

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för våren

Årgång 16 • Nr 1 • mars 2016



Alla trivs och är kvar i styrelsen. Sittande fr.v.: Margareta Söderström, Mats Hellberg, Sture Hallberg, Gunnar Sundin, Thomas Sessler. Stående: Carin Due Bergman, Evy Möller, Lena Lindmark, Agneta Ryger, Birgitta Bengtsson och Erling Magnusson. Vårt nytillskott, Mona Dahl Kvist, som kommer från Hässelby, saknas på bilden. Läs mer på sidan 9.



Öppet mån–fre 8.00–16.00
lunch 10.40–14.00



Vi erbjuder husmanskost lunch
måndag–fredag kl.10.40–14.00
Pensionärspris 70 kr

Välkomna!

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

SPF Spångaveteranernas medlemstidning

Innehåll	Sida
Om tidningen SPÅNGAVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Pensionärspolitiska Gruppen PPG	6–8
Årsmötet	9
Julbordsresan	10–11
Nyårslöftet	12–13
Trerätters lunch i goda vänners sällskap	14
Månadsmöten	17
Kollektivtrafik åt alla	18
Kalendarium	20
Några viktiga telefonnummer	21
Studecirklar, studiebesök och kulturaktiviteter	22–23
Ny träfflokal för seniorer	23
Hur är det med tryggheten i Spånga?	25
Teaterombudet informerar	26–27
Friskvård och motion	29
Aktuella resor	30–32
Föreningens styrelse	34
Föreningens ombud och funktionärer	35–37
Föreningens kontaktuppgifter	38



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, harriettwerner7(at)gmail.com

Birgitta Bengtsson 073-965 54 19, bubblan43(at)yahoo.se

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 maj 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 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

Nr 1/2017 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari



Ordföranden har ordet

Välkommen till ett nytt, lovande verksamhetsår. Årsmötet är avklarat och medlemmarna gav nytt förtroende till den gamla styrelsen. Hjärtligt tack – det känns uppsmuntrande. Dessutom kan jag meddela att ombuden och funktionärerna fortsätter med sina verksamheter. Den enda ändringen är ombudet för våra teaterbesök. Efter en engagerad och uppskattad insats lämnar Birgitta Bengtsson över stafettpinnen till Gunilla Källberg, som har god erfarenhet av liknande uppdrag. Lycka till Gunilla!

Jag är personligen både glad och tacksam över att alla ställer upp. Det innebär att det finns erfarenhet och rutin för att hantera de frågor som dyker upp. Men skulle du känna att något inte lever upp till dina förväntningar, tveka inte att ta kontakt med styrelsen eller den som ansvarar för verksamheten. Alla arbetar ju ideellt och belöningen ligger endast i att göra sitt bästa för medlemmarna och bidra till samhörigheten.

I denna tidning kan du också läsa om en plats för nya aktiviteter, se på sidan 23. Många gånger har brist på lämplig lokal varit hindret för att starta nya aktiviteter. Här har vi nu fått en möjlighet, som det gäller att ta vara på.

Några exempel på uppslag som diskuterats:

- **Bryta isoleringen.** En grupp som håller kontakt med ensamstående och kontaktsökande.
- **Ut och gå.** Korta promenader med och utan stavar. Avslutas med kaffestund i lokalen.
- **Mitt Spånga.** Lära mer om Spångas historia.

Plats för initiativ och nya idéer!

En rolig och solig vår önskar

Erling



Från pensionärspolitiska gruppen

Föreslår bra kam för att utreda äldreomsorgens rufs

Sveriges Pensionärer surfar mobilt

I en ny rapport från Internetstiftelsen: Svenskarna och internet, anges att svenskar ägnar sig tre timmar om dagen i genomsnitt åt internet (IIS). Den mobila boomen har stannat. De som håller uppe siffrorna är pensionärer, som är flitiga användare av både smarta mobiler och surfplattor.

Nära hälften i åldersgruppen 66–75 år har en smart mobil och drygt en tredjedel har surfplatta. (Källa: *Dagens Samhälle* nr 42 sid. 36).

Träning ger färdighet inom vården

Träning ger färdighet är rubriken på den statliga utredningen om högspecialiserad vård. Det går bättre för patienterna om vårdpersonalen är erfaren och gör många likadana ingrepp varje år.

Varje team eller individ som gör ovanliga och avancerade ingrepp bör därför göra minst 30 stycken per år. Vid sjukhuset bör det göras mellan 50 och 100 sådana ingrepp. Vilken mängd som är lagom beror på hur komplext ingreppet är.

