

# Spånga

Årgång 13, nr 2 juni 2013

# VETERANEN

## Medlemsblad för sommaren 2013



Teaterföreställningen Kärlekens Irrgångar.

Några av de medverkande (från vänster till höger):

Ylva Enman, Dagny Enström, Anita Henriksson och Monica Sonesson, för mer information se sidan 25.



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

**SPF Spångaveteranerna**



Öppet mån-fre 8.00-16.00  
lunch 10.40-14.00

# Glad sommar!

## önskar Krogen Tre Kockar



Vi har öppet som vanligt  
hela sommaren!

# Välkomna!

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

# SPF Spångaveteranernas medlemstidning.

## Innehåll

	Sida
Föreningens kontaktuppgifter	3
Om tidningen SpångaVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Till Stadsdelsnämnden i Spånga-Tensta	6-8
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	9-13
Körer	15
Kalendarium	16
Månadsmöten	17
Friskvård och Motion	18-20
Studiecirklar och andra kulturaktiviteter	21-22
Studiebesök	22
Resa till Tyrolen	24
Några viktiga telefonnummer	24
Teaterföreställningen Kärlekens Irrgångar	25
Teaterombud	26
Föreningens styrelse	27
Föreningens Ombud	28-29
Nytt om e-post	30

---

SPF Spångaveteranerna är **avdelning 459** inom

Sveriges Pensionärsförbund

Organisationsnr 802406-6873, **Plusgiro** 491 25 40-4

**Postadress:** c/o Gösta Löhr, Salagatan 24 3tr, 163 50 Spånga

Medlemsavgiften är från och med medlemsåret 2013

250:- kr/år, 80:- kr/år för vänmedlemmar

## **SpångaVETERANEN**

Är medlemsblad för SPF Spångaveteranerna

### **Redaktion:**

Erling Magnusson, 760 41 95

Bo och Harriet Werner, 36 08 13

### **Produktion:**

Arne Lennström, 36 93 26

### **Distribution:**

Carin Due Bergman, 36 50 52

Sture Hallberg, 761 22 16

*22 augusti 2013* är sista dagen för bidrag till nästa nummer av SpångaVETERANEN

Sänd ditt bidrag till

Erling Magnusson, Kärrgränd 157, 162 46 Vällingby

eller

Bo och Harriet Werner, Sotingeplan 28, 163 61 Spånga

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

*Ordföranden har ordet*



Igår avslutades vårterminens aktiviteter med 105 medlemmar närvarande på månadsmötet. Vi hade glädjen att hälsa välkommen ett blivande teaterombud, och en aspirant till ny ersättare i pensionärsrådet anmälde sig. Några avslutningsevenemang återstår för styrelsen, kulturvandningsgruppen och ev. någon annan grupp, sen är det sommarlov! Men glöm inte bort vår Picknick i Drottningholmsparken i juli med kubbspel och andra aktiviteter. Det brukar vara trevligt!

Vi är knappt 900 medlemmar nu, varav uppskattningsvis ca 200 är aktiva och deltar på olika sätt i vår verksamhet. Övriga nås bara av information från oss genom denna tidning 4 gånger per år. Vår medlemssekreterare Gunnar har införskaffat e-postadresser och det visar sig att omkring 30% av er har eller kan nås via e-post. Vi hoppas att vi till hösten ska kunna komma ut med mer information från styrelse, distrikt och förbund den vägen.

Ni som kan, gå in på förbundets hemsida: [spf.se](http://spf.se) och läs en märklig debattartikel i Aftonbladet den 14 maj, skriven av ordförande Karl-Erik Olsson och generalsekreterare Stikkan Carlsson om framtidsplaner för SPF. Mer om det kommer säkert att höras och skrivas.

Nu återstår bara för mig att önska er alla, aktiva som passiva medlemmar:

En solig, varm och GLAD SOMMAR.

Gösta

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Gösta'.

## **Till stadsdelsnämnden i Spånga-Tensta, 2013-05 -11**

### **Tankar om kriminalitet och bostäder åt mindre bemedlade**

Antalet marginaliserade hushåll kommer att vara icke obetydligt i framtiden. Dessutom varnar finansministern för en kommande bostadsbubbla. De svenska hushållen har en hög skuldsättning bland annat på grund av sina ökade boendekostnader. Hyrorna i nyproduktionen har blivit så höga att till och med människor med normala inkomster har svårt att få ekonomin att gå ihop. Hur är det inte för mindre bemedlade?

