

# SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för vintern

Årgång 15 • Nr 4 • december 2015



Copyright © Tommy Lindberg

”Bussfärden fortsatte efter lunchen till Taormina, där vi gick omkring bland massor av turister på trånga och branta gränder och gator. Vi besökte också den grekiska amfiteatern. På kvällen blev det avslutningsmiddag på restaurang.”

Några Spångaveteraner fick uppleva en fantastisk resa till Sicilien – läs mer på sidorna 9–13.



Öppet mån–fre 8.00–16.00  
lunch 10.40–14.00

# God Jul och Gott Nytt År önskar Krogen Tre Kockar



## Välkomna!



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

# SPF Spångaveteranernas medlemstidning

Innehåll	Sida
Om tidningen SPÅNGAVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	6–8
Tack till Guldkanterna	8
Sicilienresan	9–13
Månadsmöten	15
Valberedningen informerar	15
Okloka medicinlistan	17
Kalendarium	18–19
Några viktiga telefonnummer	19
Studecirklar, studiebesök och kulturaktiviteter	20–21
Möte för nya medlemmar	21
Dags för nyårslöften?	22
Datakurser	23
Friskvård och motion	25
Aktuella resor	26-27
NIX-telefontjänst	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\(at\)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

*24 februari 2016* 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 1/2016 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari

Nr 2/2016 utkommer vecka 23, manusstopp 24 maj

Nr 3/2016 utkommer vecka 37, manusstopp 30 augusti

Nr 4/2016 utkommer vecka 50, manusstopp 28 november



## Ordföranden har ordet

När vi nu snart stänger dörren till det gamla och kliver över tröskeln till det nya året, kommer jag att tänka på en aforism av Tage Danielsson: *Den som inte vill se tillbaka och inte vågar se framåt får se upp.*

Men vi vågar. Föreningens 30:e verksamhetsår blev så bra som vi hoppats. Alla våra aktiviteter har rullat på med god fart, många deltagare och positiva reaktioner. Vi har fått över hundra nya medlemmar varav ungefär hälften kommer från den tyvärr nedlagda SPF-föreningen i Hässelby. Vårt möte för nya medlemmar slog deltagarrekorde och alla månadsmöten har varit välbesökta. Tack alla funktionärer för den engagerade insats ni gör. Och tack alla positiva medlemmar, som ställer upp och håller samman Spångaveteranerna.

Vad kan vi vänta oss av det kommande året? Någon tänkare har sagt: *Det är inte lätt att spå, speciellt om framtiden.* Men det känns ändå ganska säkert att den positiva utvecklingen ska fortsätta, även om vi kan vänta oss att tillströmningen av nya medlemmar ska bli lugnare. Vi vet redan att underhållarna vid vårens månadsmöten är bokade, att alla aktiviteter fortsätter som hittills, att vi kommer att kunna njuta av resor, teater och kulturevenemang. Stadsdelsnämnden kommer att ställa en ny lokal på Värsta Allé till vårt och andras förfogande. Den ger oss möjligheter att starta nya aktiviteter. Mer får vi veta under december.

Tills sist vill jag önska er alla  
God Jul och Gott Nytt År!

*Erling*

# Från pensionärspolitiska gruppen



## KNIRR OCH KNORR I VÅRD OCH OMSORG.

### *Fler klagomål på vården hos patientnämnderna m.m.*

Patientnämnderna får in allt fler anmälningar med klagomål och synpunkter på sjukvården. Enligt lag ska det finnas patientnämnder i alla landsting och kommuner. Nämnderna ska hjälpa patienter att ta vara på sina intressen, bidra till kvalitetsutvecklingen och patientsäkerheten.

Förra året kom det till landstingens och regionernas patientnämnder in närmare 33 000 klagomål. Det är en ökning med 5 procent sedan 2013. Att anmälningarna ökar behöver inte tolkas som att sjukvården blivit sämre. Snarare borde de vara fler. Det hänger samman med vilka resurser patientnämnderna har och hur kända de är hos patienter och allmänhet.

Emellertid är det svårt att veta var man ska klaga. Det konstaterar klagomålsutredningen i sitt delbetänkande i mars i år. Utredningen vill se ett mer ändamålsenligt system. Patienter ska i första hand vända sig till vårdgivaren med klagomål. Patientnämnderna ska vara ett stöd. IVO ska bara ta allvarliga fall. Slutbetänkandet ska lämnas i december i år.

*(Källa: Dagens Samhälle nr 30 sid 27.)*

### *Life science*

Life Science, d.v.s. medicinsk teknikforskning och utveckling av nya läkemedel är en svensk paradgren. Som resultat av denna verksamhet kan nämnas magsårsmedicinen Losec, pacemakern och strålkanonerna.