Utredningen anser att 15–20 procent av sjukvården bör koncentreras till färre sjukhus. Den mest avancerade vården ska inte finnas på fler än fem sjukhus, medan 10–15 procent av vården ska finnas på ett till tre sjukhus i varje region.

En koncentration av högspecialiserad vård kan få konsekvenser för sysselsättningen i vissa delar av landet men utredaren påpekar att hälso- och sjukvårdens uppgift inte är att skapa arbetstillfällen på bekostnad av vårdens kvalitet. (Källa: *Dagens Samhälle* nr 42 sid. 14).

Stockholms Sjukhem bygger ut

Stockholms Sjukhem bygger ut och hoppas på att Landstinget ska låta vårdvalet omfatta mer öppenvård. En ny enhet med 42 vårdplatser på Kungsholmen gör att Stockholms Sjukhem blir en av de största aktörerna i landet inom geriatrik (åldrandets sjukdomar).

I dag tar de geriatriska klinikerna ofta emot patienter som tidigare befunnit sig på akutsjukhusen. Vissa av dem har via ambulans blivit hänvisade direkt till geriatrisk mottagning. Andra har vårdats på akutsjukhus för att senare slussas vidare till en geriatrisk klinik.

Kommer man in på våra akutmottagningar utan livshotande skador är det stor risk att man får ligga och vänta ganska länge. Drabbas man av åldrandets sjukdomar bör vi kunna ha ett bättre omhändertagande utan att slussas runt till olika sjukvårdsanstalter.

Med ytterligare 42 vårdplatser behöver Stockholms Sjukhem rekrytera mer personal. Det finns svårigheter. Särskilt sjuksköterskor är generellt svåra att rekrytera. Läkare och undersköterskor är det inget bekymmer för sjukhemmet att få. Det kan dock bli en utmaning att hitta specialistutbildade sjuksköterskor.

(Källa: Dagens Samhälle nr 43 sid. 22).

IVO kan göra 800 fler inspektioner per år

Klagomålsutredningen anser att patienternas synpunkter och reaktioner på vården inte värderas tillräckligt högt. Patienternas klagomål bör ses som en källa till kunskap och användas i vårdens verksamhetsutveckling.

Missnöjda patienter föreslås att i första hand vända sig till vårdgivaren som enligt lag ska vara skyldig att hantera klagomålen. Vårdgivaren ska förklara, tillgodose patientens behov och be om ursäkt, om det finns anledning att göra det.

Patientnämnderna föreslås få en tydligare roll som stöd för patienterna. De ska se till att vårdgivarna ger svar på patienternas frågor. Det ska årligen göras en analys av de klagomål och synpunkter som kommit in för att se om det finns särskilda riskområden. I så fall ska landstingen och kommunerna informeras.

Därmed ska IVO ägna sig åt de allvarligare ärendena, som t.ex. handlar om att patienter i samband med vård har avlidit eller fått bestående men

eller allvarliga skador. När IVO slipper utreda enklare ärenden kan myndigheten frigöra resurser till fler inspektioner.

(Källa: Dagens Samhälle nr 45 sid. 8).

Brist på folk i välfärden.

Inom flera tunga välfärdsområden råder akut brist på utbildad arbetskraft. Enligt SCB:s arbetskraftsbarometer lider 88 procent av tillfrågade arbetsgivare brist på sjuksköterskor med specialistkompetens. Få utbildar sig till välfärdsyrkena, särskilt då efterfrågan kommer att stiga på många områden. Äldreomsorgen är ett exempel. SCB tecknar här en prognos fram till 2035. Utbudet av arbetskraft är idag i nivå med efterfrågan, cirka 225 000. Utbudet krymper dock till 200 000 om 20 år, medan efterfrågan förväntas växa till 360 000, om inga andra förändringar sker.

Vi vet att behoven av arbetskraft inom äldreomsorgen kommer att öka än mer dramatiskt in på 2020-talet. Vi behöver tänka nytt och annorlunda i snabbare takt än vi gjort. *(Källa: Dagens Samhälle nr 1 sid. 2 och 3).*

Förslag om effektivare vård – några av alla förslag som utredningen föreslår

I betänkandet Effektiv Vård föreslår en utredning att primärvården delas upp i två delar så att mer vård kan ges i hemmen. Utredningen föreslår att primärvården delas upp i allmän primärvård och riktad primärvård. Den allmänna primärvården ska fungera ungefär som dagens vård, medan den riktade vården ska samarbeta med socialtjänsten och kommunal hälso- och sjukvård kring äldre multisjuka personer.

