommer vecka 37, manusstopp 30 augusti

Nr 4/2016 utkommer vecka 50, manusstopp 28 november

Nr 1/2017 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari

Nr 2/2017 utkommer vecka 23, manusstopp 24 maj



Ordföranden har ordet

Pengar, pensioner och fattigpensionärer. Det var ett intensivt debattämne – före valet. Alla partier tävlade om pensionärernas röster, men nu är de märkvärdigt tysta. Den förut så breda samhällsfrågan har blivit ett särintresse. Men inte längre, om det går som SPF Seniorerna vill. Vår förbundsordförande Christina Rogestam har tagit upp en debatt på SvT Opinion tillsammans med Kristin Öster, ordförande i Saco Studentråd. Två organisationer som samlar unga och äldre kommer med ett gemensamt förslag: Starta en nationell folkbildningskampanj om pensionerna. Många och framför allt unga saknar kunskap om den egna pensionen och hur den påverkas av olika val under arbetslivet. Åtskilliga pensionärer lever idag med alltför låg inkomst och andelen kommer att växa kraftigt de närmaste 40–50 åren om inte pensionssystemet förändras.

Intresserad? Gå in på spfseniorerna.se och läs hela förslaget. Hör gärna av dig till oss [info\(at\)spangaveteranerna.se](mailto:info(at)spangaveteranerna.se) så ska vi förmedla dina synpunkter till Christina. Hon behöver stöd av alla goda krafter.

Apropå goda krafter. Våra flitiga funktionärer har jobbat hårt för att skapa ett intressant höstprogram. Redan den 13/7 blir det traditionell picknick vid Kina Slott. Läs mer på sidan 16. Boule spelas hela sommaren, måndag–onsdag–fredag kl. 13 och om du inte vill spela kan du träna lätt på utegymmet eller bara umgås en stund. Kulturvandringarna börjar den 6/9 och första månadsmötet är den 13/9. På Stadsteatern finns det biljetter till Maratondansen med start 26/8 och till Donna Juanita med premiär 30/9. Den 28 september går också en resa till Andalusien och platser finns ännu.

En solig och lagom varm sommar till er alla och välkommen till en omväxlande och underhållande höstsäsong.

Erling

Från pensionärspolitiska gruppen

Vården som en trasig skjorta. Lagar man ett hål kommer flera fram. Den digitala entusiasmen fortsätter med stor bravur.



Bättre vård av sköra äldre – en utredning

Utredningen *En nationell samordning för effektivare resursutnyttjande i hälso- och sjukvård* lämnades nyligen till regeringen. Svårigheten att rekrytera sjuksköterskor tycks vara anledningen till att Sverige har lägst antal vårdplatser per capita i hela Europa (OECD). Det drabbar också primärvården.

Det ser bekymmersamt ut när det gäller vård av sköra äldre. Många distriktsköterskor går i pension och det finns endast 1,8 procent specialsköterskor med inriktning för vård av äldre med omfattande behov. Därför föreslår utredningen multiprofessionella team som bättre skulle gynna sköra äldre.

Vidare föreslår utredningen att vårdgarantin för primärvården ändras. I stället för att träffa en läkare inom sju dagar, föreslås att en första medicinsk bedömning görs av legitimerad profession inom tre dagar. Det kan exempelvis vara en sjuksköterska eller en fysioterapeut. Förslaget kräver att vi säkrar tillgången på exempelvis specialistsköterskor.

Utredningen kräver att staten, landstingen och kommunerna tar frågan om hälso- och sjukvårdens kompetensförsörjning på största allvar.

Trots många påvisade bristande effektiviteter i vården har utredningen från många professionella utövare ställt sig kritiska till utredningen.

Vårdförbundet har också förslag för god och säker vård enligt följande:

1. Personcentrera vård där patienten är aktiv i planering och genomförande av den egna vården.
2. Inför akademisk specialisttjänstgöring (AST), en specialistutbildning för sjuksköterskor.
3. Inför moderna arbetstider som ger förutsättningar för ett hållbart yrkesliv.
4. Inför en god yrkesintroduktion och handledning under lång tid för nyexaminerade.

(Källa: *Dagens Samhälle* nr 2 sid. 8 och 9.)

Dålig koordinering i vården hotar patientsäkerheten

Myndigheten för vårdanalys har för två miljoner patienter bland annat konstaterat följande:

- Primärvården har för otydligt uppdrag för att kunna samordna olika vårdinsatser.
- Olika professioner i vården förstår inte varandra och vad de kan bidra med.
- IT-stöden underlättar inte samordning och informationsdelning.
- Chefer saknar kunskap om vad samordning innebär.
- Vårdplaner är pappersprodukter och viktiga aktörer deltar ofta inte när planen görs.
- Samverkansavtal mellan kommuner och landsting tenderar att handla mer om att dela upp ansvar än att samordna det. Det skapas gråzoner som ingen ansvarar för.
- Finansieringssystemet uppmuntrar inte samordning.

(Dagens Samhälle nr 10 sid. 22.)

Det nationella regelverket för åtkomst till journaluppgifter

Idag har vi ett nationellt regelverk för direkt åtkomst till journaluppgifter. Det är uppdelat i en obligatorisk och en frivillig del.

Obligatoriskt

- Tillgång till egen journal
- Vårdnadshavare har tillgång till barns journal till och med 12 års ålder
- Möjlighet att utse ombud
- Rätt att försegla journalen
- Möjlighet att läsa åtkomstlogg, d.v.s. vilka som har läst journalen,

Valbart

- Visning av osignerad eller ovidimerad information
- 14 dagars fördröjning, s.k. rådrum
- Undantag för vissa verksamheter eller yrkeskategorier
- Undantag för ”tidiga hypoteser” eller ”våldutsatthet”
- Tidpunkt för när journalen är tillgänglig

Nästa år ska alla invånare kunna ta del av all information från vård och omsorg via 1177 Vårdguiden. Här synes det röra sig om nätjournaler.

