

Spånga VETERANEN

Årgång 13, nr 4 december 2013

Medlemsblad för vintern 2013



En solig bild från föreningens resa till Tyrolen 1-10 september.
Fr v. Carin Due Bergman, Wiola Larsson, Gunnel Branér,
Margareta Larsson, Sigbritt Salzer och Marianne Wikenbrant.



SPF Spångaveteranerna
Sveriges Pensionärsförbund

**K3K
LIVE**

&

KROGEN tre ●●●
kockar

PRESENTERAR
14/12 2013

The Crossroads Bluesband

(Boij, Hartzell & Alvarson)

Dörrarna öppnar 19:00
Buffén kostar 110 kr

Fri entré så klart!

Varmt välkomna! Boka bord på 08-795 43 44

Med reservation för ändringar

God Jul & Gott Nytt År!

Öppettider i jul & nyår:

23 dec - 1 jan **Stängt**

2-3 jan Öppet som vanligt

För kontakt och info: krogentrekockar@gmail.com
www.krogentrekockar.se eller telefon 08 795 43 44
Spånga Center, Stormbyvägen 2-4 i Spånga

SPF Spångaveteranernas medlemstidning.

Innehåll

	Sida
Om tidningen SpångaVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5-6
Kallelse till årsmötet	6
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	7-11
Körer	12
Studiecirklar och andra kulturaktiviteter	13-14
Studiebesök	14
Några viktiga telefonnummer	16
Vill du göra en samhällsinsats?	17
Kalendarium	18-19
Månadsmöten	20
Friskvård och Motion	21-22
Föreningens kontaktuppgifter	22
Med buss till Tyrolen - en reseberättelse	23-26
Vårt nya reseombud presenterar sig	27
Konst- och musikresa till Oslo	28
Aina Björklund, 99	29-30
Föreningens styrelse	31
Föreningens Ombud och funktionärer	32-34

Spånga VETERANEN

Är medlemsblad för SPF Spångaveteranerna

Redaktion:

Erling Magnusson, 760 41 95,
Bo och Harriet Werner, 36 08 13

Annonser:

Evy Möller, 761 18 21

Distribution:

Carin Due Bergman, 36 50 52
Sture Hallberg, 761 22 16

Produktion:

Arne Lennström, 36 93 26

10 februari 2014 är sista dagen för bidrag till nästa nummer av
Spånga VETERANEN

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.

**Redaktionen önskar alla medlemmar en GOD JUL
och ett Gott Nytt År!**



Kära medlemmar.

Vilken höst vi har haft med både sol och värme! Den 3 december kom vintern förra året med snökaos och en vinter som varade till påska. Vi behöver inte så mycket snö här i stan, men om det kommer hoppas jag att stadens beredskap är god så att även trottoarer och gångvägar kan plogas. Vi äldre vill också kunna komma ut utan att behöva pulsa i snö och försöka klättra över snödrivor!

Jag har varit med på resa till Ischgl, som Ebba skriver mer om i detta nummer, på teater med vårt nya teaterombud, förstås deltagit i välbesökta trevliga månadsmöten och möte för nya medlemmar. Brukar störa Boule-spelarna med glada tillrop när jag går förbi, vågar dock inte vara med numera eftersom dom är så enormt duktiga och träffsäkra. Vet ni att en av deltagarna på bilden i förra numret ej längre kan se "lillen" och en av medspelarna måste markera dess plats med sin fot och kloten hamnar då oftast mycket nära!

Jag tror att det är viktigt för alla i styrelsen att vara med på så många av våra aktiviteter som möjligt för att lära känna medlemmarna och ta del av deras åsikter och synpunkter. Nu har vi snart årets sista styrelsesammanträde och sedan avslutningslunchen i Församlingshuset. Sen är det snart jul och nytt år. Det nya kyrkoåret började som bekant första advent med en mycket vacker gudstjänst i en överfull kyrka.