Ett antal utredningar har avlöst varandra om hur villkoren för branschen kan förbättras. Regeringen anser att detta inte räcker och gav landstingspolitikern Anders Lönnberg i uppdrag att stärka life science-branschen och öka samarbetet mellan forskning, näringsliv och hälso- och sjukvården. I snitt tar det 17 år för en ny behandlingsmetod att spridas i hela vården från det att den är vetenskapligt konstaterad.

För att snabba upp processen från forskning till läkemedel har Lönnberg och dennes expertgrupp beslutat att utreda hur man ska utforma system så att nya behandlingsmetoder får snabbare genomslag.

Enligt utkastet till åtgärdsplan ska man

1. utforma ersättningssystem i sjukvården så att det gynnar innovation och introduktion av nya behandlingsmetoder.
2. knyta ihop informationsflöde och digitalisering av vård och omsorg genom att ge forskningen tillgång till kvalitetsregister, journaler, biobanker och genbanker.
3. verka för fler samverkansavtal mellan sjukvård, akademi och näringsliv genom att tillsätta en arbetsgrupp som ska se till att poängsystemet, som finns inom vården och som ligger till grund för befordran gynnar forskningen.
4. ändra lagstiftningen så att utveckling och innovation blir ett tydligt ansvar för vården och omsorgen och se till att berörda myndigheter främjar innovation.
5. följa upp forskningens kvalitet. Idag är det inte primärt kostnadsfokus som avgör var de stora koncernerna lägger sina forskningsenheter.

*(Källa: Dagens Samhälle nr 31 sid. 13 och 14.)*

### ***Sjuka patienter ska ge vårdcentraler mer betalt***

Stockholms läns landsting gör om sitt ersättningssystem för primärvården. Patienternas vårdbehov och ålder ska väga tyngre medan antalet patientbesök ska få mindre betydelse. Idag baseras 60 procent av vårdcentralernas ersättning på antalet besök. Besök som sker med tolk ger extra ersättning. 40 procent är fast och baserad på patienternas ålder.

Nästa år blir det tvärtom. Då ska 60 procent av vårdcentralernas ersättning vara fast och delvis viktad efter de listade patienternas vårdbehov. Ersättning för hemsjukvård och för patienter över 80 år höjs men den extra ersättningen för tolkade besök försvinner. Mottagningar som har många läkarbesök men patienter med mindre vårdbehov kommer att få mindre betalt. Totalt kommer landstingen dock att lägga mer pengar på primärvården. Ersättningssystemet ska förändras fram till år 2018. *(Källa: Dagens Samhälle nr 32 sida 6.)*

### **Extrapengar som ska ge fler händer**

En överenskommelse mellan regeringen och Vänsterpartiet har resulterat i beslutet att skjuta till extramedel för bemanning i äldreomsorgen. Totalt handlar det om 7 miljarder kronor, 1 miljard i år och 2 miljarder om året under resten av mandatperioden. Sedan halvårsskiftet kan kommunerna kvittera ut sin andel från Socialstyrelsen. Medlen fördelas i enlighet med det kommunala utjämningsystemets fördelningsnyckel. Årets anslag har kunnat rekvireras till sista oktober. *(Källa: Dagens Samhälle nr 33 sid 2.)*



## Äldreutredning på nytt

Den tidigare äldreutredningen lade den nya regeringen ned men aviserade en ny utredning. Uppdraget är i stort sett detsamma som den förra utredningens. I uppdraget ska man se på hur kvalitet och effektivitet kan förbättras, ge förslag på bättre förebyggande och rehabiliterande insatser inom äldreomsorgen samt komma med förslag på hur det ska kunna finnas tillräckligt med personal i framtiden. I direktiven lyfts fram jämlik och jämställd äldreomsorg och frågor om psykisk ohälsa. Ett av de första stegen i utredningsarbetet blir att definiera orden kvalitet och äldre.

Bakgrunden till utredningen är äldreomsorgens stora utmaningar. Antalet personer över 80 år väntas öka under hela 2020-talet och bli som störst under perioden 2025–2030. Fler äldre kommer att behöva vård och omsorg – samtidigt som många som arbetar i äldreomsorgen kommer att gå i pension. Att trygga personalförsörjningen inom äldreomsorgen är en särskilt svår nöt att knäcka. Hur får man unga att välja omsorgsbranschen, när de bara hör talas om stress, vanvård och dålig lön?

Sammanfattningsvis ska utredaren föreslå åtgärder som ger högre kvalitet och ökad effektivitet, bättre förebyggande och rehabiliterande insatser, tryggt personalförsörjning, översyn av särskilda boendefonner, flexibla former för beslut om äldreomsorg och användning av välfärdsteknologi.

