

Spånga VETERANEN

Årgång 14, nr 3 september 2014

Medlemsblad för hösten



”I mitten av juli samlades vi traditionsenligt vid tolvtiden, nedanför Kina slott med stolar och bord och picknick-korgar. I år blev vi drygt 20 st. Dagen var lite blåsig och sval, men solen sken på oss och regnet höll sig borta. På bordet stod ett krus med några rosor, plockade i Aina Björklunds trädgård – till hennes minne. Margareta Larsson inledde med att vi sände en tanke till Aina som nyligen avlidit – och som startat denna tradition för många år sedan.”

Läs vidare på sidan 16 Ebba Modéns skildring av en lyckad dag.



SPF Spångaveteranerna

Sveriges Pensionärsförbund

www.spf.se/spangaveteranerna



Öppet mån–fre 8.00–16.00
lunch 10.40–14.00

Trevlig höst önskar Krogen Tre Kockar



Pensionärspris mellan 10.40 och 14.00
På Krogen Tre Kockar kostar inte kvalitet... det ingår!

Välkomna!



Krogen Tre Kockar, Stormbyvägen 2–4, 163 29 Spånga
Tel: 08-795 43 44. Dagens meny: www.krogentrekockar.se

SPF Spångaveteranernas medlemstidning.

Innehåll

	Sida
Om tidningen SpångaVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	6–7
Välbesökt månadsmöte	10
Månadsmöten	12–13
Nyfiken på opera och balett?	13
Teaterresa till Nås	14–15
Pick-nick i Drottningsholmsparken	16
Kalendarium	18–19
Några viktiga telefonnummer	19
Studiecirklar, studiebesök och aktiviteter	20–21
Friskvård och motion	22–24
30-årskalas	24
Idas äldrevisa	25
Information från resegruppen	26–27
Onsdagshistorier	27
Teaterombudet har ordet	28
Föreningens styrelse	29
Föreningens ombud och funktionärer	30–34
Föreningens kontaktuppgifter	34

Spånga VETERANEN

är medlemsblad för SPF Spångaveteranerna

Redaktion:

Bo och Harriet Werner, 360813, Sotingeplan 28,
163 61 Spånga

Birgitta Bengtsson, 073-965 54 19, Spånga Stationsplan 1,
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, s
Sture Hallberg, 761 22 16,

Produktion

Thomas Sessler, 89 74 74,

22 november 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

Välkommen till höstterminen!

Känslan från skoltiden kommer tillbaka. Sommaren har blivit minnen och hösten hägrar. Det ska bli roligt att återse gamla kompisar och spännande att möta nya medlemmar. Dags att pröva på något nytt? Om du vill röra på dig i gott sällskap kan det vara dags att komma till bouleplanen eller gå med på en kulturvandring eller ett studiebesök. Vill du jobba med hjärnan kanske canasta eller bridge kan vara intressanta. Nya deltagare är alltid välkomna. Gå på teater och göra resor blir ännu roligare tillsammans med vänner.

Hösten erbjuder flera nyheter. I förra numret av vår tidning berättade Lena att hon dragit igång en läsecirkel. Den blev snabbt fulltecknad, så det finns nog plats för fler. Lena kan ge tips på hur ni kan komma igång. Vår allra nyaste verksamhet är Skrivklådan, som kommit till på initiativ av Bo Werner. Läs mer på sidan 20. Visst har vi många aktiviteter, men du kanske ändå tänker: Varför har vi inte ...? De intressen Du brinner för kan bli till glädje för andra. Har Du lusten och orken att ta ledningen för en ny verksamhet är det bara att ringa vår medlemssekreterare Gunnar Sundin så ska vi i styrelsen göra allt vi kan för att Ditt skötebarn skall växa.

Höstens mötesprogram bjuder på en spännande blandning av kåserier, journalistik och musik. Terminen avslutas med en rejäl spurt. Den gamla jullunchen byts ut mot tre festligheter. Jubileumsmiddag på Krogen Tre Kockar den 22 november för att fira vår trettiårsdag. Julbordsresa med Silja Line den 4 december och så en säsongavslutning den 16 december i Församlingshuset med julinspirerad underhållning av vår välljudande veterankör. Anmälningar till dessa tre evenemang tas upp på kommande månadsmöten. Väl mött!