Glöm inte att vi har årsmöte med val den 25 februari. Till dess behövs ett par nya kandidater till styrelsen, gärna yngre, och någon som kan fungera som vice ordförande och på sikt överta ordförandeposten. Vi behöver också en ny valberedning! Tills vidare fungerar jag och den övriga styrelsen som t.f. Meddela mig om du vill eller vet någon som vill vara med.

Medlemsvärvning och förslag från förbundet om nya stadgar m.m. kommer ni att få höra om framöver.
Fröjdefull Jul och Gott Nytt År önskar nu



Gösta

**SPF Spångaveteranerna kallar till
årsmötesförhandlingar
tisdagen den 25 februari 2014 klockan 13.00
i Spånga Församlingshus, Värsta Allé 1, Spånga**

Handlingar inför årsmötet kommer att finnas tillgängliga på föreningens hemsida samt fr.o.m. 12 februari vid receptionen i Spånga församlingshus.

Välkomna!

Styrelsen

Från pensionärspolitiska gruppen



Ur den politiska kryddboden

200 kronor mindre för pensionärer

Nästa år sänks inkomstpensionerna och tilläggspensionerna med 2,7 procent.

För genomsnittspensionärerna innebär beräkningarna att det blir 200 kronor mindre i månaden efter skatt nästa år. Premiepensionen är inte inräknad nu. Det avgörs istället i december. De som bara har Garantipension får en mindre sänkning på 15 kronor i månaden efter skatt. Garantipensionerna är kopplade till prisbasbeloppet och berörs inte av svängningar i pensionssystemet. (R&D 21/13sid 6)

Mer kontroll av privata utförare föreslås i samband med införandet av en ny kommunlag.

En statlig utredning föreslår att det antas ett program med övergripande mål och riktlinjer för verksamheter som lämnas över till privata aktörer.

Dessutom föreslås att det i kommunallagen införs en skyldighet för kommuner och landsting att tillse att allmänheten får insyn i verksamhet som lämnats över till privata aktörer. Det

kan t.ex. gälla krav på uppgifter om personalen, dess kompetens, utbildningsnivå och kapacitet.

Utredningen föreslår också en utvidgad skyldighet att informera när kommuner och landsting erbjuder medborgarna att välja mellan olika utförare av kommunala tjänster.

Förslagen är ett delbetänkande i utredningen om en kommunallag för framtiden. Slutbetänkandet ska läggas fram den 31 mars 2015. Man kommer bland annat att utreda, om de kommunala tjänstemännens roll i kommunens verksamhet ska regleras i lag. (SOU 2013:53)

Läkemedelslagen moderniseras.

Läkemedelslagen skrivs om helt och hållet enligt ett lagförslag som regeringen förbereder.

Socialdepartementets förslag innebär inga förändringar i sak. Det är en omarbetning av lagtexten som även ska indelas i 23 kapitel. Den nya lagen föreslås träda i kraft den 1 juli 2014. (DS 2013:51)

Konkurrensverket synar vårdvalet.

Konkurrensverket har fått regeringens uppdrag att följa upp landstingens arbete med valfrihetsreformen.

Regeringen vill ha svar på frågan hur nyetablering av vårdmotagningar har utvecklats och hur landstingen använder valfrihetssystemet inom specialiserad öppenvård.

Uppdraget ska redovisas den 28 februari 2014. (R&D 22/2013)

Lättnader för sjuka och anhöriga.

Riksdagen har också beslutat

att den som vårdar en svårt sjuk anhörig får tre månader på sig att ansöka om närståendepenning

att sjuka kan få sjukpenning i upp till sju dagar före anmälan till Försäkringskassan och

att förtidspensionärer kan få bostadstillägg retroaktivt för längre tid än nu.

Lagändringarna träder i kraft den 1 januari 2014.

(Socialförsäkringsutskottet 2012/13:16. Beslut den 19 september 2013)

Ångerrätt även utanför butik

Regeringen föreslår i en proposition flera förändringar i konsumenträtten.