*(Källa: Dagens Samhälle nr 33 sid 15 och 16.)*

*Pensionärspolitiska gruppen (Ppg)*

---

## Tack, Guldkanterna!



Samverkansgruppen tackar Åke Larsson, Sverre Fogelström och Marianne Wikenbrant för deras mångåriga ideella engagemang i Guldkanterna på serviceboenden i Fristad och Tensta. Åke hanterade dragspel, Sverre sjöng och spelade snatterpinnar, Marianne serverade kaffe och bullar. De slutar vid årsskiftet.

Känner du för att ställa upp på Guldkanterna och kan spela något instrument eller sjunga, kontakta Kerstin Åslund på telefon 08-36 16 97 eller Sture Hallberg på 08-761 22 16.



# Sicilienresan



Utsiktsplats i Taormina

Efter en blåsig, regnig och förhållandevis kall sommar här hemma, fick vi några varma sköna veckor i augusti. Och när augusti led mot sitt slut var det dags för 35 Spångaveteraner att flyga till Sicilien – för en bussrundresa. Lördag den 29 augusti kl. 13.30 for vi i abonnerad buss från Spånga Församlingshus till Arlanda. Kommande vecka kom att bli den hetaste vi upplevt, sommaren 2015.

Flygresan till Palermo gick bra – vi resenärer och all vår packning kom fram samtidigt och i rätt tid. Vi möttes av vår kunnige guide Bertil Olofsson och klev ombord på vår väntande buss. Bagaget lastades snabbt in av Maurizio, vår chaufför som körde oss till Mondello – vårt första hotell – en halvtimmes resa utanför Palermo. Ganska sent kom vi fram, men blev väl mottagna, välkomnades med väntande tre-rätters middag i hotellets matsal. Vi minns särskilt desserten – härlig glass i vitt-rosa-grönt! Och att det var varmt – 30 grader!

## Palermo – Siciliens huvudstad

Nästa dag väcktes vi kl. 6.30, frukost kl. 7 och avfärd kl. 8 till Palermo. Iförda högtalarnäcka i örat med tillhörande apparat i fickan, vandrade vi – några åkte taxi – uppför branta gator till en stor kyrka där vi guidades av vår reseledare Bertil, med sändare runt halsen, så alla hörde bra inne i den stora



domkyrkan i Montreale, i Cappella Palatina i Palazzo Reale, runt majestätiska monument och antika palats – otroligt imponerande alltihop.

Efter en innehållsrik, varm (43 grader sades det!) och intensiv dag, kom vi åter till vårt hotell, där vi kunde ta några svalkande simturer i poolen. Vi letade efter affärer där vi kunde köpa vatten – för det behövdes hela tiden! På kvällen blev det tre-rätters middag på en fin restaurang – tidigare kallbadhus – nära hotellet. Morgonen därpå utcheckning från hotellet och vidare mot nya äventyr.

### **Gamla ruiner, vin och värme**

Vandring i arkeologisk park upp på höga berg, provsmakning av mandelkakor, vidare till vingården Fazio, där vi fick veta allt om vinproduktionen, samt provsmakade viner till lunch. Varmt ute, men det var luftkonditionering i bussen som tur var!

Nästa stopp var en nybyggd ”resort” nära Agrigento – fräscht, i vitt och blått, med

*Tempeldalen  
i Agrigento*



pool på gården och terrass på taket där vi intog vår middag i mörkret med stearinljus på borden.

Så var vi framme i september – fortfarande varmt! Vi checkade ut och for med bussen mot Tempeldalen, utanför Agrigento. Här blev det lång och jobbig vandring i värmen upp till de välbevarade templen Hera och Concordia. Mycket historik berikade guiden Bertil oss med! Han lyckades därefter också, med hjälp av en vakt, få oss utsläppta från det arkeologiska området genom en låst grind. Tur var det, för vi var både svettiga och trötta och på andra sidan gatan fanns ett café med både skugga, kaffe, glass och toaletter. In i bussen igen – iväg till en lantgård för lunch, tillagad av deras egenodlade produkter och vin därtill. Vidare till ”Villa Romana” med välbevarade vackra mosaikbilder på golven i den stora gamla romerska villan.

### **Historia och arkitektur i Syrakusa**

Halva tiden hade nu gått av vår resa och vi hade redan upplevt och sett så mycket olika sevärdheter att det var svårt att minnas och hålla isär allting! Vi for vidare mot Syrakusa och ett trevligt hotell. Egen tid för middag – de flesta av oss åt en enkel buffé på hotellet efter en lång dag.

Nästa morgon var vår guide sjuk så det blev lite rörigt – programmet ändrades så att vi tog oss själva till gamla stan i Syrakusa, såg det vi kunde, åt lunch, drack vatten, gick tillbaks till hotellet – bjöds på juice och granita (isglass). En reservguide visade Syrakusas grekiska amfiteater och gamla stan för dem som orkade i värmen. Några stannade hemma på hotellet och vilade i luftkonditionerade rum.

