

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för våren

Årgång 15 • Nr 1 • mars 2015



Copyright © Erik Enfors

Konståkning när det är som bäst! Spångaveteranerna lämnade skridskorna hemma, men var välutrustade med SL-kort och en stor dos av nyfikenhet när de färdades utmed tunnelbanans röda linje – utflykten som var ett inslag i vårens kulturvandringar. Stationen är Universitetet. Läs mer på sidorna 8 och 9.

KROGEN
tre...
kockar

K3K
LIVE

PRESENTERAR 28 MARS 2015



The Crossroads Bluesband

DÖRRARNA ÖPPNAR 19:00 BANDEN PÅ SCEN FRÅN 21:00

Buffén kostar endast 110 kr

Fri entré så klart!

Boka bord på 08 - 795 43 44

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

SPF Spångaveteranernas medlemstidning

Innehåll	Sida
Om tidningen SPÅNGAVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	6–7
Konstvandringar	8–9
Månadsmöten	10
Friskvård och motion	11
En tvärnit i Prag	12–13
Ebbas hälsoråd	14
Felanmäl från din mobil	15
Teaterombudet har ordet	16–17
Kalendarium	18–19
Några viktiga telefonnummer	19
Studiecirklar, studiebesök och aktiviteter	20–22
Den nya profilen	24
Rapport från årsmötet	25
Aktuella resor	26-27
Konstgruppen informerar	28
Knäckebrödsrecept	29
Föreningens styrelse	30
Föreningens ombud och funktionärer	31–33
Föreningens kontaktuppgifter	34



Glöm inte att meddela ny eller ändrad e-postadress, nytt eller ändrat telefonnummer!
Enklast gör ni det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin\(@\)telia.com](mailto:gunnar.sundin(@)telia.com).
Om ni inte fått ett mejl från mig senaste månaden har jag inte er e-postadress.

Gunnar Sundin, medlemssekreterare.

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Spångaveteranerna

Redaktion:

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

Annonser:

Evy Möller 08-761 18 21, evy_moller(at)hotmail.com

Distribution:

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

Produktion

Thomas Sessler 08-89 74 74, thomas(at)sessler.se

Tryckeri

JOMA Grafisk Produktion, Ljungby

22 maj 2015 är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

Sänd ditt bidrag till redaktionen.

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 2 utkommer vecka 23, manusstopp 22 maj

Nr 3 utkommer vecka 37, manusstopp 27 augusti

Nr 4 utkommer vecka 50, manusstopp 26 november



Ordföranden har ordet

Välkommen till ett nytt intensivt år! Välkomna alla nya medlemmar! Alldeles särskilt vill jag välkomna alla de medlemmar från SPF Hässelby som valt oss, i skrivande stund 56 personer. Det har tyvärr varit en del fördröjningar i utsändningen av medlemshandlingar, som orsakats av att förbundet inför ett nytt datasystem. Vi hoppas att störningarna nu är borta och vi vill göra allt vi kan för att alla som är nya skall känna sig som hemma. När det är något du tycker kan bli bättre, tveka inte att vända dig till någon i styrelsen eller till den, som leder den verksamhet du deltar i. Du ser ju på våra aktiviteter med friska ögon.

Årsmötet är avklarat och årets besättning är ombord. I styrelsen blir det två ändringar. Lena Lindmark, vår resespecialist, och Thomas Sessler, producent av denna vår tidning, ställer upp när Christer Hennicks och Karin Lovén undanbett sig omval. Bland ombud och funktionärer är det bara en enda förändring. Inga-Maj Henning, som nu senast varit vårt konsumentombud och under många år gjort en stor insats för vår förening, tvingas sluta av hälsoskäl. Hon ersätts av Margareta Söderström, som redan sitter i vår styrelse och tidigare var ordförande i Kista. Tack Inga-Maj, Karin och Christer för att ni ställt upp för vår förening!

De som skall genomföra årets omfattande program är ett gäng med mycken kunskap och stort engagemang, Det som sker under våren presenteras i denna tidning och på vår hemsida kan du alltid hitta senaste nytt.

Våra månadsmöten är mycket välbesökta. Vår programgrupp lyckas alltid skapa omväxlande program med intressanta artister och mötesgruppen ser till att vi trivs. Vårt enda problem är att lokalen i Spånga Församlingshus endast rymmer 150 personer. För den som vill vara säker på att få plats är det därför viktigt att komma i god tid.

En solig och rolig vår och en varm gemenskap i vår förening önskar

Erling

Från pensionärspolitiska gruppen



Ris och ros och digitaliteter

Primärvårdens styrning – efter behov eller efterfrågan?

Riksrevisionens rapport (RIR 2014:22)

Riksrevisionen är kritisk till det fria vårdvalet. Nya vårdcentraler har öppnats där tillgången redan är god, medan fattigare och mindre tätbefolkade områden lider brist på sjukvårdsinrättningar. Friska och kapitalstarka personer går oftare till läkaren än de som verkligen behöver. Den trenden har förstärkts.

Riksrevisionen har undersökt effekterna av vårdvalet och den så kallade vårdgarantin i förhållande till det lagstadgade målet om vård efter behov och på lika villkor för hela befolkningen. Riksrevisionens slutsats blir att kundvalmodellen motverkar detta mål.

