

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för vintern

Årgång 16 • Nr 4 • december 2016





Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00

God Jul och Gott Nytt År önskar Krogen Tre Kockar



Välkomna!



Krogen Tre Kockar, Stormbyvägen 2-4, 163 29 Spånga
Tel: 08-795 43 44. Dagens meny: www.krogentrekockar.se

SPF Spångaveteranernas medlemstidning

Innehåll	Sida
Om tidningen SPÅNGAVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	6–8
Samling vid pumpen	9–10
Förändringar i kollektivtrafiken	12
Månadsmöten	13
Opera live på bio	13
Trygg i Spånga?	15–17
Globenlunch	18
Kalendarium	20
Några viktiga telefonnummer	21
Våra aktiviteter	22
Teaterombudet informerar	24
29° i Andalusien	25–27
Aktuella resor	28–30
Föreningens styrelse, funktionärer och ombud	32–35
Välkomna till Spångaveteranerna!	36
Värva en medlem	37



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, bo(at)famwerner.se

Birgitta Bengtsson 073-965 54 19, bubblan43(at)yahoo.se

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

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

Tryckeri JOMA Grafisk Produktion, Ljungby

24 februari 2017 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 1/2017 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari

Nr 2/2017 utkommer vecka 23, manusstopp 24 maj

Nr 3/2017 utkommer vecka 37, manusstopp 30 augusti

Nr 4/2017 utkommer vecka 50, manusstopp 28 november



Ordföranden har ordet

Låt oss kasta våra blickar tillbaka. De orden påminner om min och många andras favoritkomiker: Martin Ljung. Och nu är det dags att ta honom på orden. Låt mig först konstatera att det gångna året har varit bra för vår förening. Alla aktiviteter har kunnat genomföras som planerat tack vare alla våra engagerade och kunniga funktionärer. Boule, bridge, canasta, kulturvandringar och teater har haft god anslutning. En liten besvikelse drabbade dock våra boulespelare. Utrustade med föreningens nya tävlingströjor och med gott självförtroende anmälde de sig till DM, som denna gång planerades gå på Åland. Men ack, tävlingen blev inställd. Andra föreningar var inte lika rese- och tävlingssugna och anmälningarna blev för få. Det blir till att spotta på klotet och ta ny sats 2017.

Det har blivit många spektakulära långresor: Litauen, Berlin, Andalusien och inte minst Kuba, i rättan tid innan USA-kulturen tar över.

Kulturen här hemma har också fått sitt. Vår Veterankör, under ledning av Tobias Bennsten har gjort imponerande framsteg och skulle inte göra bort sig i Körslaget. Vi har startat ett samarbete med Spånga Hembygdsgille och Henry Aspeqvist och Leif Lennbom har lett programmet *Spånga, min hembygd*. Nytt samarbete med Spånga Folkan gör att våra medlemmar får 50 kr rabatt på biljetterna till alla operaföreställningar. Våra månadsmöten har varit minst sagt populära tack vare alla goda artister, som vår programgrupp engagerat. När den välkända sångerskan Ann-Kristin Hedmark gästade oss blev det t.o.m. överfullt. Detta blev bara några axplock av allt som hänt under året, men mycket och roligt har det varit.

Till sist vill jag tacka våra medlemmar, som ställer upp så fint för vår förening och alla funktionärer som gör den omfattande verksamheten möjlig. 2017 inleds med kulturvandring den 10 januari, konstgruppens besök på Waldemarsudde den 12 januari och första månadsmötet den 17 januari.

Tills vi ses igen... God Jul och Gott Nytt År!

Erling



Från pensionärspolitiska gruppen

Äldreomsorgen bäst på krisberedskap

Socialstyrelsen har gjort öppna jämförelser av krisberedskapen i landets kommuner i samverkan med Sveriges Kommuner och Landsting (SKL). De mest sårbara grupperna har valts ut. Det är bl.a. annat de som bor i äldreboende.

Jämförelserna omfattar: områdena äldreboende, HVB-hem, stödboende för barn och unga och personer som är beroende av insatser för att kunna bo kvar hemma.

Jämförelserna görs inom tre områden: krisberedskap som krav i upphandling av tjänster, evakuering och beredskap för höga temperaturer. Bästa resultat har äldreomsorgen. 45 procent av kommunerna uppger att krisberedskapen ingår i kravspecifikationen vid upphandling. Cirka hälften av kommunerna har en plan för evakuering av äldre och funktionshindrade. Att beredskapen är bättre inom äldreomsorgen kan ha att göra med att det är en stor verksamhet som kommunerna har bedrivit under lång tid.

Volymerna är stora inom äldreomsorgen. Kommunerna har fler personer inom samma avtal. Inom äldreomsorgen och boende för funktionshindrade är det ofta längre placeringar och då är det särskilt viktigt att krisberedskapen är reglerade i avtal mellan kommunerna och utförarna.

Evakueringar måste vara planerade och man måste öva regelbundet. Kommunerna behöver säkerställa att det finns evakueringslokaler. Enligt socialtjänstlagen är de skyldiga att erbjuda liknande vård vid evakuering. *(Dagens Samhälle nr 28 sid. 33.)*

Vårdplatsbristen

Läkarförbundet har granskat sommarens medierapportering kring överbeläggning och utlokalisering i hälso- och sjukvården. Totalt är det nära 650 artiklar som belyser den akuta platsbristen. Situationen är ohållbar. En förklaring är att många vårdgivare och huvudmän framstår som mer intresserade av att bortförklara problemen än att förebygga dem.