#### *Kriminalitet*

I bostadsbristens spår har vi redan nu fått se att saboterande protester mot de höga hyrorna medfört kriminalitet med bränder och förstörelse av bilar, fast egendom, inbrott och inbrottsförsök i vissa delar av stadsdelen. Hos vissa kriminella element har respekten för polisen och rättssamhället totalt upphört. Stenkastning och slagsmål med polisen bär ett klart vittnesbörd om detta. Det förekommer också trafik av mopeder, motorcrosscyklar, motorcyklar och stundtals också bilar på park- och gångvägar. Detta trakasserar invånarna till och med på nätterna. Sådana vägar får ju endast ha gång- och cykeltrafik. Försöker man hejda trafiken hotas man med att bli påkörd eller utskälld. Dessa personer förklarar att de har rätt att köra på dessa vägar. Det framgår allt tydligare att något måste göras åt situationen. En kartläggning, en analys och en strategi behövs för att lösa problemen. Kanske man till och med måste ta hjälp från experter i andra länder, som har större erfarenhet av den sortens kriminalitet.

#### *Bostäder åt mindre bemedlade.*

Tidigare klarade allmännyttan av många problem genom att tillhandahålla bostäder åt mindre bemedlade. Numera kan man inte

klara av det den vägen. Sedan 2011 ska allmännyttan drivas med affärsmässighet som grund. Det påverkar givetvis bolagen till att inte acceptera hyresgäster som saknar jobb eller har låga inkomster. Några av dessa flyttar i stället in hos släktingar och vänner eller ”kinesar” på olika håll och de får i vissa fall en ambulera-nde tillvaro utan att vara mantalsskrivna någonstans.

Det har blivit en helt annan sorts bostadsbrist än tidigare. Det behövs ett annat sätt att lösa problemen. Tidigare har man sprängt in lägenheter med lägre hyror i det ordinarie bostadsbeståndet eller helt enkelt betalat hyran och ordnat med försörjningsstöd. Ett sådant system har sina för- och nackdelar. Det kan i bästa fall minska segregationen men också bli ett problem när missunnsamma grannar får veta hur låg hyra vissa i huset betalar eller att de slipper betala hyran.

På många håll inom EU har man infört så kallat social housing. Begreppets innehåll varierar från land till land. Det behöver inte vara ett särskilt husområde. Det kan också vara insprängt i bostadsområden med vanliga bostäder. Finansiering kan handla om till exempel lånegarantier eller direkt ekonomiskt stöd. Ett gemensamt kännetecken är att hyrorna är väsentligt lägre än på den ordinarie bostadsmarknaden. En förutsättning för att kunna få offentligt stöd till social housing är att staten har begärt undantag hos EU för tjänster av särskild betydelse. Det sätter konkurrenslagen ur spel för denna del av bostadsmarknaden. De flesta EU-länder har sökt undantag från konkurrenslagen för att bedriva social housing. Endast Tjeckien, Lettland och Sverige har inte sökt sådant undantag.

Det torde behövas ett blandat system för dem med små eller inga inkomster. I vissa fall behövs lägenheter insprängda i det

ordinarie bostadsbeståndet. Det torde gälla mindre bemedlade, som är anpassade till de sociala normer som gäller i Sverige men som av olyckliga omständigheter ej kunnat skaffa sig utbildning, arbete och inkomster. I andra fall finns personer som måste inskolas till vår civilisation. Här behövs ett samlat grepp med sociala åtgärder i samarbete med skolan och de sociala myndigheterna på ett tidigt stadium och med en aktiv arbetsförmedling. Några av dem behöver sjukvård och social omsorg. I nyssnämnda fall torde sociala, vårdande och pedagogiska åtgärder behöva samlas i en byggnad där åtgärderna kan vidtas på platsen och inte medföra transporter och förflyttningar inom Stockholm.

Syftet borde vara att slussa de boende från det sociala boendet, när anpassningen klarats av till ett boende i det ordinarie bostadsbeståndet. Om vi på så sätt satsar resurser, kan vi förhoppningsvis minska de kostnader som uppstår genom kriminell verksamhet och i bästa fall återanpassa människor som råkat på avvägar. En förutsättning är att det offentliga tar ett ansvar för dessa åtgärder och inte låter farbror Milties Vänner berika sig på allmänna medel.