Erling

Från pensionärspolitiska gruppen



Smått och gott inom vård och omsorg m.m.

Informationsbrister i äldreomsorgen

Tillgängliga kvalitetsdata om äldreomsorgen presenteras inte på ett lämpligt sätt för allmänheten. Det konstaterade regeringen i en skrivelse om äldrepolitiken åren 2006–2013. Skrivelsen har godkänts av riksdagen.

Som exempel kan nämnas Äldreguiden, som äldre ska kunna använda för att välja vårdgivare. Den guiden brister i relevans och användbarhet.

Bland de viktigaste resultaten av regeringens äldrepolitik nämns den nationella värdegrunden som förts in i socialtjänstlagen, utvecklingen av kvalitetsregister och införande av lagen om valfrihet. (Socialutskottet 2013/14:11. Beslut 7 maj).

Lättare att rösta för äldre och funktionshindrade

Regeringen har beslutat att äldre och funktionshindrade som har svårt att själva ta sig till en vallokal ska få hjälp av ambulerande röstmottagare för att kunna rösta.

Vid förra valet inträffade ett antal oegentligheter. Exempelvis försvann en del röstsedlar och ordningen i en del lokaler var otillfredsställande. För att återställa förtroendet har riksdagen beslutat att bara den som har fått relevant utbildning får förordnas som röstmottagare. Ändringarna i vallagen träder i kraft den 1 augusti. (Konstitutionsutskottet 2013/14:31 Beslut 7 maj).

Innebörden av de ändrade bestämmelserna i socialtjänstlagen om nationell värdegrund och äldre personers möjlighet till inflytande vid genomförandet av insatser inom äldreomsorgen.

Bestämmelserna innebär i korthet att socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att de äldre får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande. Med detta avses bland annat att äldreomsorgen bör värna och respektera vars och ens rätt till privatliv och kroppslig integritet, självbestämmande, delaktighet och individanpassning. Verksamheten bör bidra till att den enskilde känner trygghet och meningsfullhet. Insatserna inom äldreomsorgen ska vara av god kvalitet och den äldre personen ska få ett gott bemötande. (Värdigt liv i äldreomsorgen prop. 2009/10:116 sid. 25 och om kvalitet och bemötande i samma prop. 2009/10:116 sid. 27)

Tuffare marknad för bilmålvakter

Den 1 juli blev det svårare att ha en bilmålvakt som ägare till bilen och strunta i böter och skatter. Riksdagen har beslutat att kronofogden kan beslagta bilen och sälja den.

Syftet är både att få in de avsevärda skulderna och minska incitamenten för att använda bilmålvakter, personer som saknar utmätningsbara tillgångar, och därmed är okänsliga för påtryckningsmedel som böter och avgifter,

Stat och kommun får forsla bort felparkerade fordon om den registrerade ägaren har skulder hos kronofogden..

(civilutskottet 2013/14:36. Beslut 8 maj).

Pensionärspolitiska gruppen (ppg)

Bo Werner

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!
Katrín & Emma
Enevägen 32, Spånga



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

ALLA TIDERS NagLAR
08 - 400 216 64



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 kombineras med andra erbjudanden.

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



Välbesökt månadsmöte

Till vårens sista månadsmöte, i slutet av maj, kom 106 Spångaveteraner. Stämningen var på topp efter en sprakande timme med Bluelight Voices. Tre sjungande damer med sina tre instrumentala herrar bjöd på en vandring i jazzens korridorer med musik från 40- till 60-talet.

Efter välsmakande kaffe med dopp fick vi en aktuell uppdatering från vår nye ordförande Erling Magnusson. Vårt friskvårdsombud Ebba fick verkligen fart på den sittande församlingen genom att visa hur man ska träna sina småmuskler. Barbro Nyberg berättade om Sångsparvarnas historia under gångna årtionden men, efter många succéframträdanden, var det nu dags att sätta punkt.

