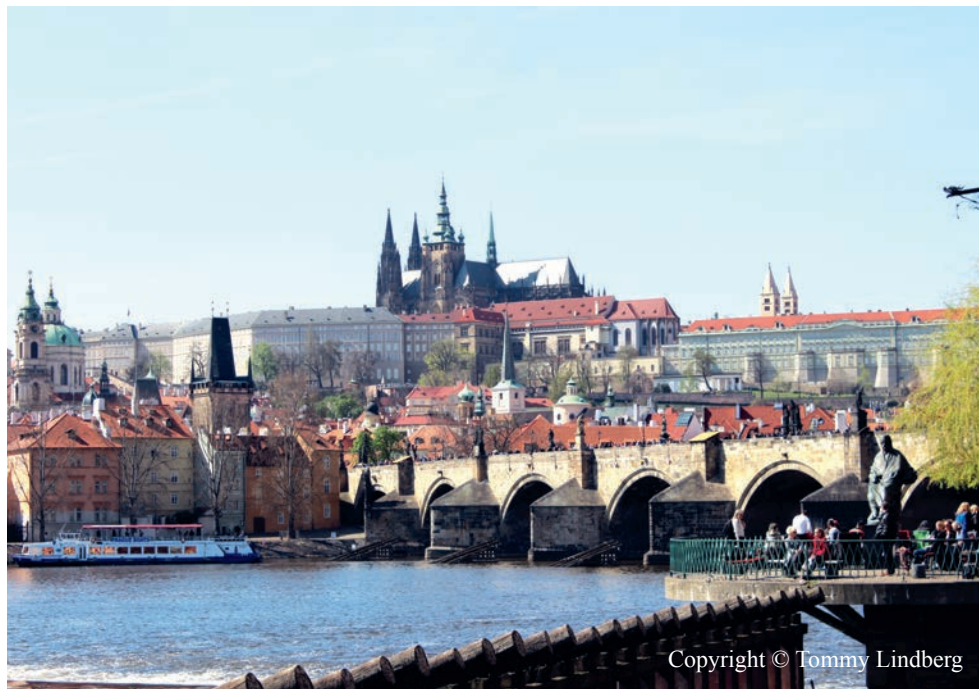


SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för sommaren

Årgång 15 • Nr 2 • juni 2015



Copyright © Tommy Lindberg

”Vackra hus, bevarade utsmyckade fasader, många passager från en gata till en annan. Moderna byggnader innanför, många hotell och restauranger. Mycket trafik och folk – turister överallt, rent och fräscht.” Så skriver Ebba om vårens resa till Prag på sidorna 15–17.



Öppet mån-fre 8.00–16.00
lunch 10.40–14.00

Glad sommar!

önskar Krogen Tre Kockar



Vi har öppet hela sommaren!

Vecka 28–31 öppet endast 10.40–13.00

Välkomna!

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

SPF Spångaveteranernas medlemstidning

Innehåll	Sida
Om tidningen SPÅNGAVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	6–7
Väntjänst	8
Månadsmöten	9
Utflykt till Lövstabruk	10–12
Friskvård	13
Spångaveteraner i populära Prag	15–17
Funktionärsdagen i Mariefred	17
Kalendarium	18–19
Några viktiga telefonnummer	19
Studiecirklar, studiebesök och aktiviteter	20–21
Redaktörens annorlunda matjessill	21
Några glimtar från bussresan till Säter	23–24
Sommarfriskvård	25
Aktuella resor	26-27
Teaterombudet informerar	28-29
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\(at\)telia.com](mailto:gunnar.sundin(at)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

27 augusti 2015 är sista dagen för bidrag till nästa nummer.
Sänd ditt bidrag till redaktionen: spangaveteranen(at)ownit.nu
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 3/2015 utkommer vecka 37, manusstopp 27 augusti
Nr 4/2015 utkommer vecka 50, manusstopp 26 november
Nr 1/2016 utkommer vecka 10, manusstopp 25 februari
Nr 2/2016 utkommer vecka 23, manusstopp 22 maj



Ordföranden har ordet

Det har varit en fin vår! Då tänker jag inte på vädret, det sköts på annat håll, utan på verksamheten i vår förening. Vid alla aktiviteter har det varit god anslutning och det vill jag tacka alla positiva ombud och funktionärer för. När allting fungerar och hälsan tiger still är det lätt att glömma bort allt engagerat arbete, som ligger bakom varje verksamhet.

Carin har kunnat hälsa mellan fem och tio nya medlemmar välkomna vid varje månadsmöte. Det är oerhört glädjande och en sådan tillströmning är själva förutsättningen för att föreningen ska kunna leva vidare och utvecklas. Och vi kan ta det som ett bevis på att det vi gör i vår förening är välkommet och uppskattat.

Apropå Förening. Har du tänkt på att ordet kommer av verbet förena. Vi har väl alla någon gång, när vi börjat på en ny arbetsplats eller i en ny förening, tänkt tanken: *Jag känner ju ingen. Alla andra känner varann, bara jag inte får sitta helt ensam.* Av egen erfarenhet känner jag att Spångaveteraner är bra på att ta hand om varann. Det är inte så länge sedan min hustru Siw och jag kom med i föreningen, men vi kände oss välkomna från första stund. När vi nu får många nya medlemmar har vi alla en viktig uppgift.