***Detta är en vädjan att stadsdelsnämnden genom sina kontakter verkar för att staten hos EU ansöker om undantag från konkurrenslagen och snabbt utreder de möjligheter till åtgärder som kan vidtas för att undanröja kriminalitet och bostadsbrist för mindre bemedlade.***

Bo Werner  
Ordförande i stadsdelsnämndens pensionärsråd i  
Spånga - Tensta.



## Från pensionärspolitiska gruppen



### *Modernt och gammalt*

#### **Lättare att byta mobilabonnemang**

Det ska bli lättare att byta abonnemang för mobiltelefoni, bredband och tv.

*Regeringen föreslår* att ett mobilabonnemang inte ska få ha längre uppsägningstid än en månad. Idag är den längsta uppsägningstiden tre månader.

Det ska inte heller vara tillåtet att begränsa konsumentens valmöjligheter efter bindningstidens slut genom att låsa telefonen till en operatör.

Förutom mobiltelefoner ska förslagen också gälla andra elektroniska mottagare som modem och tv-boxar.

Förändringen föreslås träda i kraft den 1 januari 2014.(DS 2013:9)

#### **Försäkringskassan ska bli generösare**

Nästa år blir det lättare för den som vårdar en sjuk anhörig att få ersättning från försäkringskassan.

En arbetsgrupp inom socialdepartementet *föreslår* i en promemoria att man inte ska behöva *anmäla* till försäkringskassan att

man vårdar en anhörig som är svårt sjuk för att sedan kunna ansöka om närståendepenning. Men man måste *ansöka* om ersättningen inom ett år.

I promemorian *förslås* också att förtidspensionärer ska kunna få bostadstillägg retroaktivt för längre tid tillbaka än tre månader. Dessutom ska man kunna få sjukpenning upp till sju dagar före anmälan till försäkringskassan.

De nya reglerna föreslås träda i kraft den 1 januari 2014.(Promemoria 21 mars)

### **Svårt att hitta rätt bland apotek**

Omregleringen av apoteksmarknaden har ställt till det för patienter som behöver speciella läkemedel.

Läkemedel som inte är godkända i Sverige får bara hämtas ut på apotek som har särskild licens för läkemedlet och på apotek i samma kedja med samma ägare.

Förr kunde patienterna gå till vilket apotek som helst. Nu måste de hålla reda på vilka apotek som får lämna ut läkemedlet.

Regeringen har därför gett läkemedels- och apoteksutredningen i uppdrag att föreslå ett system som gör att icke godkända läkemedel kan hämtas ut på vilket apotek som helst.

Uppdraget ska redovisas senast den 1 april 2014. (Kommittédirektiv 2013:26)

### **Åldergränserna föreslås höjda i pensionssystemet**

Pensionsåldersutredningen *föreslår*

att alla åldersgränser i pensionssystemet höjs och knyts till medellivslängden

att en riktålder på 66 år införs från och med 2019

att satsningar görs på arbetsmiljö och bättre villkor för äldre som vill studera för att byta yrke och

att garantipension och bostadstillägg inte ska påverkas av arbetsinkomster.

Utredningens betänkande skickas nu på remiss. I höst ska förslag och remissvar behandlas av pensionsarbetsgruppen.  
(SOU2013:25)

### **Patienter ska få rätt att välja bort vissa läkemedel.**

Inte alla patienter som råkar ut för skador på grund av ett läkemedel kan få ersättning via Läkemedelsförsäkringen.

Det beror på att alla läkemedelsföretag inte är anslutna till försäkringen. Om läkemedelsskada uppstår är i dessa fall patienten hänvisad till att gå till domstol.

En utredning *föreslår* att patienten ska få information av läkaren i de fall där medicinen inte omfattas av Läkemedelsförsäkringen.

Patienten ska då få rätt att utan kostnad välja bort ett sådant läkemedel till förmån för ett annat.(SOU 2013:23)

## **Förslag om meddelarskydd**

För offentligt anställda gäller regler om meddelarskydd. De gäller däremot inte privatanställda i offentligt finansierad verksamhet, som skola, vård och omsorg.

Utredningens utgångspunkt är att privatanställda i offentligt finansierad verksamhet ska omfattas av meddelarskyddet. Arbetsgivaren ska då inte ha rätt att efterforska källor eller bestraffa personal som till exempel tipsat en tidning om missförhållanden. (Kommittédirektiv 2013:39)

## **Utlandsvård blir kommunal utgift**

Regeringen *föreslår* i sin vårbudget att utgiftsområdet turistvård samt sjuk- och tandvård ska sorteras in under utgiftsområdet Allmänna bidrag till kommunerna.