Det obligatoriska vårdvalssystemet ska enligt utredningen bara gälla den allmänna primärvården, medan landstingen och kommunerna själva får avgöra om dessa vill att den riktade primärvården ska ingå i valfrihetssystemet.

Utredningen konstaterar att det är vid sjukhusen som kostnaderna skjuter i höjden. Det är framför allt på sjukhusen som antalet läkare ökat. Av det skälet föreslås att specialisläkare som idag är anställda på sjukhusen flyttas över till primärvården. Man bör även överväga att omskola läkare till specialister i allmänmedicin. Primärvården föreslås vara tillgänglig dygnet runt och akut ta emot patienter som inte behöver sjukhusens resurser.

(Källa: Dagens Samhälle nr 1 2016 sid. 4).

Pensionärspolitiska gruppen (Ppg)



*Kerstin Baldwin-Sterner och
Ulrika Skarby. Foto: Erik Enfors.*

Årsmötet

Årsmöten brukar inte locka till någon större medlemsuppställning. Men det gäller inte i vår förening. Vårt årsmöte hölls den 16 februari i stora salen i församlingshuset, som var i det närmaste fullsatt. Nu berodde det nog knappast på att förhandlingarna väntades blir så dramatiska. Lockelsen låg nog snarare i den inledande underhållningen, som lovade pas-

sion för barock och heta känslor. Scenen pryddes av en vackert bemålad cembalo, ett instrument med rötter i barocken, men i detta fall tillverkat i Norrbotten för knappt tjugo år sedan. Det har en skimrande, spröd ton, som lockades fram av en verklig virtuos – Kerstin Baldwin-Sterner. Kerstin ackompanjerade mezzosopranen Ulrika Skarby, som väckte kära minnen och varma känslor med sånger på temat kärlek. Men jag kan inte hjälpa att det största intrycket på mig gjorde hon med Habaneran i rollen som Carmen. Ett extra tack till vår programgrupp som hittat denna pärla.

Efter avtackning med blommor av Bo Werner fick ni diverse information. Därefter, äntligen, uppskattad fikapaus som mötesgruppen förgyllde med semlor, eftersom det var en tisdag. Inför årsmötet fick alla en ”broschyr” med allt underlag.

Vår kassör Sture Hallberg kommenterade de ekonomiska nyckeltalen och presenterade budgeten för 2016. De efterföljande valen avverkades raskt tack vare valberedningens välgjorda förebredelser. Resultatet kan du läsa på sidorna 34–35. Ordföranden överräckte en blomsterkvast till Birgitta Bengtsson, som tack för mycket uppskattad insats som teaterombud. Hon kvarstår lyckligtvis i styrelsen.

Mötet avslutades med vinlotteri, som vanligt, proffsigt presenterat och genomfört av Åke Larsson.

Erling



*Birgitta avtackades för sin
insats som teaterombud.*

Foto: Thomas Sessler

Julbordsresan

Årets första julbord skall avnjutas på julafton. Det har varit vår bestämda uppfattning. Men vi har ändrat oss. Det har vi Leif och Lena att tacka för. Leif Mannerström är den stjärnkock, som skapat det utsökta julbordet på Amorella, och allas vår Lena är den som ser till att hela resan blir ett nöje. Så nu har vi, för andra gången, begått årets första julbord redan första dagarna i december.

Vi fick bokade bord redan på den första sittningen. Härligt! Fräsch mat, prydliga uppläggningar och pigg personal. Och variationen av rätter var i det närmaste överskådlig. Vi försökte koncentrera oss på sånt, som man inte hittar i vanliga fall och ändå blev tallriken överlastad fler gånger.



Lyckligtvis krävdes det ingen större fysisk aktivitet efter detta frosseri utan vi kunde koppla av med kaffe och därefter en drink i baren. Och inte behövde vi bekymra oss om själva resan Spånga tur och retur. Bussen fanns med på båten och efter någon timme eller så, kunde vi återse Spånga Församlingshus. Tack Lena för att du ordnade allt så väl. Vi har redan skrivit in nästa julbordsresa i våra nya kalendrar.