Till sist. Höstens program är laddat med intressanta upplevelser. En del kan du läsa om i detta nummer. Tisdagsvandringarna börjar den första september och första månadsmötet är den åttonde.

Tills vi ses igen – en skön, lagom varm och solig sommar!
Erling

Från pensionärspolitiska gruppen

Det är nödvändigt att bemanna sig



Krav på tillstånd föreslås för privata välfärdsföretag

Ägarprövningsutredningen föreslår att alla privata företag inom välfärdssektorn ska ha tillstånd för att bedriva verksamhet. Ägarkrets och ledning ska dessutom provas utifrån ekonomi och lämplighet. Det gäller t.ex. hemtjänstföretag och särskilt boende. Merkostnaderna för kommunerna och Inspektionen för vård och omsorg (IVO) ska täckas med en avgift. Kommunerna föreslås få ett tillskott av staten på 5 miljoner kronor för ökade tillsynskostnader. (Källa: *Tidningen Dagens Samhälle* #7 sid. 31)

Vårdgivare föreslås utreda fler klagomål

Klagomålsutredning föreslår att patienter i först hand ska vända sig till vårdgivaren med klagomål. Patientnämnderna ska ge stöd och hjälpa patienten att få svar. Inspektionen för vård och omsorg (IVO) ska avlastas och enbart ta allvarliga ärenden. Händelser i vården där patienten drabbats eller riskerat att få allvarliga skador, sjukdomar eller död faller dock på IVO. Patienter kan även i fortsättningen vända sig till IVO men bara sedan vårdgivaren först haft möjlighet att besvara klagomålet. (Källa: *Dagens Samhälle* #9 sid. 24)

Patienter ska hem tidigare – ett förslag

Den nuvarande tidsfristen som patienten får vara kvar på sjukhuset efter färdigbehandling är fem dagar. Om patienten ligger kvar längre tid får hemkommunen betala sjukhuskostnaderna.

Utredningen om effektivare resursutnyttjande i sjuk- och hälsovård föreslår att den nyssnämnda tidsfristen tas bort. I stället ska tidsgränserna kunna variera mellan kommuner och mellan olika patienter. Kommuner och landsting ska enligt förslaget vara tvungna att teckna överenskommelser om när kommunerna ska börja betala för sjukvården. Och hur mycket varje vård dygn ska kosta. Om kommunerna och landstingen inte kan komma överens ska kommunen börja betala redan efter tre dagar.

Planeringen av det fortsatta omhändertagandet ska starta så fort patienten kommer till sjukhuset. Redan första dygnet ska behandlande läkare meddela berörda parter att patienten är på sjukhus och när det är dags för utskrivning.

Ansvar för planeringen ska läggas på en fast vårdkontakt i primärvården eller öppenvården.

Förslaget kommer att innebära stora förändringar för psykiatrin. Idag har kommunerna 30 dagar på sig att ordna stöd åt psykiatriska patienter. Utredningen föreslår även för dessa patienter en tredagarsgräns.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle #9 sid 25)

Krav på stärkt nattbemanning på äldreboenden

Det första förslaget till föreskrifter för äldreboenden kom våren 2012. Det gällde endast boende med demensinriktning och skulle ha trätt i kraft 1 januari 2014. Datumet flyttades sedan till den 31 mars i år. Socialstyrelsen har nu flyttat fram datumet på obestämd tid.

De riktlinjer som nu diskuteras omfattar alla äldreboenden och innebär:

- Krav på detaljerade biståndsbeslut som tar fasta på varje persons individuella behov
- Biståndsbesluten ska regelbundet följas upp
- Krav att äldreboenden ska vara bemannade dygnet runt. Personal skall utan dröjsmål kunna ge stöd och hjälp.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle #10 sid. 6)

Kommunerna och e-hälsan

Socialstyrelsen konstaterar i en rapport att kommunernas satsningar på att utveckla socialtjänsten och äldreomsorgen med hjälp av modern teknik har varit framgångsrika.

Kommunerna har bland annat tagit fram nya e-tjänster för brukare och anhöriga och infört nattkameror inom hemtjänsten.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle #15 sid. 24)

Äldrepenningar till ökad bemanning i äldreomsorgen

Pengar till ökad bemanning i äldreomsorgen har nu anslagits i vårbudgeten. Socialstyrelsen har fått uppdrag att fördela pengarna till kommunerna.

Regeringens krav är att de extra medlen ska gå att sprida så snart som möjligt. Det ska vara möjligt att följa upp resultatet av satsningarna och utvärdera satsningen. Senast den 1 juni 2015 ska Socialstyrelsen lämna sitt förslag. Regeringen har också lovat att under mandatperioden skjuta till sju extra miljarder för att kommunerna ska förstärka bemanningen i äldreomsorgen.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle #17 sid 31)

Pensionärspolitiska gruppen (Ppg)

Är du rätt placerad?



Varmt välkommen till oss på en timmes kostnadsfri placeringsrådgivning anpassad efter dina frågeställningar och behov. Vi bjuder på kaffe och ger dig konkreta tips utifrån vår marknadssyn.

Ring och boka en tid. Uppge "Spångaveteranen" vid bokningen.

Spånga Torgväg 9
Telefon 08-564 726 60
handelsbanken.se/spanga

Handelsbanken

"Tänk om någon kunde följa mig till doktorn!"