Många frågor är emellertid inte tillräckligt utredda. Det gäller juridiska frågor. Lagstiftningen hänger inte med när ny teknik kommer. Det behövs också nationella riktlinjer. *(Dagens Samhälle nr 12 sid 2 och 3.)*

Pensionärspolitiska gruppen (Ppg)

Boule-vikingar i österled

Varje måndag, onsdag och fredag kl. 13 träffas våra boule-entusiaster på planen nära Kronofogdevägen i Spånga centrum. De har nu fått ett elddop genom att delta i **Viking Line Trophy**, en tävling för ett sjuttio-tal både dam- och herrlag, som hölls i Mariehamn. Medlemmar från både SPF och PRO var med och tävlade. Deltagarna betalade själva alla kostnader för resa, hotell och uppehåll, men föreningen ställde upp med sprillans nya t-shirts med logga på bröstet och vårt föreningsnamn på ryggen. Så nu har vi fått lite exportreklam också.



Barbro i den nya förenings-tröjan med tillhörande keps.

Lagen leddes av vår alltid lika engagerade Barbro Nyberg. En av herrarna blev sjuk och Barbro fick hoppa in i hans ställe. Brittari Ryman (vår canasta-ledare som var medresenär) ersatte henne i damlaget. Ingen lät sig nedslås och båda våra lag blev mycket nöjda med sina prestationer. Vill du aspirera på att komma med i våra representationslag nästa tävling, kom och träna! Klot finns.



En vanlig speldag i Spånga centrum...

De tävlande lagen hade följande medlemmar:

Lag 1:

Eva Axlid

Siv Pettersson

Brittari Ryman

Lag 2:

Bo Jungvar

Gaetano

di Francesco

Barbro Nyberg

Text: Erling M.

Foto: Thomas S.

Kuba runt på 15 dagar



Tidigt den 14 mars for vi sju från Spånga med Reseskaparnas buss via Järfälla, där ytterligare 12 veteraner anslöt, till Arlanda. Mellanlandade i Oslo för avhämtning av ytterligare resenärer och anlände ca 11 timmar senare till flygplatsen och efter två timmars bussfärd till Havanna för våra tre första övernattnings. Med övriga anslutna blev vi en grupp på 32 st.

Skakiga vägar med många hinder

Hur upplever en nordbo sitt första besök i ett så avlägset och annorlunda land som Kuba? Pass- med säkerhetskontroll och bagageutlämning tog längre tid än vad vi är vana vid. På flygplatsen Varadero väntade ett stort antal moderna bussar på turistgrupper från olika delar av världen. Under den två timmar långa resan till Havanna kunde vi studera landskapet och vägar- na en sen eftermiddag mot solnedgång och skymning. De två- och trefiliga motorvägarna var dåligt underhållna med skakningar och undanmanövrar som följd. Det bestående intrycket efter de första 10 dagarnas bussresor blev att trafiken var gles med nästan inga trafikstopp eller longörer, inte ens i Havanna visade det sig.

För oss var det exotiskt med det levande jordbruket, med djur löst betande överallt, kor, hästar, ibland med kärror med enstaka människor eller familjer, får, höns, kalkoner, grisar, ridande män i olika åldrar oftast barbacka. Ett vanligt inslag var också det lilla motordrivna fordonet, tuk-tuk, som används för både person- och materialtransporter. Vid mer än ett tillfälle under våra kommande resor fick chauffören Raul bromsa in för en flock griskultingar som sprang tvärs över vägen. En annan olikhet var, att bönderna vid förflyttning av fordon och redskap vid behov gjorde sina för-

flyttningar mot trafiken, på fel sida av motorvägen, vilket inte verkade förorsaka några problem.

Den rodnande solen sänkte sig mot horisonten framför bussens vindruta och när vi började komma in i Havannas förstäder blev det efter en kort skymning mörkt, och nu inträffade det för oss nästan otänkbara, att inga gatlyktor tändes. Några få ljus från hus m.m. lättade upp mörkret något men det var ovanligt för oss att se grupper, familjer och t.o.m. ensamma yngre tonårsflickor helt obesvärade gå omkring i dunklet. Ibland såg man längs vägen ensamma och grupper av människor, som ofta i skuggan av en viadukt väntade på att få lift. Vi förstod senare att liftning är ett vanligt komplement till den glest förekommande kollektivtrafiken.

I gerillans spår

Reseskaparnas fyra guider Gunilla Skog, Carlos Luna, Gunilla Wickman och den lokala kubanskan Dilia turades om, att under de första tio dagarnas 290 mil, med sina olika kompetensområden, underhålla oss med berättelser om historia, kultur, geografi m.m. Dilia, som var utbildad jurist, hade efter några års pliktjänstgöring som sådan, övergått till att arbeta inom den högre betalda turistnäringen. Chauffören Raul transporterade oss säkert genom alla miljöer, som Havanna, mindre städer och byar och svårtillgängliga bergs- och djungelområden. Paret Carlos Luna och Gunilla Wickman hade under en tid planerat och rekognoserat fram huvudtemat för vår resa som man skulle kunna kalla "I gerillans spår". Vi var den fjärde gruppen, med vilken de genomförde



Fusterlandia

denna resa, till stor del inom de otillgängliga bergs- och djungeltrakter, som var gerillans miljö.

De vidsträckta bergs- och djungelområdena erbjuder gerillan många fördelar gentemot de mer

tungrörliga regeringstrupperna. Många av de bondgårdar som fanns utspridda inom området erbjöd också, med risk för sin egen säkerhet, hjälp i form av skydd, information, mat och husrum. En sådan gård, El Gallega, fick vi möjlighet att besöka och Carlos presenterade den kvinna som han kände från den tiden. Gården var sedan länge nu restaurang med vissa övernattningsmöjligheter.

