

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för hösten

Årgång 15 • Nr 3 • september 2015



Copyright © Åke Larsson

Vackert väder med många glada deltagare på picknicken i Drottningholmsparken. På utflyktens kubbmästerskap håller Birgitta Flenning spänningen på topp – när hon bokstavligen – har avgörandet i sin hand.



**K3K
LIVE**

**PRESENTERAR STOLT
LÖRDAGEN DEN 26 SEPTEMBER**



The Basements

DÖRRARNA ÖPPNAR 19:00 BANDET PÅ SCEN 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	6–8
Månadsmöten	9
Bussutflykt till Saltsjöbaden	10–11
Ebba tipsar	12–13
Dalhallarna i blåsväder	15–16
Höstens kulturvandringar	17
Kalendarium	18–19
Några viktiga telefonnummer	19
Studiecirklar, studiebesök och kulturaktiviteter	20–21
Datakurser	23
Väntjänst	24
Friskvård och motion	25
Aktuella resor	26–27
Teaterombudet informerar	28
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. 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

26 november 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 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

Nr 3/2016 utkommer vecka 37, manusstopp 27 augusti



Ordföranden har ordet

Thomas Ledin hade ovanligt rätt i år. *Sommaren är kort, det mesta regnar bort.* Men lyckligtvis hade han också lite fel. *Solen skiner kanske bara idag.* I augusti fick vi inte bara en dags sol utan flera veckor med efterlängtat sommarvärme och chansen att ladda kraft och lust att delta i vårt höstprogram. Mycket är redan igång när du läser detta. Kulturvandringarna har startat, boulen är igång. Canasta och bridge har börjat. Teaterbesöken likaså. Och ett trettiotal resenärer har just återkommit från Sicilien. Det var roligt att träffas igen vid det första månadsmötet, där det svängde ordentligt med 30-talsmusik från Paris.

En nyhet för hösten är datautbildning i vår egen regi, på hemmaplan och till självkostnadspris. Under sommaren har Sture Hallberg och Thomas Sessler haft fullt upp med att planera det kursprogram, som efterfrågades i vårens enkät. Kommunikation på Internet blir allt viktigare både för kontakterna inom vår förening och för att göra vardagslivet enklare och roligare för var och en av oss. Kurserna vänder sig till medlemmar med olika förutsättningar. Nybörjare, som vill förstå sin dator bättre och få ut mer av den. Mer avancerade, som vill utveckla sin förmåga att arbeta med ord och bild. Du kan läsa mer om kurserna på sidan 23. Där kan du också se hur du anmäler dig. Detta är ett första försök och slår det väl ut, går vi vidare mot målet att våra medlemmar skall känna sig hemma på nätet.

För den som har ambitionen att lära sig ännu mer finns det redan förut ett par alternativ. Med denna tidning får du en bilaga från Studieförbundet Vuxenskolan, som har flera datakurser. På Krossgatan 38 i Vällingby hittar du en SeniorNet-klubb vars idé är *att äldre lär äldre digital kommunikation och Internet*. För att få delta i deras studiecirkel och tematräffar måste man vara medlem. Årsavgiften är 250 kronor och därtill kommer avgiften för den aktivitet du deltar i. Kontaktpersoner: Kenth Javestad 0703-10 34 49 och Lars-Erik Eriksson 08-38 60 57.

Väl mött till en aktiv höst!

Erling

Från pensionärspolitiska gruppen

Den digitala revolutionen förhindrar inte att vi kan njuta av fingerborgsblommans skönhet.



Äldres munhälsa

Myndigheten för vårdanalys har i rapporten Tandslösa tandvårdsstöd – en analys av hur tandvårdsstödet fungerar för den äldre befolkningen – visat att det stöd som studien omfattar inte når ut till den äldre målgruppen i tillräcklig omfattning.

Kunskapen om tandvårdsstöden är låg hos dem som ska informera de äldre och erbjuda stöd. Processen för att beviljas stöd är omständlig och kräver samverkan mellan flera aktörer. Kriterierna för att bli berättigad till två av stöden är otydliga.

