

Spånga

VETERANEN

Årgång 14, nr 1 mars 2014

Medlemsblad för våren 2014



Spångaveteranerna reser till Kroatien

Tillsammans med Reseskaparna planerar vi en resa till Kroatien & Bosnien-Hercegovina 20–27 september 2014. Resan ger en inblick i ländernas historia fram till vår tids dramatiska händelser. Läs mer om den unika resan på sidorna 14–16.



SPF Spångaveteranerna

Sveriges Pensionärsförbund

www.spf.se/spangaveteranerna



*Fotograf är
Berit Lindh*

Gösta har ordet.

När jag skriver detta är jag fortfarande ordförande. När Du läser detta finns en ny ordförande och delvis ny styrelse. Jag vill börja med att önska dem: "Lycka till" med det ibland tunga, men oftast trevliga, arbetet att leda vår fina förening. Jag har suttit i styrelsen i åtta år, varit vice och ordförande i vardera tre år, dessförinnan sju år i lokala pensionärsrådet, varav ordförande i fem. Tycker inte att jag behöver skämmas över att jag nu vid fyllda 80 års ålder drar mig tillbaka. När jag och min hustru blev medlemmar kände vi bara några få, men ganska snabbt kom vi med i gänget, och idag känner jag flertalet av er som är aktiva och deltar på månadsmöten, resor etc. Många av er räknar jag också som personliga vänner. Har alltid blivit vänligt bemött, ofta med ett leende. Minns bara en medlem, som skällde på mig, kanske delvis befogat!

Tack alla ni som jag har samarbetat med och som gör så mycket för allas trevnad. Tack alla tidigare och nuvarande styrelsekamrater, det har varit ett nöje att arbeta med er! Jag lämnar inte föreningen utan hoppas att vi ses på så många aktiviteter, som min skröpliga kropp orkar med.

En glad och skön vår önskar

Gösta.

SPF Spångaveteranernas medlemstidning.

Innehåll

	Sida
Om tidningen SpångaVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Tack Gösta	6
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	7-9
Spångaveteranernas jullunch	9
Körer	12
Information om resor	13-16
Några viktiga telefonnummer	16
Föreningens kontaktuppgifter	17
Kalendarium	18-19
Månadsmöten	20
Studiecirklar och andra kulturaktiviteter	21
Studiebesök	22
Friskvård och Motion	23-25
Årsmötet	27
Föreningens styrelse	29
Föreningens ombud och funktionärer	30-34

SpångaVETERANEN

Är medlemsblad för SPF Spångaveteranerna

Redaktion:

Bo och Harriet Werner, 36 08 13

Sotingeplan 28, 163 61 Spånga

Birgitta Bengtsson, 073-965 54 19

Spånga Stationsplan 1 lgh 1401, 163 51 Spånga

Erling Magnusson, 760 41 95

Kärrgränd 157, 162 46 Vällingby

Annonser:

Evy Möller, 761 18 21

Distribution:

Carin Due Bergman, 36 50 52

Sture Hallberg, 761 22 16

19 maj 2014 är sista dagen för bidrag till nästa nummer av SpångaVETERANEN

Sänd ditt bidrag till redaktionen.

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Ordföranden har ordet



Kära vänner,

Så har vi hållit vårt årsmöte och laddat för ett intensivt 2014. Efter många års styrelsearbete har Gösta Löhr undanbett sig omval till ordförandeposten. Efter en hel del funderande har jag accepterat att bli hans efterträdare och jag vill tacka årsmötet för det förtroende som visats mig. Jag lovar att göra mitt bästa för att motsvara det.

Till all lycka har vi nu fått en styrelse som förenar lång erfarenhet med nya idéer. Sju av ledamöterna fortsätter på sina poster, tack för det! Som ny vice ordförande inträder Mats Hellberg, med lång erfarenhet av arbete i organisationer och föreningar. Som ersättare för Margareta Svanberg, som avböjt omval, kommer Christer Hennicks, som har många kontakter i Spånga ända sedan skolåren och är aktiv i Spånga Veterankör. Och till sist kommer Birgitta Bengtsson in i styrelsen och henne känner många av oss som vårt teaterombud.

De allra flesta ombud och funktionärer fortsätter som tidigare och det lovar gott inför året. Du hittar alla kontakter längre bak i bladet. Styrelse och funktionärer är förstås viktiga, men det är medlemmarna som är föreningen. Har du förslag till förbättringar och nya verksamheter är du alltid välkommen till styrelsen och funktionärerna.

