

Spånga VETERANEN

Årgång 14, nr 2 juni 2014

Medlemsblad för sommaren



Foto: Erik Berg

”Oslos omtalade, sex år nya operahus, som ligger som en bländande vit lyxkryssare vid havet. Hela huset är klätt i marmor från Italien och är det enda i sitt slag där du kan vandra på egna ben ända upp på takets högsta punkt.”

Läs mer i detta nummer om 32 Spångaveteraners förföriska resa.



SPF Spångaveteranerna

Sveriges Pensionärsförbund

www.spf.se/spangaveteranerna



Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00

Glad sommar!

önskar Krogen Tre Kockar



Vi har öppet hela sommaren!

Vecka 28-31 öppet endast 10.40-13.00

Välkomna!

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

SPF Spångaveteranernas medlemstidning.

Innehåll

	Sida
Om tidningen SpångaVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Tack Arne och välkommen Thomas	6
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	7–9
Månadsmöten	12
En förförisk resa	13–16
Information från resegruppen	17
Kalendarium	18–19
Några viktiga telefonnummer	19
Studiecirklar och andra kulturaktiviteter	20–21
Studiebesök	21
Friskvård och motion	22–24
Litteraturcirkel	25–26
Tankar från teaterombudet	27
Föreningens kontaktuppgifter	28
Föreningens styrelse	29
Föreningens ombud och funktionärer	30–34
Kören	34

Spånga VETERANEN

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

Produktion

Thomas Sessler, 89 74 74

22 augusti 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!

Ju mer vi är tillsammans, ju gladare vi bli. Den gamla visan dök upp i huvudet när jag satte mig för att summera vårterminen och blicka fram emot hösten. Under våren hade vi fem välbesökta månadsmöten. Boule, bridge och canasta. Kulturvandringar och studiebesök. Konstgrupp. Sångkör. Syn- & Hörseldag. Friskvård och kurser i Hjärt- & Lungräddning. Teaterbesök. Konstresa till Oslo och kommande besök på Ingmarsspelen i Nås. Många av oss håller igång flitigt, men vi har också en gemensam uppgift att få med ännu fler, både medlemmar och intresserade vänner och bekanta.

Höstens program inleds med månadsmöte redan den 9 september. Lite tidigare än förra året eftersom många är med på en veckoresa till Kroatien med start den 20 september. I början på september drar också den regelbundna verksamheten igång i alla grupper.

Under sommaren sker något som bara inträffar vart tredje år – SPF:s förbundskongress. Under våren har vi försökt påverka de kommande besluten genom att hålla ett möte med SPF-föreningarna i nordvästra Stockholm, svara på förbundets förslag till nya stadgar, argumentera för våra åsikter på distriktets årsmöte m.m. Vi ser med spänning fram emot kongressens beslut framför allt när det gäller tre frågor: Nytt förbundsnamn, medlemskap för ännu icke pensionärer och administration av medlemsavgifterna. När vi träffas den 9 september kommer kongressens beslut att redovisas. Till dess, till er alla...

en riktigt skön sommar
önskar *Erling*



Foto: Gunnar Sundin

Tack Arne!

Arne Lennström, som varit ansvarig för produktionen av Spånga-Veteranen under många år, lämnar nu uppdraget för att få mer tid till alla sina övriga samhällsinsatser.

Arne har under hela sin verksamhet med vår tidning lagt ner ett stort och skickligt jobb. Många gånger har arbetet fått ske under nätterna på grund av att endast ett fåtal har förstått att respektera deadline. Alla fel och misstag vi gjort har han kunnat parera och ordnat upp. Allt detta har han gjort med gott humör och humor men också kunnat säga ifrån på ett sätt så att alla förstått att han har rätt. Stort tack Arne!

Bo W

Välkommen Thomas!

Från och med detta nummer övertas uppdraget av Thomas Sessler. Han har stor erfarenhet av tidningsproduktion och vi övriga i redaktionen är mycket glada för att Thomas ställer upp. Nu finns alla förutsättningar för att göra en bra tidning ännu bättre.

