

Spånga

VETERANEN

Årgång 14, nr 4 december 2014

Medlemsblad för vintern



SPF Spångaveteranerna

Sveriges Pensionärsförbund

www.spf.se/spangaveteranerna



Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00

God Jul och Gott Nytt År 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	6–8
Månadsmöten	10
Nykontaktmöte	11
En resa att minnas...	13–16
Friskvård	17
Kalendarium	18–19
Några viktiga telefonnummer	19
Studiecirklar, studiebesök och aktiviteter	20–21
30-årskalas	22–26
Information från resegruppen	28-29
Föreningens styrelse	30
Föreningens ombud och funktionärer	31–34
Föreningens kontaktuppgifter	34



Spånga VETERANEN

är medlemsblad för SPF Spångaveteranerna

Redaktion:

Bo och Harriet Werner 08-36 08 13, h.werner@tele2.se
Sotingeplan 28, 163 61 Spånga
Birgitta Bengtsson 073-965 54 19, bubblan43@yahoo.se
Spånga Stationsplan 1, 163 51 Spånga
Erling Magnusson 08-760 41 95, erling.magnusson@telia.com
Kärrgränd 157, 162 46 Vällingby

Annonser:

Evy Möller 08-761 18 21, evy_moller@hotmail.com

Distribution:

Carin Due Bergman 08-36 50 52, stig_bergman@tele2.se
Sture Hallberg 08-761 22 16, sture.hallberg@ownit.nu

Produktion

Thomas Sessler 08-89 74 74, thomas@sessler.se

Tryckeri

JOMA Grafisk Produktion, Ljungby

25 februari 2015 är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

Sänd ditt bidrag till redaktionen.

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.



under ledning av Tobias Bennsten har **JULKONSERT** i
SPÅNGA KYRKA lördagen den 20 december kl 15.00.
Entré 50 kr. VÄLKOMNA!



Ordföranden har ordet

Det är ju ett tag sen, men jag minns hur det kändes att fylla 30. De första stapplande stegen var tagna. Ungdomsårens sökande efter identitet och plats i samhället var avklarat. Kunskaper och erfarenheter fanns av olika slag. Ibland kanske något överskattade? Framtiden verkade lockande och oändlig.

Vår förening har genomgått samma steg i utvecklingen, efter vad jag läst mig till och fått mig berättat. Det började så smått den 29 oktober 1984, som ett barn av SFRF:s avdelning i Vällingby. Vid första årsmötet i februari året därpå fanns 15 medlemmar, men under året tillkom 50 nya. Barnatiden var intensiv och lycklig och under de följande ungdomsåren växte föreningen snabbt. På tre år tredubblades antalet medlemmar. En självmedveten förening, som antog vårt nuvarande namn SPF Spångaveteranerna, efter att förbundet döpt om sig till Sveriges Pensionärsförbund SPF. Nästa år kan en namnändring åter bli aktuell, eftersom förbundet då kommer att heta SPF Seniorerna. Men mer om det senare.

Under de 26 år, som vår förening verkat under nuvarande namn, har den vuxit stadigt och det trots att föreningsdöden härjar på många platser. Det finns, enligt min åsikt, inte något egenvärde i att ha ett stort medlemsantal. Det väsentliga är att vi har aktiviteter som tilltalar olika intressen, skapar sociala kontakter och ger stimulans för både kroppen och knoppen. Vi vill också bevaka och försöka påverka beslutsfattare inom våra stadsdelar, när det gäller sådant som är speciellt viktigt för oss äldre. I det arbetet kan det ligga ett värde i att vara många. Idag är vi drygt 800 medlemmar och speciellt glädjande är det att antalet nya medlemmar ökat med 20 % i jämförelse med förra året. Det tar vi som ett bevis på att vi är på rätt väg.

Förklaringen till den positiva utvecklingen ligger först och främst i att vi har aktiva och engagerade funktionärer. I år är vi 39 personer, som gör vad vi kan för att skapa glädje och trygghet i vardagen. Bland alla våra medlemmar finns mycket kunskap och erfarenhet, som gör det intressant att utveckla vår förening i framtiden. Har Du själv förslag till nya och förbättrade aktiviteter är Du alltid välkommen att kontakta någon i styrelsen.

Ett stort tack till er alla för 2014. Nu ser vi fram emot ett givande 2015.

Erling

Från pensionärspolitiska gruppen



Det politiska gyttrets osäkerheter

Vi har måst skaffa en ny källa för vår information om pensionärspolitiska frågor. Källan är tidningen Dagens Samhälle.

Osäkerhet råder om regeringens förslag om budget, utredningar, förslag m.m. över huvud taget kan komma att genomföras. Det som här nedan nämns kan innebära att regeringens förslag kan ändras eller helt utgå.

Bemanning på äldreboende

I december 2010 drev riksdagens oppositionspartier igenom att ge Socialstyrelsen i uppdrag att ta fram riktlinjer om bemanning på äldreboenden med inriktning på demenssjukdom. I mars 2012 gav en enig riksdag Socialstyrelsen uppdraget att även ta fram bemanningsföreskrifter för äldreboenden med somatisk inriktning.