Distans- och hemförsäljningslagen byter namn. Den ska kallas lagen om distansavtal och avtal utanför affärslokaler. För köp som görs exempelvis på gator, utanför butiker och på badstränder får konsumenten ångerrätt på 14 dagar. Men lagen gäller inte köp under 400 kronor.

Regeringens lagpaket om förstärkt konsumentskydd innebär också ökade informationskrav för företagen vid köp på distans och utanför affärslokaler. Om en konsument köper något på gatan ska denne få en bekräftelse eller en kopia på det undertecknade avtalet. Om man köper något på nätet är man endast bunden till köpet om man uttryckligen har gått med på att betala för varan eller tjänsten.

Ändringarna föreslås börja gälla den 13 juni 2014. Förslaget är en anpassning till EU:s regler men som sagt gäller inte för köp under 400 kronor.

(Proposition 2013/14:15)

Enklare att byta abonnemang för mobil, bredband och TV.

Regeringen föreslår att uppsägningstiden inte ska vara längre än en månad. Mobilen ska inte heller kunna låsas till en operatör efter att bindningstiden är slut.

Lagändringarna föreslås träda i kraft i maj. De nya reglerna ska även omfatta bredband och tv-abonnemang.

Regeringen har överlämnat förslaget till lagrådet för prövning.

(R&D 28/2013 sid. 5)

Pengar vid elavbrott

Riksdagen har beslutat utöka elnätföretagens skyldighet att ersätta konsumenterna vid elavbrott.

Tidigare betalade elföretagen endast ut ersättning om elavbrottet gällt i alla faser.

Från och med den 1 januari 2014 utökas elföretagens skyldighet att ersätta konsumenterna som drabbas av elavbrott även om elen brutits i bara en och inte i alla faser.

(Näringsutskottet 2013/14:6.Beslut 6 november)

KOLLA PENGARNA!

Ogiltiga sedlar efter den 31 december 2013:

Äldre 50- och 1000-kronorssedlar utan folieband.

Giltiga sedlar efter den 31 december 2013:

50- och 1000-kronorssedlar med folieband.

Om Du ändå har äldre sedlar kvar efter den 31 december 2013 kan Du den 31 december och till och med den 28 februari 2014 sätta in de ogiltiga sedlarna på ett bankkonto.

Efter den 28 februari kan Riksbanken, mot en avgift på 100 kronor, lösa in de ogiltiga sedlarna.

PP-gruppen

Bo Werner

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

katrin@allatidarsfotter.se

Alla Tidars Naglar

08 - 400 216 64

KÖRER



Sångsparvarna övar på måndagar kl. 9.30-11.00.

Lokal: Spånga Församlingshus.

Information: Barbro Nyberg, 36 83 36.

Spånga Veterankör övar på tisdagar kl. 18.30-20.00.

Lokal: Spånga Församlingshus.

Information: Jane Olsson, 36 56 93.

Nya deltagare välkomnas.



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

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 Studiecirkel och vissa Kulturaktiviteter. Läs också de "färgade" bilagorna där SV bl. a. erbjuder cirkel och föreläsningar vid varje terminsstart.

VÅREN 2014

Konstgruppen kommer att under våren besöka utställningar och gallerier enligt ett gemensamt beslutat program. Info och anmälan: Bo Werner, 36 08 13.

Du som vill delta i besöket i Bergrummet på Skeppsholmen den 30 januari kl. 14 måste anmäla dig till **Bo W. senast den 15 januari.** Lokalen är handikappanpassad. Pris: 150 kr, som betalas vid besöket.

Teatergruppen Solitären arbetar nu på ett nytt projekt. Vi efterlyser nya deltagare snarast. Anmäl Dig till Monica Sonesson, mobil: 0709 37 69 95 eller Bo Werner: 36 08 13

Bridge spelas till våren 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 våren 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: 16 januari.