(Källa: tidningen politiken.se. 48/2014).

Den nya patientlagen.

Vid årsskiftet trädde den nya patientlagen i kraft. Följande nyheter har införts:

1. Patienter får rätt att välja mellan alla behandlingsalternativ som finns i den offentligt finansierade öppna sjukvården.
2. Patienterna får välja en fast läkarkontakt i ett annat landsting.
3. Vårdgivare kan inte neka patienter öppenvård bara för att de inte bor i landstinget.
4. Alla ska få sina medicinska behov bedömda på samma sätt. Men vårdgarantin gäller bara landstingets egna innevånare.
5. Patienter som väljer vård i annat landsting ska själva betala sina resor.
6. Patienterna ska få information om sitt hälsotillstånd, behandlingsmetod, när de kan förvänta att få vård, vilket resultat vården kan ge och vilka riskerna är. Informationen ska vara begriplig och ges skriftligt eller via tolk, om det behövs.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle# 1.2015. sid 8.)

Antalet 100-åringar

1970 fanns det 127 personer i Sverige som var över hundra år. I dag har över 2.100 passerat 100-årsstrecket. (Källa: Tidningen Dagens Samhälle # 1. 2015)

Hur ska vårdresurserna utnyttjas bättre?

Utredningen om effektivare resursutnyttjande i hälso- och sjukvård har i ett PM med förslag uttalat:

- att primärvårdens andel av sjukvårdens resurser bör utökas
- att yrkeskategorier som är inblandade i vården bör schemaläggas
- att Staten bör skapa nationella behandlingsrekommendationer, i samarbete med huvudmän och professioner
- att Staten bör ta ansvar för att informationssystemen i vården blir kompatibla (möjliga att samordna)
- att Landstingen bör styra vården mot att stimulera kontinuitet för patienten och att utvecklingen mot alltmer detaljerade ersättningsystem bör brytas.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle# 3.2015 sid.7)

Regeringens satsar på fler trygghetslarm

Regeringen anser att införandet av välfärdsteknologi går för långsamt. Det gäller i synnerhet digitala trygghetslarm i kommunerna. Uppdraget för myndigheten för delaktighet att införa e-hälsa för äldre ska påskyndas. Därvid ska införande av digitala trygghetslarm ha högsta prioritet. Myndigheten ska därutöver också

- a. bygga en plattform för information, kunskap och kompetensstöd riktad till kommunerna
- b. stödja kommunerna i arbetet med e-hälsa för äldre
- c. inventera kommunernas behov och
- d. stödja införande av teknik för människor med nedsatt beslutsförmåga.

Uppdraget ska genomföras i samverkan med Sveriges Kommuner och Landsting, Socialstyrelsen, Post- och telestyrelsen, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap och Datainspektionen. Även Swedish Standards Institut ska medverka i projektet.

Socialdepartementet förväntar sig en slutredovisning den 15 mars 2015.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle# 2015 sid. 20)

Pensionärspolitiska gruppen (Ppg)



Kulturintresserade veteraner

Copyright © Erik Enfors

Ett trettiotal entusiaster samlas tre gånger i månaden och ger sig iväg på de populära kulturvandringarna. Startpunkten är alltid församlinghuset i Spånga, men målen varierar. Gunnar Holmén, Claes Henriksson och Erik Enfors leder vandringarna. Vill du hänga med? Läs mer under Aktiviteter på sidan 21. Här följer vårens program:

- 17 mars Bromsten, Anita Pettersson tar oss med på en längre vandring än den förra. (Gunnar)
- 31 mars Norra Ulvsunda 10.19 Tvärb HPL – Minneberg – Alvik. Vandring utmed Ulvsundasjön 5,5 km. Ta med sittunderlag, mat o. dryck. (Erik)
- 7 april Bussresa till Säter. Läs mer på sidan 21.
- 28 april Kärson runt 6 km. Start Brostugan 10.28. Ta med sittunderlag, mat o. dryck. Ta kraftiga skor för terräng. (Erik)
- 5 maj Gåseborg och norrut. Bilar till och från. Vandring utmed Görvälns stränder 3,9 km. Ta med sittunderlag, mat o. dryck. (Erik)
- 12 maj Skäftesholmen. Bilar till och från. Vandring utmed Görvälns stränder 4,7 km. Ta med sittunderlag, mat o. dryck. (Erik)
- 26 maj Görvälns slott. Bilar till och från. Vandring utmed Görvälns stränder 6,4 km. Ta med sittunderlag, mat o. dryck. (Erik)
- 2 juni Våravslutning, planeras till Saltsjöbaden.



Erik Enfors

Konsten utmed den röda linjen inspekterades den 13 januari. Här studeras geometriska figurer på stationen Tekniska Högskolan.

Vandring i historiska kvarter på Mariaberget den 27 januari. Bastugatan, utanför författaren Ivar Lo-Johanssons park.



Samling på hemmaplan för en Bromstenspromenad den 3 februari. Även idrottsklubbens klubbstuga fick ett besök.



Från Lux till Primus. Gamla industribyggnader ersatta med nya bostäder på Lilla Essingen. Gruppbesök den 17 februari.