Erling

Från pensionärspolitiska gruppen



På sina håll ryter man till och sedan blir allt still.

Folkpensionär får vara ordningsvakt

Diskrimineringslagen tillåter inte att någon diskrimineras på grund av ålder. I stället ska personens lämplighet avgöras av kompetens, fysik och andra krav som ställs för att få arbeta som ordningsvakt.

Lagändringen föreslås träda i kraft den 1 juli 2014.

(Proposition 2013/14:110)

Lättare att byta abonnemang för mobiltelefoner, bredband och tv.

Riksdagen har beslutat att operatörerna ska bli skyldiga att utan kostnad ta bort simkortlås efter bindningstidens utgång.

Uppsägningstidens längd för vanliga abonnemang förkortas till högst en månad. Avtal med bindningstid ska kunna sägas upp en månad före bindningstidens utgång.

Lagändringarna trädde i kraft den 1 maj 2014.

(Civilutskottet 2013/14:24. Beslut 26 mars)

Vårdanalysrapporten

Myndigheten Vårdanalys har på regeringens uppdrag följt de senaste årens fyra reformer. Det gäller apoteksomregleringen, vårdvalet, vårdgarantin och kömiljarden.

Reformerna

Apoteksomregleringen 2009 upphävde det statliga monopolet. Receptfria läkemedel fick säljas i andra butiker. Vårdval blev obligatoriskt 2010 och gör att patienten väljer vårdcentral. Vårdgarantin blev lag 2010 och innebär att patienter ska få kontakt med vårdcentral inom 0 dagar, få besöka vårdcentral inom 7 dagar, få besök i specialistvård inom 90 och behandling inom 90 dagar efter beslut.

Kömiljarden infördes 2009 som ekonomisk stimulans till landstingen för att förkorta väntetider för specialistvård.

Resultatet

Reformerna har fått följande effekter:

Tätbefolkade områden har fått fler apotek och vårdcentraler. I norra Sverige är emellertid antalet oförändrat.

Vårdgarantin och kömiljarden har inte kommit alla till del i lika stor omfattning.

Myndigheten anser att regeringen bör införa en kortare vårdgaranti för brådskande diagnoser, t.ex. lungcancer.

(Vårdanalys Rapport 2014:3)

Licensläkemedel föreslås ingå i läkemedelsförmånerna och högkostnadsskyddet

Licensläkemedel är läkemedel som inte är godkända i Sverige. I läkemedels- och apoteksutredningens tredje delbetänkande föreslås att sådana läkemedel ska ingå i läkemedelsförmånerna och högkostnadsskyddet för patient som behöver medlet.

Utredningen föreslår också att man inför en särskild registerlag för licensläkemedel till skydd för patienterna. Därtill föreslås att extemporeläkemedel, som tillverkas för viss patient, ska omfattas av läkemedelsförmånerna utan dagens prövning.

(SOU 2014:20)

Bättre stöd till vård av anhörig

Riksrevisionen anser att staten gör för lite för att stötta dem som vårdar sina anhöriga. Dagens stöd måste utvecklas ytterligare.

Enligt granskningen är stödet till anhöriga som vårdar en närstående mest uppbyggd inom äldreomsorgen. Maken eller maken tar hand om sin partner. Det finns också andra situationer där en person vårdar nära anhörig.

Revisorerna uppmanar regeringen att förtydliga innehållet i socialtjänstlagen och anpassa lagar på arbetsmarknaden och inom socialtjänsten så att anhöriga lättare kan förena arbete med vården av anhöriga.

(R&D 11/14)

Pensionärspolitiska gruppen (ppg)

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

Thaiwok & Sushi

Take away & Bordservering



SPÅNGA CENTRUM

08 - 36 33 30

www.baanthai-spanga.se

Vardagar: 10–20 Helgdagar: 12–20

För alla Spånga Veteraner!