Konstnären Jose Fusters utställning ”Fusterlandia” var ett givet resmål. Han hade köpt ett litet hus i en fiskeby i Havannas utkanter, började med målning, kakel-bränning och mosaik och snart var hela hans hus dekorerat. Grannarna blev intresserade och han dekorerade deras hus på samma sätt och nu efter 30 år präglades en stor del av stadsdelen av hans konst både inom- och utomhus. Fantastiskt!

5-stjärnig avslutning

Avslutningsvis fick vi fyra dagars ”semester” på lyx-hotellet Memories Paraiso Azul i Cayo Santa Maria med ”All Inclusive”. Hotellet bestod av 22 s.k. bungalows, eller snarare två- och trevånigshus med



toltalt 4 000 sängplatser! Hotellet ligger längst ut i Kubas norra skärgård. För att landvägen komma ut till hotellet hade man byggt samman öarna med 46 broar. Här gavs tillfällen till förlustelser, som bad på atlantkusten eller i de många poolerna, fria luncher, middagar, drinkar, qigong, salsadans och diverse artistframträdanden. Under den sista kvällens avskedsmiddag fann jag mig sittande vid ett bord med fem av mina kvinnliga reskamrater, vilket naturligtvis blev förevigat. Allt ingick som sagt, även transporter med tuktuks inom det vidsträckta området om man inte gillade att gå i den 30-gradiga värmen. Hotellet kunde nog lika bra ha upplevts som liggande i Florida eller Kalifornien. Kubakänslan infann sig dock igen så snart vi kom tillbaka över de 46 broarna.

Våra norska medresenärer fick följa med oss på direktflyget på 9 timmar till Stockholm innan de flögs hem.

Text och bild: Jan-Inge Isacson

ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Malta & Gozo

Med fantastisk gästvänlighet och över 7 000 år av spännande historia finns det en hel del att se och göra. Tillsammans med vår reseledare Fredrik Hammenborn, kommer vi närmare den maltesiska kulturen.

SPF pris: **11 990 kr** ord. 12 990 kr 8 dagar, 9 okt

- Flyg Arlanda-Malta t/r
- Logi ink frukost
- 5 måltider
- Utfärder enligt program

Följ med till Europas vackraste platser

Mellersta Irland

Upptäck Irland från öst till väst! Vi reser tvärs över den gröna ön. Det blir sköna kontraster mellan det vilda landskapet i Connemara och den livliga storstaden Dublin.

Pris: **12 950 kr** 8 dagar, 6 sep

- Flyg Arlanda-Dublin t/r
- Logi ink frukost
- 7 måltider
- Utfärder enligt program

Taubespelen – 4 600 kr 3 dagar 16 jul

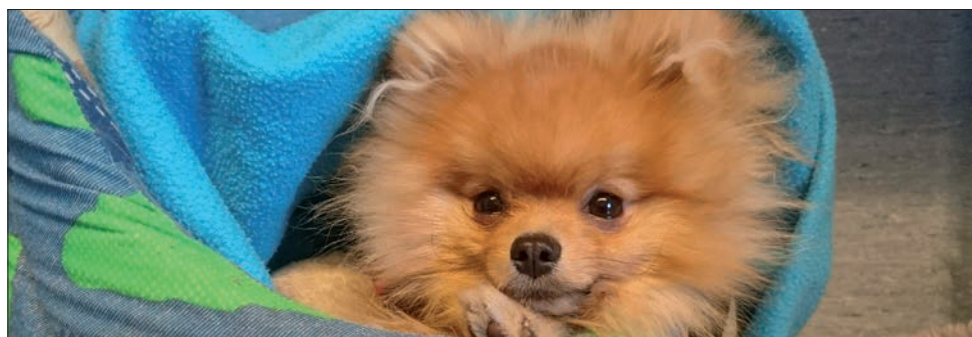
Teater i Hälsingland – 2 900 kr ord. 3 200 kr 2 dagar 5 jul, 16 jul

R
MUSIKRESOR I
SOMMAR

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 www.reseskaparna.se



NÄRAKUT!

för ditt sjuka sällskapsdjur

Du hittar oss nära Spånga centrum. Öppet alla dagar i veckan.


EVIDENSIA
DJURSJUKHUSET
VÄSTERORT

ÖPPETTIDER:
Vardagar: 08-21 Lördag, söndag, helgdagar: 10-16
ADRESS: Bromstensvägen 174, 163 55 SPÅNGA
TELEFON: 08-36 26 70
www.evidensia.se





Funktionärsdagen i Mariefred

I år är det fjärde gången SPF Spångaveteranernas funktionärer samt styrelsen besöker vår kassörs, Sture Hallbergs, fina sommarhus. Funktionärerna hjälper till att hålla föreningen rullande året om – utflykten är en uppskattning från styrelsens sida. Bussen som hämtade oss vid Församlingshuset sist torsdagen i maj, rullade i strilande regn med de 33 förväntansfulla resenärerna mot Mariefred. Väl framme dukades det upp till en riktig sommarlunch med matjessill, gräslök, gräddfil och potatis. Efter kaffet var det dags att försöka klara av Stures kluriga tipsrunda. Under den trevliga utflykten hann vi även bekanta oss med varandra.

Stort tack till er som ordnade detta, och ett speciellt tack till Sture för att vi fick gästa dig.

Thomas Sessler



Många fick plats på den inbyggda altanen.

Svårt att hinna med?

Vi hjälper gärna till med
städningen hemma mot
RUT-avdrag = halva priset!

Vi är anslutna till Almega och all vår personal har
avtalsenliga löner och villkor!