Socialstyrelsen kommer att upphäva beslutet som avser demensboendena. Det ersättes med nya föreskrifter som gäller alla äldreboendena.

Föreskrifter om bemanning i äldreomsorgen avses träda i kraft i mars 2015. De ökade kostnaderna för genomförandet av föreskrifterna beräknas till 16–18 miljarder.

Utredning om välfärd utan vinstintresse

Regeringens utredning om ”välfärd utan vinstintresse” ska

1. utreda om det går att ändra i aktiebolagslagen så att välfärdsföretagens främsta syfte inte är att vara vinstutdelande
2. undersöka hur SVB (aktiebolag med särskild vinstutdelningsbegränsning) eller andra bolagsformer med vinstbegränsningar bör användas utifrån de nya reglerna
3. överväga ett bemanningskrav som hindrar privata aktörer från att dra ner på personalen i syfte att hålla nere kostnaderna
4. undersöka en ny styrning av välfärden efter New Public Management
5. utveckla en strategi för idéburen välfärd. Icke-kommersiella aktörer ska få möjlighet att växa och utvecklas

6. se om det går att utföra tillståndsprovning för alla aktörer inom välfärden
7. föreslå konsekvensändringar av LOV utifrån det nya regelverket
8. se över lagstiftningen så att kommunen kan få tillbaka skattepengar efter försäljning till underpris.

För få anmäler enligt lex Maria

Inspektionen för vård och omsorg (IVO) konstaterade tidigare i år i rapporten *Systematiskt kvalitetsarbete* att följande behöver utvecklas:

Det råder en underrapportering av händelser enligt lex Maria. Socialstyrelsen har dragit slutsatsen att cirka 10 000 patienter i somatisk slutenvård sedan 2008 har fått vårdskador som lett till bestående men. 3 000 har fått vårdskador som lett till att de avlidit. Under en tolv månaders period 2003–2004 gjordes bara 458 lex Maria-anmälningar inom den somatiska slutenvården – ett gigantiskt mörkertal, konstaterade Socialstyrelsen.

Frivilligt att tillämpa LOV

Vårdföretag ska inte längre fritt få etablera sig. Från och med den 1 januari 2015 ska landstingen få välja om de vill välkomna fler privata aktörer. Regeringen vill att det ska vara frivilligt att tillämpa lagen om valfrihetssystem (LOV) i primärvården. Enligt ett förslag från Socialstyrelsen ska obligatoriet tas bort redan vi årsskiftet.

Otydligt om äldres behov

Inspektionens för vård och omsorg (IVO) rapport ”Får jag gå på promenad i dag” är gjord på regeringens uppdrag. Granskningen omfattar 62 socialnämnder. Rapporten visar att socialnämnderna överlåter till personalen på äldreboendena att utforma stöd och hjälp. Det saknas ofta systematisk kontroll. Det gäller om verksamheten verkligen tillgodoser de äldres behov. I åtta av tio fall kontrolleras detta av personalen på boendet. Personalen får alltså ansvaret för såväl utformning och utförande som kontroll av insatserna. IVO tar ställning för de individuella biståndsbeslut som föreskrifterna bygger på. ”En äldre person på särskilt boende har som alla andra rätt till en rättssäker bedömning av sina behov. Detta talar för att den äldres hemtjänstinsatser bör bestämmas i beslut om särskilt boende”.

Regeringens budget om äldreomsorgen

Två miljarder kronor årligen skjuts till för att öka bemanningen. Samtidigt

försvinner 1,3 miljarder i tidigare satsningar, bland annat för de mest sjuka äldre och stöd till e-hälsa (en strategi för tillgänglig och säker information inom vård och omsorg). Det innebär ett nettotillskott på 0,7 miljarder.

Den pågående äldreutredningen läggs ner

Äldreutredningen har haft ett brett uppdrag. Den skulle bland annat föreslå lagändringar som innebär att kommunerna skulle kunna erbjuda äldreomsorg och annan service utan traditionell biståndsprövning.

Den förra regeringen beställde ett lagförslag som både skulle garantera medborgarnas rättssäkerhet och ge kommunerna möjlighet att låta invånare över en viss ålder själva få avgöra vilket stöd de behöver, upp till ett visst antal timmar per månad.

Ett lagförslag ligger färdigt men när utredningen läggs ner hamnar förslaget i papperskorgen.

Regeringen kommer i början av nästa år att tillsätta en ny utredning kring vård och omsorg som en åldrande befolkning behöver.

Pensionärspolitiska gruppen (Ppg)

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



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

Månadsmöten våren 2015



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.

20 januari: **HELENA ERICSSON TRIO:** *Cornelis visor – kända och okända.* Ett program med tvära kast mellan humor, svärta och ljuv poesi. Mycket av sin inspiration har hon hämtat hos Cornelis Vreeswijk. Men Helena och hennes musiker tar arvet vidare och skapar utifrån det något nytt och personligt. Sången rör sig gärna i gränslandet jazz, pop och visa.



Helena och hennes musiker tar arvet vidare och skapar utifrån det något nytt och personligt. Sången rör sig gärna i gränslandet jazz, pop och visa.