Skälet till detta förslag är att ett kommande lagförslag innebär att landstingen och kommunerna ska överta kostnadsansvaret för gränsöverskridande vård från staten (R&D 13/13 sid 10)

## **Pensionsmyndigheten sänker prognosen för inkomstpensionerna nästa år**

Enligt pensionsmyndighetens uppgifter har inkomstpensionerna beräknats minska med 2,2 procent år 2014

Samtidigt väntas pensionerna öka med 1,4 procent år 2015

När man tar hänsyn också till prisförändringarna blir den reala sänkningen av pensionerna nästa år 2,4 procent, och höjningen året därpå blir 0,3 procent.

## **Bättre skydd åt konsumenter**

Konsumentminister Birgitta Ohlsson tillsätter en utredning som ska undersöka om Allmänna reklamationsnämndens beslut kan få bli bindande. I dag bygger verksamheten på frivillighet.

Antalet anmälningar till nämnden ökade med 23 procent förra året. (Kommittédirektiv 2013:23)

## **Strategi för antivåld mot äldre personer**

Äldre män och kvinnor är en extra utsatt grupp när det gäller våld.

Riksdagen vill att regeringen under året ska presentera vilken strategi man har för att motverka våld mot äldre människor. (Socialutskottet 2012/13:12. Beslut 7 mars)

## **Tryggare tandpatient**

Riksdagen anser att regeringen bör:

- följa upp utformningen av högkostnadsskyddet och tandvårdsbidraget
- undersöka ifall det går att göra en prisportal där patienterna enkelt kan göra prisjämförelser och
- överväga ifall en myndighet bör få ansvar för att patienterna får rätt och relevant information. (Socialutskottet 2012/13:10 Beslut 6 mars)

## **PP-gruppen**

Pensionärspolitiska gruppen planerar att tidigast under hösten 2013 anordna en syn- och hörseldag.

**Bo Werner**

**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**

---

**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 Tidars fötter**  
08 - 400 20 955  
[www.allatidarsfotter.se](http://www.allatidarsfotter.se)

**Alla Tidars Naglar**  
08 - 400 216 64

## KÖRER



**Sångsparvarna** övar på måndagarna kl. 9.30-11.00.

Lokal: Spånga församlingshus.

Information: Barbro Nyberg, 36 83 36.

**Spånga Veterankör** övar på måndagar kl. 17.00-18.30.

Information: Iris Nordgren, 795 66 75.

Nya deltagare välkomnas, start 26 augusti.

Lokal: Spånga församlingshus.

---

 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 komb. med andra erbjudanden

# SPF Spångaveteranernas kalendarium sommaren/hösten 2013.

## **JULI**

Torsdagen den 11 Pick-Nick i Drottningholmsparken

## **AUGUSTI**

Onsdagen den 14 Senaste datum för anmälan till ”Tändsticks  
kungen”

Måndagen den 26 Spånga Veterankör startar

Torsdagen den 29 Besök på Västra Trädgårdsgatan (se ovan)

## **SEPTEMBER**

Sönd - Tisd 1-10 Resa till Tyrolen

Tisdagen den 3 Kulturvandringarna startar

Torsdagen den 12 Canastastart

Onsdagen den 18 Besök i Almgrens Sidenväveri

Tisdagen den 24 **Månadsmöte**

## **OKTOBER**

Tisdagen den 22 **Månadsmöte.**

## **NOVEMBER**

Torsdagen den 7 Möte för NYA MEDLEMMAR

Tisdagen den 19 **Månadsmöte**

## **DECEMBER**

Torsdagen den 19 Jullunch

*Reservation för eventuella ändringar*



## Månadsmöten hösten 2013.



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.

*Tisdagen den 24 september*

**ULF DREBERS SEXTETT** bjuder på New Orleansmusik & Swing

*Tisdagen den 22 oktober*

**CARL-UNO SJÖBLOM** berättar om vad han hört, sett och gjort under 40 år i radio och TV

*Torsdagen den 7 november*

**TOBIAS BENNSTEN**, sång & **JACOB LIDÅKRA**, piano, underhåller nya medlemmar och oss övriga

*Tisdagen den 19 november*

**CHRISTINA ANDERSSON & SLAVA GOLIKOV** bjuder på en svenskrysk kavalkad med sång och musik

*Torsdagen den 19 december*

Jullunch med underhållning av **SPÅNGA VETERANKÖR** under **TOBIAS BENNSTENS** ledning

### **Regelbunden verksamhet.**

**måndagar:** Spånga Veterankör & Sångsparvarna övar, Boule.

**tisdagar:** Kulturvandringar i helg-och månadsmötesfria veckor.

**onsdagar:** Boule.

**torsdagar:** Canasta i udda veckor.

**fredagar:** Bridge, Boule

## FRISKVÅRD och MOTION



**Stadsdelens syn-och hörselinstruktör**, Eva Kilberg, nås helst på förmiddagar, mån-tis på tel. 508 01 740, övriga dagar på tel. 508 03 532. Hon gör även hembesök. Kostnadsfritt.