Nästan samtliga vårdgivare i vår granskning uppger att vårdplatsbristen beror på personalbrist. En andra förklaring är huvudmännens syn på vårdplatsbristen. Istället för att arbeta långsiktigt och förebyggande tillämpar man akuta, tillfälliga lösningar på vad som blivit ett permanent problem. Det krävs förebyggande arbete under hela året. Den långvariga minskningen av vårdplatser har skett utan patienternas behov eller personalens arbetsmiljö för ögonen. (*Dagens Samhälle nr 30 sid. 9.*)

Journalgranskning av vård i hemmet.

Fallskador, läkemedelsproblem, infektioner och trycksår drabbar en stor andel av de patienter som får hemsjukvård. I ett forskningsprojekt granskas 600 journaler från vård i hemmet.

Materialet analyseras av en grupp forskare vid Karolinska Institutet, Kungl. Tekniska högskolan, Linköpings universitet och Linnéuniversitetet. En preliminär analys av 200 journaler visar att vårdskador är vanliga inom hemsjukvården. Någon strukturerad granskning av journaler i hemsjukvården har inte gjorts tidigare. Riskerna inom hemsjukvården är därför fortfarande ganska okända. Det konstaterar också Socialstyrelsen.

Mer och mer sjukvård flyttar nu hem till patienterna. Alltmer avancerade behandlingar utförs i hemmet av patienterna själva eller av assistenter, närstående och personal i hemtjänst.

För att få en bild av riskerna i den kommunala hälso- och sjukvården har Socialstyrelsen gjort en enkät som besvarats av framför allt medicinskt ansvariga sjuksköterskor i en stor majoritet av kommunerna. De bedömer att läkemedelshantering och fallskador är de största riskområdena i den kommunala vården. Det stämmer väl överens med journalgranskningen inom hemsjukvården. Medicinering glöms bort, doser dubblas och det sker förväxlingar, även fallskador är vanliga. Patienter skickas hem så snabbt från sjukhus idag men resurser och kompetens har inte förts över till den vård som bedrivs i hemmen. Patienterna måste klara att själva navigera i en arkipelag av vårdgivare, där de får ta sig fram utan färjor och broar.

(*Dagens Samhälle nr 31 sid. 2.*)

I år går bemanningspengarna åt i äldreomsorgen.

I år får kommunerna 2 miljarder kronor för att öka bemanningen inom äldreomsorgen. Redan nu är mer än 97 procent av medlen utbetalade.

(*Dagens Samhälle nr 31 sid. 4.*)

Behoven av mellanboende för äldre är stort

Behoven av mellanboende är stort. Trygghetsbostäder är en boendeform för äldre som inte behöver bo på särskilt boende men som vill ha mer gemenskap, trygghet och anpassat boende. Idag finns runt 10 000 trygghetsbostäder i landet. Behoven är betydligt större. En enkät från Vårdanalys om morgondagens äldreomsorg visar att hälften av de som svarade skulle vilja bo på mellanboende med gemensamma utrymmen, anpassade lokaler och personal om de hade måttliga hjälpbehov. (*Dagens Samhälle nr 31 sid. 22.*)

Statligt stöd ska få fart på byggandet av äldreboende

Det tidigare statliga investeringsstödet till äldreboende upphörde den sista december 2014. Regeringen inför nu igen ett statligt stöd för att stimulera byggandet av boende för äldre. Det gäller enbart hyresrätter och rör boende över 65 år.

Stödet börjar gälla från november i år. 150 miljoner kronor är avsatta för 2016 och beloppet ökar successivt till 400 miljoner kronor år 2018. Hitills har 460 miljoner kronor till 3 550 lägenheter beviljats, varav 2 600 var i nyproduktion. Cirka 70 procent av stödet gick till kommunala bostadsbolag och 10 procent till privata bolag. (*Dagens Samhälle nr 31 sid. 23.*)

Pensionärspolitiska gruppen (Ppg)

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Maniky
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut
Välkommen!
Katrin & Emma



Ring

08-400 20 955

Enevägen 32, Spånga
www.allatidersfotter.se
[katrin\(at\)allatidersfotter.se](mailto:katrin(at)allatidersfotter.se)

Samling vid pumpen...

132 glada pensionärer var närvarande på månadmötet den **13 september**. Erling Magnusson hoppades att vi skulle trivas och Carin Due Bergman passade på att presentera de nya medlemmarna i tur och ordning.



Krister Ulvenhoff och Hans Kumlien.

gitar, Krister Ulvenhoff sjöng även han samt spelade dragspel. En lång applåd gavs av åhörarna. Erling tackade för underhållningen och buketter delades ut.

Den **25 oktober** var det artisten Ann-Kristin Hedmark som äntrade scenen och berättade att det var ett glatt återseende för henne att komma till Spånga efter sju år sedan sist! Hon presenterade sina medmusikanter: på kontrabas Hasse Larsson och vid pianot Kettil Medelius. Programmet hette "Jazz och visor" och det blev det verkligen!

Allt Ann-Kristin sjöng lät fantastiskt och hennes ackompanjatorer körde till flera av låtarna, allt lät mycket bra! Vilka härliga röster. Lite allsång – Stig Ohlins *Liten blir stor* och publiken klämde i av hjärtans lust! Bo "Blombä-



Ann-Kristin Hedmark och Hasse Larsson.

raren” Werner stod i startgroparna med blommor, men då blev det ett extranummer till på allmän begäran – låten *Moon dance* av Ted Morrison.