24 februari: (Årsmöte). **MONICA LILJA:** *Ett musikaliskt porträtt av sångerskor från Billie Holiday till Anita Lindblom.* Vid flygeln: **CHARLOTTE HASSELQVIST.**



24 mars: *Från Bach till Taube – en musikalisk resa med cellisten* **ULLA VRETHAMMAR.** Vid flygeln: **ASTRID CRONMARK ÅBONDE.**

21 april: **PETER NYDAHL,** gitarr & **BO SIMONSSON,** keyboard, sång: *Från Elvis till Abba.*

19 maj **CHRISTINA GUSTAFSSON,** sång & **MATHIAS ALGOTSSON.** Jazzstandards och egna låtar.

Nykontaktmöte



Glädjande nog har vi under året fått 60 nya medlemmar. Måndagen den 3 november var det välkomstmöte för alla nytillkomna. 40 st hörsammade kallelsen och kom till möteslokalen.

Under den första timmen underhölls vi av fem glada damer som 50-årsjubilerar i år. Plommons – som de kallar sig – var Sveriges första kvinnliga popgrupp och 60-talstakterna satt verkligen rätt. Vår ordförande – Erling Magnusson – presenterade våra funktionärer som i sin tur redogjorde för sina uppgifter. Tack vare dessa frivilliga får vi hjulen att snurra.

Vi önskar alla nya medlemmar hjärtligt välkomna!

Text och bild: Thomas Sessler



VÄLKOMMEN TILL GEORGES KLIPP!



HERRFRISÖR OCH BARBER SHOP Allt inom hår och skägg

Pensionärsklippning 190 kr (230 kr)

Rakning med kniv 120 kr (150 kr)

Skägg- och mustaschvård

25 % på alla hårvårdsprodukter



Spånga Torg 4 • 08-760 32 39, 0709-66 27 90

www.georgesklipp.se • info@georgesklipp.se • Boka tid



En resa att minnas...



Panoramautsikt från hotellrummet i Trebinje. Foto: Tommy Lindberg

Det började med hel-kaos och slutade med halv-kaos, men dessemellan var vi med om de mest fantastiska äventyr både historiskt sett och i våra upplevelser!

På Arlanda var det fullt av folk i hela avgångshallen och stopp på allt vad incheckningsband hette, så allt bagage checkades in manuellt, alltefter flighternas avgångstider, vilket betydde LÅNG väntan, mycket stående i fäl-lorna i den smockfulla hallen! Så småningom blev det vår tur och då blev det bråttom ombord på planet. Vi hade knappt hunnit sätta oss innan planet startade – och de försenade 20 minuterna kördes snart in, så vi landade i Sarajevo en kvart före beräknad tid! Men då saknades 13 av våra resväskor! En hel vagn med 60 väskor hade blivit kvar på Arlanda ... Och vi skulle just gå ombord på bussen!

Med mycket hjälp av vår utmärkte guide och reseledare och hans kon-takter, fick vi allt eftersom, tillbaka våra väskor – efter ett, två eller fyra dygn. Fantastisk service och god hjälp under hela resan fick vi både av vår duktiga reseledare Zlatko och av hans trevliga praktikant Yasmin och skick-liga busschaufför Rahde.

Kulturvandring i Mostar

Bussresans första etapp gick till Mostar i Bosnien-Hercegovina. Under stads-vandring i Mostar, såg och gick vi på den berömda gamla vackra bron Stari Most, som bombats under kriget, men byggts upp igen. Ett kvällsbesök på en vingård – middag och vinprovning i husets källare med underhållning

av manskör. Vi såg och upplevde natur och kultur på många olika platser då vi for vidare genom dalar, upp på höjder, besökte medeltida städer, ”gamla stan”-kärnor, vingårdar, kyrkor, basilikor och moskéer, vi besåg vattenfall och åkte båt på kanaler och dammar. I Trebinje bodde vi på ett litet familjehotell



Bron Stari Most. Foto: Tommy Lindberg

och vandrade runt i den medeltida stadskärnan. På kvällen åkte vi buss upp i bergen till ett värdshus där vi bjöds på traditionell inhemsk maträtt.

En cappuccino i Kroatien

I Kroatien började vi med Dubrovnik som har en mycket intressant historia. Dubrovnik har varit en egen fri handelsstad med egna sociala inrättningar, egen härskare och egna ”anställda”. Allt övervakat och stängt förr i tiden. Nu var där tusentals turister och massor av grupper och guider överallt inom staden, med murar och gränder och båthamn. I en av gränderna fanns många restauranger, det var bara att slå sig ner, välja var och vad man ville äta till lunch. På stora breda paradgatan fanns trevliga caféer så man kunde ta en cappuccino eller glass. Vid stora torget fanns en fontän och museet som tidigare varit apoteket.

Medeltiden i Makarska

Vår tur gick vidare, mot Makarska-rivieran. Vi passerade två tullkontroller inom en halvtimme – Kroatien har hela kustremsan utom en liten bit som är Bosnien-Hercegovinas. I Makarska bodde vi tre nätter – några av oss hann med ett par dopp i Adriatiska havet under den tiden – 23 grader varmt i vattnet!

