

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för sommaren

Årgång 17 • Nr 2 • juni 2017



Spångaveteranerna beundrar ett gammaldags vindkraftverk under Amsterdamresan. Läs mer på sidorna 10–11. Foto: Gunnar Sundin.



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 27–31 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
Från våra månadsmöten	9
Amsterdamresan	10–11
Redaktörens matjessillsrecept	11
Månadsmöten	13
Picknick i Drottningholm	14
Friskvård	16
Kalendarium	18
Några viktiga telefonnummer	19
Våra aktiviteter	20
DoorToGate	21
Teaterombudet informerar	23
Aktuella resor	24–25
Om våra försäkringar	26
Vi söker en bildredaktör!	27
Var är ”lillen”?	27
Majonnäsburken och två koppar kaffe	28–29
Föreningens styrelse, funktionärer och ombud	30–33



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

30 augusti 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 3/2017 utkommer vecka 37, manusstopp 30 augusti

Nr 4/2017 utkommer vecka 50, manusstopp 28 november

Nr 1/2018 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari

Nr 2/2018 utkommer vecka 23, manusstopp 24 maj



Ordföranden har ordet

Är du nyfiken? Var glad! Nyfikenheten är en oemotståndlig kraft. Det är den som driver utvecklingen framåt. Som är alla uppfinningars moder. Nyfikenheten skapar förväntan, som gör dig glad. Barn är nyfikna, det är en förutsättning för att lära sig. Att ha barnasinnets kvar, när man är i vår ålder, det är en tillgång. Men forskare tycker sig ha funnit att vi med åren blir mindre intresserade av att söka ny information. Inte de som har den barnsliga nyfikenheten kvar, men många andra. Varför? Kan det vara för att vi tror oss ha svaret på det mesta. Eller för att vi skäms lite över att inte veta eller skräms av svåra samtalsämnen.

Nyfikenheten måste vårdas, annars riskerar den att vissna. Det gör du bäst tillsammans med goda vänner och gärna inom vår förening. Spångaveteranerna vill gärna bidra till en levande nyfikenhet. I den här tidningen hittar du höstens underhållning på månadsmöten, som börjar den 12 september. Vår programgrupp har hittat artister, som tillsammans presenterar olika stilar och stor variation. Redan den 29 augusti går höststarten för kulturvandringar och studiebesök. Höstens resor är också planerade liksom ”våra” föreställningar på Stadsteatern. Under planering är också kurser i fotografering med mobiltelefon och den populära kursen om *Arv och Testamente*. Våra regelbundna verksamheter drar också igång i september. Om du tycker att det blir långt att vänta ända till september ska du ta en titt på sommarprogrammet på sidan 18. Till hösten kommer också Konstgruppen och Skrivklådan tillbaka. Vi är nyfikna på vad det månede bliva.

Apropå Skrivklådan: det sista vårmötet handlade om aforismer. Här är ett smakprov. *Vi skrattar för att vi är glada. Lika ofta blir vi glada för att vi skrattar.*

Glad sommar önskar
Erling

Från pensionärspolitiska gruppen



Privata vårdcentraler får högst patientbetyg. Den offentliga vården halkar efter.

I höstas undersöktes i en nationell patientenkät, hur patienter upplevde sina besök i primärvården i tio landsting och regioner. Nästan 80 000 svar från 800 vårdcentraler levererades på undersökningens 31 frågor. Resultaten är entydiga. Privata vårdcentraler får i snitt bättre betyg av sina patienter än offentliga i samtliga undersökta parametrar: emotionellt stöd, delaktighet, respekt och bemötande, kontinuitet och helhetsintryck.

(Dagens Samhälle nr 6.)

Patienterna ska lämna sjukhusen snabbare

I dag är kommuner betalningsskyldiga för utskrivningsklara patienter tidigast efter fem vardagar. Regeringen vill nu avskaffa betalningsansvarslagen och ge landsting och kommuner ansvar för att utarbeta riktlinjer för samverkan kring utskrivningsklara patienter mellan vårdgivare och dem som bedriver socialtjänst. Kommunerna ska ha fortsatt betalningsansvar efter en viss tid. Vilka tidsgränser och belopp som ska gälla kan de komma överens om med landstinget.