Tre kvart hade försvunnit i ett nafs och stämningen var hög när vi gick till dukade kaffebord. Personligen hade undertecknad gärna låtit mig underhållas av Ann-Kristin och grabbarna hela eftermiddagen! En sann musikalisk upplevelse!

Ordförande Erling Magnusson hälsade den månghövdade publiken välkommen till månadsmötet den **22 november**. Dagens gästartister stod på scenen och Svante Svanberg presenterade sångerskan Vendela Duclos, pianisten



Lotta Hasselquist-Nilsson, Vendela Duclos och Anders Forsslund.

ten Lotta Hasselquist-Nilsson samt kontrabasisten Anders Forsslund. Vilken underhållning vi fick! Det blev sånger som Edith Piaf brukade framföra och några av Olle Adolfssons låtar. Dessutom framförde basisten Anders en översättning av *Fascination* samt ledde allsång till *Picolissima Serenata*. Extralåten – *Non, je ne regrette rien* (Nej, jag ångrar ingenting), ett av Edith Piafs paradnummer – sjöngs med stor inlevelse.

*Text: Birgitta Bengtsson,
foto: Thomas Sessler.*



Saknaden är stor efter Harriet Werner, som avled i somras. Hon deltog med stort engagemang i föreningens arbete som ansvarig för flera aktiviteter.

Hon var alltid lugn och väl förberedd inför sina uppgifter och det var roligt och stimulerande att samarbeta med henne.

Tack Harriet!

Spångaveteranernas styrelse

Anna dig känslan av nystädad!



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

**Pensionärsrabatt
vid återkommande städning
måndagar och tisdagar!**

Vi utför både hem- & företags-
städning. Självklart har vi kollektivavtal och det är samma person som utför städningen.

Kontakta oss redan idag.

Bennebolsgatan 34 • Spånga • **Tel: 08-761 20 60**

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

**HÖRSEL
experten**



Lena Bäck
leg. audionom

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

Förändringar i kollektivtrafiken



Den **9 januari 2017** förändras priserna och biljetterna i SL-trafiken. Begreppen helt pris och reducerat pris ersätts av vuxen respektive pensionär, student, ungdom, som är det rabatterade priset.

Trafikförvaltningens mål är att:

- Resenärerna ska uppleva att det är enkelt att resa kollektivt.
- Fler ska välja att resa kollektivt.
- En ekonomi i balans.

Sammanfattningsvis kan vi säga att det finns både fördelar och nackdelar i det nya systemet. Att zongränserna tas bort och enhetstaxan återinförs är positivt, men höjt pris för månadskort och enkelresor blir naturligtvis en konsekvens av detta – billigare att åka långt, men dyrare att åka kortare sträckor och priserna för pensionärerna höjs proportionellt mer än för t.ex. vuxna studenter. Om vi jämför resvanorna mellan vuxna studenter och pensionärer så är det ganska enkelt att se vilka som köper månadskort och vilka som mest använder reskassan och framförallt enkelbiljetter.

Så här blir de nya priserna (dagens pris inom parentes):

Månadskortet för vuxna 830 kr (790)

Månadskort för unga upp till 20 år och pensionärer 550 kr (490)

Månadskort för vuxna studenter 550 kr (560)

Billigaste resan med reskassa för vuxna 30 kr (25)

Billigaste resan med reskassa för pensionärer 20 kr (15)

Billigaste resan med reskassa för vuxna studenter 20 kr (25)

Det innebär samma pris oavsett hur långt man reser eftersom enhetstaxan återinförs som försvann för några år sedan och att en enkelbiljett kostar lika mycket oavsett hur långt man åker och att dagens zonindelning försvinner.



Nu finns Spångaveteranerna även på Facebook:

www.facebook.com/spangaveteranerna

Månadsmöten våren 2017



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.

17 januari **Carin lundins kvartett** med jazzvokalisterna **CARIN LUNDIN**, **JOHAN SETTERLIND** trumpet, **MATHIAS ALGOTSSON** piano & **HANS BACKENROTH** kontrabas.



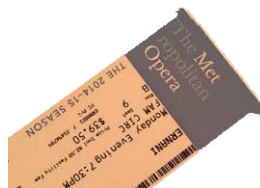
14 februari **Med visor och anekdoter från ett enastående artistliv.**

Tomas Edström, vissångare och estradör berättar om multikonstnären Evert Taube. **Janne Bumba**, legendaren från Trio me´ Bumba. Det blir stor underhållning!



14 mars **Historiska myter**
Författaren **ÅKE PERSSON** kåserar underhållande och humoristiskt om historiska missförstånd.

11 april **Ett möte med familjen**
Pianisten **MAURICE ANTON** spelar och underhåller.



Opera live på bio!

Genom Spånga Folkan har du möjlighet att se opera från Metropolitan i New York och Kungliga Operan i Stockholm. Live till din biostol från de stora scenerna i operahuset. Som medlem i SPF Spångaveteranerna har du 50 kr rabatt på biljetten: **du betalar endast 210 kr.**

För att erhålla rabatten kan du antingen anteckna dig på listorna på månadsmöten eller visa upp ditt medlemskort vid biljettköp på plats.

SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Fotvård, medicinsk och klassisk

Massage, klassisk, shiatsu, taktill och yoga

Kroppsterapier, kraniosakral, zonerapi 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

På Spånga Folkan vintern 2016/17

2016

Söndag 18 december, kl. 15.00

Bach: **Juloratoriet • Reprisivning**

2017

Lördag 7 januari, kl. 19.00

Verdi: **Nabucco**

Söndag 22 januari, kl. 15.00

Gounod: **Romeo och Julia • Reprisivning**

Lördag 11 februari, kl. 15.00

Lehár: **Glada änkan**

Lördag 25 februari, kl. 19.00

Dvořák: **Rusalka**

med bl.a. **Katarina Dalayman**

Söndag 15 januari, kl. 14.00-16.00

Traditionell julgransplundring

Se vår hemsida efter 1 januari 2017

Beställ dina biljetter via vår hemsida
www.spangafolkan.com • info@spangafolkan.com

Välkomna!

Spångavägen 353, 163 55 Spånga, Tel 08-36 93 05

HÄRVÅRD FÖR ALLA

Jag har möjlighet att komma hem till dig.
Äldre som yngre, kvinna som man, jag
hjälper alla.



Välkommen
till min nya butik
och salong
i Flysta!

Ylva Murén Korpvinge

Spångavägen 339

Tel 070-49 44 274

Trygg i Spånga?

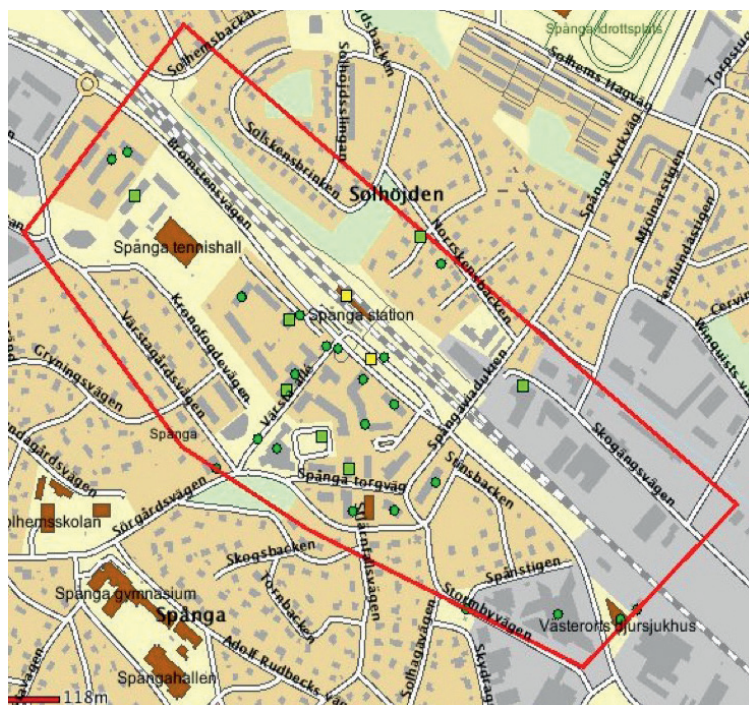
I början av november bjöd stadsdelsförvaltningen och polisen in Spångaborna till ett informationsmöte om vilka åtgärder som planeras för att öka tryggheten i stadsdelen, med fokus på Spånga och Bromsten.

Anledningen till mötet var bl.a. oron från Spångasidan när det gäller avsaknaden av trygghetsskapande åtgärder. Många upplever otrygghet runt Spånga station. De anmälda brotten har dock en sjunkande tendens inom området:

2014 79 brott

2015 63 brott

2016 52 brott



* Polisens ledningssystem **STORM** är ett register för polisens händelser, uppdrag och uttryckningar.

** **RAR** betyder Rationell Anmälningsrutin. Här registreras polisens samtliga anmälningar om brott, försvinnanden med mera.

Polisen storsatsar

Polisen storsatsar i Tensta för att inte Spånga ska drabbas mer. Resultatet är att den öppna droghandeln har minskat både i Bromsten och Tensta.

När det gäller kameraövervakning ligger ärendet hos datainspektionen. Varken Tensta eller Rinkeby har ännu fått tillstånd. Eftersom dessa områden ligger högt när det gäller anmälda brott är det i första hand där kamerorna behövs.

Frida Nordlöf, kommunpolis, tillhörande Lokalpolisområde Järva, redogjorde för vilka proriteringar polisen arbetar efter:

- Larmnumret 112
- Brottsutredningar
- Lokala problem
- Trygghet i utemiljö
- Lokala trafik- och fordonsrelaterade problem
- Narkotika

Det är angeläget att **pågående** brott rapporteras in – var inte rädd att använda larmnumret 112. ”Rätt resurs på rätt plats på rätt tid ger resultat”, avslutar Frida Nordlöf.

Förtroendet för stadsdelsförvaltningen ska höjas

Samma tes föreslog även *Ditte Westin*, avdelningschef för Spånga–Tensta stadsdelsutveckling, när det gäller att fördela de sociala resurserna inom stadsdelsförvaltningen.

Kommunen måste samverka med det civila samhället. Mötesplatser för medborgarna ordnas, senaste nytillskottet ligger i Spånga Center, Stormbyvägen 2–4, vid trappan upp till Arbetsförmedlingen. Även sex nya medborgarvärdar har anställts.