Vi for iväg på båtutflykt till ön Brac där vi besökte en basilika på höjden,

promenerade utefter kajen, tog en öl på en bar och fick fin lunch på restaurang – och då vi kommit hem till hotellet var det snart dags för byfest-kväll uppe i bergen, med utomhusservering av typiska grillade maträtter och gårdens vin.

I samma stil fortsatte upplevelsorna med guidade turer i slott och palats i Split och Trogir, egen tid i medeltida gränder – och så avslutade vi Makarskadagarna med fisk eller skaldjur på självvald restaurang i gamla stan eller på strandpromenaden.



Båtfärd i Neretvadeltat. Foto:Tommy Lindberg

Skotten i Sarajevo

Sista dagarna gick bussfärden till Sarajevo. Utefter vägen stannade vi till för en båttur på kanalen i Neretvadalen. Två musikanter följde med och spelade och sjöng för oss. Vid första stoppet fick vi plocka mandariner, så mycket vi orkade bära. Vid andra stoppet fick vi en ordentlig lunch med underhållning av spelmännen. En lång resa följde, med mycket historik om de små fria staterna som blev det stora socialistiska Jugoslavien under Titos ledning, vilket senare splittrades till mindre stater igen. Krig och elände, återuppbyggnad. Vi såg mycket skottskador i husfasader, rester efter kriget på 90-talet, samt ny- och återuppbyggda hus och kyrkor.



Självplock. Foto:Ebba Modén

Vår guide Zlatko och hans praktikant Yasmin, som själva var flyktingar och så småningom hamnat i Sverige på olika platser under flera år,

förmedlade gärna allt om landets historik.

Inte nog med det: sista dagen mötte en lokalguide upp och berättade om Sarajevos belägring under fyra år, då de varken haft el eller vatten. Men Sarajevobryggeriet är byggt på en naturlig källa, så där hämtade folket vatten. Och skolorna och kulturlivet hölls igång i källarlokalerna i ljuset av stearinljus!

Vi vandrade i Sarajevos gamla stadskärna, såg hörnet där skotten sköts 1914, och vi beundrade det nyinvidgade biblioteket, som haft två miljoner böcker, innan krigets bomber förstörde allt. Nu är huset helt återuppbyggt – i ena halvan finns biblioteket, i andra halvan borgmästarhuset.

Borta bra men hemma bäst

Så var det bara flygfärden hem till Arlanda kvar – och halv-kaoset! Tyvärr hade några av våra resenärer drabbats av en ilsken smittsam bakterie och blivit magsjuka. Inte så kul för dem, som fick en jobbig flygresa som avslutning.

Men sånt går ju över på ett par dagar och alla har tillfrisknat. Nu minns vi alla, med glädje de härliga och intressanta dagarna i Bosnien-Hercegovina/Kroatien. Stort tack till Lena, som ansvarat/anordnat denna rätt tuffa, men givande resa!

Vid penna och dator /Ebba

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).

FRISKVÅRD OCH MOTION



Stadsdelens syn- och hörselinstruktör, Eva Kilberg, nås bäst på förmiddagar, mån–tis tel. 08-508 01 740, övriga dagar tel. 08-508 03 532
Hon gör även kostnadsfria hembesök.

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, 08-508 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 för de som inte gjort något besök i gymmet tidigare. Träningen sker på egen risk.

Info: Ingrid Sundell, 08-508 03 422.

Boule spelas måndag, onsdag och fredag kl. 13 på bollplanen nära Kronofogdevägen i Spånga C. Info: Barbro Nyberg, 08-36 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. Start den 13 januari.

Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida.

Info: Gunnar Holmén, 08-36 01 19, Claes Henriksson, 08-761 28 36 och Erik Enfors, 08-761 28 91.

SPF Spångaveteranernas kalendarium vårvintern 2015

JANUARI

Torsdagen den 8	Konstgruppen till Konstakademien
Tisdagen den 13	Kulturvandringarna startar
Torsdagen den 15	Canastastart
Tisdagen den 20	Månadsmöte
Torsdagen den 29	Nordiska museet <i>Socker</i> och <i>Smycken</i>

FEBRUARI

Onsdagen den 18	Besök på Hallwylska museet
Tisdagen den 24	Månadsmöte ÅRSMÖTE
Onsdag–fredag 25–27	Resa till Helsingfors

MARS

Tisdagen den 24	Månadsmöte
-----------------	------------

APRIL

Fredag–måndag 17–20	Resa till Prag
Tisdagen den 21	Månadsmöte

MAJ

Torsdagen den 7	Utflykt till Lövstabruk
Tisdagen den 19	Månadsmöte

Reservation för eventuella ändringar

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	08-508 03 000
Syn- och hörselinstruktör, Eva Kilberg	08-508 03 532
Medborgarkontoret	08-508 03 047
Äldreombudsmannen	08-508 36 210
Äldre direkt	08-80 65 65
Fel i vår yttre miljö, Driftcentralen	08-651 00 00
“Fixartjänsten”, för dig över 75	08-508 03 422
Spånga kyrktaxi (bokas senast onsdag)	08-505 990 00
Närtrafiken	08-720 80 10

STUDIECIRKLAR OCH ANDRA KULTURAKTIVITETER



Anmälan till arrangemangen görs till Studiekommittén, som består av Harriet Werner, 08-36 08 13, Ulla Esping, 08-36 14 36 och Evy Möller, 08-761 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 Studiecirkelar och vissa Kulturaktiviteter. **Se efter i SV:s folder som bifogas.**

OBS! Ny besöksadress: Tjärhovsgatan 6, 1 tr. T-bana: Medborgarplatsen. Pendeltåg: Södra station.