För den som bor ensam och inte har anhöriga i närheten finns det situationer, när det är tryggt och skönt att ha en följeslagare. För den som har lite svårt att röra sig eller hör och ser dåligt kan det vara svårt att uppfatta allt i en ovan miljö, till exempel hos doktorn eller tandläkaren.



Därför funderar vi på att dra igång en medföljar-service, som vi kallar **Väntjänst**. Det finns redan i t.ex. Vällingby och är mycket uppskattat. Vi behöver vara ett tiotal för att inte uppgiften ska bli för tung för var och en.

Är du en av dem som kan ställa upp? Anmäl ditt intresse via mail till [info\(at\)spangaveteranerna.se](mailto:info(at)spangaveteranerna.se) eller ring

Birgitta Bengtsson tel. 08-36 63 23,
Carin Due Bergman tel. 08-36 50 52 eller
Agneta Ryger tel. 08-621 08 47.

Månadsmöten hösten 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.

- 8 sept:** Musikkvartetten **THOU SHALT SWING**: *Musik från 30-talets Paris* i Django Reinharts anda och egna kompositioner. Terese Lien Evendahl – violin, Joakim Sandgren – gitarr, Albin Vesterberg – gitarr, Daniel Forsberg – kontrabas.



- 20 okt:** *Operett, passion och nordisk ton.* Färgstarka violinisten **RIMMA GOSKOSIK**, mezzon **KATARINA LINDBLAD** och **JAN ERIK SANDVIK**, piano – i ett musikaliskt collage av csardas, romanser och operett.
- 9 nov:** Möte för **NYA MEDLEMMAR**: **VETERANKÖREN** under ledning av **TOBIAS BENNSTEN**. (Obs! Måndag).
- 17 nov:** *Melodier man minns.* Delar av **SKÄLBY SPELMANSLAG** (dragspel) bjuder på en musikalisk kompott av kända melodier.
- 15 dec:** **PÄR SÖRMAN** sjunger texter av **DAN ANDERSSON**, **NILS FERLIN**, **EVERT TAUBE** m.fl. till ackompanjemang av gitarr, munspel m.m.



Utflykt till Lövestabruk

48 glada resenärer anträdde bussen den 8 maj klockan 8.00 vid församlingshuset för vidare färd genom ett soligt Uppland. Förmiddagskaffet intogs på Lövestabrucks Wårdshus. Därefter gick man en kort promenad till kyrkan. En



kunnig guide berättade ALLT om utsmyckningar, altartavlan, tegelgolvet m.m. och om bänkarna som var vända rakt mot predikstolen. Förklaringen till denna välförädlade placering var att där satt smederna som i regel var ganska döva på grund av slamret i smedjan. Man stoltserar med en av Sveriges vackraste och mest väljudande orglar. Den byggdes av Johan Nic-

las Cahman 1728 och redan vid invigningen torde den ha varit en av landets förnämsta och så är det nog fortfarande.

Nästa sevärdhet var brukets herrgård. Vi fick veta att herrgården inte hade stått på den nuvarande platsen från begynnelsen. Den hade bränts ner av "ryssen" tillsammans med alla andra hus 25/7 1719. Herrgården byggdes upp igen och bostäderna utmed gatan prefabricerades i skogen av hugget timmer och kördes till bruket med häst och vagn för montering. Herrgården har gått i släkten De Geer i 13 generationer och alltid på den manliga sidan.

Så var det dags för lunch på Wårdshuset. En god fiskrätt serverades och vid kaffet var ljudnivån ganska hög och alla verkade trivas och ha trev-

ligt med sina bordsgrannar. Efter lunchen var det dags för dagens sista stopp – Smedbostaden.

Tre kvinnor i Lövsta Bygderåd hade dukat fram kaffe och gott bröd till oss. De uppförde även ett kvinnospel där man avhandlade stort och smått på bruket som väl var menat förlagt vid seklets början. Någon hade begärt löneförhöjning av baron men istället fått en finare titel och var nöjd med det... Det var Olof Strindberg som blev trädgårdsdirektör med samma lön. Han var för övrigt bror till August Strindberg.



Och nu blir jag personlig! Min mammas familj var den näst sista som bodde i Smedbostaden. Morfar, hammarsmeden Karl Johan Sägström och hans maka Kristina Amalia (båda födda 1871) fick 11 barn mellan år 1895 och 1915. Innan mormor gifte sig hade hon varit ”piga” hos Olof Strindberg, i fyra år. När hon slutade sin anställning fick hon en vacker gungstol som gåva. Den har gått i arv från den äldste sonen i familjen men står nu i kammaren i Smedbostaden.

På kortet med alla barnen fattas den äldste sonen som gjorde sin värnplikt vid tillfället. Som ni kanske har noterat föddes varannan pojke och



flicka, utom min mamma och babyn på storasysters arm som var flickor. Det var vanligt att flickorna flyttade hemifrån i 13–14 års ålder och tog plats som barnpiga hos lite bättre bemedlade familjer, såsom prästen, apotekaren, rättsaren. Flera av sönerna flyttade till Österbybruk för att få arbete. Smedjan på bruket lades ner 1926 och då för-

svann väldigt många jobb. Men en av pojkarna Sägström fick plats i herrgårdens trädgårdsmästeri. Han var en snäll bror som tog hem persikor och vindruvor till sina småsyskon. Allt med Strindbergs goda minne. På den här tiden bodde ungefär tusen personer på bruket, idag är det cirka hundra.