### **Europas högsta aktiva vulkan – Etna**

Vår guide Bertil kom snart på benen och tog oss nästa dag tillsammans med busschaufför Maurizio till Noto och Ragusa. Vacker ljus barockarkitektur, imponerande byggnader och katedral, med på Unescos världsarvskarta. Så småningom kom vi fram till Naxos och vårt hotell Sporting Baia. Naxos, badorten med badstrand alldeles nära hotellet, för dem som ville ta ett dopp i Joniska havet – och ett stort antal restauranger för kvällsmaten, också alldeles intill hotellet.

Tidigt nästa morgon for vi till Etna. Äntligen skulle det väl bli lite svalare – på 2 000 m höjd? Tröjor och jackor packades ned i dagens packning. Men inte behövde vi några tröjor eller jackor inte – det var varmt där uppe också, lite blåsigare bara. Några tog linbanan upp till 2 500 m och en del modiga fortsatte med buss till 3 000 m (Etna är 3 363 m hög enligt vår guide). Soligt och klart var det, så vi fick en fin utsikt. Vi hade också tid för





fika och shopping om vi ville.

På vägen ner från Etna stannade vi vid en vingård (Tenuta Murgo), där vi bjöds på mat – gårdens egna produkter och vin (Murgo). Gott och trevligt. Bussfärden fortsatte efter lunchen till Taormina, där vi gick omkring bland massor av turister på trånga och branta gränder och gator. Vi besökte också den grekiska amfiteatern. På kvällen blev det avslutningsmiddag på restaurang.

Ett besök i den medeltida staden Cefalu hann vi också med – där var det dyrt att ta en kaffe med glass! Väl framme i Palermo fick vi höra att där var det 45 grader varmt och började komma varma fuktiga scirocco-vindar från Nord-Afrika! Stort tack och farväl till Bertil och Maurizio och Sicilien – en ö väl värd att besöka, med omväxlande jordbrukslandskap, många arkeologiska fornlämningar, stora och små, gamla och moderna städer och byar, massor av viadukter och broar över djupa dalar, spännande arkitektur...

Planet var försenat från Stockholm så vi startade för sent, men piloten tog en annan väg och i medvinden körde de in tiden och landade den tid vi skulle. Under nedstigningen vid Stockholms södra förorter strax före landning på Arlanda, var det åskväder och planet träffades av en blix! Vi blev nog lite rädda – men personalen förklarade att det var ingen fara – sånt händer då och då...! På Arlanda väntade den abonnerade bussen som tog oss snabbt och säkert till Spånga Församlingshus, mitt i natten. Tack Lena – reseombud – för ännu en trevlig och utmärkt genomförd resa!

*Text: Ebba Modén, foto: Tommy Lindgren*

En resa fylld med musik och kultur till två av Donaus vackra städer. Linnéa Sallay vår omtyckta operasångerska introducerar våra två operaföreställningar, Carmen och Fidelio som vi ser i Bratislava.

PRIS: 9 590 KR 6-9/4 2016

INKL: Flyg t/r • Del i dubbelrum • 5 måltider • 2 operabiljetter • Operakunnig reseledare • Svensktalande lokalguider • Besök och utfärder enligt program

## Opera i Bratislava med besök till Wien

### Alla Hjärtans Kryss-Årets resefest!

En underhållande kryssning med ReseSkaparna

9-10 feb 2016 Pris: 595 kr

**INKL:** Del i insideshytt • Välkomstdrink • Frukost • Middagsbuffé med öl/vin • ReseSkaparrevy • Tävlingar & inspirerande föreläsningar

**Bokning:** Birka Cruises 08 - 702 72 00.

Bokningskod: HJARTAN



AKTUELLA SPF RABATTER - [www.reseskaparna.se/spf](http://www.reseskaparna.se/spf)  
08-94 40 40 [www.reseskaparna.se](http://www.reseskaparna.se)

**ReseSkaparna**  
EVENT & RESOR

# 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](http://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](http://www.vasterortsstadservice.se)

Tel: 08-761 20 60

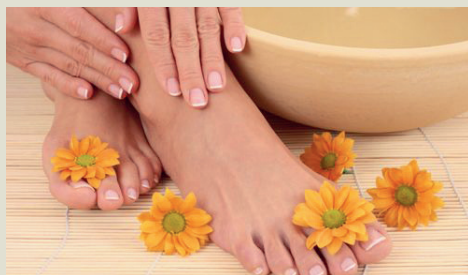
Bennebolsgatan 34, 163 50 Spånga

## 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](http://www.allatidersfotter.se)  
[katrin\(at\)allatidersfotter.se](mailto:katrin(at)allatidersfotter.se)

**ALLA TIDERS NAGLAR**  
08-400 216 64



# Månadsmöten vintern 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.

**15 december:** **PÄR SÖRMAN** (bilden) sjunger texter av *DAN ANDERSSON*, *NILS FERLIN*, *EVERT TAUBE* m.fl. till ackompanjemang av gitarr, munspel m.m.