För att skapa trygghet är det viktigt att barnens föräldrar har ett arbete att gå till. Det finns många olika anställningsformer som ökar sysselsättningen. Lärhjälper erbjuds i många föreningar, vilket uppskattas. Fältassistenter ska finnas till hands där hjälp behövs. Målet är att tillit och förtroende för stadsdelsförvaltningen och andra myndigheter ska öka.



Ditte Westin tackar Per Inge Strömberg för all hjälp hon har fått.

Stadsdelsnämnderna fick i uppdrag att under 2016 ta fram lokala utvecklingsprogram fram till 2018. Ett Stockholm som håller samman och där alla barn ges lika möjligheter att uppnå kunskapsmålen, där bostäder finns till rimliga hyror och där alla äldre garanteras en trygg ålderdom, och jämställdhet, jämlikhet och tillgänglighet är självklara förutsättningar för politiken.

Grannstöd behöver fler deltagare



Göran Anderholm

Göran Anderholm från Grannstöd Spånga–Tensta berättade om verksamheten. Deltagarna kör en elbil som under fyra timmar varje dag cirkulerar i området. Man informerar om brottsförebyggande åtgärder, talar med personer som utsatts för brott samt rapporterar om nedskräpning, skrotbilar, klottar med mera som påverkar miljön negativt. Göran behöver fler eldsjälar som kan vara med.

Kvällen avslutades med applåder som tack till alla medverkande. Förutsättningar finns för att vi ska känna oss trygga i Spånga.

Text och foto: Thomas Sessler

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).



Bästa antalet vid en middag är två. Jag själv och en djävla bra kypare – så den armenisk-amerikanska finansmannen Nubar Gulbenkin.

Inget av detta stämde. Många servitörer välkomnade de 40 Spångaveteraner som kom till Restaurang Flitiga Lisa vid Globen en kall men solig oktoberdag. Menyn var olika vid de två reserverade långborden vi hade: gravlaxtoast eller gubbröra på kavring till förrätt och äppelpaj med vaniljsås eller Crème Brûlée till efterrätt. Till varmrätt kunde man välja kött eller fisk. Serveringspersonalen bestod av tredjeårskursare från Restaurangskolan i Globen, likaså bemannade samma klass även köket. Servicenivån var hög och eleverna gjorde sitt bästa för att tillfredsställa oss. Maten var prisvärd och alla gick mätta och välbelåtna därifrån.

Text och bild: Thomas Sessler



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 kalenderium vintern och våren 2017

JANUARI

Torsdag 12 Konstgruppsbesök Waldemarsudde

Tisdag 17 Månadsmöte

Torsdag–onsdag 19/1–1/2 Thailandresa

FEBRUARI

Tisdag 14 Årsmöte

Torsdag 16 Arv och testamente

MARS

Tisdag 14 Månadsmöte

APRIL

Tisdag 11 Månadsmöte

Torsdag 20 – söndag 23 Resa till Amsterdam

MAJ

Fredag 12 Dagsutflykt Bogesund, Villa Akleja

Tisdag 23 Månadsmöte

Reservation för eventuella ändringar.



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](mailto:info(at)spangaveteranerna.se)

Medlemsavgiften är

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

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

VÅRA AKTIVITETER



Skriv(k)lådan

Vi har 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 några 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.

Canastagruppen träffas ojämnta veckor, varannan torsdag 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.

När du är ute på hal is...

Som friskvårdsråd vill jag påminna om halkskydd/broddar på skor och kängor, om du är ute på ”hal is” i vinter. Gärna lite uppvärmning och uppmjukning av kroppen inomhus, före promenaden ute i kylan.

Är man både stel och kall skadar man sig lättare. Och så lite sunt förnuft angående vad man stoppar i sig av julmat och dryck. Stressa inte – ta det lugnt under juletiden. Med tillönskan om en fridfull och fröjdefull jul, från *Ebba*





Arv och testamente

Har du funderat på hur du vill göra? Vad säger ärvdabalken? Hur kan man genom testamente ändra på arvsordningen? Varför och i vilka situationer är det viktigt att upprätta testamente?

Dessa frågetecken och några till kommer att rätas ut vid ett informationsmöte torsdagen den 16/2. Ledare blir Sten Åkesson, Sankt Eriks Begravningsbyrå, som genom ett avtal med SPF Seniorerna Stockholm ställer sin kunskap kostnadsfritt till vårt förfogande.

Plats: Lokalen på Värsta allé nr 9, 1 tr.

Tid: 16/2 kl. 10–12

OBS! Lokalen rymmer endast 20 deltagare. Först till kvarn...

Anmälan till Evy Möller 08-761 18 21. [evy_moller\(at\)hotmail.com](mailto:evy_moller(at)hotmail.com)

Kaffe serveras till självkostnadspris.



SPÅNGA OPTIK

Leg. Optiker Gisella Råholm

GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga

Tel: 36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Teaterombudet informerar

Våren 2017 kommer bl.a. följande pjäser att ha premiär på Stockholms Stadsteater:

- **Bankdirektör Borkman** av Henrik Ibsen
- **Billy Elliot** – musik Elton John
- **Århundradets kärlekskrig** av Ebba Witt Brattström
- **Bernardas hus** av Federico Garcia Lorca
- **Hemsöborna** av August Strindberg



Biljetter är, i skrivande stund, ännu inte släppta. Jag kommer att reservera biljetter till många föreställningar för de som är intresserade. Aktuell information om pjäser och datum, kommer att finnas på Spångaveteranernas hemsida. Jag vill också passa på att göra reklam för Kulturhuset Stadsteaterns programtidning som finns att hämta gratis i Kulturhuset och utanför alla scener i samband med föreställningar.