Har du missat månadsmötet denna gång, passa på den 9 september då en av Sveriges bästa jazzpianister, Ulf Johansson-Werre, kåserar, spelar piano och trombon samt sjunger och visslar.

Text och bild: Thomas Sessler



ULF JOHANSSON-WERRE kåserar, spelar piano och trombon, sjunger och visslar.



Kärt återhörande: **ZWING TIME BAND** med TOMMY LÖBEL, klarinett, JOHN POHLMAN, piano.



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 Journalisten och författaren **STIG FREDRIKSSON** funderar över: ”Vad rör sig i huvudet på Putin?”
- 3 november (måndag) För NYA medlemmar: Sånggruppen **PLOMMONS** – Sveriges första kvinnliga popgrupp, som firar 50-årsjubileum i år.
- 18 november Kärt återhörande: **ZWING TIME BAND** med **TOMMY LÖBEL**, klarinett, **JOHN POHLMAN**, piano.
- 16 december **SÄSONGSAVSLUTNING** (Församlingshuset): Veterankören under ledning av **TOBIAS BENNSTEN**.

Oktobergästen Stig Fredriksson

Journalisten och författaren Stig Fredriksson var utrikeskorrespondent i Moskva åren 1972–76. Han var då också hemlig budbärare mellan författaren Aleksander Solzjenitsyn och delar av västvärlden, och hjälpte till att smuggla ut en del av Solzjenitsyns böcker. Bl.a. om detta har han berättat för oss Spångaveteraner (2011). Mellan åren 1979 och 1982 var Fredriksson utrikeschef på Aktuellt och därefter korrespondent i Washington till 1986. Mellan 1987 och 1993 var han utrikeskommentator för Aktuellt och redaktionschef 1993. Slutligen var han utrikespolitisk kom-



Lästips:

Stig Fredriksson: Alexanders kurir (om samarbetet med Solzjenitsyn).

Stig Fredriksson: Oligarken mot presidenten – Tvekampen mellan Chodorkovskij och Putin.

Nyfiken på opera och balett?

Exklusivt för oss i Spångaveteranerna får vi en introduktion i opera och balett på Spånga Folkan **måndagen den 20 oktober**. Den görs av operakännaren Ulf Eriksson, känd för sina initierade presentationer av sändningarna från Metropolitan. Den passar både dig som är van operabesökare och dig som är nyfiken nybörjare.

Programmet innehåller bland annat avsnitt ur operan Carmen och baletten Svansjön. Dessutom verk av Verdi, Puccini med mera. En del överraskningar utlovas också. Programmet pågår kl. 13–16 med en halvtimmes paus för fika och samtal. Kostnaden är 150 kr per person inklusive kaffe. Anmälan till Harriet Werner på telefon 08-36 08 13 eller på månadsmöten i september och oktober.



Teaterresa till Nås

Rune Lindström, namnet för tankarna till Himlaspelet och Leksand. Vi, 48 spångaveteraner, som deltog i resan till Nås den 17 juni fick lära oss mer. Rune föddes i Västanfors. Efter realexamen flyttade han till Stockholm och Södra Latin. Han läste folklivsforskning och religionshistoria vid Stockholms Högskola och tog 1939 en fil.kand. med en avhandling ”Folketro och övertro i Bergslagen och Dalarna”. Den uppsatsen ligger till grund för mycket av det Rune kom att skapa. Studier av Gamla Testamentet ledde honom fram till Himlaspelet eller som det ursprungligen hette: Ett spel om en väg som till himla bär. Det hade premiär 1941 och ett år senare blev det film. Därmed tog Runes yrkesliv en ny inriktning – till filmen. Han fick jobb hos Wivofilm, SF och Tonofilm och skrev manus, regisserade och skådespelade i minst ett tiotal långfilmer t.ex. Hemsöborna 1955.