Regeringen skriver i sin proposition att lagstadgade fristdagar inte ska uppfattas som att verksamheter ”har tre dagar på sig” utan betonar att patienter ska lämna den slutna vården så snart som möjligt. Ingen ska behöva ligga kvar på sjukhus i onödan. Enligt lagförslaget ska vårdcentralen och kommunen redan när patienten skrivs in på sjukhus informeras om när det beräknas vara dags för utskrivning, så att de kan förbereda den fortsatta vården och omsorgen. *(Dagens Samhälle nr 7.)*

Bristande akutvård slår hårt mot äldre

Väntetiderna på akuten ökar i hela landet. Akut sjuka äldre får vänta oförsvarligt länge på hjälp. Flera studier visar att de vanligaste orsakerna till att äldre söker akut vård är svåra sjukdomar. Det är svårt att på akuten avgöra om slutenvård går att undvika eller inte. Enligt Socialstyrelsen har vänteti-

derna på landets akutmottagningar blivit allt längre. Huvudproblemet beskrivs vara den bristande koordineringen av insatser och att insatserna inte löser den äldre multisjuka patientens problem. Ett stort problem inom slutenvården är bristen på vårdplatser och överbeläggningar, vilket inte minst drabbar de äldre.

(Dagens Samhälle nr 9 sid. 8–9.)

Kritik av patientlagen

Patientlagen trädde i kraft den 1 januari 2015 och hade till syfte att stärka patienternas ställning och främja deras integritet, delaktighet och självbestämmande. Myndigheten för vård och omsorgsanalys är hård i sin kritik av implementeringen av den nya patientlagen. I rapporten ”Lag utan genomslag” skriver myndigheten att ”sammantaget är det inget som pekar på att patientens ställning har förbättrats sedan patientlagen infördes.”

I den utvärdering, som myndigheten utfört på tio delområden, har patientens ställning inte stärkts.

(Dagens Samhälle nr. 11 sid. 19.)

Pensionärspolitiska gruppen (Ppg)

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



Åke Persson i högform.
Foto: Thomas Sessler

Tro inte på allt...

Mötet den 14 mars var välbesökt till sista plats och det blev en upplevelse och många ”jaha” och ”så kan det vara” när dagens gäst, Åke Persson, började kåsera.

Han slog hål på många myter och uttryck som vi i församlingen trott varit sanningar. Som att vikingarna åt flugsvamp och att de bar hjälmar med horn är också en myt. Tänk så opraktiskt! Fienden kunde ju grabba tag i dem hur lätt som helst och man har aldrig hittat några bevis i vikingagravar. Men dagens souvenirhandlare tjänar pengar på myten svenska vikingar. Napoleon var inte särskilt kort i rocken, han var 169 lång och Hitler, den lille österrikiske

korpralen var 173 cm. Egyptens pyramider byggdes inte av slavar utan av avlönade arbetare som hade det bra. Och Julius Caesar sa inte: ”även du min Brutus” – det hittade Shakespeare på.

En timme i Åke Perssons sällskap försvann i ett nafs. Hoppas han kommer tillbaka och berättar fler sanningar för oss!

Birgitta Bengtsson

Räddare i nöden

När den inbokade vissångaren fick halsfluss dagen innan månadsmötet i april, gällde det snabba puckar. Programgruppen lyckades, med mycket kort varsel, få tag på vår ”egen” körledare/sångare – Tobias Bennsten. Med Oskar Tjäders pianoackompanjemang fyllde ungdomarna – som båda studerar på Musikhögskolan – underhållningstimmen med bravur.

Text och bild: Thomas Sessler





Amsterdamresan

Spångaveteraner utanför blomsterparken Keukenhof.

”Gula röda - ska dom glöda - - - tulpaner från Amsterdam!”

Ja nog glödde det ordentligt kring Amsterdams tulpanodlingar när ett tjugotal SPF-are i slutet av april besökte Nederländernas huvudstad. Där kan man under några dagar på året få se de mest fantastiska odlingar. Röda, gula, vita, mörklila tulpaner och blå hyacinter sträcker sig i kilometerlånga fåror över det nederländska landskapet, koncentrerat till samhället Lisse där blomsterparken Keukenhof ligger.



Lena Lindmark – som ordnar våra resor – på rätt plats.