Vintern ra...och solen tillbaka önskar

Erling

Tack Gösta!

Det har varit stimulerande att jobba tillsammans med Dig i styrelsen. Det har också varit roligt att gå på de månadsmöten som Du styrt. Den varma och avspända atmosfär, som Du bidragit till, är ett viktigt skäl till att salen varit så gott som fullsatt varje gång. Vi gläder oss åt att Du fortsätter i Programgruppen och vi ser fram emot att fortsatt få del av Dina smakrika vintips och d:o vinster.

När jag nu övertar stafettpinnen gör jag det med tillförsikt. Det är laget som är jaget, lärde vi oss under vinterolympiaden. Och vårt lag är starkt. I vår förening finns så många kunniga och engagerade funktionärer och så många intresserade medlemmar att jag tror på en fin framtid och trivsamt gemenskap.

Erling

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

Från pensionärspolitiska gruppen



Upphämtat från den brokiga pensionärsmattan **Bostadstilläggets mörkertal kartläggs**

Pensionsmyndigheten har fått i uppdrag att undersöka hur många pensionärer som inte har bostadstillägg eller äldreförsörjningsstöd trots att de har rätt till det

Enligt en granskning gjord av Riksrevisionen är det över en tredjedel av dem som är berättigade till extra pengar som inte ansöker om det.

(skrivelse 22013/14:45)

Meddelarskydd även för privatanställda i vård, skola och omsorg

Meddelarskyddet innebär att den anställde kan berätta om missförhållanden utan att arbetsgivaren får eftersöka källan. Dessa rättigheter har tidigare endast offentliganställda haft.

Nu föreslås i en utredning att privatanställda i vård, skola och omsorg ska ha samma rättigheter som de offentliganställda.

(SOU 2013:79)

Förslag att kremeringsmetall ska återvinnas

En utredning föreslår bland annat att metaller som blir kvar efter kremering av avlidna ska återvinnas.

(SOU 2013:82)

Ökad trygghet för äldre

En utredare ska under två år undersöka hur äldres hälsa, trygghet och självbestämmande ska främjas.

Senast den 15 september 2015 ska utredaren föreslå hur kommuner ska kunna erbjuda äldreomsorg utan traditionell biståndsbedömning, om den äldre önskar det. I uppdraget ingår att lämna förslag på hur vården och omsorgen kan bli mer effektiv genom att använda teknik, exempelvis it-tjänster.

Utredaren ska också analysera hur förutsättningarna för kommuners och landstings förebyggande arbete för äldre ska utvecklas. (Kommittédirektiv 2014:2)

Förslag om obligatorisk valfrihet

En utredare, Greger Bengtsson hade i uppdrag att analysera för- och nackdelarna med att göra det obligatoriskt för kommuner att införa valfrihetssystem enligt lagen om valfrihetssystem (LOV) eller lagen om offentlig upphandling (LOU). För barn- och äldreministern Maria Larsson (KD) har utgångspunkten varit att äldre vill ha möjligheten att välja.

OECD:s granskning av svensk sjukvård och äldreomsorg pekade ut informationsbristen som ett hinder för de äldre att göra medvetna val.

Utredningen föreslår att Socialstyrelsen ska ta fram två vägledningar om informationsförmedling. (SOU2014:2)

Informationsbrister i äldreomsorgen

Regeringen anser att de kvalitetsdata om äldreomsorgen som

finns tillgängliga inte presenteras på ett lämpligt sätt för allmänheten. Det gäller, t.ex. Äldreguiden, som ska kunna användas för att välja vårdgivare. Regeringen har i en särskild skrivelse påpekat detta.

(skrivelse 2013/14:57.)

PP-gruppen

Bo Werner

SPÅNGAVETERANERNAS JULLUNCH 2013

Vi var 140 personer som kom till Spångaveteranernas jullunch i Församlingshuset. Navet i vår förening, mötesgruppen, hade redan kvällen innan burit bord och stolar och dukat till fest. I dörren blev vi som alltid glatt välkomnade. Vi hade bara att sätta oss vid de stämningsfullt dukade borden, med färdiga maträtter på tallriken. Vi blev serverade av mötesgruppens damer – för dagen i julförkläden.

Stämningen var hög och steg ytterligare när Sverre plockade fram snatterpinnarna och rappade. En av Spångaveteranernas körer underhöll oss under ledning av Tobias Bennsten. Kören är fyrstämmig, något som måste vara ovanligt bland pensionärer. Tobias sjöng också solo, och har lovat att återkomma och underhålla oss i vår.