Smederna och deras familjer hade i regel en gris, en ko, några höns och en bit tomt utanför huset där man odlade potatis, grönsaker, bärbuskar och blommor. Min mamma har berättat att de aldrig gick till sängs hungriga. Min mormor måste ha varit ett duktigt fruntimmer. Hon vävde trasmattor, handdukar, lakan, stickade strumpor (både långa och korta), sydde kläder, lagade mat till sin stora familj på vedspisen – även varma sommardagar, pust! Det fanns fyra bagarstugor på bruket där kvinnorna hjälptes åt med storbak till jul och midsommar. I bagarstugorna bryggde männen öl och svagdricka. Smederna, räckarna och alla andra som arbetade i smedjan fick inte betalt i kontanter utan fick skriva upp i en s.k. motbok i affären/handelsboden och uttagen kvittades mot lönen.

Barnen kom ju ganska tätt så det var nästan aldrig mer än två år mellan dem. Inga blöjor, nappflaskor med välling, tröstnappar, barnvagnar och nutida bekvämligheter. Man lyssnade på radion med en kristallmottagare.



Fika i Smedbostaden

Och man levde nog ett ganska skönt och tryggt liv. Syskonen höll ihop hela livet och var varandras bästa vänner för mormor lär ha sagt: ”Har ni ingen annan så har ni alltid varandra.”

Text: Birgitta Bengtsson. Färgfoto: Åke Larsson.

Vill du veta mer om de olika bruken i Uppland, där det sjuder av liv, kan du gå in på www.vallonbruken.nu



SOMMAR

FRISK VÅRD

Nu blir det snart lättare att röra sig i sommarvärme och lättare kläder. Njut av sol och frisk luft, frukt och bär och grönt och skönt, promenader, bad ... Passa på att ladda batterierna på ditt eget sätt, med den motion du tycker är roligast!

Kom gärna till **ute-gymmet** vid boulebanan vid 12.30-tiden på onsdagarna, så ska jag försöka komma dit och leda lite uppvärmnings- och rörelsegymnastik för både flanörer på väg till Centrum och boulespelare före spelandet.

Dansa i sommar:

Ulvsättra loge i Kallhäll: tisdagar kl. 19–22, från 5 maj till 30 juni, samt från 4 augusti till 15 september

Skälby Gård i Järfälla: torsdagar kl. 19–22 från 28 maj till 11 juni, samt från 6 augusti till 20 augusti.

Ekebyhovs slott, utedansbana, Ekerö: torsdagar kl. 19–22 i juli månad
Skansen efter midsommar till augusti:

måndagar kl. 20–23 storband på Galejan,

tisdagar kl. 15–18 samt 20–23 blandad dans på Galejan

onsdagar kl. 19.30–23 gammeldans på Bollnästorget

torsdagar kl. 19–23 Glorias disco på Galejan

fredagar och lördagar kl. 20–24 modernt på Galejan.

Ha en skön sommar önskar *Ebba / friskvårdsombud*

Svårt att hinna med?

Vi hjälper gärna till med
städningen hemma mot
RUT-avdrag = halva priset!

Vi är anslutna till Almega och all vår personal har
avtalsenliga löner och villkor!

Västerorts Städservice AB

Etabl. 1967 www.vasterortsstadservice.se
Tel: 08-761 20 60

Bennebolsgatan 34, 163 50 Spånga

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

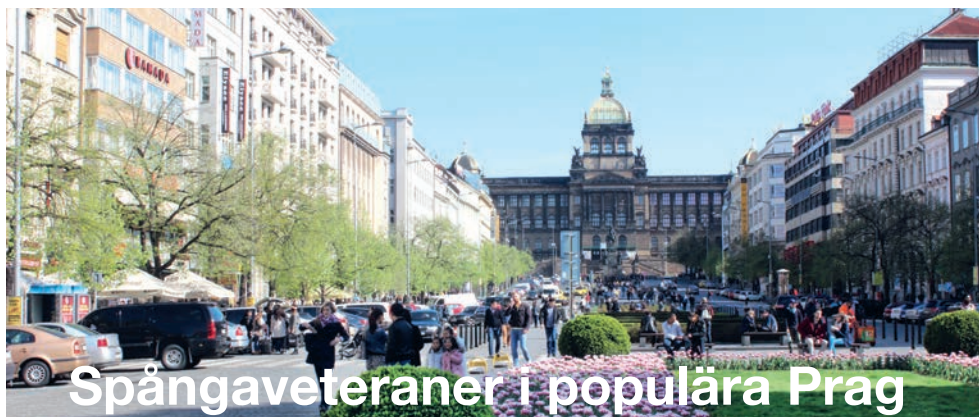
Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

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



Spångaveteraner i populära Prag

Nu har vi varit ute och rest igen! Denna gång en förlängd weekendresa i april till den vackra staden Prag. 26 Spångaveteraner klev en tidig morgon på abonnerad buss, som bekvämt tog oss till Arlanda, där 6 medresenärer från Uppsalatrakten anslöt och vi gick ombord på planet som flög oss till Prag. På flygplatsen väntade guide och buss och vi färdades genom vackra landskap till hotellet som låg på huvudgatan mitt i stan. Vi checkade in och samlades genast för lunch och en första guidad tur i stadens centrum.