En dag på året drar en karavan, bestående av blomsterprydda vagnar, genom flera samhällen och städer. Dessa vagnar, som föreställer kända figurer, sagogestalter och nederländska kändisar, är helt täckta av blommor, folk står på vagnarna och vinkar till oss åskådare, blåsorkestrar marscherar förbi och dansare underhåller. Nå, Nederländerna är nu inte bara blommor och spex. Vår utmärkte guide, Jöran Nielsen, berättade ingående om Nederländernas historia och dess dagspolitik. Även landets social-

politik fick sig en genomlysning.

Vi fick i byn Volendam ute på landsbygden besöka såväl en ostproducent som en träskotillverkare. Inne i Amsterdam finns Riksmuseet med bl.a. Rem-

brandt, van Gogh-museet, Bols-museet, Diamantmuseet och mycket mer. Ett uppskattat inslag var den båtfärd vi fick göra på Amsterdams kanaler. Vi fann också att staden har ett superbt spårvagnsnät med täta och snabba turer. Det enda smolket i bågaren utgjordes av Gamla Nordsjön ute på havet som sände in sina bistert kalla vågor och hårda blåst mot kusten. Sköna Maj kändes avlägsnare än någonsin.

Text: Ulf Bergström. Foto: Åke Larsson.



Alla figurer består av blommor i blomstertåget.



Redaktörens favoritmatjessill

Snart stundar midsommartider och jag kan rekommendera hustruns mycket goda matjessill. Det behövs 3 burkar matjessill i bitar (å 200 g) för fyra personer.

Kaviarsås: 2 dl lätt crème fraiche, 1 dl majonnäs, 2 msk Kalles kaviar, 1 finhackad rödlök, 1 knippa fint skuren gräslök.

Till garnering: finhackad rödlök, fint skuren gräslök.

Gör så här: Låt sillen rinna av i en sil. Blanda ingredienserna till såsen och lägg ned sillbitarna i den. Låt stå några timmar. Garnera med rödlök och gräslök. Trevlig midsommar!

Thomas Sessler

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

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut
Välkommen!
Katrin & Emma



Ring
08-400 20 955

Enevägen 32, Spånga
www.allatidersfotter.se
katrin@allatidersfotter.se

Månadsmöten

höst/vinter 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.

12 sept.

Swingville Seven

(Sjumannajazzband som spelar 50-talsswing med en repertoar av Ellington, Quincy Jones m. fl.



10 okt.

Amadeo & Belinda

(Amedeo Nicoletti, gitarr & Belinda Riquelme, cello och sång) framför ett program med italiensk-kubansk touch och jazzkänsla.



6 nov.

Möte för **NYA MEDLEMMAR**: **Oskar Tjäder** bjuder på pianospel blandat med andra välkända melodier.

21 nov.

Maurice Anton med gedigen klassisk pianoutbildning underhåller oss med en blandning av jazz, bossa nova och evergreens – med inslag av humor.

5 dec.

Johanna Romin Band: "Från ELLA till ALICE"

Uttrycksfullt och groovigt – med Johanna som vokalist, Arne Tengstrand, piano, Anders Johnsson, bas och Micke Nilsson, trummor.



Gilla oss på
facebook

Nu finns Spångaveteranerna även på
Facebook:
www.facebook.com/spangaveteranerna



TRADITIONELLA PICKNICKEN VID KINA SLOTT

Tänka sig – det är 29:e året i år – den lilla sommaraktivitet som Aina Björklund, salig i åminnelse, startade år 1988 för att föreningen skulle ha någon aktivitet under sommaren. Det blir lika trevligt som vanligt, hoppas vi.

När blir det? **Onsdagen den 12 juli kl. 12** på gräsmattan nedanför Kina slott på Lovön. Du tar med något att äta och dricka, någonting att sitta på, och de bilburna tar helst med sig ett litet bord. Får du ingen att åka bil med, så åker du buss mot Ekerö från Brommaplan till Kanton och sedan traskar du 700 m på Kantongatan till bilparkeringen som ligger nära Kina slott. OCH – naturligtvis blir det kubbspel på



Foto: Åke Larsson

högsta nivå – eller hur?! Ingen föransmälan, bara kom, VÄLKOMNA!

PS. Vi brukar ha tur med vädret, men man vet aldrig. Regnar det, ställer vi in. Är du osäker, ring 08-760 12 37 eller 073-992 44 23 Åke eller Margareta, så får du veta.

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.

Unna 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 kollek-
tivavtal och det är samma person
som utför städningen.

Kontakta oss redan idag.