Myndigheten föreslår därför

- att åtgärder vidtas som kan bidra till att öka kännedomen om stöden och
- ta fram nationella styrdokument för att öka jämlikheten i hur stöden erbjuds de äldre och
- att regeringen tillsätter en utredning som ska belysa hur tandvårdsstöden kan förenklas och hur tandvården kan stärkas inom kommunernas äldreomsorg respektive landstingens hälso- och sjukvård.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle nr 18 sid. 9)

Bättre vård – inte en valfrihetsfråga

Av SNS-rapporten Primärvården efter vårdvalsreformen: valfrihet, kvalitet och produktivitet, framgår att det ökade antalet besök i primärvården sedan vårdvalsreformen infördes har kommit alla grupper till del. Antalet läkare per individ tycks dock ha ökat mer för befolkningen i stort än i grupper med stora behov. Man betonar att svensk primärvård inte borde handla om vårdvalsreformen i sig utan mer om hur vi förbättrar vården för personer med stora behov.

I rapporten lyfts fram tre viktiga områden:

1. Skraddarsytt bemötande

För att patienten ska känna sig trygg, nöjd och väl omhändertagen krävs att patienten förstår vad som görs och varför en specifik insats väljs. Vårdens bemötande bör i större utsträckning anpassas efter situation och individ.

2. Utökade nationella register över medicinska prestationer

För att kunna mäta medicinska prestationer på ett systematiskt sätt behövs nationella register över prestationer, medicinsk kvalitet och bemanning.

3. Bättre styrning och uppföljning

Landstingen och regionerna behöver utveckla styrning och uppföljning av såväl produktivitet som resultat.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle nr 20 sid. 8 och 9.)

Väntetid på akuten

Socialstyrelsen mäter sedan 2010 årligen väntetiderna vid landets akutmottagningar. Den senaste mätningen gäller första halvåret 2014.

Den genomsnittliga totala väntetiden på akutmottagningarna var 2 timmar och 50 minuter. Det innebär en ökning med 28 minuter sedan 2010. Väntetiden till en första läkarbedömning var 57 minuter, en förlängning med 7 minuter sedan 2010.

Skillnaderna i väntetid är stora över landet.. Kortast vistelsetid hade Sundsvall/Härnösand med 1 timme och 45 minuter. Längst hade Akademiska Sjukhuset i Uppsala 4 timmar och 14 minuter. Kalix hade kortast väntetid till läkare 23 minuter. Södersjukhuset i Stockholm hade längst väntetid 113 minuter.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle nr 24 sid. 16.)

Högt betyg på svensk sjukvård

Det har tidigare gjorts flera undersökningar om kvaliteten i svensk sjukvård från olika utgångspunkter och med skiftande resultat.

Enligt Sveriges Kommuner och Landstings (SKL) färskaste rapport har den svenska sjukvården bäst medicinska resultat i jämförelse med 16 relativt rika länder. Jämförelsen bygger på 13 kvalitetsindikatorer, huvudsakligen hämtade från OECD. De fångar in de stora folksjukdomarna som diabetes, hjärtinfarkt, stroke och cancer.

Sverige hamnar i topp när de tretton indikatorerna sammanställs men är inte bäst på något område men ligger högt på alla.

I SKL-rapporten ingår tre internationella jämförelser som andra organisationer gjort. När det gäller patienternas delaktighet, information och väntetider ramlar Sverige ner några pinnhåll.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle nr 24 sid. 22.)

Den digitala hälsan kommer att bromsa åldrandet.



Den amerikanska framtids-spanande kommunikationsexperten John Nosta höll sitt föredrag i Almedalen i Visby framför en samling av allmänhet, politiker och tekniker av olika slag.

Han hävdade att vi inom en snar framtid kommer att använda ny teknik för att samla in uppgifter om vårt hälsotillstånd. Där kommer vi att upptäcka sjukdomar väldigt tidigt.