Måndagar

10% på hela menyn

(gäller ej dagens lunch)

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 nagelterapeut
Välkommen!
Katrin & Emma
Enevägen 32, Spånga



ALLA TIDERS FÖTTER
08 - 400 20 955
www.allatidersfotter.se
katrin@allatidersfotter.se

ALLA TIDERS NAGLAR
08 - 400 216 64

Månadsmöten hösten 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.

- 9 september **PIANO MAGIC:** En av Sveriges bästa jazzpianister, **ULF JOHANSSON-WERRE** kåserar, spelar piano och trombon, sjunger och visslar.
- 7 oktober Vakant
- 5 november (onsdag) För NYA medlemmar:
VETERANKÖREN under **TOBIAS BENNSTENS** ledning.
- 18 november Kärt återhörande: **ZWING TIME BAND** med **TOMMY LÖBEL**, klarinett. Nu med **JOHN POHLMAN**, piano!
-



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

En förförisk resa



*Monolit i
Vigelandsparken*

Don Giovanni (Don Juan) förförde över 2 000 kvinnor. För denna osannolika arbetsinsats belönades han med evig semester på ett alltför varmt ställe. Det vill säga så brukar operan med samma namn sluta, men inte i Oslo. Vi 32 Spångaveteraner, som deltog i en bussresa för konst och opera till Oslo fick många överraskningar. Handlingen i denna nya uppsättning av Don Giovanni är förlagd till vår tid. Platsen för mordet på Kommendören avspärras av polisen för att samla bevismaterial, och den rengörs av en lokalvårdare med modern städvagn. Don Giovanni slipper helvetet, men blir i stället brutalt mördad med k-pist. De nya idéerna på scenen flödar – och chockar. Mozarts musik är dock oförändrad och välbekant och ger föreställningen stadga. Slutresultatet blir oförglömligt.

Detta hände på Oslos omtalade, sex år nya operahus, som ligger som en bländande vit lyxkryssare vid havet. Hela huset är klätt i marmor från Italien och är det enda i sitt slag där du kan vandra på egna ben ända upp på takets högsta punkt. Det känns som en vandring uppför en snötäckt fjällsida på Hardangervidda.

Inne i huset förtrollas man av ljudet. I den höga, ljusa foajén kan 1400 besökare samtala på en gång utan att störa varandra. I den stora salongen kan varje ord och ton höras tydligt hur långt bort från scenen man än sitter. Akustiken blir berömd i denna nya attraktion.

Före operabesöket lärde vi känna Oslos gamla stolthet: Vi-

gelandsparken. Världens största skulpturpark och en mans verk. Gustav Vigeland skapade den 1939–1949 till stor del under andra världskriget. De över 200 skulpturerna, de flesta i Bohusgranit, talade till oss alldeles särskilt denna dag genom vår sakkunniga och inspirerade guide Kristin. Hon fick oss att se hur allt handlade om kommunikation, mellan kvinnor och män, mellan barn, mellan gamla och unga. Runt den berömda fontänen i parkens mitt upptäckte vi en bildsvit, som skildrar människans liv från vaggan via graven till pånyttfödelsen.

Vi fick också lära oss att Vigeland hade nära kontakt med en annan världsberömd norsk konstnär, Edvard Munch, de till och med delade bostad en tid i Paris. Det kändes därför så rätt att fortsätta till Munch-rummet i Nationalmuseum. Kristin gav oss en fin resumé av Munchs konstnärskap och liv, som penplade mellan dårskap och genialitet. Tyvärr stördes vår upplevelse av en grupp kineser, som var

och en skulle fotograferas framför Skriet, Munchs mest berömda målning, senast värderad till 120 miljoner dollar. Munch är en kändis över hela världen och därför planerar Oslo nu ett stort, nytt Munchmuseum i anslutning till den nya Operan.



Ankomst till Vigelandsparken



Rundvandring i Oslos rådhus

Vår resa innehöll också två fina konstupplevelser i Värmland. På väg till Oslo stannade vi till vid Rackstadmuseet utanför Arvika. Där finns verk av Rackstadgruppen, som bildades kring sekelskiftet av Christian Eriksson, en av Sveriges bästa skulptörer. I Stockholm finns flera av hans verk bl.a. S:t Göran och draken i Stadshuset. Av de tre målare, som ingick i gruppen är nog Gustaf Fjaestad den mest kände. Hans målningar utmärker sig genom det skimrande ljuset, som han skapar genom en mycket personlig teknik.