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

Dags för friskvård



Sommar, sol, värme, lättare kläder, lättare att röra sig ... Passa på att träna lite mera. Sitt stilla lite mindre!

Balansträning enligt broschyren som delats ut och på vårt ute-gym vid boulebanan. Tränar du balans varje dag blir den faktiskt bättre!

Promenader helst i skog och mark. I ojämn terräng tränar du både balans och kondition.

Lite styrketräning är också bra. Om gymmen är stängda kan man träna rygg, mage, armar och ben hemma. Exempelvis armböjningar mot diskbänken eller balkongräcket och sitta – stå omväxlande upp – ner på stolen. Samt hitta på rörelser efter egen fantasi.

Töj och tänj och stretcha lederna mjukt, redan i morgongymnastiken, så blir det lättare att stiga upp – och du ökar din rörlighet.

Gymnastiktips finns på vår hemsida / medlemssidan / lösenord SP8NGA.

Dansa på logen i Ulvsättra och utedansbanan vid Skälby gård, på Skansen, Gröna Lund, Årstaliden m.m. Dagar och tider se www.dansglad.se.

Bada simma, cykla, jogga, gå på yoga efter förmåga. Anpassa all träning efter din egen förmåga. Tänk på säkerheten, tappa inte balansen. Se till att använda de hjälpmedel du behöver. Glöm inte att vila. Återhämtningen är lika viktig.

Sång, musik och kultur bidrar och till en bättre hälsa – liksom den hälsosamma maten. Mindre sötsaker, animaliskt fett, alkohol – och mera grönsaker, frukt, bär och protein (ägg, fisk, bönor t.ex.).

Önskar er alla en riktigt skön sommar! / Ebba, friskvårdsombud

På Spånga Folkan Hösten 2017

Söndagen 8 oktober, kl. 15.00

Bellini: **Norma**

Reprisvisning

Söndag 15 oktober, kl. 15.00

Mozart: **Trollflöjten**

Reprisvisning

Söndag 19 november, kl. 15.00

Electric Banana Band

med bl a Lasse Åberg,

Klasse Möllberg och Janne Schaffer.

Pris vuxen: 140:-.

Ungdom under 26 år pris 105:-. *Reprisvisning*

Beställ dina operabiljetter via vår hemsida

www.spangafolkan.com

info@spangafolkan.com

Pris: Operaföreställningar 260 kronor.

Välkomna!

Spångavägen 353, 163 55 Spånga, Tel 0790-791939

SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Fotvård, medicinsk och klassisk

Massage, klassisk, shiatsu, taktik och yoga

Kroppsterapier, kraniosakral, zonerapi och akupunktur

Kurser i medicinsk yoga, qigong, kreativ stresshantering

Studiecirklar i rehabilitering

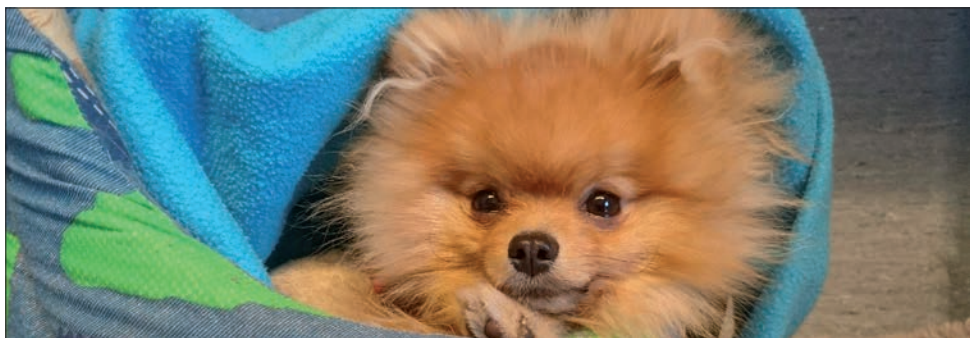


Du stärker din hälsa tillsammans med oss!

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72



info@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se



NÄRAKUT!

för ditt sjuka sällskapsdjur

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


EVIDENSIA
DJURSJKHUSET
VÅSTERORT

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



SPF Spångaveteranernas kalendarium sommaren 2017

JUNI

Måndag 12 Rundtur på Åland

JULI

Onsdag 12 Picknick vid Kina slott

Onsdag 26 Kulturvandring till Edsbergs slott

AUGUSTI

Söndag–onsdag 20–23 Bussresa till Skagen

Tisdag 29 Kulturvandring till Lindholmen

SEPTEMBER

Tisdag 12 Månadsmöte



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



Spånga Veterankör under ledning av Tobias Bennsten. Foto: Erik Enfors



VÅRA AKTIVITETER

Onsdag 26 juli. Extrainsatt kulturvandring med tonvikt på kultur.