1959 var det premiär i Nås på Ingmarsspelen, som bygger på den första delen av Selma Lagerlöfs ”Jerusalem”. Den skildrar hur 37 Nåsbor i juli 1896 drabbades av en religiös väckelse, sålde



Foto: Gunnar Sundin

sina gårdar och utvandrade till det heliga landet. Kvar i Nås blev Ingmar, som fick överge sin käresta och gifta sig med storbondens dotter för att rädda Ingmarsgården kvar i slakten.



Spångaveteranerna på spelplatsen i Nås. Foto: Erling Magnusson

Spelplatsen i Nås ligger naturskönt i slutningen på Västerdalälvens strand. Vi fick fina platser på långbänkarna nära den upphöjda scenen, som är ett gårdstun med Ingmarsgården som fond. Tretton skådespelare, de flesta amatörer, och två barn gav en livfull och engagerad föreställning. Solen värmdes lagom bakom tunna molnslöjor och myggorna var tämligen beskedliga, även om de gav en och annan av oss ett minnesmärke med hem.

Vi har ju läst om att Himlaspelen i Leksand har dragits med ekonomiska problem. Det känns inte som om Ingmarsspelen riskerar samma öde. Pjäsen är fängslande, spelplatsen är autentisk och den frivilliga uppslutningen från Nåsborna är beundransvärd. Tack Lena för att du visade oss denna pärla bland bygdespel.

Text: Siw & Erling.

Pick-nick i Drottningholmsparken

Forts. från sidan 1

Det åts och dracks – sill, ägg, smörgåsar, sallader... allt möjligt medhavt – och pratades, skrattades, fotades. Flera kakburkar vandrade runt till kaffet. Oj vad många kakor det blev – förutom egna medhavda, bjöds vi på Carins goda chokladkaka (som hette fru Lundbergs), Monas ”dammsugare”, Bertils fantastiska nötkakor som vi fick recept till (2 hg malda hasselnötter, 2 dl socker, 2



ägg, 200 grader i ugnen), m.fl.

Proppmätta och belåtna, blev det dags att röra på sig. Som vanligt plockade Åke och Margareta fram kubbspelen och märkte upp banan. Vi bildade två lag, sex personer i varje –

herrar mot damer i första omgången. Det gick inget vidare. Vi damer fällde inte en enda kubb. Många omgångars kastande, innan herrarna fick ner en – och sedan den ena efter den andra tills de vann. Nya damer spelade och det blev lite mera precision i kasten så småningom.

Klockan närmade sig tre – vi kände oss glada och nöjda med dagen och drog oss tillbaka mot bilarna för hemfärd.

Stort tack till de arrangerande – och för de goda kakorna.

Text: Ebba Modén. Bilder: Åke Larson

Thaiwok & Sushi

Take away & Bordsservering



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)

SPF Spångaveteranernas kalendarium hösten 2014

SEPTEMBER

Tisdagen den 2	Kulturvandringarna startar
Torsdagen den 4	Konstgruppen: Moderna Museet Nils Dardel
Tisdagen den 9	Månadsmöte
Torsdagen den 11	Canastastart
Onsdagen den 17	Stockholms Borgargille
Lördagen den 20– lördagen den 27	Resa till Kroatien

OKTOBER

Tisdagen den 7	Månadsmöte
Onsdagen den 15	Resa till Örebro
Måndagen den 20	Spånga Folkan: Nyfiken på opera och balett?
Onsdagen den 22	Dansmuseet

NOVEMBER

Måndagen den 3	Möte för NYA medlemmar
Tisdagen den 18	Månadsmöte
Lördagen den 22	30-årsjubileum för Spångaveteranerna

DECEMBER

Torsdagen den 4	Viking Lines Julbord
Tisdagen den 16	Månadsmöte

Reservation för eventuella ändringar

SPF Spångaveteranernas kalenderium

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. Se efter i SV:s folder som bifogas. Där finns allt från linedance till datakurser och föreläsningar i olika ämnen.

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

OBS! Ny aktivitet!