Siw & Erling

En titt bakom kulisserna

Mitten av april, det börjar bli dags att förbereda årets julbordsresa. Förra årets julbordskryssning med Viking Lines Amorella blev mycket uppskattad av resenärerna. Vi försöker i år igen. Alltså kontakt med Viking Line, bestämma dag och försäkra sig om bussplats på båten, hissar finns, det är viktigt.

Början på september, dags att skriva en presentation av resan till hemsidan och nästa "Spångaveteranen" och trycka upp informationen till första månadsmötet för hösten, där resan presenteras. Det går att anmäla sig vid kaffepausen, vid pausens slut är resan fullbokad och en väntelista upprättad. Oj, det kanske borde ha varit två bussar, men hur ska det gå till rent prak-

tiskt, hur administrerar man det?

Tiden går och väntelistan växer, några återbudsplatser erbjuds de väntande, vilka naturligtvis blir glada. Sista betalningsdag passeras, några deltagare har glömt att betala. Kontakt tas och avgifterna kommer snabbt in. Deltagarlistor skickas till Viking Line. Vår kassör skickar in betalning för femtio deltagare.

Dagen före avresa. SMHI utfärdar kulingvarning för Ålands hav. Oroliga resenärer ringer och avboka. Kontakt tas med personer på väntelistan: några går inte att nå, andra har annat för sig. Inte så konstigt, dagen före avresan, men några personer på listan blir glada och vill följa med.

Avresedagen känns lite orolig, tänk om någon ramlar och bryter benen eller tänk om halva gänget blir sjösjuka. Efter en timmes bussresa anländer vi till Kapellskär, hämtar biljetter, delar ut biljetter (tack Åke) och åker ombord. I solsken på ett något gungigt hav avnjuter fyrtiofyra Spångaveteraner ett fräscht och gott julbord med öl och vin därtill. Därefter kaffe, mingel och shopping.

Inga brutna ben och ingen synlig sjösjuka. Tack för det.

Lena Lindmark/reseombud



Första sittningen (Foto: Åke Larsson)

Nyårslöftet

Jag, Erik, fick i julklapp av min kära hustru ett årgymkort. Inte för att jag behöver träna egentligen, tycker själv att jag har en, näst intill, perfekt kondition. Ja, nästan så att jag är i toppform för min ålder.

Jag ringde gymmet och bokade en tid med en personlig tränare. Hon heter Hildegard, är 22 år och tränar thaiboxning och är hunddressör på lediga stunder. Hon nämnde något om att jag borde skriva dagbok för att hålla koll på mina framsteg.

Måndag

Hildegard mötte mig i receptionen. Hon är verkligen supersnygg. Hon har kort mörkt hår, bruna vackra ögon och perfekta vita tänder. Min fru är också mörk...

Vi började lite lätt. Hildegard visade mig alla roliga redskap och maskiner. Vi gjorde många situps och hon hejade på mej, tyckte att jag var duktig. Min mage höll på att gå i bitar eftersom jag hållit in den sedan vi sågs i receptionen. Hildegard är verkligen inspirerande så det här kommer att bli en härlig vecka. Hon ropade med jämna mellanrum BRA ERIK, DU ÄR SÅ DUKTIG!

Tisdag

För att överhuvudtaget kunna stå upp tog jag stöd av sänggaveln. Hade jag blivit överkörd av en traktor? På gymmet skulle jag ligga på en ranglig bänk och hålla en skivstång över huvudet – länge. Hildegard fyllde på med tunga skivor, men jag fixade det! Hennes berömmade ord och blixtrande leende var värt att kämpa för. Jag mådde hur bra som helst och detta var ändå bara den andra dagen i mitt nya liv!

Onsdag

Det gick inte att borsta tänderna. Därför lade jag tandborsten på handfatet och rörde huvudet fram och tillbaka. Handikapparkeringen var ledig utanför gymmet, vilken tur! Hildegard var irriterad för att jag stönade högt när jag



rörde mej. Hon väste att jag störde de andra på gymmet. Hennes röst var iskall. Jag kunde inte stå rak eftersom jag fick håll i sidan. Hildegard morrade att hon bara ville hjälpa mej att komma i mitt livs form och att jag borde vara tacksam för det. Hon sa en massa annat dumt också.

Torsdag

Hildegard stod i receptionen och blängde på klockan när jag kom. Jag var försenad eftersom det tagit mej en timme att klä på mej. Hon tvingade mej att lyfta två hundrakilos (minst) hantlar. När hon tittade bort passade jag på att smita in på toan. Hon kom genast och hämtade mej förstås. Hon muttrade något om att jag inte förstod mitt eget bästa!