Samtliga bilder är tagna av Erik Enfors.

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.

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*.
Ett poppigt och jazzinspirerat program med 40-talisterna som elegant framför visor och schlagers på gitarr och keyboard.



19 maj: **Gitarristerna MAX SCHULTZ & ERIK SÖDERLUND**
I duon Max Schultz & Erik Söderlind är Schultz nestorn och mentorn som vägleder sin yngre medmusiker. De är införstådda med varandra efter ett flertal gemensamma år, och Erik Söderlind har vuxit till en ytterst tilltalande instrumentalist.





FRISKVÅRD OCH MOTION

Heminstruktör för syn och hörsel i Spånga, Flysta och Solhem är Yvonne Olsson. Tel. 08-508 01 738. Hon har även öppen mottagning på Tensta servicehus.

Hemsintruktör för syn och hörsel i Bromsten är Ingela Dahling. Tel. 08-508 01 739. Hon har även öppen mottagning på Fristads servicehus.

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. Eva Kilberg, tel. 08-508 03 532, kommer dessutom att arbeta med utveckling av nya träffpunkter/mötesplatser i Spånga-Tensta.

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.



En tvärnit i Prag

Snart flyger ett gäng Spångaveteraner till det alltid vackra Prag. Vi får säkert en reseberättelse till vårt sommarnummer om deras äventyr. Hustrun och undertecknad redaktör har gjort denna resa 1991 – två år innan Tjeckien föddes – på egen hand, med bil och husvagn.

Låga priser på mat och öl, den vackra Pragborgen ovanför staden och en jättelång trappa som ledde ner till stan är några minnen från vårt besök i huvudstaden i dåvarande Tjeckoslovakien. Det hade gått två år efter Berlinmurens fall, och landet sökte sin identitet. Under besöket bodde vi på en camping där restaurangen påminde om ett skolkök när det är som sämst.

Efter ett par dagar skulle vi åka vidare med siktet inställt mot Sverige. Skyltningen genom stan var ganska bra – det var bara att följa de gröna skyltarna mot gränsen i norr, hade vi fått höra. Utfartsvägen löpte på skilda körbanor med spårvagnsspåret i mitten. Helt plötsligt var det dags för vägbygge med omdirigering, det var bara att följa de orange pilarna. Högra körbanans trafik samsades med spåret. Där körde vi med vårt husvagnsekipage en bra bit och märkte plötsligt att nivån låg cirka en halvmeter högre än vägbanan bredvid, där biltrafiken flöt nedanför oss. Vilken chock! Någonstans hade vi totalt missat avfarten till den ordinarie vägen.

Banvallen hade vägbeläggning och var farbar. De närmaste minuterna

skulle avgöra vårt öde. Vi visste inte hur ofta spårvagnen trafikerade sträckan. Något möte var inte att tänka på. Hustruns spanande blick var riktad mot fjärran. Efter en knapp kilometer sjönk banvallen tillbaka till gatunivå och vi kunde snabbt ta oss ut till den ordinarie vägen. Vi ville inte ens tänka på alternativet.

Prövningarna var dock inte slut. De gröna skyltarna – som ledde mot gränsen – dök upp med jämna mellanrum. Även vägvisningsskyltar mot motorvägen började dyka upp. Mycket positivt, eftersom det – enligt kartan – bara fanns en planerad motorväg. Men ha tröst, sa hustrun, det är inte långt dit. Efter någon kilometer kom en högersväng och vips var vi ute på motorvägen. Trafiken var gles, för att inte säga obefintlig. Och så BOCKARNA som dök upp från ingenstans framför oss. Det blev en tvärnit – vägen tog slut och framför oss gapade en icke färdigbyggd viadukt.

Ingen annan människa syntes till. Det var bara att vända och åka tillbaka till infarten som var skyltad och ej avstängd (!). Det var två ganska bleka resenärer som åkte vidare mot norr. Semestersolbrännan var för tillfället obefintlig.

Thomas Sessler

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

FRISKVÅRD: FRISKT VÅRDAT = HÄLSAN VUNNEN!



Bibehåll den hälsa du har, så länge som möjligt – håll dig frisk så länge du kan! Passa på, när solen skiner, att njuta av sköna **promenader** i friska luften och samla på dig D-vitaminer i dagsljuset – men glöm inte broddarna på skor och stavar, så länge halkan håller greppet om vintervägarna.

Motionera inomhus på något av alla närbelägna gym. T.ex. Elingymmet i Tensta, sim- och idrottshallar i Tensta, Vällingby, Åkeshov: styrketräning, simning, vattengymnastik.

Öppettider m.m. – se www.stockholm.se/kultur och fritid.

Spela boule så fort vädret tillåter ... **Vandra** på tisdagar ...

Tips i ord, bild och ton på **morgongympa**, stretch, balans, styrkeövningar, finns på vår hemsida (medlemssidan, med lösenord SP8NGA).