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

Info och anmälan: Bo Werner, 08-36 08 13.

Den nya aktiviteten **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 är några som redan kommit igång. Det finns plats för dig också. Du kanske tillhör de gömda poeternas sällskap. Ring Bo Werner, 08-36 08 13 eller anmäl Dig på månadsmöte.

STUDIEBESÖK

Torsdagen den 29 januari kl. 12 träffas vi på Nordiska museet.

Där visas den nya utställningen *Socker*. Denna produkt var från början ren lyx förbehållen ett fåtal. Statistik visar att nu konsumerar vi svenskar årligen 50 kg/person! Barn får 20% av sin dagliga energi därav. På museet visas även utställningen *Smycken*, med föremål från 1500-talet och framåt.

Pris: 100 kr/per person.

Adress: Djurgårdsvägen 6–16. Ta spårvagn 7 till hållplats Nordiska museet.

Onsdagen den 18 februari kl. 12.30 gör vi ett besök på Hallwylska museet.

Det är en allmän visning så kom i god tid! Vi får även se de övre våningarna,

så det kan bli en del trappor att gå i. 40 rum och kök inryms i den magnifika byggnaden och här finns också en omfattande konstsamling.
Pris inkl. visning: 100 kr/per person. Adress: Hamngatan 4.

AKTIVITETER

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri- och helgfri tisdag. Start: 13 januari.

Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida. Info: Gunnar Holmén, 08-36 01 19, Claes Henriksson, 08-761 28 36 och Erik Enfors, 08-761 28 91.

Bridge spelas på fredagarna kl.12 i Spånga Församlingshus. Info: Jan Lundberg, 08-36 00 82 och Ann-Margret Hellström, 08-36 98 75, 0708-36 98 75. Nya deltagare välkomnas.

Canastagruppern träffas på torsdagar i udda veckor kl. 13.45–17.00 i lokalen Sörgårdsvägen 20, ”Konsumhuset”. Nya och tidigare deltagare välkomnas. Info: Brittmarie Ryman, 08-760 90 95.

Spånga Veterankör övar på tisdagarna kl. 18.30–20.00.

Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Jane Olsson, 08-36 56 93.



Vi inbjuder alla kolleger i SPF att lyssna på härligt svängande toner även våren 2015 där vi i huvudsak håller oss till den amerikanska sångboken med alla dess ”örhängen”.

Håll utkik på anslagstavlorna i närområdet eller ge mig din adress eller mail så blir du informerad i tid och kan även förbeställa på telefon 076-000 25 40.

Hjärtligt välkommen!
BOSSE JAZZiSpånga
bo_jonsson@comhem.se



Jubileumsfesten

Återigen en lyckad fest med Spångaveteranerna och inte vilken fest som helst, det var föreningens 30-årsjubileum. Jubileet firades på restaurangen Tre kockar, välkänd i Spånga. Vid ankomsten drog vi en lott med en bokstav som visade vilket bord vi skulle sitta vid, och efter ett glas bubbel och lite småprat gick vi till våra platser där vi välkomnades av bordsvärdar som under hela middagen såg till att vi hade det bra.

När alla var på plats var det dags att unisont sjunga den strålande hyllningsvisan som Bo Werner, vår poet, hade skrivit till melodin Fritiof Anderssons paradmarsch. Nu började sagolika dofter sprida sig från buffén som man just dukat upp och för att det skulle bli rättvist blev det lottdragning igen. Alla gäster kunde ju inte gå på



*Vår underhållare
och toastmaster
Åke Larsson.*



en gång, det fick bli ett par bord åt gången. De som väntade fick nu ett ypperligt tillfälle att prata med och lära känna sina bordsgrannar. Stämningen steg för varje minut, och maten smakade verkligen bra – kockarna kunde sina rätter.

Festbuffén.



Kerstin Åslund – tidigare ordförande i Spångaveteranerna – blev uppvaktad av nuvarande ordföranden, Erling Magnusson. Kerstin blev medlem för 28 år sedan. Lika gamla i föreningen är Elisabet Dernfors och Ingegärd Lindh, men dessa damer var inte med under jubileet.



Erling uppvaktar Kerstin Åslund.

Det blev mer underhållning under kvällen. Åke Larsson, som även var toastmaster, spelade dragspel, medlemmar ur Veterankören sjöng och Sverre Fogelström rappade. Måltiden avslutades med kaffe och en superb kladdkaka med vispgrädd. Den satt verkligen bra!