STUDIEBESÖK

A. Onsdagen den 22 januari kl. 13 besöker vi Stigbergets Borgarrum på Söders höjder. I detta lilla museum finns en 6-rums våning som visar hur en borgarfamilj kunde bo under mitten av 1800-talet. Den då välkända Anna Lindhagen, som bl.a. arbetade för kvinnlig rösträtt, koloniträdgårdar, bodde där under några år.

Adress: Fjällgatan 34. Högst 25 personer. Pris: 50 kr.

B. Onsdagen den 19 februari kl. 17-18 är det dags för ”bakom kulisserna” på Kungliga Operan. Vi träffas i huvudentrén vid Gustav Adolfs torg och får se vad som döljer sig innanför fasaden.

Kostnad: 100 kr vid minst 15 deltagare.

C. Måndagen den 17 mars kl. 12.45 besöker vi den stora arbetsplatsen Riksdagshuset. Vi får en guidad visning och får veta hur riksdagen arbetar och, om husen och dess historia. Visningen är **gratis**, men tag med **giltig legitimation** och ett **10-kronors mynt** (som återbetalas) till skåpet, där du får lägga dina saker under besöket.

Adress: Riksgatan 3

Thaiwok & Sushi

Take away & Bordservering



SPÅNGA CENTRUM

08 - 36 33 30

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)

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

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

SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Medicinsk Fotvård
Kraniosakral Terapi
Akupunktur
Osteopati
Klassisk Massage
Shiatsu Massage
Taktil Stimulering

Medicinsk Senior Yoga
torsdagar 13.30-15.00 även drop-in.

Beställ tid per telefon
eller www.spangafriskvard.se

Handikappanpassade lokaler på
Stormbyvägen 6 bv, Spånga
info@spangafriskvard.se

08-36 75 72



Har Du lite tid över och vill göra en samhällsinsats?

Det har visat sig att vi pensionärer inte automatiskt får bättre villkor. Vi måste samverka och göra oss hörda. För SPF Spånga-veteranerna är det en viktig uppgift. Lika viktigt är att skänka glädje åt andra. Att träffa likasinnade, diskutera gemensamma utmaningar och lära sig något nytt. Som du vet har vi många verksamheter och vi behöver alltid nya krafter. Har du lite tid över och känner för att göra en insats, ring vår medlemssekreterare Gunnar Sundin 36 83 92, 0703 390 75 25.

SPF Spångaveteranernas kalendarium vintern/våren 2014.

JANUARI

- Tisdagen den 7 Kulturvandringarna startar
Tisdagen den 14 **Månadsmöte**
Torsdagen den 16 Canastastart
Onsdagen den 22 Besök: Stigbergets Borgarrum
Torsdagen den 30 Konstgruppen besöker Bergrummet

FEBRUARI

- Onsdagen den 19 Besök: Kungliga Operan
Tisdagen den 25 **Månadsmöte. Årsmöte.**

MARS

- Måndagen den 17 Besök: Sveriges Riksdag
Tisdagen den 25 **Månadsmöte**

SPF Spångaveteranernas kalendarium vintern/våren 2014.

APRIL

Tisdagen den 10 Konst- och musikresa till Oslo
till Lördagen den 12

Tisdagen den 22 **Månadsmöte**

MAJ

Tisdagen den 20 **Månadsmöte**

Regelbunden verksamhet:

måndagar: Kören Sångsparvarna övar

Boule

Seniorgympa i Vällingby simhall kl. 9-10

tisdagar: Spånga Veterankör övar

Kulturvandringar i helg- och månadsmötesfria
veckor

onsdagar: Boule

torsdagar: Canasta i udda veckor

fredagar: Bridge

Boule

Månadsmöten våren 2014.



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 14 januari

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

Tisdagen den 25 februari

'*Hyllning till Monica Z*'. **ÅSA BERGH** sjunger och berättar. Därefter **Årsmöte**.