Det var kallt – mycket kallare än vi förväntat oss! Guiden Helena berättade att de haft två dagar med 25 graders värme – men just den dagen vi kom, hade temperaturen sjunkit till 10 grader och det blåste iskalla vindar. Vi serverades en rejäl lunch och promenerade sedan på de breda och smala gatorna i gamla stan och nya stan och historiska stan. Staden är uppdelad så och vi fick en bra överblick. Vackra hus, bevarade utsmyckade fasader, många passager från en gata till en annan. Moderna byggnader innanför, många hotell och restauranger. Mycket trafik och folk – turister överallt, rent och fräscht.

Tre saker är ett måste, att se i Prag: Karlsbron, Pražský orloj – den astronomiska klockan och Pragborgen. Under vår eftermiddagspromenad hann vi med både hela city och torget med den speciella välkända klockan, som rör sig i förhållande till både solen och månens faser mot horisonten. Karlsbron med alla små statyer, såg vi en glimt av och fick och höra historier om. Vi blickade uppåt och såg också Pragborgen på höjden. Middag på ett mikrobryggeri på kvällen. Oj vad mycket mat!

Nästa dag var det utflykt med buss till den historiska Pragborgen. Bussen släppte av oss och försvann genast – det fick inte vara någon trafik där uppe. Vi trängdes och samsades med många turistgrupper med guider som talade



Den berömda astronomiska klockan

olika språk under dagen. Lite köer i kylan innan vi kom in i olika byggnader: kungapalats, katedral från 1300-talet, salar, små gamla hus, gränder – men väl inne var det varmare och vi hörde vår skickliga guide bra, då hon berättade för oss, om allt intressant vi såg.

Efter besöket i Pragborgen vandra- des det nedför – 100 trappsteg, eller en brant cirklande gatstensbacke ... Jobbigt och kyligt – men där nere i ”Barockens Prag”, stadsdelen Lillsidan väntade lunch på en varm restaurang . Så fortsatte vandrandet till Karlsbron. Vi fick höra alla historierna, se statyerna på nära håll. Karlsbron är den mest berömda och speciella bron. Ingen trafik, endast gångbro för flaner- ing – men det finns många flera broar

över Moldau i stan.

Kvällen stod till fritt förfogande, men vi orkade inte så mycket – tog oss till någon restaurang för lättare middag. Några hann med att kolla varuhus och handla, andra hittade en kyrka där det var konsert. Det var mycket musik och konserter i Prag – massor av reklamblad fanns på hotell och restauranger – man behöver nog åka dit ännu en gång för att uppleva mera.



En lugn stund under kvällskonserten

Söndagen ägnades åt en extra bussutflykt till Kutna Hora, för dem som ville. De fick en guidad stadsrundtur, besöka en berömd benkyrka, samt uppskattad lunch. Några av oss stannade hemma i Prag. Vi åkte spårvagn till Karlsbron, där vi mötte en

”sjöman” som sålde biljetter till båtturer på Moldau. Under en knapp timme gled vi långsamt fram på floden i en ganska liten, trevlig träbåt som rymde 10–12 personer. Det serverades kaffe och kaka, vi guidades av båtföraren och fick se bilder från Moldau för 100 år sedan... och efter turen besökte vi ett båtmuseum, alldeles intill kajen. Den dagen var det strålande sol, varmt och skönt – men kallt i skuggan. Vi promenerade länge och fann till sist några lediga platser på ett matställe i solen.

Så var det bara avslutningsmiddagen kvar. En grillkväll med sång och musik, buffé och ölprovning. Mycket mat och mycket öl. En av våra nya vänner från Uppsala höll ett trevligt tacktal till vår utmärkta guide Helena. Mätta, glada, nöjda och belåtna gick vi uppför den lilla backen från restaurangen nere vid floden, till gathörnet där bussen skulle hämta oss. I väntan på bussen kom dagens överraskning! Ett stort fyrverkeri för bara oss, hade Helena ordnat med! Fantastiskt! Vi stod länge och njöt av det – som slutade med cirklar i blågula färger – precis då det var över kom bussen som tog oss hem till hotellet för vår sista natt där.

Efter fantastiskt trevliga innehållsrika dagar packade vi våra väskor, åt frukost, checkade ut och åkte buss till flygplatsen. Från bussfönstret beundrades en sista gång alla vackra husfasader, parker och naturen... Prag är en väldigt vacker och välbevarad stad!

Stort tack till Lena, vårt reseombud, som fixat allt tillsammans med Reseskaparna!

Text: Ebba Modén. Bilder: Tommy Lindberg

Funktionärsdagen

Styrelsen bjöd in de aktiva funktionärerna – som alltid hjälper till för att hålla



igång verksamheten – till en bussutflykt i slutet av maj, med målet Mariefred. Vi var sammanlagt 27 veteraner som träffades, umgicks och lärde känna varandra lite bättre.

Under dagen åt vi en god lunch, samt hann också med både tipsrunda och fika.