Mätta och nöjda kunde vi önska varandra en trevlig helg och ett Gott Nytt verksamhetsår med många aktiviteter i SPF:s regi.

Margareta Svanberg

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)

HÖRAPPARAT

- Gratis hörseltest
- Justering och service av hörapparat
- Hörapparat via Stockholms läns landsting för 600 kr

NYHET!

- Laddningsbara hörapparater finns i Landstingets och Fria valets sortiment



Lena Bäck
leg. Audionom



RING 08-38 07 00
Ångermannagatan 78
Vällingby

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr

Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nageltherapeut
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

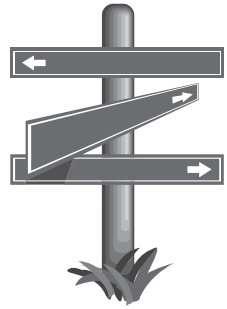
Tel: 36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej komb. med andra erbjudanden

Information från resegruppen

Välkommen på våra resor!
Lena Lindmark tel. 08-89 49 70, 070-867 47 17



Ingmarsspelen i Nås 17 juni 2014

Den 17 juni planeras en resa till Ingmarsspelen i Nås. Ingmarsspelen bygger på Selma Lagerlöfs roman Jerusalem som berättar om Nåsborna som emigrerade till det ”heliga landet” i slutet av 1800-talet. Spelet har uppförts under 55 år och fått idel fina recensioner.

Vi åker från Spånga församlingshus på morgonen. Vid Västanfors vackra hembygdsgård stannar vi och dricker kaffe/te och äter en matig smörgås. Sedan vidare mot Nås där vi har tid att strosa runt och besöka lokala hantverkare innan en buffé serveras.

Dagens höjdpunkt Ingmarsspelen börjar kl. 16. Ta gärna med något värmande plagg, då den vackra spelplatsen är belägen utomhus vid Västerdalälven. Filtar finns att hyra. Området är handikappanpassat och hörselslinga finns.

Avgångstid kl. 9. Kom gärna tidigt.

Beräknad hemkomst ca kl. 22.

I resans pris ingår: Bussresa t/r Spånga–Nås
Kaffe/te och smörgås i Västanfors
Teaterbuffé och teaterföreläsning

Pris:

om vi blir 25 personer kr. 895:-

om vi blir 35 personer kr. 820:-

Plats finns för 49 personer.

Anmälan under mars månad till:

Eva och Åke Stöckel tel. 36 06 70

Gå gärna in på Ingmarsspelens hemsida. www.ingmarsspelen.se

Spångaveteranerna reser till Kroatien

20–27 september 2014

Tillsammans med Reseskaparna planerar vi en resa till Kroatien & Bosnien-Hercegovina 20–27 september 2014.

Resan ger en inblick i ländernas historia fram till vår tids dramatiska händelser.

Vi besöker fascinerande städer i Dalmatien och Hercegovina. Längs Kroatiens kust finns de vackraste och mest välbevarade städerna i världen. Här finns praktfulla venetianska palats och helgedomar fyllda med konstskatter.

Dag 1. Flyg till Sarajevo därefter buss till Mostar där vi övernat-
tar 2 nätter.

Dag 2. Rundtur med buss. Besök i medeltida staden Pocitelj. Nationalpark med båttur på kanaler. Vattenfall. Lunch. Besök på vinodling och traditionell middag med husets viner.

Dag 3. Rundtur i Mostar. Promenad på den magnifika bron. Lunch med utsikt över bron. Resa genom den serbiska delen av Hercegovina till Trebinje, en vacker liten stad med medeltida stadskärna.

Dag 4. Stadsvandring i Trebinje. Buss mot Dubrovnik, guidad rundtur och tid för egen lunch. Hisnande kustväg mot Makarska och vårt hotell där välkomstdrink och middag väntar.

Dag 5. Båtfärd till ön Brac, möjlighet att flanera runt en stund innan en härlig fisklunch serveras. Eftermiddagen i den lilla byn Baska Voda. Kvällsutflykt med traditionell mat och musik från Dalmatien.

Dag 6. Dagsutfärd till Split och Trogir. Guidad visning i Diocletianuspalatset. Tid för lunch och shopping. På eftermiddagen till Trogir även det ett av UNESCOs världsarv.

Dag 7. Resa genom den bördiga Neretvadalen. Båttur på kanaler med lunch. Till Sarajevo där vi övernattar och serveras middag på Sarajevobryggeriet från 1864.