Tisdagen den 25 mars

'*Dom som kände livet*'. **ERIK WINQVIST TRIO** (sång, saxofon, tvärflöjt – piano – kontrabas) jazzar upp svensk och amerikansk musik.

Tisdagen den 22 april

Program ännu ej fastställt.

Tisdagen den 20 maj

Vokalgruppen **BLUELIGHT VOICES**: '*Swinging Sisters*' med piano- och baskomp framför vårlig jazz.

Reservation för eventuella ändringar

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.

Friskvård - Elingymmet

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

Måndagar kl. 9-15, Tisdagar kl. 9-13, Torsdagar kl. 9-15

Fredagar kl. 13-15

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

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 till våren på vårt ute-gym invid boulebanan i Spånga. Här kan du träna balans och styrka ensam eller tillsammans.

mans med andra, när helst du vill.

Kulturvandrarerna samlas framför Spånga församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri och helgfri tisdag. Info: Gunnar Holmén, 36 01 19, Claes Henriksson, 761 28 36 och Erik Enfors, 761 28 91. Start: 7 januari.

Bada, simma och gå på gym i Stockholms stads simhallar i t.ex. Tensta, Vällingby, Åkeshov. Rabatt för pensionärer. FAR (fysisk aktivitet på recept-reducerat pris).

Lagom till julen lägger vi några länkar med **gymnastikrörelser** på hemsidan. Gå in på hemsidan, klicka på medlemsidan och fyll i lösenordet, så ska ni kunna hitta information, morgongymnastik, pausgymnastik, styrketräning och stretching på video och foton. Lycka till med rörligheten!

SPF Spångaveteranerna är **avdelning 459** inom
Sveriges Pensionärsförbund
Organisationsnr 802406-6873, **Plusgiro** 491 25 40-4

Postadress:

SPF Spångaveteranerna
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



Med buss till Tyrolen - reseberättelse

I början av september samlades en munter skara Spångaveteraner vid församlingshuset och klev ombord på en modern turistbuss med gott om plats både för långa ben och aningen justerade medresenärer. Busschaufför Micke lastade in vårt bagage och reseledaren Stephan tog hand om informationen och oss alla, tillsammans med våra inhoppade f.d. reseombud Margareta och Åke. Några resenärer från Enköping /Uppsala/Västerås fanns redan på bussen och ytterligare ett par plockades upp inne vid Cityterminalen.

Färden gick söderut, första rasten blev i Nyköping – busskaffe och toalettbesök. Raskt in i bussen igen och vidare färd mot lunch i Ödeshög. Stopp för eftermiddagskaffe och senare middag i Höllviken – innan vid körde ombord på ”Peter Pan” – färjan som tog oss från Trelleborg till Travemünde. Lugn och skön natt och bra frukost på båten. Kö i hissarna så vi var ett par som inte hann ombord på bussen före avfart – men den väntade snällt på oss på kajen.

Så var vi då i Tyskland och körde söderut mot nya äventyr. Vi rastade alltid efter två timmar för busskaffe eller lunch och vi

hade dessutom lite pausgymnastik för dem som ville. Skönt för kroppen att inte sitta stilla i samma ställning hela tiden. Vi stannade också till i Lützen och besökte Gustav II Adolf-monumentet.

Stephan är historiker och förmedlade många historiska berättelser under färden. Micke och Stephan, som samarbetat i många år, är också experter på att hitta trevliga rastställen/värdshus utanför autobahn. Micke, dessutom en mästare på att ratta bussen både i smala gränder inne i byarna och att köra fram, säkert och tryggt även på smala, krokiga, branta alpvägar.

Middag och övernattnings på ett gammalt familjehotell med mysiga rum i olika byggnader, eget slakteri och bageri, tuppar och höns som väckte oss på morgonen – riktigt lantligt, vackra blomrabatter, bra mat och service.