För att utröna om vi kom ihåg några händelser från 1984, året för föreningens grundande, var det också under kvällen en tävling mellan borden. Det blev att gnugga geniknölarna rejält. Vad kostade en liter mjölk? Vem



*Veterankören
med festdelta-
gande medlem-
mar tar ton.*

vann 5-milsloppet på skidor? Vad var portot för brev? Efter sammanräkning av svaren visade det sig att fyra bord hade lika många rätt, varför det fick bli en utslagsfråga. Det var en uppskattad och rolig tävling, men så mycket man hade glömt!

Till sist delades det ut gratislotter till alla och priserna, 20 stycken, var skänkta av våra generösa företagare i området. Första pris som var en stor korg med läckerheter, skänkta av ICA, vanns av Margot Åhlén. Ett stort tack till alla som hjälpte till att göra denna kväll till en minnesrik jubileumsfest!

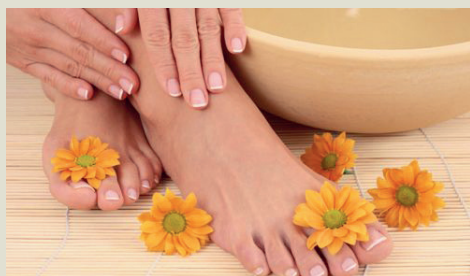
Text: Ubba Sessler. Foto: Thomas Sessler.

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

Jubileumsvisan

Visa i anledning av Spångaveteranernas trettioåriga tillvaro. (Melodi Fritiof Anderssons paradmarsch: Här kommer Fritiof Andersson, det snöar på hans hatt).

År nittonhundraåttiotre det börjades så smått.
Det gick med fart! Det gick igång!
Än var vi inte så många!
Och åttiofyra var det klart. Vi hade redan nått
–Säg om Du kan, hur många ”man”
av systrar och av bröder?
Vi bjuder på en fråga. Vi var bara femton styck
men redan året senare vi blivit med ett knyck
Jo, sextiofem och fler blev med, alltefter åren gick.
Och så redan åttionio var vi hundratals i skick.

Vårt medlemstal det ökade med ändå större tal.
Det gick så fort. Det gick som smort
och nu var vi ganska många.
På månadsmöten fyllde vi vår jättestora sal.
Musik och glam blev vårt program
för systrar och för bröder.
Och vandringarna med kultur de artade sig väl.
De hade ju ett alldeles fantastiskt bra befäl.
Vi kunde se teater, operett och opera.
och sedan gick vi hem att sjunga la lalala la.

Tvåusenett vi startade ett eget medlemsblad
om allt vi gör med god fräschör
för våra systrar och bröder.
Vi skriver om var eskapad som gör Dig mera glad.
Gör vad Du vill! Vi hjälper till.
Av hjärtans lust vi glöder...
Vart än Du följer med oss på en skön begivenhet
så känn att Du är med i hela vår gemensamhet.
Ja, det finns så väldigt mycket mer sjunga om med Er
men allt får inte alltid plats i visans handklaver.

Nu mera är vi omkring åttahundra människor.
Ja, tänk vad man blir glad ibland
för våra systrar och bröder.
En trettioårig existens ska hyllas med bravour.
Hip hip hurra! Ha det så bra!
Vi sinnena nu göder
med liv och lust av glädjens must av dans och ljuv musik.
Det går med sång, det går med spel och mysande mimik.
Vi hoppas nu att sorlet blir befriat från sitt lås
så allra högsta stämningen för alla här kan nås.
Bo Werner

Sverres rapp



*Spångaveteranernas
svar på rapparen
50-cent: Sverre!*

Nu för tiden ska man inte sjunga eller snacka
Nej nu är det inne att man ska rappa
Kegan på knoppen ska sitta bakofram
För att en rapp ska gå fram
Välkomna ska ni vara veteraner i Spånga
Kul att det kommit så väldigt många
Nu ska vi ha trevligt denna jubileumskväll
Inget snack om sjukdomar och inget gnäll
Nej nu ska vi äta och ha det så gott
Och minnas alla roliga stunder vi fått
Tänk på våra bussresor med trevlig publik
Och rasterna som alltid var med kaffe och musik
Och sen lite gympa utanför bussen
För att mjuka upp benen och stussen
Och tänk vad vi hört från församlingshusets scen
Allt från jazz till anföranden
Nu tycker jag vi arrangörerna ska tacka
Att med våra händer kraftigt klappa
Sen ska också jag sluta rappa.
Sverre Fogelström

Vi tackar alla våra sponsorer som skänkte fina priser till festlotteriet!

**ICA Spånga, COOP Spånga,
Spånga Bosättning, Georges Klipp och El & Väskor.**

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)

Information från resegruppen



Välkommen på våra resor!

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

lena.e.lindmark@gmail.com

Mamma Mia i Helsingfors 25.2–27.2 2015

Den 25.2–27.2 åker vi med Silja Line till Helsingfors för att se succèföreställningen *Mamma Mia*. Biljetterna till erbjudet pris är slutsålda. Svenska Teatern ville nämligen ha betalt redan den 1/11-14. Vill någon gärna följa med kan vi ta kontakt med Svenska Teatern och Silja Line och höra vilket pris som gäller just nu.