Västerorts Städservice AB

Etabl. 1967

www.vasterortsstadservice.se

Tel: 08-761 20 60

Bennebolsgatan 34, 163 50 Spånga

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut

Välkommen!

Katrin & Emma
Enevägen 32, Spånga



ALLA TIDERS FÖTTER

08-400 20 955

www.allatidersfotter.se

[katrin\(at\)allatidersfotter.se](mailto:katrin(at)allatidersfotter.se)

ALLA TIDERS NAGLAR

08-400 216 64

Månadsmöten

hösten och vintern 2016



Alla månadsmöten arrangeras i **Spånga församlingshus**, Värsta Allé 1.

Mötena börjar klockan 13. Kom i god tid för att få plats.

Lokalen rymmer högst 150 personer. Avgiften är 40 kr.

13 september: **Samling vid pumpen:**

Edvard Rosenbloms visor,
nedtecknade av Ulf-Peder Olrog.

Trubadurerna HANS KUMLIEN, gitarr
och **KRISTER ULVENHOFF**, dragspel.



25 oktober: **Jazz & visor**

ANN-KRISTIN HEDMARK, sång -
KETIL MEDELIUS, piano & **HASSE
LARSSON**, kontrabas.

8 november: **Möte för nya medlemmar**

VETERANKÖREN under ledning av **TOBIAS BENNSTEN**

22 november: **Opera. franska chansoner och musical**

Sångerskan **VENDELA DUCLOS** bjuder på ett omväxlande
program – ackompanjerad av **LOTTA HASSELQUIST-NILSSON**,
piano & **ANDERS FORSSLUND**, kontrabas

6 december: **Åter dags för klassiskt pianospel**

med duktiga ungdomar (bl. a. **SEBASTIAN IIVONEN**) från
MORGONDAGENS KULTUR.

Spånga – min hembygd

Detta är ett nytt program för dig som vill veta mer om Spånga som hembygd.

Under hösten kommer vi att ha tre träffar med Henry Aspeqvist, från Spånga Hembygdsgille. Han visar bilder, berättar och samtalar om Spångas spännande historia och utveckling från långt tillbaka till nutid. Deltagarnas egna minnen och frågor är välkomna. Vandringar och besök på historiska platser kan också komma ifråga. Mycket beror på vad deltagarna är intresserade av. Läs mer om detta i nästa numret av Spångaveteranen.

Picknickdax



Dags för den årliga traditionen – picknicken vid Kina Slott – **onsdag 13 juli**. I minst 20 år har Spångaveteranerna samlats på gräset nedanför Kina Slott och haft picknick. En härlig tradition som vi gärna vill ska fortsätta. Vi samlas medtagandes något att sitta på, ev. även ett litet bord av enkelt slag. Det brukar bli så pass många bord så det räcker för alla att samsas vid.

Åk förbi Drottningholm **med bil** och sväng av till vänster på Kantonvägen – på vägvisaren står det Kina Slott. Åk till P-platsen, ca 1 km. Kom med och upplev de trivsamma timmarna där.

Det går även att **åka buss** dit från Brommaplan (hållplats Kanton) och gå till fots den sista biten eller varför inte cykla. Du tar med dig vad du vill äta och dricka och efter det att vi förtärt det medhavda, samlas vi inför dagens stora uppgift – ”KUBBMÄSTERSKAPEN” – som under skratt och jubel pågår så länge vi orkar.

Vill du inte delta har du minst lika roligt av att bara titta på och med glada tillrop peppa de tävlande, som t.ex, förra året då en av deltagarna missade kungen från ca 50 cm håll vilket innebar att motståndarlaget vann under stort jubel. Kom med och umgås några timmar, bara kom. **Onsdagen den 13 juli, kl. 12 startar vi, ingen föranmälan.** Blir det regn, som vi hittills varit förskonade från, får vi tyvärr inställa aktiviteten.

Ring mig 08-760 12 37 eller 073-992 44 23, om du är tveksam.

Åke

Thaiwok & Sushi

Take away & bordservering



SPÅNGA CENTRUM

08-36 33 30

www.baanthai-spanga.se

Vardagar: 10–20 Helgdagar: 12–20

För alla Spånga Veteraner!

Måndagar 10% på hela menyn
(Gäller ej dagens lunch)

5 % PENSIONÄRSRABATT ONSDAGAR FÖR ÅLDERSPENSIONÄRER

Välkommen in och prata med kassan så hjälper
vi Dig att ansöka om kort.
Kortet är helt kostnadsfritt

ICA Supermarket

ÖPPET ALLA DAGAR 8–21

SPF Spångaveteranernas kalendarium sommaren 2016

JUNI

Söndag–torsdag 12–16 Litauenresa

JULI

Onsdag 13 Picknick i Drottningholm

SEPTEMBER

Torsdag 8 Tumba Bruksmuseum

Tisdag 13 Månadsmöte

Måndag 26 Spånga – min hembygd

Onsdag 28–onsdag 5/10 Andalusienresa

Reservation för eventuella ändringar.

HÖRAPPARAT

- Auktoriserad hörselmottagning
- Gratis hörseltest
- Hörapparat via Landstinget - Fritt val från 0 kr + 600 kr förskrivningsavgift
- Ny hörapparat efter 4 år

ÖPPET HUS - Alla helgfria vardagar 13–16
Service - Försäljning av tillbehör - Batterier



Lena Bäck
leg. audionom

RING 08-38 07 00
Ångermannagatan 78
Vällingby
hörselexperten.se

Regelbunden verksamhet

Måndagar: Boule.

Seniorgympa i Vällingby simhall kl. 9–10.

Tisdagar: Kulturvandringar i helg- och månadsmötesfria veckor. Spånga Veterankör övar.

Onsdagar: Boule.

Torsdagar: Canasta.

Fredagar: Bridge.
Boule.

Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden, tips	11414
Vårdguiden, numera	1177
Stadsdelsförvaltningen	08-508 03 000
Syn- och hörselinstruktör	
Spånga: Yvonne Olsson	08-508 01 738
Bromsten: Ingela Dahling	08-508 01 739
Medborgarkontoret	08-508 03 047
Äldreombudsmannen	08-508 36 210
Äldre direkt	08-80 65 65
Fel i vår yttre miljö: Felanmälan Stockholm	08-651 00 00
”Fixartjänsten”, för dig över 75	08-508 03 422
Spånga kyrktaxi (bokas senast onsdag)	08-505 990 00
Närtrafiken	08-720 80 10

STUDIEBESÖK OCH ANDRA KULTURAKTIVITETER



Torsdagen den 8 september kl. 13.00 besöker vi **Tumba Bruksmuseum**. Holländska pappersmästare, brukspersonligheter och en skolmester kliver fram ur historien. Här skildras arbetet kring sedel- och papperstillverkningen och den speciella arbetsmiljön där arbetarna också bodde.

Ta pendeltåg **35 kl. 11:49** i Spånga till Stockholms Central, byt till pendeltåg 36 mot Södertälje C. Åk till station Tumba. Tag sedan buss 725 mot Nytorp (Rönninge) och åk en hållplats och gå av vid Tumba Bruksmuseum. Pris 50 kr. Anmälan till Evy Möller, 08-761 18 21. Max 25 deltagare.

Skriv(k)lådan

OBS!!! NY LOKAL för Skriv(k)lådan. Vi har nu våra möten i lägenheten på Värsta Allé 9, 1 tr. (Apotekshuset).

Vi fortsätter med att diskutera litteratur, konst och andra kulturyttringar, skriva enkla opus och ta en kopp kaffe. Passa på! Anmäl Dig nu! Vi har bara tre platser kvar. Ring Bo Werner, 08-36 08 13 eller anmäl Dig på månadsmöte.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri- och helgfri tisdag. Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida www.spf.se/spangaveteranerna. Info: Gunnar Holmén, 08-36 01 19, Claes Henriks-son, 08-761 28 36 och Erik Enfors, 08-761 28 91.

Bridge spelas på fredagar kl. 11.30 i Spånga Församlingshus.

Info: Jan Lundberg, 08-36 00 82 och Ann-Margret Hellström, 08-36 98 75, 0708-36 98 75.

Canastagruppern träffas på torsdagar kl. 13.45–17.00 i lokalen Apotekshuset, Värsta Allé 9. Nya och tidigare deltagare välkomnas. Info: Brittmari Ryman, 08-760 90 95.

Spånga Veterankör övar på tisdagar kl. 18.30–20.00.

Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Christina Ingemarsson, 08-760 69 55.



Vi finns
tillhands
för dig
dygnet
runt!

Välj gärna oss på Attendo:

- Vi erbjuder hemtjänst, vård och service när det passar dig.
- Vi finns nära dig och vi erbjuder hemtjänst, nattinsatser och larmpatrull – dygnet runt.
- Hos oss får du en kontaktperson som kommer till dig så ofta som möjligt.
- Vi har hushållsnära tjänster för endast 189 kr/timme efter rutavdrag för personer över 65 år. Vi har egen städare och fönsterputsare.
- Vi anordnar flera olika aktiviteter för dig som önskar social samvaro varje månad, fråga oss om programblad.
- Våra medarbetare har en trygg och sund arbetsmiljö genom kollektivavtal.
- Vi har funnits i Stockholm i 30 år och har många goda kundrelationer!



Vill du veta mer om hur vi arbetar, ring Hans på tel 08-17 88 75, vardagar 8–16, eller besök oss gärna på Elias Lönnrots väg 8 i Bromma.

Attendo

Omsorg på ditt sätt

Nytt sätt att köpa teaterbiljetter

Vi kommer även i fortsättningen att kunna köpa för-
månliga biljetter till Stockholms Stadsteater genom vårt
nya teaterombud, Gunilla Källberg.

Gunilla bjuder på en utökad service. Om du meddelar henne din
e-postadress kommer du att få löpande information om aktuella pjäser.
Skriv ditt namn, aktuell e-postadress, adress och telefonnummer och mai-
la till henne. Aktuella föreställningar kommer också att presenteras på vår
hemsida, och på månadsmöten.

Du som är intresserad av någon föreställning kan beställa biljetterna direkt
genom att maila till [gunilla_kallberg\(at\)tele2.se](mailto:gunilla_kallberg(at)tele2.se) (Obs! understreck).

Gunilla skickar sedan biljetten/biljetterna till din mailadress och du
skriver ut dem på din egen skrivare samt betalar summan till hennes bank-
konto. Du kan också betala med *Swish*. Du får pensionärsrabatt och ca 15%
extra rabatt mot att köa i teaterkassan. En annan fördel för dig är att i lugn och
ro hemma bestämma vad du vill se.



HÅRATELJÉN

Allt inom hårvård, håltagning och bruduppsättning.
Drop in och tidsbokning.

Damklippning **300 kr**

Herrklippning **250 kr**

Permanent fr **700 kr**

Färg/slingor fr **700 kr**

**SPF-medlem
har 10% rabatt**

Mån – Fre 09.00 – 20.00

Lör 09.30 – 18.00

Sön 10.30 – 18.00

Tel 37 80 50

Vällingby Torg 63 (T-banehuset)



Ha en riktigt skön, rolig och rörlig sommar

Passa på nu när dagarna blir ljusare, längre och varmare – då vi kan vara lättare klädda och är mer rörliga – att träna i förebyggande syfte!

Balans – kan vi träna på ute-gymmet vid boulebanan – och dessutom värma upp kroppen inför boule-spelet. Balans är färskvara – en ”försäkring” för att bättre kunna hålla sig på fötterna – inte falla och skada sig! Det går fort och lätt att träna upp balansen /stå på ett ben t.ex.– men man måste träna varje dag!