Han ger en rad exempel på detta. En titt i badrumsspeglarna kan innebära att hjärtats aktivitet läses av. Tandborsten söker efter bakterier som kan vara tecken på allvarlig sjukdom. Sensorn i mattan märker om du har ramlat och larmar ambulans eller hemtjänst. Sensorer i toaletterna kommer dagligen att analysera livsviktiga information i det som vi idag bara spolar bort.

Det ständiga mätandet är inget vi kommer att tänka på förrän sensorerna skickar varningssignaler till vår smarta telefon. Våra hem kommer att bli laboratorier och de bolag som i framtiden kommer att syssla med digital hälsa är kanske möbel- och inredningsföretag som Ikea. John Nosta sammanfattar betydelsen av digitaliserad hälsovård i ett enda ord, nämligen livslängd.

Enskilda individer kommer att få helt nya möjligheter att fånga upp och samla in uppgifter om sitt eget hälsotillstånd. De kan se mönster och visa upp oroande förändringar för sjukvårdspersonal. Livshotande sjukdomar kan dessutom upptäckas och botas på ett mycket tidigare stadium. Vi kommer därigenom att leva avsevärt längre.

(Källa: Tidningen Dagens Samhälle nr 25 sid. 24–26.)

Pensionärspolitiska gruppen (Ppg)

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.

20 okt: *Operett, passion och nordisk ton.*
Färgstarka violinisten **RIMMA GOTSKOSIK** (se bilden), 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.



Veterankören



Bussutflykt till Saltsjöbaden

En utflykt med buss kan starta på många olika vis, Stig och jag väcktes av att telefonen ringde strax före kl. 8.50. Det var Evy, som undrade varför vi inte var vid församlingshuset. Varför skulle vi vara där? Jo, bussen till Saltsjöbaden står klar för avfärd. Vad gör vi nu? Snabba på och kom hit, så väntar vi, sa' Evy. Då blev det fart på Bergmans och strax efter nio embarkerade vi i bussen – jag med två vaniljpinnar (frukost) i ena handen och en stödstrumpa (skadat ben) i den andra. Kommentarer från de andra resenärerna uteblev inte, men det var flera som tagit fel på avgångstid men dock inte på dag.

Väl i Saltsjöbaden började vi med ett besök i Grünwaldvillan. Nuvarande ägarna Gunnel och Johan Öhlin, som köpte huset 1972, visade oss runt och



berättade om husets historia, men också om hur Saltsjöbaden blivit vad det är idag. Allt började i slutet av 1800-talet med att Knut Wallenberg och några andra förmögna stockholmare tyckte att det behövdes en plats där man kunde bada salta bad och umgås i naturen. Vid den här tiden

bestod bebyggelsen i Saltsjöbaden av en bondgård och fem tillhörande torp.

Man började upphandla mark och man bestämde att först bygga ett hotell, som fick namnet Grand Hotell och sedan blev det fler och fler som byggde sommarvillor här och en järnväg anlades.

Arkitekten på modet var Ferdinand Boberg. Han anlätades att rita bl. a. det hus, som idag kallas Grünewaldvillan, eftersom Isac Grünewald var den förste, som med sin familj bodde året om i Saltsjöbaden. Förutom bostad används det stora huset idag till guidade visningar, fester, utställningar och konserter. I familjen Öhlins stora konstsamling hade varje föremål sin egen historia, så visningen var mycket personlig och underhållande.

Så for vi upp till Uppenbarelsekyrkan, som är ett beställningsarbete av Knut och Alice Wallenberg med Ferdinand Boberg som arkitekt. Kyrkan invigdes den 18 maj 1913. Da-



gen efter på Wallenbergs 60-årsdag överlämnades den som gåva till Saltsjöbadens församling. Flera kända konstnärer t.ex. Carl Milles och Olle Hjortsberg har arbetat med utsmyckningen av kyrkan, som anses vara ett av landets främsta kyrkomonument från jugendepoken.

Så var det dags för en mycket god och riklig lunch på sjöpaviljongen och sedan bar det uppåt igen på en brant och krokig väg till Observatoriet. Det var inte öppet för visning, men vi fick gå in och titta. Också denna anläggning är i jugendstil men med Anderberg som arkitekt. All verksamhet är flyttad till nya lokaler vid Roslagstull, där i stort sett all data och information kommer via satellit från andra sidan jorden, bland annat från Peru. Idag är Kulturskolan inhyrd i lokalerna i Saltsjöbaden.