Skrivklådan är för Dig som vill skriva helt fritt, t.ex. korta berättelser på vers eller prosa, poesi av olika slag, dramatik, essäer eller precis vad Du vill i gemytliga former. Lokal ordnad med kafé. Vi räknar med att börja i september. Vi har redan några anmälda men var med Du också. Ring Bo Werner telefon 36 08 13 eller anmäl Dig på månadsmöte.

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

Onsdagen den 17 september kl. 13.00–14.30 gör vi ett besök i *Stockholms Borgargilles museum och arkiv*.

Borgargillet var från början en social sällskapsförening som samlade på sig diverse material. I dag visar museet bruksföremål från olika hantverk. Ute på gården visas butiks- och verkstadsskyltar. För den som är intresserad av att leta rätt på tidigare stockholmare finns Arkivet. Pris: 100 kr vid högst 15 deltagare. Adress: Nybrogatan 60, 2 tr. T-bana: Östermalmstorg.

Onsdagen den 22 oktober kl. 14 får vi en visning av *Rolf de Marés Dansmuseum*. Här visas de världsberömda samlingarna där vi möter såväl Ryska Baletten som ledaren av den Svenska Baletten i Paris på 1920-talet.

Vi får se fantastiska kostymer och andra föremål som sammanförts i detta museum. Pris för visningen vid minst 20 deltagare: 80 kr. Entréavgift: 60 kr (pensionär), 40 kr (kulturarvskort). Adress: Drottninggatan 17. T-bana: T-centralen.

AKTIVITETER

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 mellan 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. Start: 2/9. Nya deltagare välkomnas.

FRISKVÅRD OCH MOTION



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

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.

FRISKVÅRD I HÖST

Efter en skön och förhoppningsvis aktiv sommar, närmar sig hösten med nya aktiviteter. Bredvid boulebanan, där många spelar boule, har vi vårt utegym som används alldeles för lite – kom gärna dit och träna balans tillsammans med andra spångaveteraner. Ett större utegym finns också på Spånga IP, för dem som vill ha lite tuffare styrketräning.

Elingymmet på Elinsborg i Tensta är öppet igen och där kan vi styrketräna gratis måndagar och torsdagar kl. 9–15, tisdagar kl. 9–13 samt fredagar kl. 13–15. Onsdagar kl. 9–11 är det drop-in introduktion för den som är nybörjare.

Info: Ingrid Sundell 508 03 422.

Nälstabadet stänger och Vällingbybadet är öppet igen för simning, vattengymnastik, gymnastik, styrketräning. Tel. receptionen 08-508 41 821. **Åkeshovshallen** inbjuder seniorer till vattengympa och morgonklubb med styrketräning. Info tel. 073-9219340.

Dansen på Skansen är slut, men på Ulvsättra loge i Kallhäll, kan man fortsätta dansa blandat gammalt och modernt fram till mitten av september tisdagar kl. 19.

I september börjar inomhusdanser (blandat gammalt och modernt) i **Alviks kulturhus** flera dagar i veckan – tisdag, torsdag och fredag kl. 13–16, samt fredag kvällar (modernt) och tango på onsdagar. Till Line Dance anmäler man sig till Studieförbundet Vuxenskolan (SV) Katarina Wicksell tel. 679 03 74.

Gillesdanser och gammaldans på **Spånga Folkan** – onsdagar kl. 19.30.

Gammeldanskurser i Jakobsberg. Kontakta Monica eller Fredrik, tel. 073-985 04 95 eller 073-679 42 04. Squaredans Seniorerna, kontakta Pia Gillberg 08-36 46 04.

Mera om dans finns på www.dansglad.se/danskalendern.

Tips på hur du kan träna hemma: morgongymnastik, pausgymnastik

och några styrkeövningar finns på vår egen hemsida (medlems- sidan med lösenord SP8NGA).

Detta var mycket om motion, men vi måste äta och dricka gott och nyttigt också – senaste information jag fått är – att i första hand undvika/minska på det farliga sockret, så mycket som möjligt.

Sunt förnuft och lagom är bäst – vi behöver vatten – och näringsämnen protein (fisk och kött), kolhydrat (frukt, grönsaker, bröd) och fett (oljor bättre än mejeriprodukter) i lagom doser (tallriksmodellen) och så vitaminer och mineraler, men t.ex. socker behöver vi inte alls...