Vi ses som vanligt vid Församlingshuset kl. 9.45. Buss 179 kl. 10.13 till Sollentuna station. Därefter första bästa buss till **Edsberg med slott och konsthall**. Där finns även ett motorcykelmuseum. Slottet är öppet onsdagar 10–15 och har gratis inträde. På konsthallen pågår 10/6–13/8 utställning Karl Mårtens och även 15/7–13/8 utställning Internationell Akvarellsommars. På konsthallen betalar man inträde. Restaurang och kafé finns.

Boule spelas måndagar, onsdagar och fredagar under hela sommaren i Spånga centrum. Mer information får du av Barbro Nyberg på telefon 08-36 83 36.

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.

Canastagruppern 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.



Så här ser alternativet till egen bilkörning till Arlanda ut:

Du laddar ner **DoorToGate** till din dator och följer anvisningarna. Du bokar hämtningar till den/de flight/er som du vill bli hämtad till/från. Från/till Spånga kostar resan 319 kr, enkel för 2 personer. Man kan också ladda ner en app till mobilen. Minibussen kommer hem till din adress, tar med dig, din medföljande och de väskor som du/ni har. Därefter kör bussen ut till den terminalen på Arlanda som ditt flyg avgår från. När du landar på Arlanda igen plingar det i mobilen och så blir du hämtad vid rätt terminal.

Mona Dahl Kvist



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Sidenvägen till Samarkand

En unik rundresa längs Sidenvägen till några av de mest intressanta städerna Khiva, Bukhara, Samarkand och Tasjkent samt frodiga Ferganadalen. Vår reseledare Catharina Falkengård har gjort denna resa flera gånger och delger er sin kunskap om landets kultur, hantverken och folket.

Erbjudande: **19 450 kr** ord. fr. 19950 kr **12 dagar, 29 sep**

- Svensk reseledare
- Flyg Arlanda-Tasjkent t/r & inrikesflyg
- Logi inkl frukost
- 20 måltider, hemma hos besök, entreer enligt program

Boka senast 30 juni för att erhålla rabatt

Upptäck världen med ReseSkaparna

Långtidssemester i Spanien

Lämna de tråkiga vintermånaderna hemma och ta en lång semester på varma Solkusten eller Teneriffa. Välj att bo på hotell med halvpension eller i studiolägenhet med självhushåll. Flera utfärder ingår, andra erbjuds som tillval.

Fuengirla: **fr. 11 450 kr** ord. fr. 13 950 kr **22 dagar, 8 nov & 14 dec**

Teneriffa: **fr. 15 450 kr** ord. fr. 15 950 kr **22 dagar, 19 nov & 30 jan**

- Flyg Arlanda-resmålet t/r
- Halvpension eller självhushåll
- Logi i dubbelrum/studiolägenhet/juniorsvit
- Svensk reseledare

FLER
SPF-RESOR

Kiev, Eurovisionens stad **6 250 kr** ord. pris 6 750 kr **4 dagar, 25 aug**

Belgrad, Balkans New York **6 450 kr** ord. fr. 6 950 kr **4 dagar, 12 okt**

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

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

Teaterombudet informerar

Hösten 2017 kommer följande pjäser att ha premiär på Stockholms Stadsteater:



- **LITE LUGN FÖRE STORMEN** – premiär 25 augusti. Med Sven Ahlström, Dan Ekborg och Robert Fux. (Se bilden).
- **VEM ÄR RÄDD FÖR VIRGINIA WOOLF?** – premiär 29 september. Med bl.a. Lena Olin och Peter Andersson. Regi Tommy Berggren.

• **PERSONER PLATSER OCH SAKER** – premiär 30 september. Med bl.a. Gunilla Rööf och Fredrik Lycke.

• **SKILLNADERNAS STOCKHOLM** – premiär 6 oktober. Regi Ellen Lamm. Om Stockholmarnas levnadsvillkor.

• **SANNINGEN** – premiär 27 oktober. Av Florian Zeller. Med bl.a. Helena af Sandeberg och Sven Ahlström. Regi Helena Bergström.