Dag 8. Guidad tur i Sarajevo. Egen tid för lunch och shopping. Hemresa.

Vår reseledare Zlatko Papac har bott och verkat i Sverige i många år, men har nu återvänt till sitt forna hemland som han med glädje visar oss. Han kan utifrån egna erfarenheter berätta om händelser i den nutida historien. Zlatko talar perfekt svenska.

I resan ingår:

Buss Spånga–Arlanda t/r . Avresa från Spånga församlingshus.
Flyg Sthlm/Arlanda–Sarajevo t/r

Del i dubbelrum med frukost 7 nätter.

5 middagar varav en är en byfest.

5 luncher

2 vinprovningar

Reseledares tjänster.

Bussresa enligt program

Alla besök m.m. enligt program.

Flygresan tar ca 3 timmar.

Pris för SPF-medlem kr.11.850:-

Tillägg för enkelrum kr. 900:-

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

Här är några viktiga telefonnummer att ha till hands.

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden, tips	11414
Vårdguiden, nytt nummer	1177
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	720 80 10



**SPÅNGA FRISKVÅRD
& HÄLSOCENTER**



Medicinsk fotvård • Akupunktur • Osteopati
Tuina-, Taktil-, Shiatsu- & Klassisk massage
Kraniosakral Terapi (även elevbehandlingar)

Medicinsk Yoga tors (även drop-in)
seniorer 13.30-15.00, alla 17.30-19.00
Nyhet! Lunchyoga 11.30-12.30

Zhineng Qigong (OBS! Anmälan krävs!)
onsd 19.00-20.30, tors 09.00-10.30

Stormbyvägen 6 bv (bredvid Spånga Center)
Tel 08-36 75 72
info@spangafriskvard.se

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

Postadress:

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

Medlemsavgiften är medlemsåret 2014
250:- kr/år, 80:- kr/år för vänmedlemmar

SPF Spångaveteranernas kalendarium våren 2014.

MARS

Måndagen den 10

Syn- och hörseldag

Måndagen den 17

Besök: Sveriges Riksdag

Tisdagen den 25

Månadsmöte

APRIL

Tisdagen den 1

Kulturvandring se sidan 14

Torsdagen den 10–

Konst- och musikresa till Oslo

Lördagen den 12

Tisdagen den 22

Månadsmöte

Tisdagen den 29

Kulturvandring, Kvarnholmen, se
sidan 14

MAJ

Måndagen den 5

Träffpunkt Café Opera

Tisdagen den 20

Månadsmöte

SPF Spångaveteranernas kalendarium våren/sommaren 2014.

JUNI

Tisdagen den 17 Resa till Ingmarsspelen i Nås

JULI

Onsdagen den 16 Pic-Nic i Drottningholmsparken

SEPTEMBER

Lördagen 20–27 Resa till Kroatien

Reservation för eventuella ändringar

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 25 mars

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

Tisdagen den 22 april

TOBIAS BENNSTEN MED VÄNNER. En vokal upptäcktsfärd i vårens tid.

Tisdagen den 20 maj

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

Reservation för eventuella ändringar

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.

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, 070-836 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.

STUDIEBESÖK

A. 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 huset 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

B. Tillsammans med Kulturvandringsgruppen samlas vi tisdagen den 1 april vid Församlingshuset kl. 9.45 för gemensam resa med SL. Guide visar arkitekt Erskines berömda byggnader på universitetsområdet. Max 30 personer. Anmälan senast den 25 mars till Gunnar 36 01 19 eller Harriet 36 08 13.

C. Vårutflykt tillsammans med Kulturvandringsgruppen. **Samling tisdagen den 29 april kl. 9.45 vid Församlingshuset.** Vandrigen sker med guide på Kvarnholmen innan KF:s industri- och folkhemsbygge helt har omvandlats till modernt bostadsområde. Max 35 personer. Pris 80 kr. Anmälan senast den 22 april till Gunnar 36 01 19 eller Harriet 36 08 13. Uppge om du vill äta gemensam lunch efteråt. Återresan kan ske sjövägen till Nybroplan.

D. Mingel i Café Opera onsdagen den 5 maj kl. 15–17. Ingen föranmälan.

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 boulebanan nära Kronofogdevägen i Spånga C.

Info: Barbro Nyberg, 36 83 36.

Kom igång till våren på vårt utegym 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. 9.45 varje månadsmötesfri och helgfri tisdag. Info: Gunnar Holmén, 36 01 19, Claes Henriksson, 761 28 36 och Erik Enfors, 761 28 91.