Rörlighet kan man träna hemma i sängen varje morgon. Se morgongymnastik-programmet på hemsidan (medlemssidan, lösenord SP8NGA). Där finns också både styrke- och pausgymnastikprogram – för att bli smidigare och starkare i kroppen. Öka själv svårighetsgraden efter egen förmåga.

Kondition/motion: Ut och gå i skog och mark – ta med hjälpmedel (kryckor, stavar, rollator om det behövs). Njut av naturen!

Dans är också utmärkt och ”snäll” konditionsträning. Dansa på din egen nivå: kanske hemma till musik från radion – eller t. ex. på Skansen (måndagkvällar – start efter midsommar – modern dans till Leif Kronlunds storband) eller på Ulvsättra loge i Kallhäll (tisdagkvällar i maj–juni, samt aug–sept, blandad dans modernt/bugg/gammalt) eller på utedansbanan vid Skälby gård (tre torsdagkvällar i början av juni och tre i början av augusti (blandad dans).

Närmare info om flera dansställen, tider, priser, orkestrar, se www.dansglad.se

Alla önskas en riktigt skön, rolig och rörlig sommar – med motion efter egen lust och förmåga. Vi kanske ses i dansens virvlar!

Hälsar Ebba

På nya poster

En av våra mycket aktiva medlemmar, Stig Dunvall, har helt oväntat gått bort. På hans plats som revisor inträder nu Cecilia Gjerdrum, tidigare vald ersättare. I SPR Spånga–Tensta tar den tidigare valda ersättaren Evy Möller hans plats som ledamot. Som ny ersättare föreslår valberedningen Ulla-Britt Fogelström. Vårt beslut om denna nominering kommer att tas av månadmötet den 13 september.

Är du rätt placerad?



Varmt välkommen till oss på en timmes kostnadsfri placeringsrådgivning anpassad efter dina frågeställningar och behov. Vi bjuder på kaffe och ger dig konkreta tips utifrån vår marknadssyn.

Ring och boka en tid. Uppge "Spångaveteranen" vid bokningen.

Spånga Torgväg 9
Telefon 08-564 726 60
handelsbanken.se/spanga

Handelsbanken

Har du ont i fötterna?

Vi är specialister på skor, inlägg och andra produkter som får dig att må bra.

Kom in till oss och titta på vårt sortiment av utvalda skor, olika typer av inlägg och vår specialkompetens.

SPF-medlem erhåller 100 kr rabatt på skor till ordinarie pris över 1000 kr mot uppvisande av medlemskort.

KOLPA
ORTOPEDISKA SKOR

KOLPA ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

Öppet vardagar 10–18, lördagar 10–14 (med reservation för helgdagar).



FRISKVÅRD OCH MOTION

Heminstruktör för syn och hörsel i Spånga, Flysta och Solhem är Yvonne Olsson. Tel. 08-508 01 738. Hon har även öppen mottagning på Tensta servicehus.

Heminstruktör för syn och hörsel i Bromsten är Ingela Dahling. Tel. 08-508 01 739. Hon har även öppen mottagning på Fristads servicehus.

Elins öppna dagverksamhet på Tensta servicehus ordnar aktiviteter i samarbete med PRO, Röda Korset och kyrkan. Man kan t.ex. spela spel, bingo eller se på film. Eva Kilberg, tel. 08-508 03 532, kommer dessutom att arbeta med utveckling av nya träffpunkter/mötesplatser i Spånga-Tensta.

Friskvård – Elingymmet

Elingymmet i Tensta servicehus är öppet för allmänheten över 65 år boende i Spånga-Tensta samt boende i servicehuset och äldreboendena på Elinborgsbacken 5–9 enligt följande tider:

Måndagar kl. 9–15.30

Tisdagar kl. 9–13

Torsdagar kl. 9–15.30

Fredagar kl. 13–15

Onsdagar kl. 9–11 drop-in introduktion till gymmet för de som inte gjort något besök i gymmet tidigare. Träningen sker på egen risk.

Boule spelas måndag, onsdag och fredag kl. 13 på bollplanen nära Kronofogdevägen i Spånga centrum. Info: Barbro Nyberg, 08-36 83 36.

Håll igång på vårt ute-gym invid boulebanan i Spånga. Här kan du träna balans och styrka ensam eller tillsammans med andra, när helst du vill.

Information från reseombudet



Välkommen på våra resor!

Lena Lindmark tel. 08-89 49 70, 070-867 47 17

[lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)

Andalusien 28.9 – 5.10

Höstsäsongen inleds med en resa till Andalusien.

Spaniens soligaste landskap bjuder på många olika upplevelser, från härliga sandstränder till vingårdar och bodegor och naturligtvis minnesmärken från den moriska kulturen. Vi besöker Granada med fantastiska Alhambra, Malaga med katedral och Picassomuseum, bergsbyn Ronda med den berömda bron, Cordoba med Mezquitan, en moské från 900-talet med inbyggd kristen kyrka från 1200-talet. Min absoluta favorit! Vi besöker även byar på landsbygden och provsmakar vin, ost och olivolja.

På den här resan har vi vår fasta punkt i kustsamhället Fuengirola där vi bor under hela vistelsen. Buss hämtar oss för dagsutflykter. Om man vill, stannar man hemma en dag och njuter av sköna bad.

Pris 11 990 kr, tillägg för enkelrum 1 600 kr.



Mezquita-katedralen i Córdoba

I priset ingår:

- Transfer Spånga/Arlanda t/r
- Flygresor Arlanda/Malaga t/r
- Del i dubbelrum på mellanklasshotell 7 nätter.
- Frukost
- 4 luncher
- 7 middagar
- Vinprovning på vingård.
- Utfärder enligt programmet.
- Skandinavisktalande reseledare och guide.