**18 januari:** Njutbara visor, gamla slagdängor och Måndag (!) svängiga jazzstandards: **MARIANNE KOCK**, sång och **STEPHAN LINDSTEIN**, piano.

**16 februari:** Passion för barock och andra heta känslor: **KERSTIN BALDWIN-STERNER**, cembalo och **ULRIKA SKARBY**, mezzosopran.

**15 mars:** Ramelbuljong: **LEIF GELLERFALK TRIO – LEIF GELLERFALK**, piano & sång, **LASSE THORSBERG**, bas och **HENRIK FALSIN**, gitarr.

---

## Vårprogram och valberedning

De två sista uppgifterna jag har kvar i föreningen. Programmet för våren är nu klart och bekräftat av engagerade artister. Vi fick som vi ville, men det är ibland lite pussel att fördela dagar då alla kan. Det blir klassisk musik, visor och jazz så alla bör bli nöjda, minst lika bra som höstens program tror jag. Om två månader börjar vårsäsongen!

Valberedningen ska strax börja jobba. Bara tre månader kvar till årsmötet. Vi hoppas att alla i styrelsen blir kvar, dels för att nuvarande styrelse verkar fungera så bra och dels för att det underlättar för valberedningen. Carin Due Bergman, Gunnar Sundin och Mats Hellberg är valda till 2017, övriga, från ordförande till ersättare, skall väljas om på årsmötet. Tacksam för besked från er som redan har bestämt omval eller ej. Övriga kommer jag att kontakta så småningom!

Önskar er alla glada helger framöver

*Gösta*

# Thaiwok & Sushi

Take away & bordservering



**SPÅNGA CENTRUM**

**08-36 33 30**

[www.baanthai-spanga.se](http://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**

# VAR TREDJE PERSON ÖVER 80 ÅR FÅR OLÄMPLIGA LÄKEMEDEL - DET ÄR INTE KLOKT!

Socialstyrelsen har i Indikatorer för god läkemedelsterapi hos äldre listat mediciner ”som bör undvikas” vid behandling av äldre. Det är flera läkemedel mot smärta, oro, ångest och sömnsvårigheter, men även andra mediciner. Äldre som använder dessa mediciner har hög risk för biverkningar.

Trots Socialstyrelsens rekommendationer hade under 2010 i genomsnitt var tredje svensk 80 år och äldre fått olämpliga läkemedel. Variationerna mellan kommunerna var stor; i den kommun som låg högst hade över 50 procent sådana mediciner och i de kommuner som låg lägst var siffran runt 20 procent. Rimligen bör användningen av dessa läkemedel vara så låg som möjligt. Vår tolkning är att en låg andel äldre med olämpliga läkemedel

tyder på en bättre äldrevård i kommunen.

Om du är äldre och använder mediciner – gå igenom OKLOKA LISTAN. Om du hittar någon medicin där som du använder, visa då OKLOKA LISTAN för din läkare och fråga om det finns någon annan medicin som kan fungera bra för dig och som inte är olämplig.



Okloka listan hittar du här: [www.kollpalakemedel.se/okloka-listan/](http://www.kollpalakemedel.se/okloka-listan/)

## VIKTIGA FRÅGOR OM DINA MEDICINER

Här är några frågor som du bör ta för vana att ställa till din läkare vid varje tillfälle när du får nya mediciner utskrivna, eller när dina gamla recept förnyas:

1. Hur vet jag att jag har nytta av den här medicinen?
2. Vad händer om jag avstår från medicinen?
3. Är det något särskilt som jag skall tänka på då jag tar den här medicinen?
4. Är det bra att jag har så här många mediciner?
5. Tar du ansvar för helheten?

*(Koll på läkemedel är ett projekt som drivs av SPF, PRO och Apoteket Farmaci för att äldre ska få en bättre läkemedelsbehandling.)*

# SPF Spångaveteranernas kalendarium vintern och våren 2015/2016

## DECEMBER

Måndagen den 7                      Julbordsresa  
Tisdagen den 15                     Månadsmöte

## JANUARI

Måndagen (!) den 18                Månadsmöte med hörselinfo och för  
intresserade, efterföljande hörseltest.  
Torsdagen den 28                    Studiebesök på SVT.

## FEBRUARI

Tisdagen den 16                      Årsmöte  
Torsdagen den 18                    Trerätters lunch på Restaurangskolan.  
Måndagen den 22                    iPadkurs. Läs mer på sidan 23.  
Onsdagen den 24                    Datakurs. Läs mer på sidan 23.  
Torsdagen den 25                    Datakurs. Läs mer på sidan 23.

## MARS

Tisdagen den 15                      Månadsmöte  
Torsdagen den 17                    Besök på Myntkabinettet.