Fredag

Gud vad jag tycker illa om den där lilla pennalisten! Hon är elak och en plågoande! Jag kunde inte röra mej utan att stöna. Hon ville att jag skulle jobba mer med mina magmuskler och göra tjugo situps – jättefort. Undrar om hon varit på USA:s Elitkårs träningsläger, i så fall måste hon gått ut som kursetta.

Lördag

I morse lämnade Hildegard ett meddelande på telefonsvararen, hurtig och krävande som bara hon kan låta. Hon undrade förstås varför jag inte dök upp idag. Jag låg i soffan hela dagen och glodde på barnkanalen. Orkade inte ens att trycka på fjärrkontrollen för att byta kanal.

Söndag

Tittade på söndagsgudstjänsten på TV. Passade på att i tankarna tacka Gud för att veckan var slut.

Min fru har lovat att hitta på en annan julklapp nästa år. Kan faktiskt tänka mej ett bungyjump eller ett uppfriskande dopp i en isvak.

Birgitta Bengtsson

Polisen tipsar

Innan du öppnar dörren

- Om du har dörrspärr eller säkerhetskedja – lägg på den!
- Kolla vem eller vilka finns utanför. Be om legitimation!
- Om du är tveksam, ring först den du litar på för att rådgöra med.



Trerätters lunch i goda vänners sällskap

I mitten av februari bestämde sig ett fyrtiotal Spångaveteraner för att gå på restaurang. Målet var SIR, Stockholms Internationella Restaurangskola på Alströmergatan 39. Skolan erbjuder en gymnasieutbildning som ger starten till en karriär inom restaurangnäringen. Utbildningen är även en plattform för en mängd andra yrken.

Maten smakade bra och våra servitriser ansträngde sig verkligen för att få oss nöjda – övning ger färdighet. Tack Harriet, som återigen lyckats med ett trevligt arrangemang.

Text och foto: Thomas Sessler



*Till dessert serverades
moussebakelse på mandel-
botten med halloncoulis.*



Är du rätt placerad?

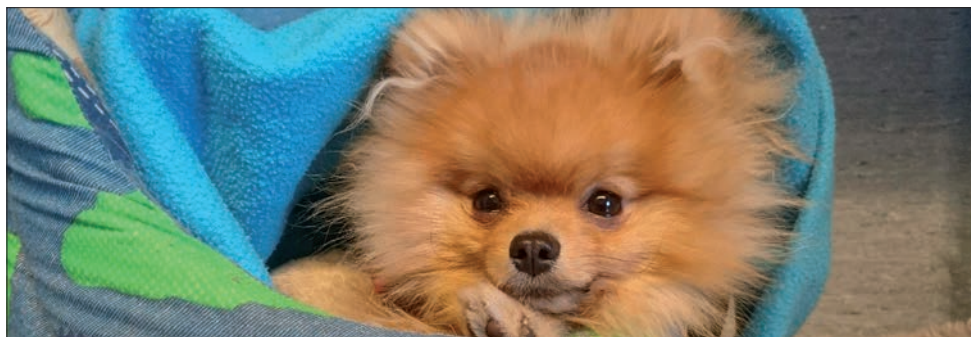


Varmt välkommen till oss på en timmes kostnadsfri placeringsrådgivning anpassad efter dina frågeställningar och behov. Vi bjuder på kaffe och ger dig konkreta tips utifrån vår marknadssyn.

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

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

Handelsbanken



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



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

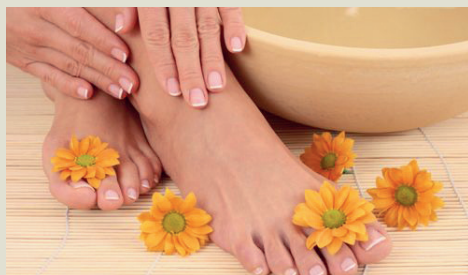
Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

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

Månadsmöten våren 2016



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



12 april: Musicals och jazz:
ANNICA EDSTAM
sång & Stockholm
Jazz Trio med
DANIEL TILLING,
piano, **JAN ADEFELDT**, bas
och **JESPER KVIBERG**, trummor.



24 maj: Monica Z & jag:
LENA NILSSON,
sång och
CARINA E. NILSSON,
piano.
(Foto: Hans Brandt.)