• **VÅRA DRÖMMARS STAD** – 2 november. Av Per Anders Fogelström. Regi Linus Tunström.

VINTERMUSIK – premiär 2 december. Av Lars Norén. Regi Sofia Jupither. Med bl.a. Lars Lind och Marika Lindström.

Jag har reserverat många biljetter till många föreställningar. Aktuell information om pjäser och datum, finns / kommer att finnas på Spångaveteranernas hemsida. Jag kommer att presentera pjäser under höstens månadsmöten. Kulturhuset Stadsteaterns programtidning kan hämtas gratis i Kulturhuset. Höstens tidning kommer att finnas före höststarten.

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*

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)

Skagen 20–23/8

Nu är det dags för en bussresa till fantastiska Skagen. Vi reser från Spånga mot Göteborg på morgonen. Paus för lunch och kaffe. Från Göteborg reser vi med Stena Lines färja till Fredrikshamn. Tid för måltid på färjan.



Vi bor på centralt belägna Skagen Motell. Naturligtvis besöker vi Skagens nordligaste udde ”Grenen” där Skagerak och Kattegatt möts. Vi får en privat visning, före öppettiden, på berömda Skagens Museum. Vi ser Anchers hus och Drachmanns hus, ”Den tillsandede kirke” och mycket annat. Dessutom får vi tid till shopping på de små gågatorna och lunch i den fina fiskehamnen.

Pris: 5 600 kr. Enkelrumstillägg: 900 kr.

I priset ingår:

- Bussresa Spånga–Skagen t/r
- Båtresa Göteborg–Fredrikshamn t/r
- Hotell 3 nätter
- 3 frukostbuffé
- 2 middagar
- Guidning
- Utflykter enligt program

Avresa från Spånga Församlingshus 20 augusti kl. 7.00.

Anmälan senast 1 juli.

Den 15–22 oktober reser vi till Malta

Malta har en lång och spännande historia, med sitt strategiska läge i södra Medelhavet har ön under århundradena styrts av många härskare. Vi börjar



vår resa på ön Gozo. Under två dagar får vi lära känna denna lilla ö med lokalt jordbruk och hantverk. Möjlighet till bad vid stranden utanför vårt hotell.

Huvudstaden Valetta uppfördes på 1500-talet av Johanniterriddarna. I sta-

den och dess omgivning får vi se renässanskatedraler och barockpalats. Vi får också möjlighet att besöka fiskeby, lokal marknad, en vingård och mycket annat.

Pris 11 950 kr enkelrumstillägg 2 000 kr.

I priset ingår:

- Transfer Spånga–Arlanda t/r
- Flygresa Arlanda–Malta t/r
- Del i dubbelrum med frukost
- 3 luncher
- 3 middagar
- Utflykter enl. program
- Inträden och transporter

Avresa från Spånga Församlingshus **15 oktober** tidig morgon.

Resor på planeringsstadiet

December 2018	Dagsutflykt. Julbordskryssning enligt tradition.
Januari	På begäran. Succé i repris. Resan till Thailand blev en succé. Vi har möjlighet att få resa dit igen nästa januari.
Maj	Vi gör ett nytt försök med Södra England med Cornwall och Morden i Midsomer . Den här gången bör det lyckas.
September	Vi reser till Lissabon med omgivning.

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.

Våra gruppförsäkringar

De första tre månaderna som ny medlem i SPF Seniorerna omfattas du av ett premiefritt försäkringskydd i Skandia och därefter erbjuds du att teckna gruppförsäkringar (livförsäkring och olycksfallsförsäkring) i Skandia. För att teckna livförsäkring måste du vara mellan 60 och 70 år vid inträdet. Men alla, oavsett ålder, kan teckna olycksfallsförsäkring som ersätter kostnader i samband med olycksfall samt ger ersättning vid invaliditet. Mer information hos Skandia, 0771-55 55 00 eller på www.skandia.se/spf.



Alla medlemmar är också genom SPF Seniorerna kostnadsfritt anslutna till en kollektiv olycksfallsförsäkring vid föreningsaktiviteter. Om du skadar dig under någon av våra aktiviteter (t ex månadsmöten, museibesök eller boule) eller på väg till eller från dem kan du få ersättning – begär blankett från SPF Seniorernas förbundskansli, 08-692 32 50.

Viktigt om hemförsäkring när annan har nyckel till ditt hem!