## APRIL

Tisdagen den 12                      Månadsmöte

## MAJ

Tisdagen den 24                      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 28 januari** kl. 16.30 besöker vi **SVERIGES TELEVISION** och får en allmän introduktion om SVT och Public Service samt en rundvandring bland studior, kontrollrum och dekorverkstad. Besöket är gratis. Adress: Oxenstiernsgatan 34. Lämplig buss: nr 4 från St. Eriksplan.

**Torsdagen den 18 februari** prel. kl. 11.30 avnjuter vi en tre-rätters lunch på Restaurang SIR, **Stockholms Internationella Restaurangskola**. Lunchen kostar 100 kr. Bindande anmälan senast den 10 februari. Adress: Alströmergatan 39 (innergården). Gatan ligger på Kungsholmen mellan Sankt Eriksbron och Fleminggatan.

**Torsdagen den 17 mars** kl. 13.00 besöker vi **Myntkabinettet** som är museet för penning- och finanshistoria samt medaljkonst. Vi får en egen guide som lotsar oss runt i den vackra trevåningsbyggnaden. Pris: 60 kr vid minst 10 deltagare. Adress: Slottsbacken 6.

## **Skriv(k)lådan**

**OBS!!! NY LOKAL** för Skriv(k)lådan. Vi har nu våra möten i lägenheten på Värsta Allé 9, 1 tr. (Aptekshuset).

Vi fortsätter med att diskutera litteratur, konst och andra kulturyttringar, skriva enkla opus och ta en kopp kaffe. Passa på! Anmäl Dig nu! Vi har bara fyra platser kvar. Ring Bo Werner, 08-36 08 13 eller anmäl Dig på månadsmöte.

*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 vårprogram.*



# 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** är för Dig som vill diskutera litteratur, konst och andra kulturyttringar, skriva enkla opus och ha samvaro i gemytliga former. Ring Bo Werner, 08-36 08 13 eller anmäl Dig på månadsmöte.

**Kulturvandringarna** 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](http://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.

**Canastagruppen** träffas på torsdagar i udda veckor kl. 13.45–17.00 i lokalen Sörgårdsvägen 20, ”Konsumhuset”. Nya och tidigare deltagare välkomnas. Info: Brittmari Ryman, 08-760 90 95. Start: 7 januari 2016.

**Spånga Veterankör** övar på tisdagar kl. 18.30–20.00.

Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Christina Ingemarsson, 08-760 69 55.



Över 40 nyblivna medlemmar kom för att fika och ta del av all föreningsinformation som styrelsen samt funktionärerna bjöd på. Spånga Veterankör stod för en mycket uppskattad underhållning.



## Dags för nyårslöften?

Nu när det blir juluppehåll i alla fysiska aktiviteter, prop-par vi också i oss en massa god mat och annat godis – gott och trevligt, men kanske inte alltid så nyttigt. Kompensera gärna med raska promenader och lite pausgymnastik då och då – och glöm inte balansträningen.

Efter helgerna blir det väl nyårslöften (?) att äta sunt och gott (mera frukt, grönsaker, oljor – mindre kött, sötsaker och mejeriprodukter) och motionera minst 30 minuter varje dag igen – för ett fortsatt friskt liv! Välj då det ni tycker är roligt: vandra, simma, åka skidor, dansa, cykla (om det är väder för det!) ... Var rädda om er, tänk på säkerheten, undvik halkan, använd reflexerna och broddarna.

Jag vill önska alla Spångaveteraner en FRISK, GLAD och GOD JUL-HELG samt GOTT NYTT ÅR också!

*Ebba*

# 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)**

## Datakurser i februari

Under höstens datakurser hann vi med nästan 30 deltagare. Nyfikenheten var stor bland deltagarna och vi tror att de flesta fick sina misstankar bekräftade – nämligen att det inte alltid är så lätt med datorer. Kursledarna var Björn Kjellander, Per-Erik Nilsson, Sture Hallberg, Ove Bergkvist samt Thomas Sessler. Vid utvärderingen kom vi underfund med att en lektion bör vara på tre timmar i stället som tidigare på två.



Vintertid – vad passar bättre då än att gå på en **PC-kurs**. På **introduktionskursen** lär du dig grunderna om hur du använder dator, mus och tangentbord. Skriva och redigera enkel text, spara och hitta dina arbeten.

På **fortsättningskursen** får du lära dig att skicka mail, får reda på vad de olika programmen som Word och Excel används till och lär dig att söka information på Internet.

Snart nalkas det jul och några kanske får hårda paket med en läsplatta i. Ta med din **iPad** till oss så går vi tillsammans igenom och lär oss hur man hanterar den. Vi googlar på Internet och ser vad vissa appar kan göra.