Vi bytte platser i bussen varje dag för att alla skulle få sitta fram och se så mycket av de vackra vyerna, som möjligt. På så sätt lärde vi också känna varandra och stämningen var gemytlig och gläntig.

Vår bussfärd fortsatte via Regensburg och München mot Österrike. Historiska berättelser och roliga historier levererades av Stephan under färden. Busskaffe, pausgymnastik, lunch, korta promenader dessemellan.

Till sist var vi framme i Ischgl – målet för resan. Ischgl är en skidort med massor av skidhotell och ett stort liftsystem för alla pister vintertid. Många butiker var nu stängda, men några hotell fortfarande öppna under sommarsäsongen – bl.a. vårt hotell Post – 4-stjärnigt med alla faciliteter man kan

tänka sig och fina rum. Här bodde vi i fem nätter. Vi serverades fantastiska frukostbufféer och 4-rätters middagar. I bottenvåningen fanns förutom gym, en pool/bassäng/äventyrsbad med tempererat vatten. Plötsligt kom ett vattenfall forsande utefter en bergvägg eller en fontän sprutande upp mitt i bassängen eller en accelererande strömvirvel som drev oss runt, samtidigt som det bubblade för fullt vid en ligg- och sittplats vid ena väggen. Första dagen i Ischgl tog vi kabinbanan upp på närmaste alptopp. Liftkortet gällde hela vår vistelse så det gick bra att åka upp på egen hand en annan dag också. Fantastiska vyer, underbar natur och luft på över 2000 m höjd. Där kunde man vandra lite grann, kort eller långt allt efter förmåga. Alla kunde vara med – det gick t.o.m. bra att ta med sig rullatorn upp och ned i kabinbanan!

Från Ischgl gjordes bussutfärder på slingrande alpvägar, till olika platser. Pick-nick på Silvrettamassivet, en naturskön dag i S:t Anton. Busstur till Schweiz – Landeck och Samnaun, en skattebefriad ort där vi kunde både äta lunch och handla om vi ville.

En dag till Innsbruck, då vi stannade till vid ett museum med bl a en fantastisk rundmålning över slaget i Berg–Isel 1809, mellan Tyrolarna och Napoleons armé. Därefter besök i kyrkan ”Hofkirche”, samt lunch och egna strövtåg i stadens centrum.

På hotellet fanns gott om sällskapsutrymmen. En kväll bjöds det på uppvisningsdanser och allmän dans med ett band som kom till hotellet. En annan kväll var det konsert nere vid linbanestationen med en lokal orkester - och en kväll satt vi länge och skrattade åt roliga historier och reseminnen, förmedlade av Stephan. Lärrika intressanta, natursköna kulturella och aktiva

dagar. Sol och varmt alla dagar – skön sensommarvärme. Man kunde t.o.m. sitta på balkong eller altan och sola efter badet på eftermiddagen.

Så var det dags för hemfärd. Sedvanliga stopp för kaffe och pausgympa, samt stopp för vinprovning och ev. inköp i lilla staden Wiesenheid – lunch på trevligt lantligt värdshus, övernattnig i Geiselwind – på det mycket trevliga hotell Krone med jättegod middag och sköna sängar och perfekt frukost.

Vi väcktes tidigt av åska och störtregn och så regnade det nästan hela måndagen – men vi hade det torrt och skönt i bussen där vi for mot och genom Hamburg. Resan gick väldigt bra, utan större köer på autobahn. Vid uppehåll rastade vi som vanligt och i Lübeck gjorde vi ett längre stopp för shopping m.m. på Gallerian.

”Peter Pan”-färjan tog oss från Lübeck till Travemünde. På båten fick vi ”Captains buffé”-middag och morgonen därpå frukostbuffé. Allt i sin ordning – och så hem genom ett vackert Sverige i sensommarskrud. Hemma vid församlingshuset tidig tisdagkväll med bagaget och sinnet fullt av glada trevliga upplevelser, många minnen, nya vänner, ny energi inför höst och vinter.