Ha en skön höst, med härliga friska promenader., vandringar, cykelturer. Lycka till i svampskogen, så länge ni orkar, kan och har möjlighet till det!

Hälsar Ebba, friskvårdsombud, tel. 08-36 99 90



30-årskalas den 22 november

Vår förening har kommit upp i nedre medelåldern och det vill vi fira med en gemensam middag på restaurang Tre Kockar.

Nära till hands, trevliga lokaler och plats för 140 deltagare. Vi räknar med att börja sent på eftermiddagen och hålla på tills vi tröttnar. Tanken är att vi ska försöka få till en liten minneskavalkad. Det har ju hänt en hel del på 30 år och många kan berätta. Så bläddra i ditt minnesalbum! Mer information om tider, priser m.m. kommer på vår hemsida och på våra månadsmöten i oktober och november.

Styrelsen

Idas äldrevisa

Melodi: Idas sommarsång

Man ska inte tro man blir yngre
fast stundom man känner det så.
Man blir bara tyngre och tyngre
och svårare får man att gå.
Man ska inte tro man blir längre
för krymper det gör man ändå.
Man ser bara sämre och sämre
och tänderna bliver så få.

Man hör inte göken i skogen
och det tycker vi är så trist.
Men visare blir man och mogen.
Tid är ej längre en brist.
Man tar varje dag som en gåva
och gör det man helst vill ha gjort.
Så åldern är bra vill jag lova,
fastän man ej springer så fort.

Och tänker det gör man så sakta
och stundom så tänker man om.
Men rynkorna dem får man vakta
glömmer dem så småningom.
Och håret det kan man ju färga
och tänderna skuvar man på.
Men tiden den kan man ej värja
så nu får vi leva och må.



Information från resegruppen



Välkommen på våra resor!

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

Resan till Kroatien 20–27 september.

Ett dubbelrum finns tillgängligt per idag 23/8. Ta kontakt med ert reseombud eller med Sanna på Reseskaparna, telefon 08-94 40 40, om ni vill följa med.

Endagsresan till Örebro/Wadköping den 15 oktober.

För närvarande (23/8) finns ca 10 platser kvar. Pris 590 kr.

I resans pris ingår: Bussresa t/r Spånga–Örebro/Wadköping
Guidad tur på Örebro slott.

Lunch inklusive måltidsdryck och kaffe.

Historisk vandring med Kajsa Warg.

Avresa från Spånga Församlingshus 15 okt. kl. 8.00.

Betalas till Spångaveteranernas pg. 4912540-4 senast 15 sept.

Julbordskryssning med Vikingline den 4 december.

Vi åker på julbordskryssning med Vikinglines Rosella från Kapellskär till Mariehamn. I resans pris ingår:

Bussresa t/r Spånga–Kapellskär.

Båtresa t/r Kapellskär–Mariehamn

Mannerströms julbord inkl. vin, öl, läsk och kaffe.

Pris vid minst 35 personer 289 kr. Otroligt men sant.

Sista anmälningsdag 1 november.

Betalas till Spångaveteranernas pg. 4912540-4 senast 10 november. Avresa från Spånga Församlingshus 4 december kl. 9.45, hemma ca kl. 19.00.

På planeringsstadiet för våren 2015:

En fyradagarsresa till Prag, den ”gyllene staden”.

Prel. datum 17–20 april 2015

Preliminärt SPF-pris 5 500 kr

Prel. flygtider Ut: Arlanda 9.25–Prag 11.20

Hem: Prag 11.50–Arlanda 13.45

Ytterligare info kommer att läggas ut på hemsidan.

Lena Lindmark

Höstens Onsdagshistorier

Välkommen till onsdagshistorier varje onsdag kl. 13.00–13.45 på Stadsarkivet, Kungsklippan 6 i Stockholm. Föreläsningarna pågår från 3 september t.o.m. 10 december och är GRATIS. Du behöver inte förboka. Nedan ett litet smakprov på ämnen som avhandlas.