***För att kunna delta i kurserna behöver du en bärbar dator respektive iPad med uppkopplingsmöjligheter till trådlöst nät. Glöm inte att ta med strömanslutningen!***

Kurserna kostar 100 kr/tillfälle och beräknas ta ca tre timmar inkl. kaffepaus. Vi kan ta max 8 deltagare per gång. Plats: Kurslokalen, Bennebolsgatan 18. Det gröna huset ligger mittemot Spånga station. Betalparkering finns utanför tennishallen.

Preliminära kursdagar är för **iPadkursen** den 22 februari och för **datorkurserna** den 24 och 25 februari. Du kan anmäla dig till Sture Hallberg 08-761 22 16 men helst via mail: [sture.hallberg\(at\)ownit.nu](mailto:sture.hallberg@ownit.nu). Uppge ditt namn, telefonnummer och kursen du är intresserad av. Skriv även lämpligaste dagen samt om för- eller eftermiddag passar dig bäst. Uppge – om du vet – vilket Windows-operativsystem du har. (XP, Vista, 7, 8 eller 10). Frågor besvaras av Sture på telefon 08-761 22 16. Du får en bekräftelse via mail. Anmäl dig senast den 18 januari.



# Rock Blues JAZZ I SPÅNGA

Vi inbjuder alla kollegor i SPF att lyssna på härligt svängande toner även våren 2016 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**  
bojonssonjazz(at)gmail.com

## *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](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)

## Berlin 8.5 – 13.5 2016

Den 8 maj åker vi till Berlin, staden där ytterligheterna möts. Det rika historiska arvet gör Berlin till en kulturstad fylld av kontraster. Olika epoker har lämnat sina spår, kejsartiden, Weimarrepubliken, naziregimens diktatur, DDR-diktaturen och Tysklands delning och återförening.



Vi kommer att besöka historiska platser

som t.ex. dokumentationscentret Berliner Mauer, Checkpoint Charlie och Holocaustmonumentet. Vi besöker Egyptiska museét och beundrar bysten av Nefertiti. AlteNationalgalerie, ett konstmuseum med stora samlingar av 1800-talskonst får vi också se (om vi vill). Det är ett omfattande program, men vi har också gott om tid att på egen hand utforska staden. Läs gärna på, utbudet är enormt.

Resans längd är fem dagar och fem nätter, vi reser ut på kvällen dag 1 och hem på kvällen dag 6. Detta för att få ett bra flygpris.

Priset är 8 200 kr p/p. Enkelrumstillägg 1 950 kr. I priset ingår:

- Transfer Spånga–Arlanda t/r
- Flyg Arlanda–Berlin t/r
- Transfer Berlins flygplats-hotellet t/r
- 3 middagar
- Svensktalande reseledare 5 dagar.
- Utfärder och besök\*
- Del i dubbelrum med frukost på centralt beläget hotell, 5 nätter

Utförligt dagsprogram finns på hemsidan.

*\*Enligt program*



## Litauen, det mest okända av de tre baltiska länderna

Den 12 juni 2016 åker vi till Litauens huvudstad Vilnius och dess vackra omgivning. Gamla Staden i Vilnius är ett barockens mästerverk. Vidare besöker vi det unika 1300-tals slottet i Trakai och den berömda Korskullen.

Vi reser ut med Tallink- Silja Lines stora fartyg M/S Isabelle på kvällen dag 1. Anländer till Riga på morgonen dag 2. Efter en rundtur i Riga åker vi vidare med buss till Vilnius där vi bor på hotell två nätter och utforskar staden och dess omgivning på dagarna. På kvällen dag 4 lämnar vi Riga och är tillbaka i Stockholm kl. 10.30 dag 5.

Pris från 4 990 kr per person i B-hytt för 2 personer. Andra hyttalternativ finns mot tillägg. I priset ingår allt:

- Båtresa t/r Stockholm-Riga i B-2 hytt. 2 nätter.
- Bussresa t/r Riga-Vilnius
- 2 hotellnätter i dubbelrum.
- Svensktalande guide och busstransporter.
- 4 frukostar
- 3 luncher
- 4 middagar

Avresa 12.6–16 kl. 17.00 från Frihamnen i Stockholm. Var gärna där ca 1 timme före avgång.

För att resan skall bli av fordras 20 deltagare. Max deltagare 35.

Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 491 2540-4 före den 4 maj.

Detaljerat program finns på hemsidan.



### Gratis HLR-kurs!

Vill du lära dig **HjärtLungRäddning**, kan du anmäla dig till Ebba Modén på telefon 08-36 99 90 eller maila till [ebba.moden\(at\)telia.com](mailto:ebba.moden(at)telia.com). Kursen är ca tre timmar (fm eller em) någon gång i februari eller mars. Begränsat antal deltagare.



Redaktionen önskar  
alla medlemmar  
en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!