Du som önskar få teater-information från mig, direkt i din dator, är välkommen att maila till [gunilla_kallberg\(at\)tele2.se](mailto:gunilla_kallberg(at)tele2.se) (Obs! understreck). Du får pensionärspris och ca 15 % extra rabatt mot att köa i teaterkassan. Hälsningar från *Gunilla*



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Kuba - ett möte med Kubas själ

Unik rundresa med vår erfarna reseledare Stephanie Johannesson. Vi kommer landets själ lite närmare under vår rundresa som även inkluderar några "hemma hos besök" som ger oss en unik inblick i den kubanska vardagen. Vi besöker Havanna, Las Terrazas & Soroa, Trinidad & Santa María samt Topes Collantes.

SPF-pris: **30 950 kr** ord. 31 950 kr 13 dagar, 23/1 & 19/3

- Flyg Arlanda-Havanna t/r
- Rundresa enl. program
- 8 luncher, 11 middagar, varav 5 dgr all inclusive
- Logi inkl frukost

Upptäck världen med ReseSkaparna

Långtidssemester på Solkusten

Andalusien är den perfekta platsen att koppla av på i vinter och få njuta av ett varmt och behagligt klimat. Vi bor i Fuengirola där vår representant på plats, Monica Mozo ordnar aktiviteter och utfärder.

SPF-pris fr: **11 450 kr** ord. 11 950 kr 22 dagar, 10/3

- Flyg Arlanda-Malaga t/r
- Studiolgh m självhushåll/tillval hotell m halvpens.
- Transfer flygplats t/r
- Reseledares tjänster
- 3 utfärder

FLER
SPF-RESOR

Solens mat – **13 950 kr** ord pris 14 950 kr 8 dagar, 2 maj

Savonlinna Operafestival – **8 950 kr** ord. 9 450 kr 5 dagar, 5 jul

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

För fler SPF-erbjudanden besök www.reseskaparna.se/spf
08-94 40 40, info@reseskaparna.se

29° I ANDALUSIEN



Nu har vi varit ute och rest igen! Vilka fantastiska resor Lena hittar åt oss – skapade av Reseskaparna! Denna gång var vi bara 21 resenärer från Spångaveteranerna – men med på samma resa 21 deltagare från Vikbolandet.

Vi startade med buss från vårt församlingshus till Arlanda kl. 3.50 på natten till den 28 september. Det var ju okristligt tidigt förstås, men alla var vakna och pigga, checkade in med visst besvär och planet flög iväg med oss och landade på förmiddagen i Malaga. Där mötte oss vår reseledare! Underbara Monica, som tog hand om oss som vi vore hennes barn, hjälpte till med allt, fixade allt, berättade allt som var värt att veta. Hon t.o.m. gav oss en spansk ordlista!

Med Fuengirola som bas

Buss körde oss till Fuengirola. Incheckning på hotellet, några behövde byta rum – det fixade Monica med hotellet. Så begav vi oss till fots ut på stan i Fuengirola. Vi fick kartor, Monica visade och berättade, så vi skulle lära oss hitta. På eftermiddagen bekantade vi oss med lite restauranger på stranden. Första kvällen välkomstmiddag på restaurang



på strandpromenaden. Hem till hotellet vandrade vi själva – lite osäkra, förväntansfyllda.

Det planerade programmet var ganska tufft. Vissa morgnar tidigt iväg till dagens utflyktsmål. Olika, jättefina bussar och trevliga chaufförer varje dag – alla mycket hjälpsamma! Under resornas gång fick vi kartor och information av Monica om landskapet och städerna. I Malagas gamla stad promenerade vi, åt lunch och såg bland annat Picassomuseet.

Granada med Alhambra

Till Granada åkte vi tidigt, för att passa vår bokade tid till Alhambra. Det var stort – enormt – som en hel liten stad med palats, gemak, vackra byggnadsverk med mycket mosaik, spegeldamm och innegårdar. Vi vandrade i Granadas gamla kvarter också – och hade en lång väg med bussen tillbaka till Fuengirola. På kvällen hämtades vi åter med buss som körde oss till en restaurang långt ut på landet – där det efter middagen även var Flamenco-kväll – vilka duktiga dansare och sångare.



Häftigt! Men kanske lite väl hög ljudnivå?

En kortare bussresa med lite senare avgång väntade – till Mijas Pueblo – en vacker liten by, väldigt högt belägen med vidunderlig utsikt över havet.



Vi serverades lunch på ett vinmuseum, där vi också hade vinprovning. Vi hade också lite fri tid att handla, titta i butiker, äta glass, dricka kaffe eller dylikt.

Den här dagen fick vi lite tid för att kunna bada i havet. På hotellet serverades buffé-middag och senare i den ljumma mörka kväl-

len kunde vi fortsätta promenera på strandpromenaden, ta en kopp kaffe, lyssna på musik.