Anmälan senast den 15.8 till Lena Lindmark

Tel. 08-89 49 70, 0708-67 47 17

[lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)

Detaljerat dagsprogram finns på hemsidan.

En aldeles speciell resa

Den 19.1–1.2 2017 reser vi till Mae Phim i Thailand. Mae Phim är en genuin liten ort på östra sidan av Siambukten. Två timmars resa från Bangkok. Här upplever man det äkta Thailand i en skön och avstressad miljö. Vi bor på hotell Princess omgiven av en härlig trädgård och i direkt anslutning till stranden.

I resan ingår ett antal halvdagsutfärder, t.ex. Rayong akvarium, utflykt till en stor fruktodling, orkidéutflykt, besök i genuin fiskeby, kvällsutflykt till lokal marknad, kvällsutflykt med middag på båt och skådespel med eldflugor (om vi har tur). Shoppingutflykt till staden Rayong och middag på regnskogsrestaurang ingår också.

**SPF-pris 19 985 kr,
enkelrumstillägg
2 400 kr.**

I priset ingår:

- Buss t/r Spånga–Arlanda
- Flyg t/r Arlanda–Bangkok
- Buss t/r flygplatsen – hotellet
- Boende i dubbelrum på Hotell Princess
- Frukost



- Lunch vid ankomst till Mae Phim
- 12 middagar på olika lokala restauranger och på hotellet
- Tre gånger 1 timmes massage. Härligt!
- Alla utfärder, se ovan
- Svensktalande guide. Christer eller Tomas
- All drinks under måltider och utfärder.

Sista anmälningsdag 31.10. till Lena Lindmark

Telefon 08-89 49 70, 0708-67 47 17, lena.e.lindmark(at)gmail.

Detaljerad information finns på hemsidan.

I hjärtat av Europa



Det var en liten men förväntansfull grupp på 23 personer som hämtades på kvällen av bussen vid Värsta all för färd mot Arlanda och flyg till Berlin. Morgonen därpå förde guiden Annika Bless oss på en orienterande tur runt Berlins västra del. Vi tog oss upp i klocktornet vid Olympiastadion och hade en fantastisk utsikt över det förvånansvärt gröna Berlin. Vi besökte bl.a. nordiska ambassadområdet där varje land har satt sin speciella prägel på sin byggnad. Sista stoppet blev Sony center med sitt spektakulära tälttak som syns på långt avstånd. Vi fick eftermiddagen fri och många av oss tog tillfället i akt och åt lunch med färsk vit sparris.

Dagen efter ägnades åt Berlinmuren och dess fall. Vi besökte även ”Checkpoint Charlie”-museet, och såg de desperata och uppfinningsrika flyktmetoder och fordon som räddade flera personer till väst. Trots att man kände igen detta från tidningar när det hände berörde det djupt. Den fria eftermiddagen gick en del till Judiska museet, akvariet eller satt och njöt i det fina



vädret på olika uteserveringar eller promenerade tillbaka till hotellet.

Dag fyra ägnades åt konstens Berlin. Vi besökte Egyptiska museet med Nefertite och därefter gamla Nationalgalleriet med samlingar från 1800-talet. Vi åt lunch på olika restauranger på Hackerscher Markt i närheten, därefter tog många en rundtur med båt på kanalerna.

Nästa dag åkte vi mot regeringsbyggnaderna. På väg dit räddades en kvarglömd kofta från dagen före på en parkbänk. Allmänt jubel. Vi såg minnesstenar från riksdagsledamöter som av olika anledningar inte passat in i nazisystemet. Även Holocaustmonumentet som består av 2711 symboliska gravstenar i betong. Ett vackert monument var också en grund damm med en svart triangelformad sten i mitten som symboliserade de olikfärgade trianglarna som



Gruppen framför Riksdagshuset

fångarna bar. Vilken färg beror på om det var politiska fångar eller andra misshagliga grupper. Till sist gick vi till den plats där Hitlerbunkern legat, men nu totalt utplånad. Sista dagen packning på förmiddagen. Under eftermiddagen gjorde vi en färd upp i TV-tornets glob, 203 m högt, man såg hela



Åk på Trabant-safari i Berlin

Berlin. Vi gick till Nikolaikvarteren och intog lunch på olika små ställen. Transfer till flygplatsen från platsen där nazisternas bokbål 1933 varit.

Alla förundrades över hur snabbt tyskarna har byggt upp staden och på ett sådant fint och djävt sätt. Det har ju bara gått 27 år sedan muren föll. En mycket trevligt arrangerad resa med en entusiastisk guide som tog hand om oss alla.

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2016–2017

Styrelse

Ordförande: **Erling Magnusson**

erling.magnusson(at)telia.com, 08-760 41 95

Vice ordförande: **Mats Hellberg**

mats.hellberg(at)bredband.net, 08-752 77 72, 072-215 83 53

Sekreterare: **Agneta Ryger**

aryger(at)telia.com, 08-621 08 47

Kassör: **Sture Hallberg**

sture.hallberg(at)ownit.nu, 08-761 22 16

Ledamot: **Margareta Söderström**

em.soderstrom(at)outlook.com, 08-752 72 25

Ledamot: **Carin Due Bergman**

stig_bergman(at)tele2.se, 08-36 50 52

Ledamot och medlemssekreterare: **Gunnar Sundin**

gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 073-390 75 25

Ersättare: **Evy Möller**

evy_moller(at)hotmail.com, 08-761 18 21

Ersättare: **Lena Lindmark**

lena.e.lindmark(at)gmail.com, 08-89 49 70, 070-867 47 17

Ersättare: **Birgitta Bengtsson**

bubblan43(at)yahoo.se, 08-36 63 23, 073-965 54 19

Ersättare: **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 08-89 74 74, 0705-89 74 74