Detta gäller även dig i äldreboende!

Du som har lämnat dina nycklar till någon utanför familjen t.ex. till larm, hemtjänst eller annan personal och du som släpper in städhjälp eller hantverkare i ditt hem – kontrollera hur din hemförsäkring gäller och vilket stöldskydd du har i dessa fall. Hos en del försäkringsbolag gäller försäkringen inte alls, hos andra gäller den visserligen men bara om du har allrisktillägg.

OBS! Du som har beviljad hemtjänst och som valt Ifs hemförsäkring genom SPF

Seniorerna har skydd mot stöld. Man rekommenderar dock ändå att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostaden.



Vi söker en bildredaktör!

Nu finns tre arkiv för bilder från Spångaveteranernas verksamheter på det egna webbhotellet <http://spangaveteranerna.se/>

1. Kulturvandringar

<http://spangaveteranerna.se/Kulturvandringar/>

2. Månadsmöten <http://spangaveteranerna.se/m8nads9te/>

3. Resor <http://spangaveteranerna.se/resor/>

(Fler kan skapas vid behov).

Gunnar Sundin och undertecknad vet hur man lägger upp bilder på <http://spangaveteranerna.se/> men vi kan inte sköta alla resor som vi inte själva är med på. Finns det någon ytterligare lämplig person?

Ta kontakt med

Erik Enfors tel: 08-761 28 91 eller mejla till [erik.enfors\(at\)comhem.se](mailto:erik.enfors(at)comhem.se)



Foto: Thomas Sessler

Var är "lillen"?

När vädret är nådigt (uttrycket är ganska tånjbart), hittar du varje måndag, onsdag och fredag boulespelande klubbkamrater i Spånga centrum.

På bilden avgörs kanske en tvist mellan Eva Axlid, Barbro Nyberg, Siv Petersson och Barbro Apelqvist. Herrarna spelar i bakgrunden.
Thomas Sessler



Majonnäsburken och två koppar kaffe

När saker och ting i ditt liv nästan har blivit för mycket för dig att hantera, när dygnets 24 timmar inte känns nog, kom ihåg majonnäsburken och två koppar kaffe:

En professor stod inför sina filosofistudenter med några föremål på bordet framför sig. När lektionen började lyfte han under tystnad upp en mycket stor och tom majonnäsburk av glas och började fylla den upp till kanten med golfbollar. Han frågade sedan sina studenter om burken var full. Studenterna samtyckte till att den var det. Då lyfte professorn upp en ask med småsten och hällde dem i burken. Han skakade den lätt. Småstenarna rullade ner i tomrummen mellan golfbollarna. Återigen frågade han studenterna om burken var full. De höll med om att den var det.

Därefter lyfte professorn upp en ask med sand och hällde sanden i burken. Naturligtvis fyllde sanden upp resten av tomrummen. Han frågade ännu en gång om burken var full. Studenterna svarade med ett enhälligt ”ja”.

Då lyfte professorn fram två koppar kaffe som stått under bordet och hällde hela deras innehåll i burken, vilket effektivt fyllde upp det återstående tomrum som kunde finnas kvar mellan sandkornen. Studenterna skrattade.

”Nu”, sa professorn medan skratten klingade ut, ”vill jag att ni påminns om att den här burken representerar ert liv. Golfbollarna representerar de viktiga sakerna. Familj, barn, hälsa och annat som ligger passionerat i

ert hjärta. Sådant som – om allt annat gick förlorat och bara dessa återstod – ändå skulle uppfylla och berika ert liv. Småstenarna representerar andra sakerna som betyder något, som ett hem, jobb och bil. Sanden representerar allt annat – småsakerna.”

”Om ni lägger sanden i burken först”, fortsatte professorn, ”går det inte att få plats med golfbollarna eller småstenen. Samma sak är det med livet. Om du lägger all tid och energi på småsaker finns det inte plats för det som är viktigt för dig.”

”Så... var uppmärksam på det som är outhärligt för din lycka och förnöjsamhet. Umgås med dina barn. Ta med din partner ut på middag. Ägna en omgång till, åt det som gör dig passionerad. Tids nog kan du städa huset och annat som är mindre viktigt. Ta hand om ”golfbollarna” först – sakerna som verkligen betyder något. Återställ det som är viktigast i ditt liv. Resten är bara sand.”