Historiens vingslag

En längre utflykt igen – den gick till Cordoba, där vi bland annat besökte den jättestora moskén, med gyllene mosaiker, pelare, valv, tak – byggnadskonst från alla årtusenden och religioner. Det har byggts om och till och renoverats under årens lopp. Här finns en kristen kyrka ihop med den islamska moskén, Perioderna har växlat mellan kristna och muslimer. Det har funnits/finns en basilika från 600-talet, ett katolskt tempel, kungligt kapell, ett klocktorn som tidigare varit minaret, flera portar in till anläggningen och även stora, slutna innergårdar med apelsinträd – oerhört imponerande!

Efter alla dessa utflykter med byggnader som nästan tar andan ur en – fick vi en dag i lugn och ro på landet. Bussen klättrade allt högre upp, vi stannade för en fika-paus och fick se ett 1000-årigt olivträd. Det äldsta olivträdet i trakten lär vara 1700 år! Vi åkte vidare till en olivoljefabrik – fick höra om hela processen från oliverna på lastbilens flak, till den färdiga olivoljan, vilken vi också fick provsmaka och köpa med oss hem.



1000-årigt olivträd

Så var det bara en dag kvar. Då for vi till Ronda, en av de äldsta städerna i Spanien där vi besökte den allra äldsta tjurfäktningsarenan – här var födelseplatsen för tjurfäktingen och reglerna från 1700-talet gäller



fortfarande. Ronda ligger högt och i gamla staden är det kullerstensgator, dagens temperatur var 29 grader – det blev lite jobbigt. Men efter lunch var vi pigga att åka vidare till vinprovning igen, på en rolig vingård, bland mycket folk, trångt, livligt och stöjigt. Sammanfattningsvis en fantastiskt trevlig

resa med mycket intressanta utflykter och härliga upplevelser i underbart vacker natur. Tack Lena som fixat denna resa för oss!

Text: Ebba Modén. Bilder: Tommy Lindberg

Fler bilder hittar du på: www.tommybilder.se

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)

Anmälningstiden för **Thailandsresan** har gått ut. Om någon kommer på att ni inte står ut med mörker, kyla och halka, hör av er till mig så kan jag kolla om det finns platser kvar.

Möt våren i Amsterdam

Den **20–23 april** reser vi till Amsterdam för att möta våren och njuta av den fantastiska blomsterprakten. Den 22 april ser vi det traditionella blomstertåget där miljontals blommor pryder de olika ekipagen. Vi har naturligtvis möjlighet att besöka de berömda konstmuseerna, t.ex. van Gogh museet. Vi får uppleva Hollands huvudstad under en båttur på stadens kanaler. Det finns också tid för en busstur till en fiskeby och ett besök hos en ostbonde.



Pris: 9 950 kr. Enkelrumstillägg 2 200 kr. Försök att hitta en rumskompis!

- I priset ingår:
- Buss Spånga–Arlanda t/r
 - Flyg Arlanda–Amsterdam t/r
 - Del i dubbelrum med frukost 3 nätter
 - 1 lunch och 3 middagar
 - Stadsrundtur • Kanalkryssning
 - Blomstertåget och Keukenhof
 - Utfärd till Volendam
 - Reseledare/guide är härliga Jöran Nielsen.

Vill ni följa med, anmäl er snarast.

Bogesunds slott och Villa Akleja

Den **12 maj** åker vi till Bogesunds slott och Villa Akleja.

Bogesunds slott började uppföras på 1640-talet. Slottet har under århundradena haft många ägare och har en spännande historia. Vi får en guidad visning på slottet som nu, efter en grundlig renovering, förvaltas av Statens Fastighetsverk.



Villa Akleja inköptes och renoverades år 1901 av konstnären J.A.G. Acke. Huset blev hem och ateljé för konstnären och hans hustru Eja, f. Topelius.

I huset finns många minnen av dåtidens stora konstnärer. Nu är huset hem för konstkännaren (Antikrundan) Claes Moser och hans hustru Sanna. Claes Moser har länge varit fascinerad av Ackes konst och ger oss en trevlig föreläsning. Vi får också se delar av hans stora konstsamling.

Vi äter lunch på Bogesunds Slottsvandrarhem och får förfriskningar på Villa Akleja.

Pris 740 kr. I priset ingår:

- Bussresa t/r Spånga–Vaxholm
- Guidad visning på Bogesunds slott
- Lunch
- Föreläsning/kåseri av Claes Moser
- Förfriskningar

Avresa **12 maj kl. 10.00** från Spånga församlingshus.

Anmälan senast den 6 april till lena.e.lindmark@gmail.com eller
070-867 47 17, 08-89 49 70

Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 491 25 40-4 före 12 april.



Resor på planeringsstadiet för 2017

- Juni Dagsutflykt. **Rundtur på Åland** med guide.
Buss och båt. Natur och kultur.
- Augusti **Skagen 20–23.8.** Bussresa. Skagenmålarna och
fantastisk natur.
- Oktober **Malta.** Historia, kultur, natur och underbart klimat.
- December Dagsutflykt. **Julbordskryssning** enligt tradition.

Observera att detta är ett preliminärt program. Ytterligare resor kan tillkomma. Någon kan också utgå. När en resa är klar kommer den att presenteras på hemsidan och i Spångaveteranen och naturligtvis på månadsmöten.

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



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

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, 072-186 87 36

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

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

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: Ulla-Britt Fogelström, 073-445 45 23

Ersättare: Thomas Sessler, 08-89 74 74

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

För föreningen valda ombud

Studieförbundet Vuxenskolan:

Evy Möller, 08-761 18 21

Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):

Gösta Löhr, 08-36 53 00

Besök gärna vår nya hemsida:
www.spf.se/spangaveteranerna

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	08-36 00 82
	Ann-Margret Hellström anmargret(at)freespeed.nu	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	08-761 18 21
	Ulla Esping	08-36 14 36

Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
Konstgruppen	Bo Werner bo(at)famwerner.se	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 bo(at)famwerner.se 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

Välkomna till Spångaveteranerna!