Trots starten blev det en mycket trevlig utflykt. Tack Evy!

Text: Carin Due Bergman, foto: Erik Enfors.

Höströrelser...



Nu är både den svala och varma sommaren över och de aktiviteter vi kunnat ägna oss åt under den tiden. Hop-
pas att ni fått tillfälle att njuta av de sköna dagarna – och kanske kunnat simma, motionera och vila även under svala dagar, samt ätit gott och nyttigt och plockat svamp och bär...

Nu till hösten kommer vi tillbaka till vanliga rutiner med diverse aktiviteter: Simhallarna öppnar (Vällingby och Tensta m.fl. Åkeshov och Kronobergs-baden är stängda för renovering). Dansföreningar bjuder upp till dans igen.

Tips på fysiska aktiviteter.

Vårt ute-gym intill boule-banan finns till hands för egen balansträning. Elin-gymmet – styrketräning på egen risk på serviceboendet i Tensta för oss pensionärer i Spånga-Tensta. Info om öppettider samt om introduktion för nya deltagare 08-508 035 09.

Tenstahallens öppettider:

måndag-tisdag 6.30–20.00, onsdag 12.15–18.00,
torsdag–fredag 6.30–18.00, lördag 8.00–15.00.
(Ej motionssim lördag 9.00–11.00 och söndag 12.00–14.00 p.g.a. lektid och simskola).

Vällingbyhallens öppettider:

måndag–torsdag 6.30–21.00, fredag 12.00–20.00,
lördag–söndag 10.00–16.00.

I sim- och idrottshallarna finns många grupper att välja på för gympa, vattengympa, simning m.m. Se hemsidan: www.stockholm.se/kulturfrid.

Priser pensionär 50 kr/gång, kort för 10 bad 320 kr.

Dansa gillesdanser och gammalt på SpångaFolkan

onsdagar kl. 19.30–21.30.

Gammaldanskurser i Jakobsberg (Aspnässkolan)

måndagar kl. 19.30–21.30, börjar 7 sept. (Anmälan till Fredrik/Monica 073-985 04 95 eller 073-679 42 04).

Pensionärsdanser i Alviks kulturhus (mest modernt) tisdag, torsdag och fredag kl. 13.00–16.00. Börjar första veckan i september.

Motionsdans (gammalt och gillesdans) i **Arena Rotebro** (Rotebro centrum) torsdagar kl. 19.30–21.30. Börjar 17 september.

Lördagsdanser kl. 19.00–23.00 (varannan gammal och modern) :

Rotebro 26 sept, 10 okt, 17 okt, 7 nov, 28 nov.

Jakobsberg NT-gymnasiet, Mälarvägen: 3 okt, 24 okt, 14 nov, 5 dec.

Priser för danser: 60–80–90 kr/danskväll – något billigare för medlem (årsmedlemskort 100–150 kr).

Lycka till med motionerandet! Smaklig måltid och glöm inte att dricka vatten!
Ebba

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

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



Dalhalla i blåsväder

En kylig (+10°) sommarmorgon var vi många som samlades vid Församlingshuset i Spånga för att äntra bussen mot Dalhalla. Hela dagen spanade vi ängsligt mot skyn – skulle regnet hålla sig borta till kvällen?

Medan Omid skickligt rattade bussen mot Falun berättade vår guide Helene om platser vi for förbi och om personer som bott längs färdvägen. I Falun tog vi in på Scandic Hotell Lugnet med skidhoppbacken utanför fönstret. Hur vågar någon kasta sig utför!?