**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.

Frågor besvaras av Eva Kilberg, 508 03 532.

Program finns bl. a. på stadsdelens hemsida.

**Elingymmet** kommer även i fortsättningen att vara öppet för deltagare som har ett personligt träningsprogram från sjukgymnast och som bor i stadsdelen. Nya deltagare kommer att kunna delta när en ny sjukgymnast engagerats.

Info: Ingrid Sundell, 508 03 422.

**Boule** spelas måndag, onsdag och fredag kl. 13 på bollplanen nära Kronofogdevägen i Spånga C.

Info: Barbro Nyberg, 36 83 36.

**Kom igång – nu i sommar och till hösten** på vårt ute-gym invid boulebanan i Spånga. Här kan du träna balans och styrka ensam eller tillsammans med andra, när helst du vill.

**Kulturvandrarerna** samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.50 varje månadsmötesfri och helgfri tisdag. Info: Gunnar Holmén, 36 01 19 och Claes Henriksson, 761 28 36.

Start inför hösten: 3 september.

Studiegruppen och Kulturvandrarerna försöker att i september eller oktober ordna en visning av den engelske arkitekten **Ralph Erskines "Lådan"**. Det är en kopia av den numera förfallna första bostad som arkitekten byggde på egen hand åt sig och sin engelska fru, och den ligger på Lovön. Program meddelas senare.

## **SOMMARFRISKVÅRD.**

Näringsriktig lättsam mat, lätt och rolig motion, bad och lagom med sol, vila, umgänge, kultur. Nu i sommar kan vi njuta av rotfrukter, grönsaker, frukt och bär – och försöka minska på animaliska- och mejeriprodukter, socker och salt, till förmån för den medelhavsliknande maten, på nordiskt vis, med mera oljor, nötter, grönsaker, frukter, bär.

Sommaren gör det lättare att motionera - försöka få till den där halvtimmen varje dag för sköna promenader – eller 150 min per vecka, minst två gånger lite mer ansträngande aktivitet.

Verksamheten i föreningar och kurser tar snart sommaruppehåll – då får vi övergå till att sköta vår friskvård på individuellt sätt.

Här kommer några exempel / förslag:

Vårt eget **utegym** – styrka och balans kan vi träna där nu när det blir lättare att komma ut och röra sig i lättare klädsel.

Vädret inbjuder kanske till **promenader, cykling och vandringar**, nya upptäckter i närområdet eller på friluftsgårdar. *Lundaområdet* promenad- eller cykelvägar, *Järvafältets* jogging- och promenadspår, *Säby gård* med fina vandringsleder är bara några exempel.

På *Eggeby gård* finns diverse **kulturprogram** av olika slag under sommaren, kolla tidningen.

**Bangolf** – som tidigare hette minigolf – rolig sommarmotion, kanske tillsammans med barnbarnen, finns på vissa friluftsgårdar (t.ex. *Siggesta gård* på Värmdö)

**Danserna** slutar inomhus, men ersätts av logdanser inom- och utomhus på kvällstid oftast kl 19 eller 19.30 – t.ex, *Ulvsättra loge* tisdagskvällar, *Skälby gård* torsdagskvällar liksom *Årstaliden* och *Ekebyhovs slott* på Ekerö, *Skansen* måndag kväll, tisdag em + kväll, gammeldans onsdagskvällar ...osv. Kolla på nätet [www.dansglad.se](http://www.dansglad.se) om alla danser, tider, dagar – en del har dans bara i juli, andra bara juni och augusti.

**Squaredans** kan man se (och dansa om man kan) både på *Stora skuggans dansbana* (torsdagar kl 12 – 15, 30 maj – 22 aug) och vid *Akalla dansbana*, (tisdagskvällar 2 – 25 juli) Den **18 sept kl 13-15**, har squaredansklubben Seniorerna en gratis prova på-dans i *Enskede Gård* (Palmfeltsvägen 65). Intresserad? Skriv in dagen i din kalender!