På väg från Oslo passerade vi Karlstad. Där öppnades för tre år sedan Lars Lerin-museet i paviljongen, som förr var danspallatset Sandgrund. Lars Lerin är enligt värmlänningarna världens bästa akvarellist. Vår guide Karin, som känner Lars Lerin personligen, försökte tona ner våra förväntningar med orden ”en ska inte tro allt som sägs i Värmland”. Men vi tyckte ändå att de har all



Lars Lerin-museet i Karlstad

anledning att vara stolta över sitt nya stjärnskott. Han hämtar sina motiv ur vardagen. Hus har han valt ut ur DN:s bostadsbilaga, en stadsmiljö från en Hitchcock-film på TV, modeller från Internet. Men han gör inga avbildningar. Bilderna blir självständiga med en unik känsla. Färgen är mustig, mer som olja än vattenfärg. Det är svårt att beskriva Lerin-känslan, men om du inte vill åka till Karlstad för att bilda dig en egen uppfattning kan du köpa en av hans många konstböcker i bokhandeln.

Det fanns inga longörer under denna resa i konstens tecken. Till och med våra båda reseledare Linnea Sallay och Teddy Lundberg var en del av den proffsiga underhållningen. Både på resan till och från Oslo bjöd de på sånger ur sin opera- och visrepertoar.

Tack Lena för att du ordnade denna förföriska och oföglömliga resa.

Text: Siw & Erling. Bilder: Gunnar Sundin

Information från resegruppen



Välkommen på våra resor!

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

Resaktuellt.

- Resan till Nås den 17 juni är nu fullbokad.
- Till Kroatienresan den 20–27 september är för närvarande 26 personer anmälda.
Ni som glömt att anmäla er, ta kontakt med ert reseombud eller med Sanna på Reseskaparna tel. 08-94 40 40.
- En endagsresa till Örebro och Wadköping planeras den 15 oktober. Vi reser från Spånga på morgonen. I Örebro får vi en guidad tur på spännande Örebro slott. Efter en god lunch på Stadsträdgården, träffar vi husmamsellen och kokboks författarinnan Cajsa Warg som på ett lättsamt sätt berättar om livet i Wadköping på hennes tid. Därefter tid att strosa runt i gamla Wadköping.
Pris vid 35 personer 590 kr.

I resans pris ingår: Bussresa t/r Spånga–Örebro/Wadköping
Guidad tur på Örebro slott.
Lunch inkl. måltidsdryck, kaffe.
Historisk vandring med Cajsa Warg.

Anmälan till: Lena Lindmark tel. 08-89 49 70, 070-867 47 17,
Sista anmälningsdag 1/9.

Betalning till Spångaveteranernas pg 4912540-4 senast 15/9.

SPF Spångaveteranernas kalendarium juni–hösten 2014

JUNI

Tisdagen den 17 Resa till Ingmarsspelen

JULI

Onsdagen den 16 Pick-Nick i Drottningholmsparken

AUGUSTI

Onsdagen den 27 Biologiska museet

SEPTEMBER

Tisdagen den 2 Kulturvandringarna startar

Torsdagen den 4 Konstgruppen: Moderna Museet
Nils Dardel

Tisdagen den 9 Månadsmöte

Torsdagen den 11 Canastastart

Lördagen den 20–

lördagen den 27 Resa till Kroatien

OKTOBER

Tisdagen den 7 Månadsmöte

Onsdagen den 15 Resa till Örebro

NOVEMBER

Onsdagen den 5 Möte för NYA medlemmar

Tisdagen den 18 Månadsmöte

Reservation för eventuella ändringar

SPF Spångaveteranernas kalendarium juni–hösten 2014

Regelbunden verksamhet.

måndagar: Boule.