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).

FRISKVÅRD VINTERN 2014

Just nu i skrivande stund har vi tre hjärt-lungräddningskurser igång, den 6 och 11 februari. Den 5 februari var jag på intressant seminarium om benskörhet. Berättar mer om det på månads/årsmötet 25 februari, om tid ges.

På hemsidan finns nu några gymnastikövningar, styrketräning, stretching, paus-gympa och morgon-uppmjukning utlagt på medlemsidan (kräver lösenord). Följ länkarna, läs texterna, kolla filmerna och fotona – och följ med i rörelserna. Flera andra liknande program, producerade av t.ex. Friskis o Svettis, finns att köpa på DVD – men vårt är helt gratis.

Glädjande att höra om – och möta en hel del glada Spångaveteraner, som simmar, gympar, styrketränar, vandrar, vattengympar, spelar boule, sjunger i kör och dansar ”ute på stan” och hemma i Spånga. Hoppas flera tar del av det utbud som finns, för rolig friskvård, både inom föreningen och i simhallar, på Elingymmet och andra gym, i flera olika dansklubbar m.m. Bra motion på egna villkor! Livsviktigt att röra på sig, för att hålla sig frisk!

Att sjunga är också friskvård – vi har roligt och mår bra i bl.a. veterankören – eller andra körer, hemma i Spånga eller på annat håll.

Försök att undvika skador genom lagom dos träning – med mål att behålla den styrka och balans man redan har (så mycket det går). Det är alltid bra att vara normalviktig, rörlig, stark och ha bra balans och kondition. Lättare att klara sig från större skador då, om olyckan ändå är framme (tänk på halkskydd och reflexer) – men man kommer oftast fortare igen, under och efter rehab-tid, om man är någorlunda vältränad innan skadan skedde. Om man behöver rehabilitering för att bli friskare kan jag tipsa om ”Spånga rehab västra” (Järva närsjukhus) Där finns både sjukgymnaster, kiropraktor, arbetsterapeut, dietist m.m.

Senaste råd angående vad/hur man ska äta: 3 mål bra mat och 3 bra mellanmål per dag, regelbundet, lagom portioner. Vad är bra mat? Tror de flesta vet: Minska på animaliska produkter och fasta mättade animaliska fetter, använd flytande fett och oljor i stället. Undvik sötsaker m.m. onyttigt. Ät mera frukt och grönsaker. BMI (din vikt dividerad med din längd i kvadrat) ska helst vara 22–28 för personer över 75 år – dvs. något högre än för yngre personer.

Handla och ät sund mat – med sunt förnuft. Lev väl och må gott också! Ha roligt !

Läste nyligen i simhallen om en barnverksamhet, kallad ”Born to move” (anspelar väl på låten ”Born to be alive”) – så varför inte skapa ett eget motto för oss : ”Be happy and move – as long as you are alive! Lycka till !
önskar *Ebba* 0708-369992 (friskvårdsombud)

**K3K
LIVE**

&



PRESENTERAR

22/3 2014

Premiär för årets K3K LIVE!

The Crossroads Bluesband

(Henke, Björne & Mange)

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

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 årsmöte.

Den 23 februari höll SPF Spångaveteranerna ett mycket välbesökt årsmöte i Spånga Församlingshus.

Innan själva årsmötet började underhöll Åsa Bergh med sång till inspelad musik i Monica Zetterlunds anda. Åsa berättade också medryckande om Monicas liv och förhållningssätt till musiken. Monica Zetterlund hade många fler strängar på sin lyra än jazz. I många år samarbetade hon med Hasse och Tage – sjöng deras texter och medverkade också i filmen ”Att angöra en brygga”. En annan uppmärksammad filmroll var som ”Ulrika i Västergöl” i Jan Troells film om utvandrarerna.

Mötesgruppen hade dukat upp till gott kaffe med prinsessbakelse, som den vanliga brödleverantören bjöd på dagen till ära.

Efter kaffepausen vidtog sedvanliga årsmötesförhandlingar. Ordförande Gösta Löhr lämnar styrelsen efter flera års arbete och avtackades med blommor och vackert tal av Bo Werner. Margareta Svanberg lämnar också styrelsen och avtackades. Även hörselombudet Karin Hellström avtackades med blommor.

Erling Magnusson valdes till ny ordförande. Han har under ett år fungerat som vice ordförande och är väl insatt i föreningens arbete. Nya i styrelsen är Mats Hellberg, Christer Hennicks och Birgitta Bengtsson.