Stort tack till Margareta och Åke, som drog igång den här resan och förstås också tusen tack till Stephan och Micke för en fantastiskt genomförd resa. Hoppas på flera kommande resor – och någon som vill hålla i trådarna och samarbeta med Stephan Breyers resor – samt att många fler vill komma med på våra trevliga resor.

Ebba Modén.

Information om resor

Vårt nya reseombud Lena Lindmark presenterar sig
Margareta och Åke Larsson har, till stor glädje för Spångaveteranerna, ordnat många trevliga resor under årens lopp. Nu vill dom trappa ner. Jag har åtagit mig att ta över sysslan som reseombud.. Det blir inte lätt att ta över efter Margareta och Åke, men det skall bli roligt att försöka.



Jag är tämligen ny hos Spångaveteranerna, nygammal i Spånga. Under en period har jag faktiskt arbetat i Spånga. Efter att i många år bott i Vinsta, flyttade jag från Västerort och har nu efter åtta års bortavaro flyttat "hem" och bosatt mig i Spånga.

Mitt första försök som reseombud blir en verklig upplevelseresa - Konst och Musik i Oslo med operan Don Giovanni. Ett tjugotal har redan anmält intresse, men ännu finns det platser kvar. Du som är intresserad av konst och musik – anmäl dig nu på telefon **08 894970**

SPF Spångaveteranerna reser till KONST & MUSIK i Oslo 10 - 12 april 2014

Upplev Norges härliga huvudstad med kultur och nöjen. På **vägen dit** besöker vi **Rackstadkolonin**, en värmländsk konstnärsgrupp med **Gustaf Fjaestad** som centralgestalt. **Dag 2** gör vi först en **stadsrundtur i Oslo**, som bl a tar oss till **Nationalgalleriet** och **Vigelandsparken**. På kvällen serveras vi en god middag på ett av världens mest moderna operahus, följd av resans höjdpunkt **operan Don Giovanni**.

Med på resan följer **Linnéa Sallay**, inte bara en operakunnig reseledare och också en mångsidig operasångerska, som därtill spelar fiol. **Dag 3** får vi en intressant **visning av operahuset**, där vi får se bakom kulisserna på denna mycket speciella byggnad.

På **hemvägen** besöker vi det nyöppnade **museet i Karlstad** med konst av **Lars Lerin**, räknad som en av Nordens främsta akvarellister.

Pris 5 650 inkl. del i dubbelrum, alla måltider, alla entrébiljetter. Tillägg för enkelrum 720 kr. Avresa och återkomst till Spånga Församlingshus. Se presentationen på vår hemsida **<http://www.spf.se/spangaveteranerna>** under rubriken ”resor” i vänsterspalten på sidan.



Aina Björklund har fyllt 99 år

Aina var den som kan anses ha startat de riktiga kulturvandringarna på tisdagarna. Hon började 1998 och slutade efter 11 år, det blev över 300 vandringar!

Vi har vandrat runt i våra omgivningar, lärt oss om vikingar som har bebott våra närområden, läst och försökt tyda runstenar och mycket mer. Aina var påläst och hade i förväg ofta gjort promenaderna för att kunna berätta för oss. Vi hade roligt och det var lärorikt. Vi avslutade oftast varje säsong hemma hos henne, där hon bl.a. bjöd på härliga och fyndiga dikter på vers, som hon hade skrivit och ibland fick vi soppa, vin eller glögg, årstiderna fick avgöra – alltid lika roligt och trevligt.

Aina slutade då hennes ena höft började spöka, men vi lyckades få nya vandringsledare. Hennes verk fortsätter med många nya medlemmar och många nya utflyktsmål.