Thomas Sessler

SPF Spångaveteranernas kalendarium sommaren och hösten 2015

JUNI

Tisdagen den 2 Dagsutflykt till Saltsjöbaden

JULI

Fredag–lördag 10–11 Resa till Dalhalla och Wij Trädgårdar
Onsdagen den 15 Pic-Nic(!) vid Kina slott

AUGUSTI

Onsdagen den 19 Besök i eller kring Rosendals Slott
Lördag–lördag 29/8–5/9 Resa till Sicilien

SEPTEMBER

Tisdagen den 8 Månadsmöte
Onsdagen den 30 Resa till Skultuna Messingsbruk och
Vallby Friluftsmuseum

OKTOBER

Tisdagen den 20 Månadsmöte

NOVEMBER

Måndagen den 9 Möte för nya medlemmar
Tisdagen den 17 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	
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 månadmötena. Viktigt att även anmäla förhinder eftersom det kan finnas en kölista.

Vår förening samarbetar med SV Stockholm då det gäller Studiecirklar och vissa Kulturaktiviteter. Se deras höst- och vårfoldrar.

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

SOMMARTIPS

från Studiekommittén som önskar alla en riktigt skön sommar.

Pic-Nic(!) i Drottningholmsparken

Traditionen bjuder att alla som vill liksom tidigare år samlas till picknick i Drottningholmsparken. I år blir det onsdagen den 15 juli kl. 12 som man samlas på gräsmattan nedanför Kina slott. Den som kommer med bil kör Ekerövägen och tar in på Kantonvägen till P-platsen närmast Kina slott. Alternativt tar man buss från Brommaplan.

Medtag matsäck, något att sitta på och ett gott humör.

Besök på Rosendals slott på Kungliga Djurgården.

Onsdagen den 19 augusti kl. 13 gör vi ett besök på detta vackert belägna slott. Den som vill kan gå på en guidad slottsvisning inomhus. Pris: 100 kr. Det är möjligt att i stället gå på en utomhus ”skyltvisning” som är alldeles gratis. Rosendals trädgårdar är också ett alternativ.

Resväg: Spårvagn 7 till Bellmansro eller buss 44 eller 69 till Djurgårdsbron. Passera bron, tag av till vänster och gå utefter kanalen och upp till slottet.

Marabouparken och Konsthallen i Sundbyberg

På Löfströmsvägen 8 nära Sundbybergs pendeltågsstation och med 512-ans hållplats strax intill finns denna vackra park och Konsthall. Första söndagen kl. 14 under sommarmånaderna är det öppen visning. Kostnad: 50 kr. Parken är öppen onsdag-söndag mellan kl. 12-17.

AKTIVITETER

Konstgruppen har sina planeringsdagar och besök på konstutställningar och konstgallerier enligt ett gemensamt beslutat program. 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.

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.

Vandringarna har avslutats den 2 juni. Höstterminen startar 1 september.

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.

Canastagruppen 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. Start: 10 september.

Spånga Veterankör övar på tisdagar kl. 18.30–20.00.

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

Redaktörens annorlunda matjessill

Snart stundar midsommartider och jag kan rekommendera hustruns mycket goda matjessill. Det behövs 3 burkar matjessill i bitar (å 200g) för fyra personer.



Kaviarsås: 2 dl lätt crème fraiche, 1 dl majonnäs, 2 msk kaviar, 1 finhackad rödlök, 1 knippa fint skuren gräslök.

Till garnering: finhackad rödlök, fint skuren gräslök.

Gör så här:

Låt sillen rinna av i en sil. Blanda ingredienserna till såsen och lägg ned sillbitarna i den. Låt stå några timmar. Garnera med rödlök och gräslök.

SENIORVANDRINGAR

Lättare vandringsresor för seniorer. Härliga strövtåg kombinerat med spännande möten med den lokala kulturen och landets mat & dryck.

BAD GASTEIN

Vandringsresa till den vackra Gasteindalen i Österrike tillsammans med Karin Frölen, operasångerska och vandringsledare.

SPF PRIS: 10 950 KR (ORD.11 950 KR) 29/8-5/9

INKL: Flyg Arlanda-Salzburg t/r • Logi ink frukost • 13 måltider • Rese- och vandringsledare • Besök enligt program. Enkelrumstillägg: 1000 kr

Inlandsbanan 28/7-4/8 **SPF PRIS: 13 450 KR** (Ord. 14 450 kr)

Dan Anderssonveckan 31/7-2/8 **SPF PRIS: 3 500 KR** (Ord. 3 700 kr)

Slovakien rundresa 9-15/9 **SPF PRIS: 9 950 KR** (Ord. 11 550 kr)

Sarajevo till Dubrovnik 12-19/9 **SPF PRIS: 10 950 KR** (Ord. 12 850 kr)

Malta & Gozo 1-8/10 **SPF PRIS: 10 990 KR** (Ord. 12 490 kr)

AKTUELLA SPF RABATTER - www.reseskaparna.se/spf

08-94 40 40 www.reseskaparna.se

SLOVAKIEN

Vi vandrar både i de låga och höga Tatra-bergen - en kombination av lätta vandringar kryddat med kultur & god mat.