Dansa i Spånga (SpångaFolkan: gillesdanser onsdagar kl. 19.30), Jakobsberg, (Aspnässkolan: gammeldanskurs måndagar kl. 19.30, Saldovägen 2: blandad dans vissa lördagskvällar), Kallhäll (Folkets hus: pensionärsdans vissa söndagar m.m.), Alvik (Alviks kulturhus: olika danser, dagar och tider), Rotebro (Rotebro Arena: gammeldans torsdagskvällar kl. 19, blandad dans vissa lördagskvällar) m.m. För dagar, tider, orkestrar, priser – se www.dansglad.se/danskalendern.

Tips på övriga aktiviteter finns i lokaltidningen Mitt i Västerort–Spånga / På gång. Intresserad av **mat och näringslära** – se Medborgarskolan eller Vuxenskolan – håll utkik efter föredrag och kurser.

Mycket kan du göra för att må bra/bättre:

Äta rätt, gott och näringsriktigt, motionera på ditt eget sätt, vårda vänskaper, ha roligt, gå på bio/teater/konsert, lära dig något nytt, sjunga i kör, träna minnet. Lycka till, må så gott och ha en skön vår önskar friskvårdsombudet

Ebba

Felanmäl från din mobil

Tillsammans kan vi förbättra vår stadsmiljö. Ladda ner appen Tyck till och gör din felanmälan när du vill var du vill. Hjälp oss gärna genom att exempelvis felanmäla fulla papperskorgar på stadens mark.

Genom att använda telefonens gps-funktion är det lätt att ange en plats för din felanmälan. Du kan även bifoga bilder för ytterligare beskrivning av ditt ärende. Tyck till finns för nedladdning från App Store och Google Play. På stockholm.se/tycktillapp finns vanliga frågor och svar om appen samt länkar för nedladdning.



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\(at\)allatidersfotter.se](mailto:katrin(at)allatidersfotter.se)

ALLA TIDERS NAGLAR
08-400 216 64

Teaterombudet har ordet

Några aktuella teaterföreställningar listas här nedan.



Dramaten

Markisinnan De Sade.

Pjäsen spelas på Elverket och sex av landets främsta skådespelerskor står på scen – Maria Bonnevie, Marie Göranson, Elin Klinga, Livia Millhagen, Mia Benson och Ana Gil de Melo Nascimento. Bokart är 10 biljetter och datum är **31 mars** och sista anmälningsdag är den 17 mars. *(7 biljetter kvar 25/2).*

Stadsteatern

Gösta Berlings saga.

En av svensk litteraturens största klassiker. Selma Lagerlöfs debutroman från 1891. En underbar skröna från 1820-talets djupa skogar i Värmland. Nämnas bör i sammanhanget att Selma Lagerlöf fick Nobelpriset 1909. I rollerna ser vi som Gösta Berling Joel Spira, som Majorskan på Ekeby Ann Petré. Bokart datum är den **7 april** och sista anmälningsdag är den 23 mars. 10 biljetter är reserverade. *(8 biljetter kvar 25/2).*

Dramaten

Mannen utan minne.

Efter att just ha klivit av tåget i den stora staden råkar V ut för en svår olycka. När han mirakulöst vaknar minns han ingenting om sig själv. Vem är han och varifån kommer han? Pjäsen spelas på Lilla Scenen den **16/4** och sista anmälningsdag är den 18/3. 10 biljetter är bokade. *(8 biljetter kvar 25/2).*

Stadsteatern

Alla dagar alla nätter.

Krista har ärvt en stickmaskin och ett gevär efter sin döda pappa, Nita fick hela sommarstället som gåva innan han dog. Nita är mammans favorit. Hon är lydig medans Krista är den besvärliga som hållit sig undan.

Medverkande: Meta Velander, Lena B Eriksson, Cecilia Frode, Lennart Jäkel, Molly Nutley, Björn Bengtsson. Regi Margareta Garpe. Bokart datum är den **12 maj** och sista anmälningsdag är den 23 mars. *(10 biljetter kvar 25/2).*

Dramaten

Vildanden.

Ett drama som Henrik Ibsen skrev 1884. Sanningssadisten Gregers Werle störtar familjen Ekdal i fördärvet och en 14-årig dotter råkar väldigt illa ut.

Några av de medverkande skådespelarna är: Hans Klinga, Hannes Meidal, Per Svensson, Pontus Gustavsson, Lilla Scenen. 10 biljetter är bokade till föreställningen den **21/5** och sista anmälningdag är den 22/4.
(8 biljetter kvar 25/2).

Dramaten

Kärleken kommer att skilja oss åt.

Upplev Joy Divisions musik som en levande musikvideo. En liveföreställning som det sprakar om utlovas! Medverkande: Maia Hansson Bergqvist, Eric Stern, Sanna Sundqvist m.fl. Musiker: Tonbruket. 10 biljetter bokade till föreställningen den **27/5** och sista anmälningdag är den 22/4.
(10 biljetter kvar 25/2).

Du är välkommen att ringa eller maila mig om biljetter, annars ses vi på kommande månadsmöte den 24 mars!