Onsdagen den 8 oktober: Lyktgubbar och ljusskygga. På 1700-talet var stadens gator mörka och farliga. Vem skulle ordna gatubelysningen – en entreprenör eller borgarna själva?

Mats Hallenberg, docent, Stockholms universitet.

Onsdagen den 5 november: Hittebarnet från Drottningholm – en oväntad mikrohistoria. Vad döljer sig bakom din familjeskröna? Hör om släktlegenden som överträffades av arkivens svar.

Anna Götlind, professor i historia, Stockholms universitet.

Stadsarkivet ligger strax ovanför Kungsholmens kyrka. Om man tar den blå T-banelinjen (Hjilstalinjen) till Rådhuset finns det vid biljetthallen en hiss upp till Kungsklippan. Man kan också ta buss nr 3 till Kungsholmens kyrka och promenera upp.

Vill Du veta mer ring Harriet Werner, 36 08 13 eller se hela föreläsningsprogrammet på www.ssa.stockholm.se/onsdagshistorier.



Teaterombudet har ordet

I förra SpångaVeteranen skrev jag om biljetter till **Tre Systrar** som spelas den 16/9 och **Måsen** den 28/9. Till de föreställningarna går det inte att boka fler biljetter nu. Men här kommer några nya förslag!

Till **Rosmersholm** den 9/11 (*avrop 8/10*) och **Ett år av magiskt tänkande** med Ingela Olsson den 22/11 (*avrop 22/10*). Det är bokad 10 biljetter till vardera. Spelas på Dramaten.

Till musicalen **Chicago** på Stadsteatern har jag bokat 10 biljetter till den 29/10 (*avrop 14/10*). Det kan tyckas lite kort varsel men premiären är den 19/9 och trycket är högt på biljettkassan. Lisa Nilsson och Dan Ekborg är några av affischnamnen, vilket väl borgar för succé! (*Avrop betyder sista anmälningdagen*).
Väl mött i teatersalongen!

Birgitta

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
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

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

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
	Mats Hellberg	752 77 72 072-215 83 53
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 FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Medlem i

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

Din Hälsa - vår hjärtesak!

Unna dig fina fötter – 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.

Org.nr 802406-6873,
Plusgiro 491 25 40-4

Postadress:

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

Medlemsavgiften är
250 kr/år och för
vänmedlemmar 80 kr/år

NÖJDAST KUNDER

6 ÅR I TOPP 2008-2013



SVENSKT KVALITETSINDEX

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

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL

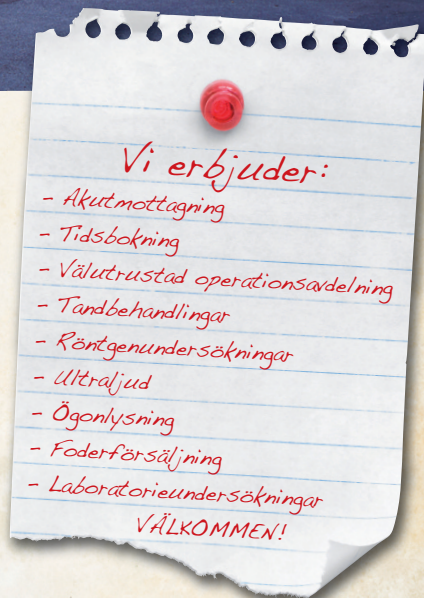
SPÅNGA / SPÅNGA TORG 4 A, SPÅNGA / 08-761 00 77
VÄLLINGBY/HÄSSELBY / SOLURSGÅNGEN 16, VÄLLINGBY / 08-687 40 00

WWW.MAKLARHUSET.SE

Välkommen till oss!



Vi vill välkomna vår nya Chefveterinär Anne Carlswärd, med specialistkompetens i hundens- och kattens sjukdomar. Anne har en mångårig erfarenhet som veterinär med specialintresse inom internmedicin, kardiologi och ultraljud, både buk- och hjärtultraljud.




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