Efter en god middag på hotellet åkte vi mot Rättvik och Dalhalla. Iklädda värmande fleecetröjor, regnjackor som skydd mot blåsten och gärna vantar och halsduk kom vi fram till Dalhalla. Regnet höll sig borta och



Det finns kläder för alla väder

vi kunde njuta av denna vackra konsertanläggning under bar himmel i ett nerlagt kalkbrott. Från scenen värmdes Malena Ernman och Tommy Körberg med ett gediget program ackompanjerade av duktiga musiker. Om jag ska nämna någon får det bli Magnus Lindgren som med sin klarinett och sin



saxofon hänförde publiken. Som avslutning tog sig Malena ett dopp i det iskalla vattnet som omger scenen. Vi får hoppas att det finns en bastu bakom scenen som hon kunde värma sig i.



Guidad tur på Wij Trädgårdar

Tillbaka på hotellet bjöds vi på varmt kaffe/te och smörgås. Smakade ypperligt. Nästa dag sken solen på glada Spångapensionärer. Dagens begivenhet var ett besök på Wij Trädgårdar i Ockelbo. Efter lunch guidades vi genom rosenodlingar, sommarrabatter och trädgårdsland.

Tidig lördagskväll var vi tillbaka i Spånga många upplevelser rikare.

Text: Agneta Ryger, foto: Åke Larsson

Höstens kulturvandringar

Gunnar Holmén	tel 08-36 01 19	(under vandring 070-284 38 89)
Claes Henriksson	tel 08-761 28 36	(under vandring 070-771 28 36)
Erik Enfors	tel 08-761 28 91	(under vandring 0730-40 40 33)



Runt Görvålns slott. Bilar till och från. Vandringen går delvis utmed Görvålns stränder. Ta med sittunderlag, mat och dryck. (6,4 km, Erik).



Vi tar pendel till Kallhäll, buss 542 till Mejerivägen. Vi går via Kallhällsbadet och Kallhälls Marina till pendeln. Ta med sittunderlag, mat och dryck. (3,7 km, Erik).



Vi tar pendel till Kallhäll, buss 548 till Kajsas Hof. Från Kajsas Hof via Kallhälls strand till pendeln. Ta med sittunderlag, mat och dryck. (3,2 km, Erik).



Vi tar pendel till Kallhäll, buss 548 till Kajsas Hof. Vi går till Kungsängen via Stäkesön. Ta med sittunderlag, mat och dryck. (5,6 km, Erik).



Guide Carin Christensen leder vandring från **T**Aspudden (kl. 10.40) till Winterviken och berättar om Nobels liv och verksamhet. Arrangeras tillsammans med Studiegruppen. Pris 40 kr. (Gunnar, Harriet).



Skulpturvandring med Birgitta Rappne från **T**Hammarbyhöjden (kl. 10.37) – Sickla – Hammarbybacken - Hammarby sjöstad. Möjlighet till lunch efteråt. (Gunnar).



Vandring Karlbergs stn (kl. 10.13) – Torsplan. Guidning i nya Hagastaden. (Claes).



Färja från Nybroviken (kl. 11.04) till Dalenum-bryggan Lidingö där Karin Englund möter och guidar. Eventuell fikarast med matsäck. (Gunnar).

SPF Spångaveteranernas kalendarium hösten 2015

SEPTEMBER

Tisdagen den 8	Månadsmöte
Torsdagen den 17	Drottningholms slottsteater
Onsdagen den 30	Resa till Skultuna Messingsbruk och Vallby Friluftsmuseum

OKTOBER

Onsdagen den 7	Besök på biblioteket i Kista
Tisdagen den 13	Besök i Nobels Winterviken Datakurs
Torsdagen den 15	Datakurs
Tisdagen den 20	Månadsmöte
Tisdagen den 27	Datakurs
Torsdagen den 29	Datakurs

NOVEMBER

Måndagen den 9	Möte för nya medlemmar
Tisdagen den 17	Månadsmöte
Onsdagen den 25	”Kläder för en prinsessa”

DECEMBER

Måndagen den 7	Julbordsresa
Tisdagen den 15	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: Felanmälan Stockholm		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




Torsdagen den 17 september kl. 13.30 besöker vi Drottningholms slottsteater belägen invid Drottningholms slott. Vi får där en egen visning av denna fantastiska 1700-talsteater, som fortfarande är i bruk.

Bussar går från Brommaplan till Drottningholms Slott.