Tel.: 08-36 63 23, e-post: bubblan43(at)yahoo.se

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 ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

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

SPF Spångaveteranernas kalendarium våren 2015

MARS

Onsdagen den 18	Besök på Liljevalchs Vårsalong
Torsdagen den 19	Besök på Kungliga slottet
Tisdagen den 24	Månadsmöte

APRIL

Onsdagen den 8	Besök på Waldemarsudde
Tisdagen den 14	Dagsutflykt till Säter
Fredag–måndag 17–20	Resa till Prag
Tisdagen den 21	Månadsmöte

MAJ

Torsdagen den 7	Dagsutflykt till Lövstabruk
Onsdagen den 13	Besök på Millesgården
Tisdagen den 19	Månadsmöte
Torsdagen den 21	Besök på Spritmuseet

JULI

Fredag–lördag 10–11	Resa till Dalhalla och Wij Trädgårdar
---------------------	---------------------------------------

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	
Spånga Yvonne Olsson	08-508 01 738
Bromsten Ingela Dahling	08-508 01 739
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

STUDIEBESÖK 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 Studieförbundet Vuxenskolan i Stockholm då det gäller Studiecirklar och vissa Kulturaktiviteter. **Se efter i SV:s folder. 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. Se sidan 28.
Info och anmälan: Bo Werner, 08-36 08 13.

Skriv(k)lådan (obs ny inriktning) är för Dig som vill diskutera litteratur, konst och andra kulturyttringar, skriva enkla opus och ha samvaro i gemytliga former. Lokal ordnad med kafé. Vi är redan några anmälda men var med Du också. Ring Bo Werner, 08-36 08 13 eller anmäl Dig på månadsmöte.

STUDIEBESÖK



Torsdagen den 19 mars kl. 13 besöker vi representationsvåningarna på Kungliga slottet. Vi följer en allmän visning som varar ung. 45 minuter. Man köper en biljett antingen i Slottsboden, Slottsbacken 1 eller på nätet. Pris: 150 kr (Kulturarvskortet för 2014 gäller). Biljetten räcker i 7 dagar så man kan återkomma och då besöka Skattkammaren kl. 14 och Museum Tre Kronor kl. 15.

Endagsresa till Säter

Tisdagen den 14 april gör vi en bussresa till Säter, där vi besöker Biografmuseumet och Mentalvårdsmuseet. Vi äter lunch på stadshotellet, och på ditvägen intar vi kaffe och räkmacka på 56-ans nostalgicafé i Krylbo Station. Resan arrangeras av kulturvandrarerna och studiegruppen.

Pris 550 kr. Avresa kl. 7.30, samling senast kl. 7.15 vid Spånga församlingshus. Åter i Spånga ca kl. 19. Anmälan senast den 24 mars till Claes Henriksson tel. 08-761 28 36, e-post [claes.henriksson\(@\)comhem.se](mailto:claes.henriksson(@)comhem.se) eller på månadsmöte samt kulturvandring. Betalning sker vid månadsmötet den 24 mars eller vid kulturvandringen den 31 mars.



Torsdagen den 21 maj kl. 13 besöker vi Spritmuseet på Djurgården. Där visas utställningarna ÖL, Spritlandet Sverige samt en konstutställning, Traingone. Var och en betalar för sig. Pris: 90 kr för pensionär (Kulturavskort 2014 gäller) + 40 kr för visningen. Adress: Galärskjulen, Djurgårdsvägen 38–40. Tag spårvagn 7 till hållplatsen: Liljevalchs/Gröna Lund, gå utmed vattnet mot Wasamuseet.

AKTIVITETER

Kulturvandrarerna samlas framför Spånga församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri- och helgfri tisdag. Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida www.spf.se/spangaveteranerna. Info: Gunnar Holmén, 08-36 01 19, Claes Henriksson, 08-761 28 36 och Erik Enfors, 08-761 28 91.

Bridge spelas på fredagar 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: Brittmaria Ryman, 08-760 90 95.

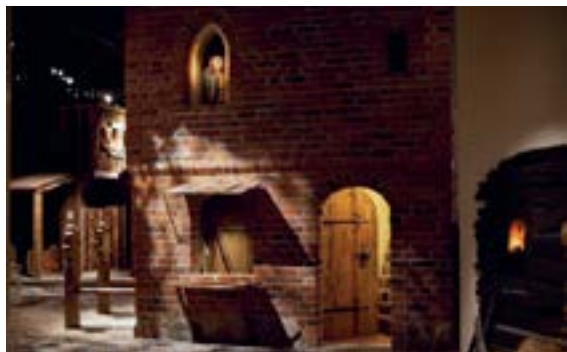
Spånga Veterankör övar på tisdagar kl. 18.30–20.00.

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

PÅ EGEN HAND

Medeltidsmuseet har fri entré från januari 2015. Har du köpt en årsbiljett under 2014 får du rabatt på vandringar och visningar.

På Medeltidsmuseet kan du lära känna medeltidsmänniskan, hennes vardag och försörjning, hennes fester, lycka och sorg. Ett torg, en kyrka och en rådstuga, en klostergång med trädgård och en del av stadsmuren från 1530 utgör stadsbilden. Besöksadress: Strömparterren 3, Norrbro.



Museet ligger under Norrbro. Trappor och hiss leder ner till Strömparterren och museets ingång. Enklaste sättet att ta sig hit är till fots eller med kollektivtrafik. Fri entré. Öppettider: Tisdagar samt torsdagar till söndagar 12–17. Onsdagar 12–20.