SPF PRIS: 10 450 KR

ORD PRIS: 10 950 KR

DATUM: 26/8-1/9

Inkl: Flyg Arlanda - Budapest t/r • Bussresa • Logi • Helpension • Vinprovning • Svensk vandringsledare • Vandringar & besök enligt program

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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-banehuset)

Några glimtar från bussresan till Säter

Förmiddagskaffet drack vi på 56:ans café i Krylbo, som är inrymt i järnvägsstationens f.d. godsmottagning. Till kaffet fick vi en underbar god räksmörgås – modell större. I denna lokal finns också ett litet museum: bland annat har man byggt upp en liten damfrisering, som den kunde se ut för kanske



Fika på 56:ans café

60–70 år sedan. Väntsalen med mycket rymd är pietetsfullt renoverad, både vad gäller färg och utsmyckning. Stationshuset i sin helhet är byggt i jugendstil med allt vad den innebär och är en sannskyldig pärla vad gäller arkitektur och exteriör. Roligt att det bevaras.

Färden gick vidare till Säter, där vi besökte biografmuseet. Vi hade en mycket duktig guide, som varit med om att bygga upp museet. Svensk Filmindustri har skänkt många av de olika ”prylarna” bl.a. många gamla filmer, som vi fick se prov på i en liten mysigt inredd biografialong. Efter att ha gått runt och tittat, undrat och frågat fortsatte vi till stadshotellet och åt en god och riklig lunch.

Nästa mål var mentalsjukhusets museum. Vi delades upp i två grupper för vi var så många och även här var guiden mycket kunnig. I dag är det många hus och lokaler, som inte används längre och museet är inrymt i ett sådant hus. Rummen var möblerade och utrustade som det såg ut från tidigt 1900-tal och framåt. Guiden berättade om olika teorier och behandlingsmetoder, som använts under årens lopp. Patienterna placerades på olika avdelningar beroende hur svårt sjuka de var, men det var också så, att flertalet patienter deltog i många av göromålen t.ex. trädgårdsskötsel, vedhuggning, handarbete som vävning, broderi, målning och sy- och träslöjd.



Entrén till Biografmuseet

Det finns många prov på detta i form av en utställning. Tyvärr var det så, att flera patienter var så sjuka att Säter endast var förvaringsplats, kanske



Besök på mentalsjukhusets museum

under patientens hela vuxna liv. Besöket var mycket intressant och tankeväckande.

Vid pennan en mycket nöjd resenär

Carin Due Bergman

Foto: Åke Larsson

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).



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.

Heminstruktör 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. 9–15.30

Tisdagar kl. 9–13

Torsdagar kl. 9–15.30

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.

OBS! Semesterstängt vecka 26–33. Info: Kirsti Salema, 08-508 03 509.

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.

Information från reseombudet



Välkommen på våra resor!

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

lena.e.lindmark(at)gmail.com

Dalhalla och Wij Trädgårdar, 10–11 juli

Avgång från Spånga församlingshus den 10 juli 10.30. Vi beräknas vara hemma i Spånga ca kl. 19.00 den 11 juli. Resan till Dalhalla är fullteknad.

Siciliens förlovade land, 29 augusti–5 september

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 besjungs 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.

Hela programmet hittar du på vår hemsida: www.spf.se/spangaveteranerna.

Resan är nu (18 maj) fullteknad. Anteckna er gärna på väntelistan. Det kan komma återbud.

Vallby Friluftsmuseum och Skultuna Messingsbruk, 30 september



Vallby Friluftsmuseum grundades 1921 och drivs av Västerås stad. Museet återskapar och visar miljöer som människor levde och verkade i en gång. Det pågår ett viktigt arbete med levande samlingar. Vallby deltar aktivt i bevarandet av våra äldre kulturväxter och lantrasdjur. På Vallby Friluftsmuseum finns ett fyrtiotal hus, en hel liten by, som

visar hur människor levde och verkade genom tiderna. Här finns t.ex. herrgård, lanthandel, byskola, soldattorp, båthus med kyrkbåt och wårdshus.

Vi börjar med kaffe på Wårdshuset Gaggeska gården, därefter får vi en guidad vandring med visning av den lilla byn. Därefter åter till Wårdshuset för lunch. Efter lunchen åker vi vidare till Skultuna Messingsbruk.

Vid ankomsten till Skultuna får vi en kort introduktion om bruket och de olika möjligheter till kultur och shopping som finns. Här finns naturligtvis Skultunas butik och museum, vidare finns bl.a. Orrefors, KostaBoda, Snö of Sweden, Ekelunds, Målerås glasbruk och Ittala representerade. Vi går omkring själva så länge vi orkar, därefter finns kaffe och möjlighet att se en film om Skultuna.

Pris 490 kr. I priset ingår:

Busresa. Kaffe och bulle, guidning samt lunch i Vallby.

Kaffe och kaka i Skultuna.

Avresa från Spånga Församlingshus 30 sept. kl. 8.30. Åter i Spånga ca 17.30.

Anmälan senast 17 september.

Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 491 25 40-4 senast 17 sept.

På planeringsstadiet...

Julbordsresa i december.

Rundresa **Sydvästra England och Cornwall** i slutet av maj 2016.

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



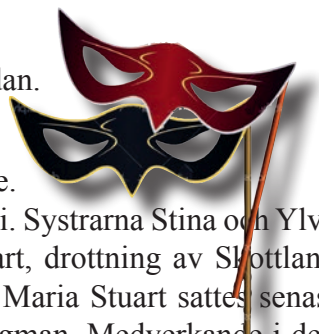
Lena Bäck
leg. Audionom



RING 08-38 07 00
Ångermannagatan 78
Vällingby

Teaterombudet har ordet

Några aktuella teaterföreställningar listas här nedan.