Pris:100 kr. Kulturarvskort gäller. Anmälan krävs.

Onsdagen den 7 oktober kl. 13–14 får vi en visning av det prisbelönta biblioteket i Kista galleria. Utmärkelsen ”Public library of the year” delades i Kapstaden ut till Kista bibliotek. Vi får se Stockholms näst största bibliotek, som kan erbjuda mycket mer än böcker. Biblioteket ligger på övervåningen i Gallerian (samma nivå som Kista Bio, men i andra änden av fastigheten). Rulltrappa finns även där.

Kostnadsfritt. Anmälan krävs.

Tisdagen den 13 oktober besöker vi Nobels Winterviken tillsammans med Kulturvandrarerna. Vi möts vid Spånga Församlingshus kl. 9.45. Guide Carin Christensen leder vandring från  Aspudden (kl. 10.40) till Winterviken och berättar om Nobels liv och verksamhet. Pris 40 kr.

Torsdagen den 26 november kl. 13 ser vi ”Kläder för en prinsessa” i Pelarsalen på Stockholms slott. Utställningen är en hyllning till prinsessan Lilian, som skulle ha fyllt 100 år i augusti.

Pris: 150 kr. Kulturarvskort gäller. Biljetten kan användas för flera slottsbesök under resten av år 2015.

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 även anmäla förhinder eftersom det kan finnas en kölista.

Vår förening samarbetar med SV Stockholm då det gäller Studiecirklar och vissa Kulturaktiviteter. Se deras bifogade höstprogram.

KULTURAKTIVITETER

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.

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: Brittmaria 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.



JUL- & NYÅRSRESOR

ADVENT I KÖPENHAMN

Vår Teddy Lundberg tar oss med på en upplevelserik resa till "dejliga" Köpenhamn med mat, musik, julstämning & opera.

SPF PRIS: 6 490 KR (ORD. 6 790 KR) 28-30/11

INKL: Bussresa • Logi ink frukost • 2 middagar • Operabiljett • Musikkunnig reseledare • Besök & inträden enligt program. Enkelrumstillägg: 1 050 kr

JUL I DALARNA

Traditionellt julfirande med julbord, spelmän & hantverk. Utfärder i Siljansområdet med julotta samt lunch i slottsmiljö.

SPF PRIS: 5 950 KR (ORD. 6 150 KR) 23-26/12

INKL: Bussresa 4 dgr • Reseledares tjänster • Del i dubbelrum med frukost • 7 måltider • Besök enligt program. Enkelrumstillägg: 600 kr

NYÅR I BUDAPEST

Vår omtyckte reseledare Dénes visar oss sin stad i vinter-skrud och ger oss ett festligt nyårsfirande! Välkomna att fira in det nya året i vackra Budapest!

SPF PRIS: 10 950 KR (ORD. 11 950 KR) 30/12-4/1

INKL: Flyg Arlanda-Budapest t/r • Logi ink frukost • 4 måltider • Nyårskonsert • Utfärder enligt program. Enkelrumstillägg: 1 000 kr



08-94 40 40 www.reseskaparna.se

AKTUELLA SPFRABATTER - www.reseskaparna.se/spf

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**

Mån – Fre 09.00 – 20.00

Lör 09.30 – 18.00

Sön 10.30 – 18.00

**SPF-medlem
har 10% rabatt**

Tel 37 80 50

Vällingby Torg 63 (T-banehuset)



Datakurser i höst

Enkätfrågorna som följde med förra numret av Spångaveteranen gav en tydlig fingervisning om att det finns ett uttalat behov bland våra medlemmar när det gäller datautbildning. För att tillgodose intresset, kommer vi under oktober mjukstarta med fyra kurser.

För att kunna delta i kurserna behöver du en bärbar dator med uppkopplingsmöjligheter till trådlöst nät.

1. Nybörjarkurs.

Datorns uppbyggnad. Hur kommer man ut på nätet? Sökmotorer.

2. Fortsättningskurs.

Du lär dig läsa, skapa och sända mail samt betala räkningar.