Prag, den gyllene staden 17.4–20.4 2015

Den 17.4-20.4 reser vi till Prag, kulturstaden med de hundra tornen. Gamla staden, Pragborgen, den mäktiga Sankt Vituskatedralen och naturligtvis den världberömda Karlsbron är några av de många sevärdheter som vi får stifta bekantskap med.



En extra utfärd till Kutna Hora finns som tillval.

Den mycket gamla staden hade sina glansdagar under medeltiden, då dess silvergruvor gjorde Böhmens kungliga hov förmögna. Där besöker vi också den så kallade benkyrkan. Lunch ingår i utflyktens pris.

Som alternativ till utflykten kan man välja egen dag att utforska Prag. Titta på intressanta byggnader, lyssna på gatumusikanter, besöka butiker med Böhmsk kristall eller sitta på trottoarsserveringar och studera folklivet. Alternativen är många. Prag är en gammal stad, med många smala gator och kullerstenar så vi kan inte åka buss under rundturena därför inkluderar resan stadsrundturer till fots.

Pris 5 500 kr. Enkelrumstillägg 1 350 kr. Utflykt till Kutna Hora 550 kr.

I resans pris ingår: Buss Spånga – Arlanda t/r. Flyg Arlanda–Prag t/r.

Del i dubbelrum med frukost på mellanklasshotell 3 nätter.
Bussresor enl. program.
Svensktalande reseledare i Prag.
2 luncher och 2 middagar, varav en traditionell tjeckisk
ölkväll med underhållning.

Anmälan till lena.e.lindmark@gmail.com. Tel 08-89 49 70, 0708-67 47 17

Endagsresa till Lövstabruk 7 maj 2015

Den 7 maj 2015 åker vi till Lövstabruk, en gång i tiden världens största järnbruk. Idag ett av Sveriges bäst bevarade 1700-talssamhällen. Vi börjar besöket med kaffe och smörgås på Leufstabruks Wärdshus. Därefter får vi en bussguidning i bruket, samt visning av Herrgården med matsal, salonger, bibliotek och kopparfyllt kök. Vi besöker även Brukskyrkan.

Lunch på Leufstabruks Wärdshus. Efter lunch får vi ca 1 timme ”egen tid” med möjlighet att besöka Hantverkshuset i den gamla ladugården. Där finner vi ateljé och butiker med keramik, tavlor, smide, ull, smycken med mera. Vi kan även besöka trädgårdsmästeriet som ligger i herrgårdsparken.

På eftermiddagen besöker vi den gamla smedbostaden. I ett ”kvinnospel” får vi möta kvinnor som levde och arbetade på bruket för över hundra år sedan. I samband med föreställningen serveras eftermiddagskaffe.

Pris vid 35 deltagare 730 kr.

I priset ingår: Bussresa Spånga–Lövstabruk t/r. Guidning.

Förmiddagskaffe och lunch.

”Kvinnospel” inkl. eftermiddagskaffe.

Avresa från Spånga församlingshus 7 maj 2015 kl. 8.00.

Hemma igen ca 17.30.

Sista anmälningsdag 7 april 2015.

Anmälan till lena.e.lindmark@gmail.com tel.08-89 49 70, 0708-67 47 17.

Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 4912540-4 senast 9 april.

På planeringsstadiet inför hösten 2015:

Siciliens förlovade land.

En rundresa till Sicilien i slutet på september–början av oktober håller på att ta form. Ytterligare information kommer på hemsidan, här i tidningen och på kommande månadsmöten.

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2014–2015

Styrelse

Ordförande: **Erling Magnusson**

erling.magnusson@telia.com, 08-760 41 95

Vice ordförande: **Mats Hellberg**

mats.hellberg@bredband.net, 08-752 77 72, 072-215 83 53

Sekreterare: **Agneta Ryger**

aryger@telia.com, 08-621 08 47

Kassör: **Sture Hallberg**

sture.hallberg@ownit.nu, 08-761 22 16

Ledamot: **Margareta Söderström**

em.soderstrom@spray.se, 08-752 72 25

Ledamot: **Carin Due Bergman**

stig_bergman@tele2.se, 08-36 50 52

Ledamot och medlemssekreterare: **Gunnar Sundin**

gunnar.sundin@telia.com, 08-36 83 92, 073-390 75 25

Ersättare: **Evy Möller**

evy_moller@hotmail.com, 08-761 18 21

Ersättare: **Karin Lovén**

karin.loven@spangaveteranerna.se, 08-751 27 19

Ersättare: **Birgitta Bengtsson**

bubblan43@yahoo.se, 08-36 63 23, 073-965 54 19

Ersättare: **Christer Hennicks**

christer.hennicks@bredband.net, 08-445 69 93, 070-680 97 92

Revisorer

Ordinarie: Gustav-Adolf Wastesson, 08-761 59 41 och

Stig Dunvall, 08-36 19 11

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

Valberedning

Ordförande: Gösta Löhr, 08-36 53 00

Ledamot: Inger Akalla, 08-36 24 13

Ledamot: Svante Svanberg, 08-760 11 89

Hemsidan www.spf.se/spangaveteranerna

Gunnar Sundin, 08-36 83 92

Programgruppen för Månadsmöten

Sverre Fogelström 08-36 64 92,

Gösta Löhr, 08-36 53 00,

Svante Svanberg, 08-760 11 89 och

Christer Hennicks, 08-445 69 93

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga–Tensta (SPR)