Seniorgympa i Vällingby simhall kl. 9–10.

tisdagar: Kulturvandringar i helg- och månadsmötesfria
veckor. Spånga Veterankör övar.

onsdagar: Boule.

torsdagar: Canasta i udda veckor,

fredagar: Bridge, Boule.

Här är några viktiga telefonnummer att ha till hands.

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden, tips	11414
Vårdguiden, numera	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

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

från Studiekommittén som önskar alla en skön sommar.

Såsom traditionen bjuder blir det även detta år för nya som gamla medlemmar Pick-Nick i Drottningholmsparken, onsdagen den 16 juli. Samling kl. 12 på gräsmattan nedanför Kina slott. Om du kommer med bil så kör Ekerövägen och ta in på Kantonvägen till P-platsen närmast Kina slott. Alternativt tar man buss från Brommaplan. Medtag matsäck, något att sitta på och ett gott humör.

Marabouparken och Konsthallen i Sundbyberg.

Missa inte denna oas på Lofströmsvägen 8 nära Sundbybergs pendeltågsstation och med närbelägen busshållplats.

Skulpturparken är öppen kl. 11–17 tisd och fred–sönd., onsd–tors kl. 11–20. Gratis visning av parken varje söndag kl. 14 under sommaren. Att besöka Konsthallen kostar 40 kr.

Skrivklådan är för Dig som vill skriva helt fritt, t.ex. korta berättelser på vers eller prosa, poesi av olika slag, dramatik, essäer

eller vad Du vill i gemytliga former. Vad det kommer att utmynna i bestämmer vi själva. Är Du intresserad att delta, ring Bo Werner tel. 36 08 13.

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

STUDIEBESÖK

Onsdagen den 27 augusti kl. 13 besöker vi **Biologiska museet**, som byggdes i fornnordisk stil 1893. Här finns dioramor målade av Bruno Liljefors. Nordens djurvärld visas i naturlig miljö och däggdjur och fåglar i naturligt dagsljus. Pris: 50 kr.

Adress: Hazeliussporten 2. Ta spårvagn 7 till hållplats Nordiska Museet eller Djurgårdsfärjan.

Bridge spelas 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 på torsdagarna i udda veckor kl. 13.45–17.00 i lokalen Sörgårdsvägen 20, ”Konsumhuset”. Nya och tidigare deltagare välkomnas. Info: Brittmarie Ryman, 760 90 95. Start: 11/9.

Spånga Veterankör övar på tisdagarna kl. 18.30–20.00.

Lokal: Spånga församlingshus.

Info: Jane Olsson, 36 56 93.

Nya deltagare välkomnas.

FRISKVÅRD och MOTION



Stadsdelens syn- och hörselinstruktör, Eva Kilberg, nås helst på förmiddagar, mån–tis tel. 508 01 740, övriga dagar 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.

Viss sommarstängning. 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.

Håll igång på vårt ute-gym invid boulebanan i Spånga. Här kan du träna balans och styrka ensam eller tillsammans med andra, när helst du vill.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri och helgfri tisdag från den 2 september till 2 december. Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida.

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).

Simbassänger:

Nälstabadet öppnar i slutet av maj.

Vällingby sim- och idrottshall stänger vid midsommar.

Åkeshov stänger för ombyggnad i höst.

Exempel på utedans:

Ulvsättra loge, Kallhäll tisdagar kl. 19–22

6/5–24/6, 29/7–16/9

Skälby Gård dansbana (inomhus vid regn) torsdagar kl. 19–22

22/5–12/6, 7/8–21/8

Ekebyhov dansbana (vid Ekebyhovs slott, Ekerö)

26/6–7/8 torsdagar kl. 19–22

Skansen 30/6–18/8 måndagar kl. 20–23 (storband)

24/6–12/8 tisdagar kl. 15–18 och 20–23 (blandat)

2/7–13/8 onsdagar kl. 18-19 (instrument)

kl. 19.30–23 (gammalt)

Se för övrigt: www.dansglad.se/danskalendern

FRISKVÅRD INFÖR SOMMAREN

Vårens motionsaktiviteter tar snart slut, men istället kan vi ta oss till naturen ut: Till sjöar, skogar och marker, till ute-gym och parker.