Vid mötet för nya medlemmar den 8 november deltog majoriteten av de som tillkommit under året. Erling Magnusson kunde hälsa 34 nya välkomna varav fem är vänmedlemmar. De flesta har tidigare presenterats på månadsmöten och fick nu tillfälle att lära känna varandra närmare och träffa föreningens funktionärer. Spånga Veterankör uppträdde, under ledning av Tobias Bennsten. De sjöng högt, mycket tonsäkert och bra. Många kända melodier



under fyrtio minuter. Mycket uppskattat av publiken! Så var det dags för funktionärerna som fick presentera sig själva med namn och åtagande i föreningen. Carin Due Bergman passade så lägligt på att påminna om broddar under skor och kängor. (Hon är nog synsk, Carin! Dagen efter kom ju 3–4



dm snö och fullt kaos rådde). Så var det dags för kaffe med dopp. Ett trevligt sorl fyllde lokalen och alla verkade ha någon att prata med. Mötet avslutades under gemytliga former.

Text: Birgitta Bengtsson. Foto: Erik Enfors

VÄRVA EN MEDLEM – FÅ EN SVERIGELOTT

Medlemmarna är förbundets viktigaste resurs. Ju fler vi är desto större inflytande får vi som seniorernas röst i samhället. Med fler medlemmar i föreningen skapas möjlighet till nya roliga aktiviteter och fler som kan hjälpas åt att driva och utveckla verksamheten.

Du har säkert vänner, grannar eller tidigare kollegor som inte ännu är medlemmar i SPF Seniorena. För varje ny medlem* du värvar under oktober, november och december får du en Sverigelott (värde 25 kr).

*Som ny medlem räknas den som har betalat medlemsavgift.

GÖR SÅ HÄR:

1. Rekramera en ny medlem
2. Gå in på www.nymedlem.se
3. Fyll i de uppgifter som efterfrågas

Inom några veckor skickar förbundet en Sverigelott med posten till dig.



Du kan också skicka dina uppgifter samt uppgift om vem du värvat med e-post till: nymedlem@spfseniorerna.se

SPF
SENIORERNA

PLUS⁺
DITT PLUS I KANTEN

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**

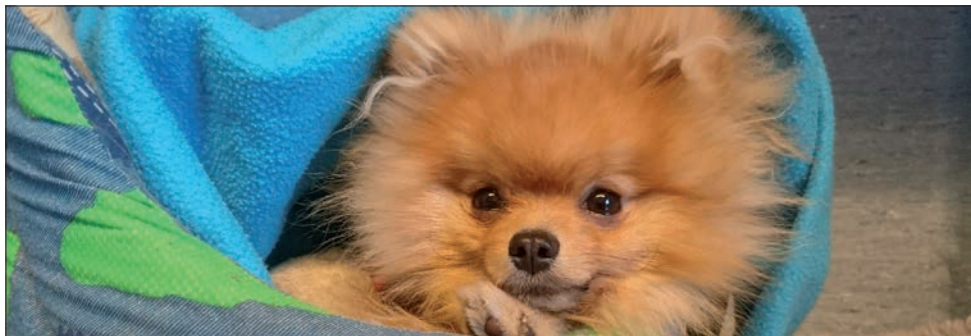
Mån – Fre 09.00 – 20.00

Lör 09.30 – 18.00

Sön 10.30 – 18.00

Tel 37 80 50

Vällingby Torg 63 (T-banhuset)



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





Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

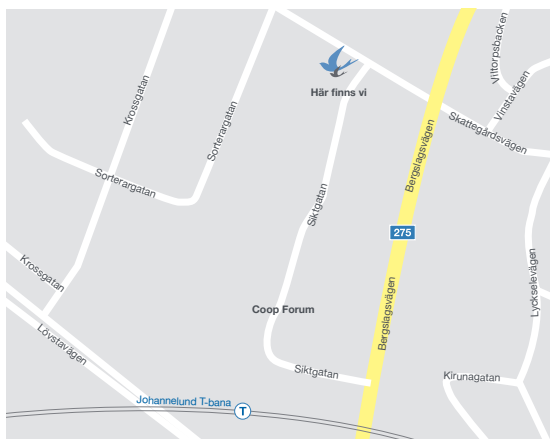
Brett utbud av behandlingar

Vi erbjuder alla olika typer av tandvård, såväl förebyggande som estetisk. Vi är en implantatklini k med gedigen erfarenhet och har opererat implantat sedan 1990.

” Vi är en implantatklini k med gedigen erfarenhet

Tryggt och säkert

Att ditt besök hos oss håller högsta kvalitet så att du som patient ska känna dig trygg och säker är av största vikt för oss. Vi vill skapa en lugn och harmonisk miljö på vår mottagning och är mycket måna om att alla ska känna sig trygga. Vi erbjuder bland annat smärtfri bedövning.



Välkommen att ringa eller besöka oss

- » Tidsbokning: 08-89 11 15
- » Besöksadress: Siktgatan 2, 162 50 Vällingby
- » info.tretandlakare@ptj.se www.tretandlakare.se



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