Maria Stuart av Friedrich Schiller.

Dramaten den 9 september. 10 biljetter är bokade.

Pris 335 kr. Sista anmälningdag är den 12 augusti. Systrarna Stina och Ylva Ekblad spelar de båda drottningarna Maria Stuart, drottning av Skottland och Elisabet som är Englands drottning. Pjäsen Maria Stuart sattes senast upp på Dramaten år 2000 och då av Ingmar Bergman. Medverkande i den nya uppsättningen är systrarna Ekblad, Magnus Roosman, Tobias Hjälms, Andreas T Olsson m.fl.

Paraplyerna i Cherbourg

Stadsteatern den 6 oktober.

10 biljetter är bokade och kostar 340 kr/st.

Sista anmälningdag är den 1 juli.

Paraplyerna är en mycket romantisk berättelse om ett ungt par som döoöör om dom inte får varandra. Geneviève och Guy älskar varandra och det är för evigt. Hon önskar att de ska ta över mammans paraplybutik, medans han drömmer om en egen bensinmack. Bitterljuv kärlek, stråkar och paraplyer. Samtidigt är det en jordnära berättelse om att bli vuxen, att gå vidare och att nå insikten ... ”ingen sorg är ond som den att allt går över”, säger Alexander Mörk-Eidem som är regissören. Medverkande: Geneviève spelas av Louise Peterhoff, Guy av Sverrir Gudnason m.fl.

”Utsålt”

Stadsteatern, Lilla scenen den 29 oktober. 10 biljetter är bokade och kostar 320 kr/st. Sista anmälningdag är den 1 juli.

Med nyskrivna Utsålt är revyn tillbaka på Stadsteatern. Babben Larsson, Micke Tornving och Adde Malmberg gör en revy som är specialskriven för Kulturhuset Stadsteatern. Det blir sketcher, monologer, parodier, stand up, sång och musik som fångar vår samtids stora och små frågor, imitationer. Allt utlovas LIVE! Andra medverkande är: Elisabet Carlsson, Rakel Wärmländer och Kalle Westerdahl.

Idioten av Fjodor Dostojevskij/ Mattias Andersson

Dramaten den 4 november och 10 biljetter är bokade. Sista anmälningdag är den 7 oktober. Pris 230 kr. Furst Mysjkin är en godhjärtad person. Han

vill alla väl, möter alla med förståelse. Inte konstigt att omgivningen blir provocerad. Tanken finns, är han rent av efterbliven? Medverkande bl.a. Per Mattson, Marie Göransson, David Dencik, Carl Magnus Dellow, Tanja Lorentzon.

En handelsresandes död

Stadsteatern, Lilla scenen den 21 november. 10 biljetter bokade och kostar 300 kr/st. Sista anmälningsdag är den 1 juli.

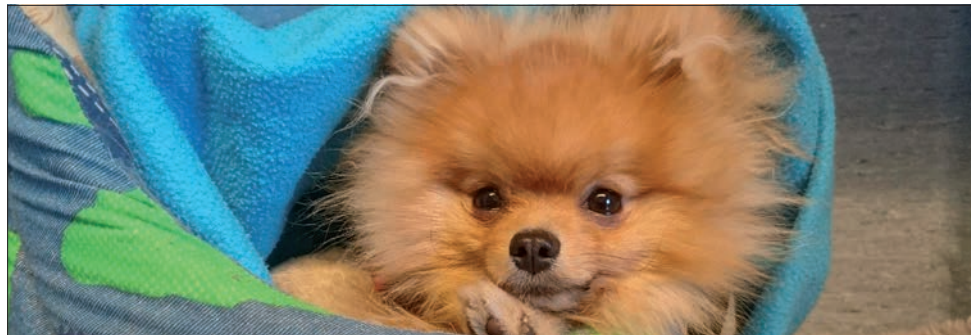
Willy Loman sökte framgång, frihet och beundran. Men livet blev inte som han tänkt och hoppats. Ett svek förändrade allt och i en handvändning blev den amerikanska drömmen en veritabel mardröm. Som Willy Loman ser vi Jakob Eklund, Linda Loman spelas av Anna Takanen. Samuel Fröler gör farbror Ben och Ingvar Hirdvall spelar Charlie. Björn Runge är regissören.

Du är välkommen att ringa eller maila mig om biljetter, annars ses vi på kommande månadsmöte den 8 september!

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

Väl mött i teatersalongen!

Birgitta



NÄRAKUT!

för ditt sjuka sällskapsdjur

Du hittar oss nära Spånga centrum. Öppet alla dagar i veckan.


EVIDENSIA
DJURSJUKHUSET
VÄSTERORT

ÖPPETTIDER:
Vardagar: 08-21 Lördag, söndag, helgdagar: 10-16
ADRESS: Bromstensvägen 174, 163 55 SPÅNGA
TELEFON: 08-36 26 70
www.evidensia.se



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, 072-215 83 53

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	08-36 50 52

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

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

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.

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

Studiecirklar 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
SPF Seniorerna.
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



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