3. Ordbehandling.

Vi arbetar med Word och Excel eller motsvarande program.

4. Bildbehandling.

Lär dig allt om hur du enkelt kan bildbehandla dina foton så att de blir ännu snyggare än när du tog dem.

Kurserna kommer att kosta 100 kr/tillfälle och beräknas ta ca två timmar inkl kaffepaus. Vi kan ta max 8 deltagare per gång. Plats: Kurslokalen, Bennebolsgatan 18. Spånga. Betalparkering finns utanför tennishallen.

Kurstillfällen:

Tisdagen den 13 oktober	kl. 10–12	Nybörjarkurs (nr 11).
Tisdagen den 13 oktober	kl. 13–15	Bildbehandling (nr 41).
Torsdagen den 15 oktober	kl. 10–12	Fortsättningskurs (nr 21).
Torsdagen den 15 oktober	kl. 13–15	Ordbehandling (nr 31).
Tisdagen den 27 oktober	kl. 10–12	Nybörjarkurs (nr 12).
Tisdagen den 27 oktober	kl. 13–15	Bildbehandling (nr 42).
Torsdagen den 29 oktober	kl. 10–12	Fortsättningskurs (nr 22).
Torsdagen den 29 oktober	kl. 13–15	Ordbehandling (nr 32).

Du kan anmäla dig till Sture Hallberg på telefon 08-761 22 16 eller via mail till [sture.hallberg\(at\)ownit.nu](mailto:sture.hallberg@ownit.nu). Uppge ditt namn, telefonnummer och det aktuella kursnumret. Sista anmälningdag är den **20 september**.

Först till kvarn...

”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.

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.

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

Vallby Friluftsmuseum och Skultuna Messingsbruk, 30 september

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:

Bussresa. 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.

Varför ändra på ett vinnande koncept? Julbordskryssningen med Vikingline förra året blev mycket uppskattad. Vi åker i år igen. Alltså:

Den 7 december åker vi på Julbordskryssning

med Vikinglines Rosella från Kapellskär till Mariehamn.

I resans pris ingår: Bussresa t/r Spånga/Kapellskär. Båtresa t/r Kapellskär/Mariehamn. Mannerströms julbord (kl.12.00) inkl. vin, öl, läsk och kaffe.

Pris vid minst 35 personer 282 kronor. Fortfarande otroligt, men sant. Bussen följer med ombord och hissar finns från



bildäck. Sista anmälningsdag 1 november. Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 4912540-4 senast 7 november. Avresa från Spånga Församlingshus 7 dec. kl. 9.45, hemma ca kl. 19. Tidig bokning rekommenderas.

Ny exklusiv resa. Kuba i mars 2016

Reseskaparna planerar en resa till Kuba i mars 2016. Vi har fått ett fåtal platser, resan är ny och spännande och många är intresserade. Kuba är historia, kultur, mat, dans och musik. I sällskap med den före detta frihetskämpen Carlos Luna från Argentina (numera svensk) får vi ta del av hans Kuba, där han bl.a. berättar om sina minnen av Che Guevara, Castro och Oktoberkriget. Vi får också möta Carlos vänner på ”hemma hos” besök. Den som är intresserad av att lära sig dansa salsa har sitt livs chans här. Vi reser runt i landet, i Havanna bor vi fyra nätter, besöker därefter bl.a Grisbukten, kolonialstaden Trinidad, får se tobaksodlingar och nationalparker, grottor och världsarv. De sista tre nätterna bor vi på femstjärnigt hotell vid havet.

Resan är 15 dagar och priset är 28 900 kr, enkelrumstillägg 2 600 kr, visum 350 kr och utreseskatt på Kuba ca 250 kr.

I priset ingår: Ev. buss från Spånga till Arlanda, beroende på om vi kan samordna med annan SPF förening.
Flyg Arlanda-Varadero t/r. Via Oslo på utresan, direktflyg hem.
Del i dubbelrum med frukost.
6 luncher, 14 middagar
Måltider ombord på flyget.
Svensk reseledare
Exklusiv guidning av Carlos Luna.
Föreläsningar om Kuba
Salsalektioner (om man vill)
Besök och transporter enligt program.