**Spelmansstämmor** i Stockholms närhet bjuder förutom folk-musik även på gammeldans. Kolla på nätet eller i dagspressen.

**Taji och Qigong** visas - och man får prova på gratis - på vissa ställen under sommaren – kolla annonser i tidningen.

Glöm inte heller **bollsporter** – lekar, -spel och liknande, tillsammans med vänner!

Alla **golfare** tillönskas förstås en härlig, rolig och framgångsrik säsong!

Ha en skön och frisk sommar allihop, önskar Ebba – ert frisk-vårdsombud tel 08-369990

## STUDIECIRKLAR OCH ANDRA KULTURAKTIVITETER



Anmälan till arrangemangen görs till **Studiekommittén**, som består av Harriet Werner, 36 08 13, Ulla Esping, 36 14 36 och Evy Möller, 761 18 21. **Du kan också anmäla Dig vid månadsmötena.** Viktigt att anmäla förhinder eftersom det kan finnas en kölista. Vår förening samarbetar med SV Stockholm då det gäller Studiecirklar och vissa Kulturaktiviteter.

### SOMMARTIPS

Som traditionen bjuder blir det även i år **Pick-Nick i Drottningholmsparken torsdagen den 11 juli.** Samling kl. 12 på gräsmattan nedanför Kina slott. Om du kommer med bil så kör Ekerövägen och ta av in på Kantonvägen till P-platsen närmast Kina slott. Man tar annars buss från Brommaplan. Medtag matsäck, något att sitta på och ett gott humör.

Missa inte **Marabouparken** i Sundbyberg nära pendeltågstationen eller ta buss 512. Vandra i Skulpturparken eller besök Konsthallen.

**Träffpunkt Kulturhuset** har flera Konst-och mingelprogram för SPF:s medlemmar. Obligatorisk föranmälan. Pris: 100 kr, inkl. visning, 1 glas vin och lätt tilltugg.

### HÖSTEN 2013

**Konstgruppen** kommer att under hösten besöka utställningar och gallerier enligt ett gemensamt beslutat program.

Info och anmälan: Bo Werner, 36 08 13.

**Teatergruppen Solitärerna** fortsätter. Vill Du delta anmäl Dig till Bo Werner, 36 08 13

**Bridge** spelas till hösten som tidigare på fredagarna kl. 12 i Spånga församlingshus. Info: Jan Lundberg, 36 00 82 och Ann-Margret Hellström, 36 98 75, 0708-36 98 75.

Nya deltagare välkomnas

**Canastagruppern** träffas under hösten på torsdagarna i udda veckor mellan kl. 13.45-17.00 i lokalen Sörgårdsvägen 20, "Konsumhuset". Nya och tidigare deltagare välkomnas. Info: Brittmarie Ryman, 760 90 95. Start: 12 september.

## **STUDIEBESÖK**

**A. Torsdagen den 29 augusti kl. 17.30 hälsar vi på "Tändsticks-kungen" Ivar Kreuger** på Västra Trädgårdsgatan 15. Där får vi en egen visning för högst 20 personer. Pris: 100 kr som betalas vid besöket.

Sista anmälningsdag: onsdagen den 14/8 till Harriet Werner, 36 08 13

**B. Almgrens sidenväveri & museum. Onsdagen den 18 september kl. 13 är det allmän visning.** Detta museum är ett av Skandinaviens äldsta industriminnen, där man än i dag arbetar med produktion av tyger och band.

Pris: 75 kr. Adress: Repslagargatan 15, nära Götgatsbacken. T-Slussen.

# Thaiwok & Sushi

Take away & Bordservering



**SPÅNGA CENTRUM**

**08 - 36 33 30**

**[www.baanthai-spanga.se](http://www.baanthai-spanga.se)**

Vardagar: 11-20 Helgdagar: 12-20

## **För alla Spånga Veteraner!**

**Söndagar 16-19**

**Buffé 79:-**

(ordinarie pris 99:-)

**Måndagar**

**10% på hela menyn**

(gäller ej dagens lunch)

## Information om resor

### Tänk vilken tur!

Du som har tvekat att anmäla dig till Tyrolenresan den 1-10 september har nu fått chansen. Vi har nämligen fått några återbud och det finns just nu plats för 2 personer till som alltså får möjlighet att få ta del av några av de vackraste naturscenerier man kan få se.

Priset för plats i dubbelrum med halvpension är 9 350 kr. Vi åker från och återkommer till Spånga församlingshus. Underbart bekvämt! Och dessutom trevligt resällskap!