Där kan vi träna för att bibehålla balans och svänga med i en midsommardans På logar och utedansbanor blir det under sommar'n nya vanor.

Vad kan man mera ta sig för ? För att hålla sig frisk, som man bör:

Vandra, golfa, gympa, promenera, cykla, bada, simma med mera!

Äta nyttigt och må gott, njuta av sol och luft i lagom mått Umgås med familj och vänner och alla som vi känner.

Kolla i tidning och på dator: aktiviteter på torg och gator.

En skön och aktiv sommar, tillönskar friskvårdsombudet, när våren grönskar!



Ha en skön och frisk sommar allihop, önskar Ebba – ert friskvårdsombud. Tel: 08-36 99 90.



Litteraturcirkel



Vi är åtta läsglada SPF-are som under vintern kommit igång med en litteratur-cirkel. Vi bestämmer gemensamt en bok att läsa, träffas en gång i månaden och diskuterar boken, bestämmer en ny bok osv.

ETT TIPS. Samla ihop ett antal likasinnade läsintresserade vänner. Bestäm en dag att träffas, bestäm en bok att läsa. Så är ni igång. Rekommenderas varmt.

SPF Spångaveteranernas redaktion önskade förslag på sommarläsning för solstol och hängmatta. Här kommer några förslag. Allt kan inte passa alla, men förhoppningsvis finns något som passar några.

Gubbe och Katt. En kärlekshistoria. *Nils Uddenberg 2012*
Gubben som blev med katt utan att riktigt förstå hur. Med humor och självdistans berättar Nils Uddenberg hur tillvaron förändras när Kissen flyttat in. En bedårande berättelse med fantastiska illustrationer av Ane Gustavsson.

Igelkottens elegans *Muriel Barbery 2006*
En filosofisk berättelse om vänskapen mellan portvakterskan i en elegant Paris-fastighet och en av invånarna där, en brådmogen 12-årig flicka. Berättelsen är skriven med värme och humor och bjuder på oväntade överraskningar.

Sommarboken *Tove Jansson 1972*
Vad kan vara mera sommar än att bo på en ö i ett nordligt hav med sol nästan hela dygnet. Mest av allt är det en bok om vänskapen mellan en mycket gammal kvinna och en mycket liten flicka.

Tove Jansson skriver klart och osentimentalt om ålderdom och barndom. En bok att ta till sig och glädjas åt.

Tre män i en båt.

Jerome K Jerome 1889

Varför inte läsa om en klassiker? Fortfarande efter 125 år känns Tre män i en båt förvånansvärt vital och humoristisk. Vi får följa de tre vännerna, och hunden, under förberedelser för och färden på floden Themsen. Man påminns om historien med de inbillade sjukdomarna, episoden med tavelhängningen eller berättelsen om inkräktaren i sängen. Min favorit är berättelsen om transporten av osten.

Fosterland.

Dilsa Demirbag-Sten 2010

En sexårig flicka och hennes familj lämnar nomadstammen i Kurdistan för 70-talets svenska folkhem. En berättelse om kulturkrockar och hårt arbete, men också om hopp och ambitioner. En mycket tänkvärd bok om svårigheter och möjligheter i en helt ny kultur. Dilsa Demirbag-Sten är nu författare, debattör och journalist.

Till sommarläsning hör naturligtvis också några deckare.

Det är svårt att ge ett förslag. Bland de svenska författarna föredrar jag Håkan Nesser och Arne Dahl (Jan Arnard). Alla deras böcker är läsvärda. Nesser har goda miljöskildringar och spännande intriger vilka hans huvudpersoner, van Veeteren och i senare böcker Gunnar Barbarotti, löser med psykologiskt skarpsinne. Arne Dahl har skrivit om A-gruppen "Rikskriminalpolisens speciella enhet för våldsbrott av internationell art". Dessa böcker handlar om just detta, mycket spännande och mycket action, men har också goda miljöskildringar och personbeskrivningar.