DÖDENS TEATER – ny utställning i Livrustkammaren

”Konungen är död – leve konungen!” är det välkända utropet efter en kungs död. Det visar på dubbelheten i monarkens död och begravning. Regenten är död – men kungaämbetet lever vidare. I alla tider har maktöverföringen varit viktig och väl synlig i ceremonierna. Utformningen av kungliga begravningar har skiftat genom sekler och speglar ständigt den tid de äger rum i.

I Livrustkammaren öppnar den 13 mars utställningen om hur kungliga begravningar har gestaltats från Gustav Vasa 1560 till Gustaf V 1950. Den visas fram till 6 juni 2016.

Livrustkammarens adress är Slottsbacken 3. Öppettider: 11–17 tisdagar–söndagar samt torsdagar till 20. Entréavgift: 100 kr.



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.

HÅRATELJÉN

Allt inom hårvård, håltagning och bruduppsättning.
Drop in och tidsbokning.

Damklippning **300 kr**

Herrklippning **250 kr**

Permanent fr **700 kr**

Färg/slingor fr **700 kr**

**SPF-medlem
har 10% rabatt**

Mån – Fre 09.00 – 20.00

Lör 09.30 – 18.00

Sön 10.30 – 18.00

Tel 37 80 50

Vällingby Torg 63 (T-banhuset)

Nytt förbundsnamn och ny profil

Sommarens kongress i Jönköping beslöt om ett nytt namn på vårt förbund: SPF SENIORERNA. För att öka uppmärksamheten kring det nya namnet och underlätta introduktionen har man tagit fram ett nytt märke som skall ersätta det gamla emblemet.



Inarbetningen av det nya namnet skall göras på likartat sätt över hela landet. Därför har vi från förbundet fått Grafiska riktlinjer, som anvisar vilka signalfärger och typsnitt som bör användas samt hur logotypen för en förening skall utformas. Vid vårt medlemsmöte i januari presenterades ett förslag till vår nya logotyp och styrelsen har nu beslutat att den skall se ut så här:



Efterhand kommer den nya grafiska profilen att införas på alla typer av dokument: brevpapper, kuvert, hemsidan m.m. Till detta nummer av vår tidning har vi utformat framsidan enligt de nya riktlinjerna. Dock ha vi gjort en förändring i logotypen och lagt in adressen till vår hemsida under föreningsnamnet.



Även tidningens inarbetade namn har utformats inom de givna grafiska ramarna. Resultatet ser du på framsidan av denna tidning.

SPÅNGA VETERANEN





Den nyvalda styrelsen (fr. vänster): Erling Magnusson, Evy Möller, Carin Due Bergman, Agneta Ryger, Birgitta Bengtsson, Sture Hallberg, Mats Hellberg, Lena Lindmark, Gunnar Sundin och Thomas Sessler. Margareta Söderström saknas på bilden. (Foto: Åke Larsson).

Årsmöte med underhållning

Det var ett ovanligt välbesökt årsmöte. Antingen hade ryktet om 150 inköpta semlor till kaffet spridit sig eller så var många nyfikna på Monica Lilja som kunde konsten att sjunga och låta som Sara Leander, Anita Lindblom, Billie Holiday, Ulla Billquist eller Edith Piaff. Charlotte Hasselqvist var utmärkt stöd vid pianot.

Vår sittande ordförande, Erling Magnusson, skötte årsmötetsförhandlingarna med säker hand, sekonderad av möttesekreteraren Agneta Ryger. Räkenskapernas plus och minus – välpresenterade av kassören Sture Hallberg – gick tydligen ihop eftersom revisorerna gav hela styrelsen ansvarsfrihet. Det är inte alltid lätt att få ihop en styrelse, men i det här fallet hade valberedningens ordförande, Gösta Löhr, inga större problem.

Erling Magnusson kommer att leda Spångaveteranerna i ytterligare två år i gott sällskap med Carin Due Bergman, Gunnar Sundin och Mats Hellberg. Sture Hallberg, Agneta Ryger och Margareta Söderström sitter kvar som styrelseledamöter det kommande året. Styrelseveteranerna Evy Möller och Birgitta Bengtsson får hjälp av nykomlingarna Lena Lindmark och Thomas Sessler, samtliga valda som ersättare på ett år. Som revisorer blev det omval för Gustav-Adolf Wastesson och Stig Dunvall med ersättare Cecilia Gjerdrum på ett år.

Thomas Sessler

Information från reseombudet



Välkommen på våra resor!

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

lena.e.lindmark(at)gmail.com

Prag, den gyllene staden 17 april – 20 april

Till Prag finns ett enkelrum ledigt. (25/2)

Endagsresa till Löfstabruk 7 maj 2015

Resan till Löfstabruk är nu fulltecknad. Anteckna er gärna på väntelistan, det kan komma återbud.

Ny sommarresa! Dalhalla och Wij Trädgårdar 10–11 juli

Konsert på Dalhalla med Malena Erman och Tommy Körberg och besök på Wij Trädgårdar i Ockelbo. Varken Dalhalla eller Wij trädgårdar behöver väl någon närmare presentation.