Utförligt program på hemsidan [www.spf.se/spangaveteranerna](http://www.spf.se/spangaveteranerna) eller kontakta mig för program.

Ring Margareta Larsson tel.08-760 12 37

---

### Här är några viktiga telefonnummer att ha till hands.

Stadsdelsförvaltningen	508 03 000
Stadsdelens syn- och hörselinstruktör, Eva Kilberg	508 03 532
Medborgarkontoret	508 03 047
Äldreombudsmannen	508 36 210
Äldre direkt	80 65 65
Fel i vår yttre miljö, Driftcentralen	651 00 00
“Fixartjänsten”, för dig över 75	508 03 422
Spånga kyrktaxi (bokas senast onsdag)	505 990 00
Närtrafiken eller “Flexen”	720 80 10



## *Kärlekens Irrgångar*

en relationskomedi i tre avsnitt med mellanspel och följande mingel framfördes den 27 april av **Teatergruppen Solitären** i samarbete med Vuxenskolan.

I programbladet beskrevs teaterstycket så här: *Med en lätt antydning om Kreta och Knossos har vi försökt att berätta om olika slags kärlek, nämligen lustan, kamratskapet och människokärleken. I detta sammanhang finns det många irrgångar. Som komedi kan det bara sluta lyckligt med mångstämmig allsång.*

I mellanspelen under scenbytena framfördes en dialog med diskussion om en ask. Till dessa fogades en gissningstävlan bland publiken. Bästa förslag prisbelönades.

Kärlekens Irrgångar av Bo Werner, regi och bearbetning Kjell Sköld, scenograf ,scenchef, sminkör, sufflör mm Iris Nordgren, ljud, tekniskt stöd och allt i allo Åke Larsson.

### SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Medicinsk Fotvård

Kraniosakral Terapi  
Akupunktur

Osteopati

Klassisk Massage

Shiatsu Massage  
Taktill Stimulering

Medicinsk Senior Yoga

torsdagar 13.30-15.00 även drop-in.

Beställ tid per telefon

eller [www.spangafriskvard.se](http://www.spangafriskvard.se)

Handikappanpassade lokaler på

Stormbyvägen 6 bv, Spånga

[info@spangafriskvard.se](mailto:info@spangafriskvard.se)

08-36 75 72



## **Nu kan vi få ett Teaterombud igen!**

Vid månadsmötet den 21 maj presenterade sig Birgitta Bengtsson, som erbjuder sig att bli föreningens Teaterombud. Det kan ge oss förmånliga biljetter till Stadsteatern och Dramaten. Förutsättningen är endast att vi medlemmar beställer minst 10 biljetter till tre föreställningar per säsong. Teatrarna utser nya ombud den 1 juli och därefter kan Birgitta sätta igång. Du kan nå henne på 08-366323 eller 073-9655419.

---

## ***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 över 1000 kr mot uppvisande av medlemskort.**

## ***KOLPA ORTOPEDI & SKOBUTIK***

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

Öppet vard. 10-18, lörd. 10-14.

(med reservation för helgdagar)