Lena Lindmark



Tankar från teaterombudet

Undertecknad är mycket glad och nöjd över förtroendet att få förmedla teaterbiljetter till hugade spekulanter i föreningen. Och det har faktiskt blivit 138 köpta biljetter fördelade på Stadsteatern och Dramaten (där den sistnämnde fått flest besök av oss).

Det är många föreställningar som gjort bestående intryck hos mej. En av dem är förstås ”I sista minuten” med tre grand old ladies: Meg Westergren, Meta Velander och Yvonne Lombard! Säkerligen har ni alla som köpt teaterbiljetter under hösten och våren era egna favoriter. Idéen med att boka biljetter i grupp är ju den att man har sällskap till teatern, man sitter tillsammans och man pratar lite i pausen, och så har man sällskap hem med pendeln och då diskuteras pjäsen.

Som ombud fick jag tillfälle att se Utvandrarerna två dagar innan premiären och det var en upplevelse! Med genial uppsättning av tekniska lösningar förflyttades man till den karga åkerjorden i Småland. Scenografin bestod av två stora flyttbara kuliser. Musik som förstärkte stämningen, bilder som projicerades, silhuetter, huvudpersonerna Lassgårds och Ekblads otroligt fina samspel, dansen och rörelserna på scenen. Ni som redan köpt biljetter kommer att bli mycket nöjda den 31 augusti.

Något av det vi har att se fram emot i höst:

Den girige med Johan Rabeus den 24 augusti, avrop den 4 juni för 20 biljetter.

Tre systrar den 16/9, avrop den 16/8 för 10 biljetter.

Måsen med Stina Ekblad den 28/9, avrop den 28/8 för 10 biljetter (med avrop menar jag bekräftelse på antal beställda biljetter).

Hälsningar
Birgitta



SPÅNGA FRISKVÅRD
& HÄLSOCENTER



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

Din Hälsa 
- vår hjärtesak!

Unna dig själv
sommarfina fötter
och en friskare kropp!



Boka och läs om våra läkande och
rehabiliterande behandlingar på vår
hemsida www.spangafriskvard.se

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 medlems-
året 2014 250:- kr/år,
80:- kr/år för vänmedlemmar

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.**


K O L P A
ORTOPEDISKA SKOR

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

<i>Ordförande: Erling Magnusson</i>	760 41 95
<i>Vice ordförande: Mats Hellberg</i>	752 77 72, 072-215 83 53
<i>Sekreterare: Agneta Ryger</i>	621 08 47
<i>Kassör: Sture Hallberg</i>	761 22 16
<i>Ledamot: Margareta Söderström</i>	752 72 25
<i>Ledamot: Carin Due Bergman</i>	36 50 52
<i>Ledamot och medlemssekreterare: Gunnar Sundin</i>	36 83 92, 073-390 75 25
<i>Ersättare: Evy Möller</i>	761 18 21
<i>Ersättare: Karin Lovén</i>	751 27 19
<i>Ersättare: Birgitta Bengtsson</i>	36 63 23, 073-965 54 19
<i>Ersättare: Christer Hennicks</i>	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

Produktion: Thomas Sessler, 89 74 74

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
Teaterombud	Birgitta Bengtsson	36 63 23 073-965 54 19



Spånga Veterankör övar på tisdagar kl. 18.30–20.00.
 Lokal: Spånga församlingshus.
 Information: Jane Olsson, 36 56 93.
 Nya deltagare välkomnas.



KAMPANJ!

Mellan 12 maj-15 juni 2014 erbjuder vi

Seniorkontroll av din katt (från 9 års ålder) 990 kronor

I priset ingår:

Veterinärundersökning och blodprov

Du som bokar seniorkontrollen får även
30% rabatt på en påse kattfoder
max 2,5 kg, ur ordinarie sortiment.

Ring och boka tid på telefon 08-36 26 70



EVIDENSIA
DJURSJKHUSET
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.evidensia.se

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