Mats har ett förflutet inom tjänstemannarörelsen och Christer har arbetat med It-frågor. Birgitta känner många redan till som vårt teaterombud.

Agneta Ryger

Ett stort tack till COOP Konsum i Spånga Centrum som vid årsmötet i februari bjöd på en härlig Princessbakelse från Bålstabagar'n för att vi skulle få någonting extra till kaffet inför starten av Spångaveteranernas 30:e verksamhetsår.

Mötesgruppen

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 vard. 10-18, lörd. 10-14.
(med reservation för helgdagar)

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2014.

Styrelse

Ordförande: Erling Magnusson

760 41 95

Vice ordförande: Mats Hellberg

752 77 72, 072-215 83 53

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: Evy Möller

761 18 21

Ersättare: Karin Lovén

751 27 19

Ersättare: Birgitta Bengtsson

36 63 23, 073-965 54 19

Ersättare: Christer Hennicks

445 69 93, 070-680 97 92

Övriga funktionärer år 2014

Revisorer

Ordinarie: Gustav-Adolf Wastesson, 761 59 41 och Stig Dunvall, 36 19 11

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 751 26 09

Valberedning

Ordförande: Gösta Löhr, 36 53 00

Ledamot: Inger Akalla, 36 24 13

Ledamot: Svante Svanberg, 760 11 89

Tidningen SpångaVETERANEN

Redaktion: Bo & Harriet Werner, 36 08 13,

Birgitta Bengtsson, 073-965 54 19 och

Erling Magnusson, 760 41 95

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

Hemsidan www.spf.se/spangaveteranerna

Gunnar Sundin, 36 83 92

Programgruppen för Månadsmöten

Sverre Fogelström 36 64 92, Gösta Löhr, 36 53 00,

Svante Svanberg, 760 11 89 och Christer Hennicks, 445 69 93

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga–Tensta (SPR)

Ordförande: Bo Werner, 36 08 13

Ledamot: Stig Dunvall, 36 19 11

Ledamot: Carin Due Bergman, 36 50 52

Ersättare: Evy Möller, 761 18 21

Ersättare: Lena Lindmark, 89 49 70

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Rinkeby–Kista (SPR)

Ledamot: Yvonne Zettergren, 760 66 07

Ledamot: Margareta Söderström, 752 72 25

Ersättare: Brita Thunberg, 36 47 71

Ersättare: Kyllikki Josefsson, 750 98 67

Samverkansgruppen SPF och PRO (PRO Bromsten, Erland, Spånga, Tensta-Rinkeby)

Representanter: Kerstin Åslund, 36 16 97 och
Sture Hallberg, 761 22 16

För föreningen valda ombud

Studieförbundet Vuxenskolan: Harriet Werner, 36 08 13

Spånga-Folkan (Medborgarhusfören.): Gösta Löhr, 36 53 00

Spånga-Tensta Kulturkommitté: Claes Henriksson, 761 28 36

Ombud

Hörselombud	Vakant	
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
	Christer Hennicks	445 69 93
		070-680 97 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
	Evy Möller	761 18 21
Sångsparvarna, kören	Barbro Nyberg	36 83 36
Teatergruppen Solitären	Bo Werner	36 08 13
	Monica Sonesson	37 69 95
		070-937 69 95
Teaterombud	Birgitta Bengtsson	36 63 23
		073-965 54 19

NÖJDAST KUNDER

6 ÅR I TOPP 2008-2013



VI HAR DET ANDRA
MÄKLARE SAKNAR.
NÖJDAST KUNDER
SEX ÅR I RAD.

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL

SPÅNGA / SPÅNGA TORG 4 A, SPÅNGA / 08-761 00 77
VÄLLINGBY/HÄSSELBY / SOLURSGÅNGEN 16, VÄLLINGBY / 08-687 40 00
WWW.MAKLARHUSET.SE

Välkommen till oss
med ditt djur!



Vårkampanj!
20% RABATT
PÅ KASTRATION
av frisk katt och hund
t.o.m. 31/3 2014



EVIDENSIA
DJURSJUKHUSET
VÄSTERORT

LÄTT ATT PARKERA!

ÖPPETTIDER:
Vardag: 08-21
Lör-, Sön-, Helgdag 10-16

ADRESS:
Bromstenvägen 174, 163 55 SPÅNGA

TELEFON: 08-36 26 70
www.evidensia.se