Avresa 14 mars 2016. Detaljerat program finns på hemsidan.

Tyvärr blir den planerade resan till Cornwall inte av. Den blir för dyr, helt enkelt. Just nu planeras istället en resa **5 dagar till Berlin** i början av maj 2016 och en resa till **Andalusien** i slutet av september 2016.

Vi får nog tyvärr räkna med att priserna på våra resor kommer att stiga något. Vi får hoppas att vår svenska krona inte sjunker ytterligare i förhållande till euron. Mer detaljer kommer i nästa numret av Spångaveteranen.

Teaterombudet har ordet

Några aktuella teaterföreställningar listas här nedan.



Idioten av Fjodor Dostojevskij/ Mattias Andersson

Dramaten den 4 november och 10 biljetter är bokade. Sista anmälningsdag 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.

”Och ge oss skuggorna” är Lars Noréns pjäs om Nobelpristagaren O’Neill, skrivandet och ensamheten. *Dramaten den 9 oktober kl. 19. Sista anmälningsdag är den 11 september. Pris 335 kr.*

Författaren firar födelsedag med sina vuxna söner och sin nya hustru. Han är Nobelprisbelönad och upphöjd, men ändå full av ångest. Hans stora mästerverk har ännu inte nått sin publik. Örjan Ramberg och Lena Endre är man och hustru och sönerna spelas av Thomas Hanzon och Erik Ehn.

Du är välkommen att ringa eller maila mig om biljetter.

Tel.: 08-36 63 23, e-post: [bubblan43\(at\)yahoo.se](mailto:bubblan43@yahoo.se)

Väl mött i teatersalongen!

Birgitta

Under strecket...

För mycket, mycket länge sedan. Nästan i den grå forntiden, var en liten, intet ont anande hanhund ute och såg sig om i naturen. Han gick ut med ett vackert trästaket, eller som det också heter en gärdesgård. Plötsligt började det tränga på, ja, ett naturbehov kom över honom. Nu var det bråttom. Det hade börjat blåsa kraftigt, nästan storma så han sökte skydd vid gärdesgården.



Han satte sig ner för att utträta sitt behov. En kraftig vindpust tog just då tag i staketet och vräkte det över den stackars jycken.

Konklusion: Från den dagen är hanhundar mycket försiktiga när de ska kissa. De till och med håller upp ett ben, mot ett förmodat fallande staket.

Birgitta

HÖRAPPARAT

- Gratis hörseltest
- Justering och service av hörapparat
- Hörapparat via Stockholms läns landsting för 600 kr

NYHET!

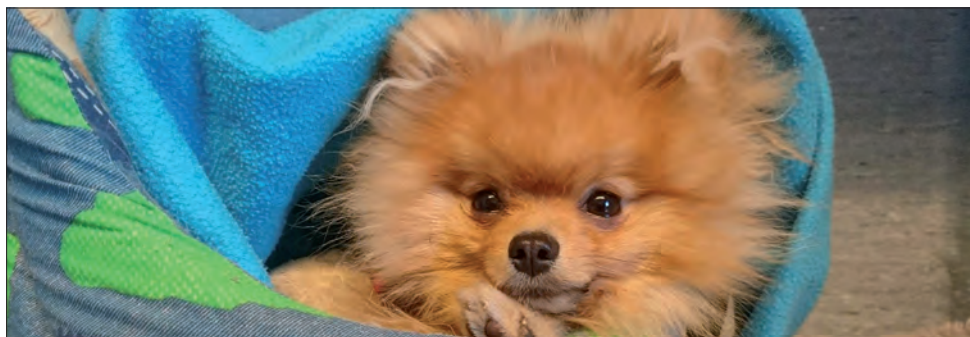
- Laddningsbara hörapparater finns i Landstingets och Fria valets sortiment



Lena Bäck
leg. Audionom



RING 08-38 07 00
Ångermannagatan 78
Vällingby



NÄRAKUT!

för ditt sjuka sällskapsdjur

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



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)outlook.com, 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-Folkán (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



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