Vi reser från Spånga mot Falun där vi skall bo en natt på Scandic Hotel Lugnet. På vägen är det kaffepaus i Sala. Efter en tidig middag på hotellet i Falun beger vi oss till underbara Dalhalla för att avnjuta en fantastisk konsert. Tillbaka på hotellet får vi något ätbart innan det är dags att sova inför nästa dags upplevelser. Efter frukost dag två reser vi vidare till Wij Trädgårdar i Ockelbo, där vi får guidad visning. Lunch serveras i Trädgårdsköket.

Pris 2.990 kr. Tillägg för enkelrum 300 kr.

I priset ingår: Bussresa från Spånga Församlingshus kl. 10.30 den 10.7.

Boende 1 natt på Scandic Hotel Lugnet i Falun.

Konsertbiljett. Reseledare.

2 kaffe och smörgås.

1 middag och 1 lunch.

Entré och guidad visning på Wij Trädgårdar.

Vi beräknas vara hemma i Spånga ca kl. 19.00 den 11.7.

Anmälan senast 10 april. Vi har 30 platser så ”först till kvarn” gäller.

Efter 10 april sänder Larsson Resor hem resebevis och inbetalningskort till respektive resenär.

Anmälan till [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com). Tel 08-89 49 70, 0708-67 47 17

Siciliens förlovade land 29 augusti–5 september

På resan till Sicilien finns två lediga dubbelrum. (25/2).

Sicilien är den största ön i Europa, men ibland har man känslan av att den är ett land för sig – så olikt fastlandet Italien. Sicilien har allt – underbara stränder, vacker natur, kultur, gastronomi och magnifika trädgårdar och parker. Under en vecka kommer vi att lära känna denna spännande ö som har besjungsits och diktats om sedan urminnes tider. Vi kommer givetvis att guidas av en svensktalande guide.

Pris 11.900 kr. Enkelrumstillägg 1.700 kr.

I priset ingår: Transfer Spånga–Arlanda t/r. Flyg Arlanda–Palermo t/r.

Del i dubbelrum med frukost. 7 middagar och 2 luncher.

2 vinprovningar. Chokladavsmakning.

Svensk reseledare. Besök och inträden enligt program.

Ytterligare information får du på kommande månadsmöten. Hela programmet hittar du på vår hemsida: www.spf.se/spangaveteranerna.

Anmälan till [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com). Tel 08-89 49 70, 0708-67 47 17



Konstgruppen

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

Info och anmälan:

Bo Werner, 08-36 08 13.

Onsdagen den 18 mars kl. 12.15 besöker vi Liljevalchs "Vårsalong", Djurgårdsvägen 60.

Onsdagen den 8 april kl. 13.45 besöker vi Waldemarsudde för att kunna följa med på visningen av "Prins Eugen 150 år". Prins Eugens väg 6.

Onsdagen den 13 maj kl. 13 besöker vi Lidingö, Herserudsvägen 32 och Millesgården. Där visas då "Pompeji", Bankiren Caecilius Lucundus käraste föremål m.m.

Stockholm har ett rikt och varierat kulturliv med mycket att se och upptäcka. Kulturlivet med våra museer och Liljevalchs konsthall är tillgängligt året runt för både stockholmare och besökare. Inträdet på Liljevalchs är just nu 10 kr.

Stockholms skulpturguide

Alla stockholmare, oavsett vem man är eller hur man lever, ska ha möjlighet att uppleva konst i sin närmiljö. På webbplatsen skulptur.stockholm.se

Medlemmarna träffas vid terminsstarten och planerar programmet för våren respektive hösten. Till februarimötet bjöd Bo Werner på en visa som passade utmärkt till måltidsdrycken.

Den lilla anden-skönanden (Melodi: Elvira Madigan)

O den sköna anden känner
att den ser något unikt,
när den sina ögon spänner
på ett alster konstifikt.

Vad det än kan föreställa
eller inte något alls
utur någon hemlig källa,
frågar man sig nog. Vafalls!

Irrande den lilla anden
undrar vad som är så skönt
och nog ritar uti sanden
vad ändå en and har rönt.

Drick och skåla med varandra!
Anden gillar detta stort.
Låt Din glädje ständigt vandra
till oss andra. Gör det fort!

Skåla glatt och skåla runt.

kan du hitta all offentlig konst som staden äger och som är placerad utomhus på allmän plats. Du kan söka efter namn på konstverk eller läsa om konstverken i din stadsdel. Du kan även ta en guidad tur via den mobila tjänsten.



Bilden visar skulpturen Resenärer av Thomas Qvarsebo, på Hässelby torg 10.

Redaktörens favoritknäckebröd

Det är väldigt populärt nuförtiden att baka sitt eget knäckebröd. Här är en variant jag inte kan hålla undan läsekretsen längre. Majzenamjölet är utbytt till majsmjöl, vilket ger godare smak och produkten blir på köpet laktosfri. Om jag ska vara helt ärlig så är det hustrun som har fått det här på sitt veckoschema men det är nästan som om jag gjorde det...