Ordförande: Bo Werner, 08-36 08 13

Ledamot: Stig Dunvall, 08-36 19 11

Ledamot: Carin Due Bergman, 08-36 50 52

Ersättare: Evy Möller, 08-761 18 21

Ersättare: Lena Lindmark, 08-89 49 70

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Rinkeby–Kista (SPR)

Ledamot: Yvonne Zettergren, 08-760 66 07

Ledamot: Margareta Söderström, 08-752 72 25

Ersättare: Brita Thunberg, 08-36 47 71

Ersättare: Kyllikki Josefsson, 08-750 98 67

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

Representanter: Kerstin Åslund, 08-36 16 97 och

Sture Hallberg, 08-761 22 16

För föreningen valda ombud

Studieförbundet Vuxenskolan: Harriet Werner, 08-36 08 13

Spånga-Folkans (Medborgarhusfören.): Gösta Löhr, 08-36 53 00

Spånga–Tensta Kulturkommitté: Claes Henriksson, 08-761 28 36

Ombud

Hörselombud	Vakant	
Friskvårdsombud	Ebba Modén ebba.moden@telia.com	08-36 99 90
Konsumentombud	Inga-Maj Henning	08-36 35 02
Reseombud	Lena Lindmark lena.e.lindmark@gmail.com	08-89 49 70
Synombud	Vakant	
Teaterombud	Birgitta Bengtsson bubblan43@yahoo.se	08-36 63 23
Trafiksäkerhetsombud	Carin Due Bergman stig_bergman@tele2.se	08-36 50 52

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule	Barbro Nyberg barbro_nyberg@comhem.se	08-36 83 36
Bridge	Jan Lundberg lundbergjan@telia.com Ann-Margret Hellström annmargret@freespeed.nu	08-36 00 82 08-36 98 75 0708-36 98 75
Canasta	Brittmari Ryman brittmari.ryman@swipnet.se	08-760 90 95

Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg barbro_nyberg@comhem.se	08-36 83 36
Konstgruppen	Bo Werner h.werner@tele2.se	08-36 08 13
Kulturvandringar	Gunnar Holmén gunnar@ubbatorp.se Claes Henriksson claes.henriksson1@comhem.se Erik Enfors erik.enfors@comhem.se	08-36 01 19 08-761 28 36 08-761 28 81
Mötesgruppen	Margareta Larsson 7601237@gmail.com Marianne Linevik	08-760 12 37 08-36 68 38
Pensionärspolitiska gruppen (PPG)	Bo Werner h.werner@tele2.se Mats Hellberg mats.hellberg@bredband.net	08-36 08 13 08-752 77 72 072-215 83 53
Programgruppen	Gösta Löhr g.loer@telia.com Svante Svanberg svante.v.svanberg@telia.com Sverre Fogelström sverrefogel@hotmail.com Christer Hennicks christer.hennicks@bredband.net	08-36 53 00 070-438 49 01 08-760 11 89 08-36 64 92 08-445 69 93 070-680 97 92

Resor	Lena Lindmark lena.e.lindmark@gmail.com	08-89 49 70
Spånga Veterankör	Jane Olsson	08-36 56 93
Studiecirklar & studiebesök	Harriet Werner h.werner@tele2.se	08-36 08 13
	Ulla Esping Evy Möller evy_moller@hotmail.com	08-36 14 36 08-761 18 21
Teaterombud	Birgitta Bengtsson bubblan43@yahoo.se	08-36 63 23 073-965 54 19



SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER *Medlem i*



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

Din Hälsa - vår härtesak!

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

E-postadress:
info@spangaveteranerna.se

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

Vi vill önska alla våra fyrbenta kunder och dess ägare en riktigt **God Jul och Ett Gott Nytt År!**



"Djurens önskelista"

*En fridfull helg
utan skotträdsla!
Var ute i GOD TID
snälla matte och husse,
- preparaten ska tas
i god tid innan helgerna!*

Mer information på vår hemsida:
evidensia.se/djursjukhuset-vasterort
Se Tips och Råd, sök under skotträdsla.

Vill du ha de receptbelagda preparaten så boka du först ett besök hos en av våra veterinärer.

LÄTT ATT PARKERA!

ÖPPETTIDER:

Vardagar: **08-21**

Lördag, söndag, helgdagar: **10-16**

ADRESS:

Bromstensvägen 174, 163 55 SPÅNGA

TELEFON: 08-36 26 70

www.evidensia.se



**EVIDENSIA
DJURSJKHUSET
VÄSTERORT**

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

WWW.MAKLARHUSET.SE