Ersättare: **Mona Dahl Kvist**

mona.dahl.kvist(at)gmail.com, 08-684 00 917, 070-974 36 29

Revisorer

Ordinarie: Gustav-Adolf Wastesson, 08-761 59 41

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2016–2017

Valberedning

Ordförande: Gösta Löhr, 08-36 53 00

Ledamot: Angela Enfors, 08-761 28 91

Ledamot: Svante Svanberg, 08-760 11 89

Hemsidan

www.spf.se/spangaveteranerna

Gunnar Sundin, 08-36 83 92

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga–Tensta (SPR)

Ordförande: Bo Werner, 08-36 08 13

Ledamot: Carin Due Bergman, 08-36 50 52

Ledamot: Evy Möller, 08-761 18 21

Ersättare: Lena Lindmark, 08-89 49 70

Ersättare: vakant, läs sida 23.

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Rinkeby–Kista (SPR)

Ledamot: Yvonne Zettergren, 08-760 66 07

Ledamot: Mats Hellberg, 08-752 77 72, 072-215 83 53

Ersättare: Brita Thunberg, 08-36 47 71

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 070-668 26 52

Samverkansgruppen SPF och PRO

(PRO Bromsten, Erland, Spånga, Tensta–Rinkeby)

Representanter: Kerstin Åslund, 08-36 16 97 och

Sture Hallberg, 08-761 22 16

För föreningen valda ombud

Studieförbundet Vuxenskolan:

Harriet Werner, 08-36 08 13

Spånga-Folkan (Medborgarhusfören.):

Gösta Löhr, 08-36 53 00

Ombud

Friskvårdsombud	Ebba Modén ebba.moden(at)telia.com	08-36 99 90
Hörsel- och synombud	Se sidan 19	
Konsumentombud	Margareta Söderström em.soderstrom(at)outlook.com	08-752 72 25
Reseombud	Lena Lindmark lena.e.lindmark(at)gmail.com	08-89 49 70
Teaterombud	Gunilla Källberg gunilla_kallberg(at)tele2.se	073-625 66 08
Trafiksäkerhetsombud	Carin Due Bergman	08-36 50 52

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
Bridge	Jan Lundberg janlundberg(at)telia.com Ann-Margret Hellström anmargret(at)freespeed.nu	08-36 00 82 08-36 98 75 0708-36 98 75
Canasta	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)swipnet.se	08-760 90 95
Studiecirklar & studiebesök	Evy Möller evy_moller(at)hotmail.com Ulla Esping	08-761 18 21 08-36 14 36

Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
Konstgruppen	Bo Werner harrietwerner7(at)gmail.com	08-36 08 13
Kulturvandringar	Gunnar Holmén gunnar(at)ubbatorp.se Claes Henriksson claes.henriksson1(at)comhem.se Erik Enfors erik.enfors(at)comhem.se	08-36 01 19 08-761 28 36 08-761 28 91
Mötesgruppen	Margareta Larsson 7601237(at)gmail.com Marianne Linevik	08-760 12 37 08-36 68 38
Pensionärspolitiska gruppen (PPG)	Bo Werner harrietwerner7(at)gmail.com Mats Hellberg mats.hellberg(at)bredband.net	08-36 08 13 08-752 77 72 072-215 83 53
Programgruppen	Gösta Löhr g.loer(at)telia.com Svante Svanberg svante.v.svanberg(at)telia.com Sverre Fogelström sverrefogel(at)hotmail.com	08-36 53 00 070-438 49 01 08-760 11 89 08-36 64 92
Spånga Veterankör	Christina Ingemarsson christina.ingemarsson(at) comhem.se	08-760 69 55

SPÅNGA OPTIK

Leg. Optiker Anders Carlsson

GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga

Tel: 36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Fotvård, medicinsk och klassisk

Massage, klassisk, shiatsu, taktil och yoga

Kroppsterapier, kraniosakral, zonterapi och akupunktur

Kurser i medicinsk yoga, qigong, kreativ stresshantering

Studiecirklar i rehabilitering



**Du stärker din hälsa
tillsammans med oss!**

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72



info@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se



SPF Spångaveteranerna är
avdelning 459 inom
SPF Seniorerna.
Org.nr 802406-6873

Plusgiro 491 25 40-4

Postadress:

SPF Spångaveteranerna
c/o Erling Magnusson
Kärrgränd 157
162 46 VÄLLINGBY

E-postadress:

info(at)spangaveteranerna.se

Medlemsavgiften är

250 kr/år och för
vänmedlemmar 80 kr/år.

Vårda ditt leende!

Ett leende förlänger kanske inte livet men gör det lite gladare och trevligare. Vi hjälper dig att vårda dina tänder så att du kan fortsätta le så mycket du vill.

Tre Tandläkare arbetar med implantat och har lång erfarenhet av äldretandvård. Vår handikappvänliga mottagning är centralt belägen nära tunnelbana och buss.

Välkommen att boka tid för undersökning med kostnadsförslag på telefon:

08-89 11 15



Anna Ornell • Folke Ullberg
Johan Molund • Ulrika Molund

Siktgatan 2, Vinsta 162 50 Vällingby

En mottagning i
 **Praktikertjänst**

SVERIGES NÖJDASTE KUNDER

7 ÅR I RAD 2008-2014



LITE ENKLARE ATT VÄLJA MÄKLARE

VI HAR NÖJDAST KUNDER
SJU ÅR I RAD.

VI GJORDE
DET IGEN!

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL

SPÅNGA/BROMMA / SPÅNGA TORG 4, 163 51 SPÅNGA / 08 761 00 77
VÄLLINGBY/HÄSSELBY / SOLURSGÅNGEN 16, 162 65 VÄLLINGBY / 08 687 40 00
WWW.MAKLARHUSET.SE