# NIX

Varje år tas åtskilliga telefonkontakter från företag, organisationer och föreningar med syftet att sälja, köpa eller marknadsföra varor och tjänster. Callcenterbranschen sysselsätter i

dag omkring 13 000 personer, varav 44 procent är 16–24 år, och var åttonde anställd är född utanför Sverige. Siffrorna inkluderar inte alla de företag, föreningar och frivilligorganisationer som använder telefonen som affärskanal på egen hand.

Konsumentverket hade i november 2013, under ett års tid, fått in 1325 anmälningar från konsumenter som ansåg att en telefonförsäljning inte gått rätt till – sex företag stod för en stor del av de här anmälningarna. Det är framför allt på nya konkurrensutsatta och avreglerade marknader som exempelvis inom telefoni och energi som problem har uppstått.

## Föreningen NIX

Föreningen **NIX-Telefon** står på konsumenternas sida mot oseriösa försäljare – oavsett kanal – och föreslår därför att Konsumentverket får utökade resurser för att komma åt de som inte sköter sig genom ett närmare samarbete med branschen.

## Vill du spärra din telefon?

Ring 077 228 00 00 om du vill spärra din telefon för obeställda telefonsamtal i marknadsförings-, försäljnings- eller insamlingssyfte. (Gäller all telefoni, även mobilen.) Att spärra din telefon kostar ingenting mer än samtalskostnaden. Själva registreringen går på ett par minuter.

När ett telefonnummer införts i spärregistret NIX-Telefon spärras det omedelbart och kommer därefter inte längre vara tillgängligt för företagen, men det kan ta upp till två månader innan alla anslutna företag hunnit uppdatera sina register. Detta innebär att spärren får full effekt två månader efter det att du har registrerat ditt nummer.



# HÖRAPPARAT

- Auktoriserad hörselmottagning
- Gratis hörseltest
- Hörapparat via Landstinget - Fritt val från 0 kr + 600 kr förskrivningsavgift
- Ny hörapparat efter 4 år

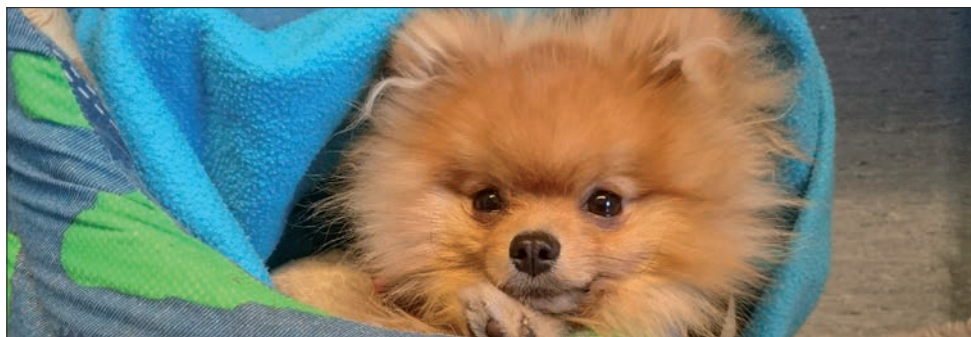
**ÖPPET HUS - Alla helgfria vardagar 13–16**  
Service - Försäljning av tillbehör - Batterier

**HÖRSEL**  
experten



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.

  
**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](http://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](http://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

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

## Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

<b>Boule</b>	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
<b>Bridge</b>	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
<b>Canasta</b>	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)swipnet.se	08-760 90 95
<b>Studiecirklar &amp; studiebesök</b>	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

<b>Föreningen Spånga Trygghetsringning</b>	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
<b>Konstgruppen</b>	Bo Werner h.werner(at)tele2.se	08-36 08 13
<b>Kulturvandringar</b>	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
<b>Mötesgruppen</b>	Margareta Larsson 7601237(at)gmail. com Marianne Linevik	08-760 12 37 08-36 68 38
<b>Pensionärspolitiska gruppen (PPG)</b>	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
<b>Programgruppen</b>	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
<b>Spånga Veterankör</b>	Christina Ingemarsson	08-760 69 55



# 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.

# Vårda ditt leende!

Ett leende förlänger kanske inte livet men gör det lite gladare och trevligare. Vi hjälper dig att vårda dina tänder så att du kan fortsätta le så mycket du vill.

Tre Tandläkare arbetar med implantat och har lång erfarenhet av äldretandvård. Vår handikappvänliga mottagning är centralt belägen nära tunnelbana och buss.

Välkommen att boka tid för undersökning med kostnadsförslag på telefon:

**08-89 11 15**



Anna Ornell • Folke Ullberg  
Johan Molund • Ulrika Molund

**Siktgatan 2, Vinsta 162 50 Vällingby**

En mottagning i  
 **Praktikertjänst**

# 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](http://WWW.MAKLARHUSET.SE)