Aina startade även våra picknickar i Drottningholmsparken nedanför Kina slott, där vi fortfarande träffas i juli varje år. Hon kom alltid i tjustig hatt och med en röd ros från sin trädgård, och så var ”partyt” igång med mysig samvaro och kubbspel efter maten. Hon brukade då också läsa någon av sina fina och beskrivande dikter. Vi minns bl.a. den som hette ”Den gula citronfjärilen” som handlade om en egen upplevelse en morgon.... fantastiskt. Tyvärr kan hon ju inte vara med vid våra picknickar i Drottningholmsparken längre. Vi saknar henne där i den vackra parken.

Hon var ju också med i Spångaveteranernas första teatergrupp ett par år, där hon trots att hon var äldst, var den som bäst kunde sina repliker.

Nu bor Aina på Koppargården i Råcksta, där hon trivs och är så glad att hon fick komma dit. Hon bor på sjätte våningen och har en fantastisk utsikt. Hon har sina egna möbler och tavlor, några är hennes egna målningar samt fotografier av sina nära och kära och alltid blommor. Hon stortrivs.

Alla vi som har fått lära känna Aina och upplevt denna fantastiska dam, älskar henne! Och nu i december är det bara 12 månader till 100-årsdagen!

**ALLA VÄNNER OCH VI GAMLA VANDRARE SÄGER
GRATTIS!**

genom Margareta och Åke Larsson

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

s760 11 89

Ersättare: Evy Möller

761 18 21

Ersättare: Karin Lovén

751 27 19

Ombud		
Hörselombud	Karin Hellström	36 73 26
Friskvårdsombud	Ebba Modén	36 99 90
Konsumentombud	Inga-Maj Henning	36 35 02
Reseombud	Lena Lindmark	89 49 70
Synombud	Vakant	
Teaterombud	Birgitta Bengtsson	36 63 23
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
Konstgruppen	Bo Werner	36 08 13
Kulturvandringar	Gunnar Holmén	36 01 19
	Claes Henriksson	761 28 36
	Erik Enfors	761 29 91
Mötesgruppen	Margareta Larsson	760 12 37
	Marianne Linevik	36 68 38
Pensionärspolitiska gruppen (PPG)	Bo Werner	36 08 13
Programgruppen	Gösta Löhr	36 53 00
		070-438 49 01
	Svante Svanberg	760 11 89
	Sverre Fogelström	36 64 92
Resor	Lena Lindmark	89 49 70
Spånga Veterankör	Jane Olsson	36 56 93

Studiecirklar & studiebesök	Harriet Werner	36 08 13
	Ulla Esping	36 14 36
	Evvy Möller	761 18 21
Sångsparvarna, kören	Barbro Nyberg	36 83 36
Teatergruppen Solitären	Bo Werner	36 08 13
	Monica Sonesson	37 69 95
		0709 37 69 95
Teaterombud	Birgitta Bengtsson	36 63 23 073 965 54 19

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)

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!



PETTER JANSSON
073 231 38 04

YVONNE ULVEGREN
070 885 13 38

VÄSTERORT **DJURSJUKHUS** - har bytt namn!



Som ett led i vår strävan att utveckla Västerort Djursjukhus ingår vi numer i **Evidensia Smådjur**, Nordens ledande kedja för djursjukvård.

Med Evidensia i ryggen kan vi hålla hög kunskapsnivå och erbjuda det senaste inom behandling, medicin och utrustning.

Vårt nya namn är **Evidensia Djursjukhuset Västerort**. Endast namnet är nytt. Vi har samma lokaler, samma innehåll och samma kunniga och trevliga personal...



Välkommen till djursjukhuset nära dig!


EVIDENSIA
DJURSJUKHUSET
VÄSTERORT

LÄTT ATT PARKERA!
ÖPPETTIDER:
Vardag: 08-21
Lör-, Sön-, Helgdag 10-16
ADRESS: Bromstensvägen 174, 163 55 SPÅNGA
TELEFON: 08-36 26 70
www.vasterortdjursjukhus.se • www.evidensia.se