## ***SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2013.***

### ***Styrelse***

***Ordförande: Gösta Löhr***

36 53 00, 070-438 49 01

***Vice ordförande: Erling Magnusson***

760 41 95

***Sekreterare: Agneta Ryger***

621 08 47

***Kassör: Sture Hallberg***

761 22 16

***Ledamot: Margareta Söderström***

752 72 25

***Ledamot: Carin Due Bergman***

36 50 52

***Ledamot och medlemssekreterare: Gunnar Sundin***

36 83 92, 073-390 75 25

***Ersättare: Margareta Svanberg***

760 11 89

***Ersättare: Evy Möller***

761 18 21

***Ersättare: Karin Lovén***

751 27 19

***Ersättare: Lennart Jansson***

751 11 36

## **Ombud**

**Hörselombud** Karin Hellström 36 73 26

**Friskvårdsombud** Ebba Modén 36 99 90

**Konsumentombud** Inga-Maj Henning 36 35 02

**Reseombud** Vakant

**Synombud** Vakant

**Trafiksäkerhetsomb.** Carin Due Bergman 36 50 52

## **Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter**

**Boule** Barbro Nyberg 36 83 36

**Bridge** Jan Lundberg 36 00 82

Ann-Margret Hellström 36 98 75  
0708-36 98 75

**Canasta** Brittmari Ryman 760 90 95

**Föreningen Spånga  
Trygghetsringning** Barbro Nyberg 36 83 36

<b>Konstgruppen</b>	Bo Werner	36 08 13
<b>Kulturvandringar</b>	Gunnar Holmén	36 01 19
	Claes Henriksson	761 28 36
<b>Mötesgruppen</b>	Margareta Larsson	760 12 37
	Marianne Linevik	36 68 38
<b>Pensionärspolitiska gruppen (PPG)</b>	Bo Werner	36 08 13
<b>Resor</b>	Vakant	
<b>Spånga Veterankör</b>	Iris Nordgren	795 66 75
<b>Studiecirklar &amp; studiebesök</b>	Harriet Werner	36 08 13
	Ulla Esping	36 14 36
	Evy Möller	761 18 21
<b>Sångsparvarna, kören</b>	Barbro Nyberg	36 83 36
<b>Teatergruppen Solitären</b>	Bo Werner	36 08 13

## Nytt om e-post

E-post är ett snabbt och smidigt sätt att kommunicera och användningen ökar hela tiden. Men för den som har sin e-postadress utlagd på Internet, t ex via en hemsida, finns det dock ett gissel som kallas Spam. Det är oönskade ibland skadliga mail, som i värsta fall kan strömma in i e-postlådan i störande stora mängder. Därför har styrelsen beslutat att ta bort alla e-postadresser på vår hemsida. Hur ska Du då kunna få tag på den adress Du vill nå? Det finns två vägar.

1. I den tryckta tidningen SpångaVETERANEN kommer alltid e-postadressen att finnas med till styrelse och ombud.
2. På vår hemsida har Gunnar nu skapat en medlemsida. Du hittar den på startsidan i spalten till vänster nästan längst ner. För att komma in på medlemsidan måste du skriva in ett lösenord , som bara medlemmar har tillgång till och som är lika för alla. Det gällande lösenordet kommer att skickas till alla medlemmar som har e-post.

Utomstående, som inte får tillgång till vårt lösenord, ringer till den det berör, ombud eller styrelsemedlem. I denna version av tidningen som du laddat ned från vår hemsida har alla e-postadresser tagits bort.

## E-post växer

En tredjedel av våra medlemmar har idag e-postadress och andelen växer ständigt. Det är viktigt att **informera medlemssekreteraren om Du ändrar e-postadress**. Likaså bör man kontrollera då och då att postlådan inte är full. Vid den senaste utsändningen konstaterades att fem adresser var felaktiga och fem postlådor var fulla. Om Du inte nyligen fått ett meddelande om Eggeby Folkmusikfestival är Du kanske en av dem!

# + Din NÄRAKUT för hund och katt!

+ AKUTBESÖK?

+ TANDPROBLEM?



+ BOKA TID?

## Kom till oss – vi hjälper Dig!

Vi erbjuder veterinärer med specialistkompetens inom kirurgi och medicin, välutrustad operationsavdelning, egen avdelning för tandproblem, avancerat laboratorium, ultraljud och digitalröntgen.

**TELEFON 08-36 26 70**

**VÄNTETIDS  
GARANTI  
PÅ AKUTBESÖK**  
Läs mer på vår hemsida

VÄSTERORT   
**DJURSJUKHUS**

Bromstensvägen 174, 163 55 SPÅNGA • Telefon 08-36 26 70  
ÖPPET: Vardag: 8.00-21.00, Lördag, Söndag & Helgdag: 10.00-16.00

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

# Mäklarhuset

HOME OF HOUSEBOOK

SPÅNGA - VÄLLINGBY - HÄSSELBY / SPÅNGA TORG 4 / 08-761 00 77 / WWW.MAKLARHUSET.SE

## Bjud hem din mäklare på en fika så får du två biobiljetter som tack!

Bjud hem oss till dig så gör vi en marknadsvärdering av din bostad – helt utan förpliktelser för dig! Och letar du nytt boende så kan vi hjälpa med expertrådgivning.

Kontakta oss redan idag!



The image shows two real estate agents, a man and a woman, standing in front of a wall. To their right are two red Biobiljett tickets. The top ticket has the text: "Med önskan om en trevlig biokväll!", "Mäklarhuset", "BIOBILJETT", "LÄMNAS I KASSAN I UTBYTTE MOT ORDINÄRE BILJETT.", and the number "12345678910". The bottom ticket has the number "12345678910".

PETTER JANSSON

073 231 38 04

YVONNE ULVEGREN

070 885 13 38