En av studenterna räckte upp sin hand och frågade vad kaffet representerar. Professorn log. ”Jag är glad att du frågar. Kaffet finns med för att visa er; att hur fullt och pressat ert liv än känns, så finns det alltid plats för en fika med en vän.”

HÄRVÄRD 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

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2017–2018

Styrelse

Ordförande: **Erling Magnusson**

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

Vice ordförande: **Bertil Hoffman**

bertil.hoffman(at)telia.com, 070-944 45 27

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

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

Ordinarie: Åke Stöckel, 08-36 06 70

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2016–2017

Valberedning

Ordförande: Margareta Larsson, 08-760 12 37

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

Ombud

Friskvårdsombud Ebba Modén 08-36 99 90
ebba.moden(at)telia.com

Hörsel- och synombud Se sidan 19

Konsumentombud Margareta Söderström 08-752 72 25
em.soderstrom(at)outlook.com

Reseombud Lena Lindmark 08-89 49 70
lena.e.lindmark(at)gmail.com

Teaterombud Gunilla Källberg 073-625 66 08
gunilla_kallberg(at)tele2.se

Trafiksäkerhetsombud Carin Due Bergman 08-36 50 52

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule Barbro Nyberg 08-36 83 36
barbro_nyberg(at)comhem.se

Bridge Jan Lundberg 08-36 00 82
janlundberg(at)telia.com
Ann-Margret Hellström 08-36 98 75
annmargret(at)freeseed.nu 0708-36 98 75

Canasta Brittmari Ryman 08-760 90 95
brittmari.ryman(at)swipnet.se

**Föreningen Spånga
Trygghetsringning** Barbro Nyberg 08-36 83 36
barbro_nyberg(at)comhem.se

Skrivklådan Bo Werner 08-36 08 13
Mats Hellberg 072-215 83 53
mats.hellberg(at)bredband.net

Kulturvandringar och studiebesök	Gunnar Holmén	08-36 01 19
	gunnar(at)ubbatorp.se	
	Claes Henriksson	08-761 28 36
	claes.henriksson1(at)comhem.se	
	Erik Enfors	08-761 28 91
	erik.enfors(at)comhem.se	
	Evy Möller	08-761 18 21
	evy_moller(at)hotmail.com	
Konstgruppen	Bo Werner	08-36 08 13
	Evy Möller	08-761 18 21
	evy_moller(at)hotmail.com	
Mötesgruppen	Mona von Köhler	08-36 37 53
	mona.von.kohler(at)gmail.com	070-456 31 48
	Marianne Linevik	08-36 68 38
Pensionärspolitiska gruppen (PPG)	Bo Werner	08-36 08 13
	bo(at)famwerner.se	
	Mats Hellberg	08-752 77 72
	mats.hellberg(at)bredband.net	072-215 83 53
Programgruppen	Åke Larsson	08-760 12 37
	7601237(at)gmail.com	
	Svante Svanberg	08-760 11 89
	svante.v.svanberg(at)telia.com	
	Sverre Fogelström	08-36 64 92
	sverrefogel(at)hotmail.com	
Spånga Veterankör	Christina Ingemarsson	08-760 69 55
	christina.ingemarsson(at) comhem.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@spangaveteranerna.se

Medlemsavgiften är

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

Vår förening samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan i Stockholm då det gäller Studiecirklar och vissa Kulturaktiviteter. **Se efter i SV:s folder. OBS! Besöksadress:** Tjärhovsgatan 6, 1 tr. T-bana: Medborgarplatsen. Pendeltåg: Södra station.

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 ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

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



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

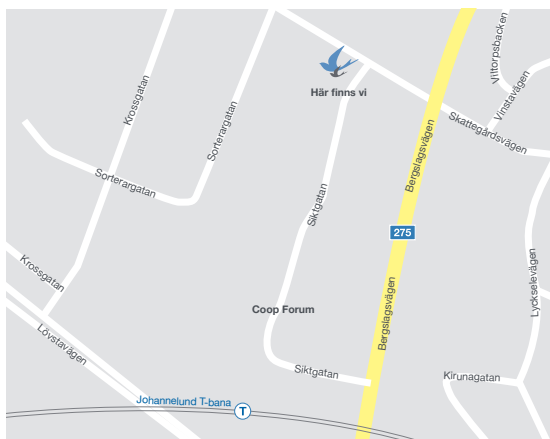
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatkliniK 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