Ingredienser:

1 dl solroskärnor
1 dl pumpakärnor
½ dl sesamfrön
½ dl linfrön
2 dl majsmjöl
½ dl (knappt) rapsolja
½ tsk salt



Gör så här:

Allt rörs ihop. Häll i drygt 2 dl kokande vatten och rör om ordentligt. Låt svälla några minuter. Bred ut två stycken bakplåtspapper och lägg lika mycket på varje. Platta sedan till degen. Det enklaste är att ta ytterligare ett bakplåtspapper ovanpå och sedan platta till med en kavel med pappret emellan så att degen blir tunn. Strö över lite flingsalt före gräddningen. Grädda i 155 graders ugn 50 minuter. Låt svalna och bryt i lagom stora bitar.

Ubba och Thomas Sessler

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2015–2016

Styrelse

Ordförande: **Erling Magnusson**

erling.magnusson(at)telia.com, 08-760 41 95

Vice ordförande: **Mats Hellberg**

mats.hellberg(at)bredband.net, 08-752 77 72, 072-215 83 53

Sekreterare: **Agneta Ryger**

aryger(at)telia.com, 08-621 08 47

Kassör: **Sture Hallberg**

sture.hallberg(at)ownit.nu, 08-761 22 16

Ledamot: **Margareta Söderström**

em.soderstrom(at)spray.se, 08-752 72 25

Ledamot: **Carin Due Bergman**

stig_bergman(at)tele2.se, 08-36 50 52

Ledamot och medlemssekreterare: **Gunnar Sundin**

gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 073-390 75 25

Ersättare: **Evy Möller**

evy_moller(at)hotmail.com, 08-761 18 21

Ersättare: **Lena Lindmark**

lena.e.lindmark(at)gmail.com, 08-89 49 70, 070-867 47 17

Ersättare: **Birgitta Bengtsson**

bubblan43(at)yahoo.se, 08-36 63 23, 073-965 54 19

Ersättare: **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 08-89 74 74, 0705-89 74 74

Revisorer

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

Stig Dunvall, 08-36 19 11

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2015–2016

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

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

Ersättare: Marianne Wiman, 073-99 23 999

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: Mats Hellberg, 08-752 77 72

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

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

Ombud

Friskvårdsombud	Ebba Modén ebba.moden(at)telia.com	08-36 99 90
Hörsel- och synombud	Se sidan 19	
Konsumentombud	Margareta Söderström em.soderstrom(at)spray.se	08-752 72 25
Reseombud	Lena Lindmark lena.e.lindmark(at)gmail.com	08-89 49 70
Teaterombud	Birgitta Bengtsson bubblan43(at)yahoo.se	08-36 63 23
Trafiksäkerhetsombud	Carin Due Bergman stig_bergman(at)tele2.se	08-36 50 52

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
Bridge	Jan Lundberg lundbergjan(at)telia.com Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu	08-36 00 82 08-36 98 75 0708-36 98 75
Canasta	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)swipnet.se	08-760 90 95
Studiecirklar & studiebesök	Harriet Werner h.werner(at)tele2.se Ulla Esping Evy Möller evy_moller(at)hotmail.com	08-36 08 13 08-36 14 36 08-761 18 21

Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
Konstgruppen	Bo Werner h.werner(at)tele2.se	08-36 08 13
Kulturvandringar	Gunnar Holmén gunnar(at)ubbatorp.se	08-36 01 19
	Claes Henriksson claes.henriksson1(at)comhem.se	08-761 28 36
	Erik Enfors erik.enfors(at)comhem.se	08-761 28 91
Mötesgruppen	Margareta Larsson 7601237(at)gmail.com	08-760 12 37
	Marianne Linevik	08-36 68 38
Pensionärspolitiska gruppen (PPG)	Bo Werner h.werner(at)tele2.se	08-36 08 13
	Mats Hellberg mats.hellberg(at)bredband.net	08-752 77 72 072-215 83 53
Programgruppen	Gösta Löhr g.loer(at)telia.com	08-36 53 00 070-438 49 01
	Svante Svanberg svante.v.svanberg(at)telia.com	08-760 11 89
	Sverre Fogelström sverrefogel(at)hotmail.com	08-36 64 92
	Christer Hennicks christer.hennicks(at)bredband.net	08-445 69 93 070-680 97 92
Spånga Veterankör	Jane Olsson	08-36 56 93

Rock Blues JAZZ I SPÅNGA

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

SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Fotvård, medicinsk och klassisk
Massage, klassisk, shiatsu, taktill och yoga
Kroppsterapier, kraniosakral, zonerterapi och akupunktur
Kurser i medicinsk yoga, qigong, kreativ stresshantering
Studiecirkel i rehabilitering



**Du stärker din hälsa
tillsammans med oss!**

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72



info@spangafriskvard.se www.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(at)spangaveteranerna.se

Medlemsavgiften är

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

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)

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

SVERIGES NÖJDASTE KUNDER

7 ÅR I RAD 2008-2014

SKI
SVENSKT KVALITETSINDEX

LITE ENKLARE ATT VÄLJA MÄKLARE

VI HAR NÖJDAST KUNDER
SJU ÅR I RAD.

VI GJORDE
DET IGEN!

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL

SPÅNGA/BROMMA / SPÅNGA TORG 4, 163 51 SPÅNGA / 08 761 00 77
VÄLLINGBY/HÄSSELBY / SOLURSGÅNGEN 16, 162 65 VÄLLINGBY / 08 687 40 00
WWW.MAKLARHUSET.SE