Kollektivtrafik för alla

(Fotograf: AB SL/Linn Berglund PENDELTÅG)

Kollektivtrafiken ska vara tillgänglig för alla. Den ska vara ett självklart val för äldre och personer med funktionsnedsättning, men också ett enkelt alternativ för alla som reser med barnvagn.

Ledsagning – extra hjälp att ta sig fram

Ledsagning är en service för resenärer som behöver extra hjälp att orientera sig i kollektivtrafiken. En person möter upp och hjälper resenären att hitta rätt inom kollektivtrafiken.

SL är idag anslutet till tjänsten Ledsagningsportalen, ett system för nationell beställning och samordning av ledsagning för resenärer med funktionsnedsättningar. Med hjälp av tjänsten kan resenärer med funktionsnedsättning som ska resa längre bort med kollektivtrafik än dit SL-trafiken sträcker sig, beställa kostnadsfri ledsagning för alla byten under en resa inom Sverige.

Fler exempel på tillgänglighet i kollektivtrafiken:

- Nära 100 procent av bussarna har lågt insteg eller ramp.
- 100 procent av tunnelbanestationerna har hiss.
- 78 procent av spårfordonen har lågt insteg – och ramp där det behövs.
- 155 stationer och bytespunkter erbjuder ledsagning.

För ledsagning, ring **020-120 20 22** senast 1 timme i förväg under dagtid före kl. 18.00 måndag till fredag. Reser du under övrig tid, beställer du ledsagning senast 2 timmar i förväg.

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

SPF Spångaveteranernas kalendarium våren 2016

MARS

Måndag–tisdag 14–29	Resa till Kuba
Tisdagen den 15	Månadsmöte
Torsdagen den 17	Besök på Myntkabinettet

APRIL

Söndagen den 10	Spånga Veterankör uppträder
Torsdagen den 7	Vårsalongen på Liljevalchs
Tisdagen den 12	Månadsmöte
Onsdagen den 20	Dagsutflykt till Pythagoras industri- museum och Norrtelje Brenneri

MAJ

Söndag–fredag 8–13	Resa till Berlin
Onsdagen den 18	Bergianska trädgården
Tisdagen den 24	Månadsmöte
Lördagen den 28	Spånga Veterankör uppträder

JUNI

Söndag–torsdag 12–16	Litauenresa
----------------------	-------------

Reservation för eventuella ändringar.

**Spånga Veterankör – under ledning av Tobias Bennsten har konsert på söndag 10 april kl 14.00 och lördag 28 maj kl 14.00 i Församlingshuset. Entré 80 kronor – under 25 år gratis. Fika med hembakt bröd i pausen bara för en tjuga. Klassiskt, visor, pop, gospel, allsång.
VÄLKOMNA!**

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.

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 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.

Torsdagen den 7 april kl. 13 visar **Liljevalchs Konsthall Vårsalongen** i den nya lokalen, Malmgårdsgatan 8, (nära Brunkebergs torg, p.g.a. om- och tillbyggnaden på Djurgården).

Här alldeles nära Gallerian visas en stor bukett KONST av alla upptänkliga slag, kanske ett FYND att gilla. Inträde: 20 kr.

Onsdagen den 18 maj kl. 13 besöker vi **Bergianska trädgården** vid Brunnsviken nära Universitetet och Naturhistoriska museet. I Edvard Anderssons växthus kan vi njuta av mängder av blommor från när och fjärran. Där finns också något att äta eller dricka. Inträde: 80 kr.

Anmälan senast den 16 maj.

Skriv(k)lådan

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

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.

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 månadmöte.

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. 11.30 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 kl. 13.45–17.00 i lokalen Apotekshuset, Värsta Allé 9. Nya och tidigare deltagare välkomnas. Info: BrittMari Ryman, 08-760 90 95.

Spånga Veterankör övar på tisdagar kl. 18.30–20.00.

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

Kostnadsfri träfflokal för aktiva seniorer



Nu har vi fått ökade möjligheter för seniorer som vill vara aktiva. Vi kan t.ex. starta en verksamhet, förlägga en redan pågående eller bara pröva på en sådan i Träfflokalen för seniorer på Värsta allé 9 (ovanför apoteket).

Lokalen har möblerade rum och ett kök. Den är öppen måndag–torsdag kl. 11–16, fredag kl. 11–15. Möjlighet finns att koka kaffe eller te.

Man kan också boka kvällar och helger.

Ringklocka vid porten och hiss finns.

Bokning sker genom e-post: [kirsti.salema\(at\)stockholm.se](mailto:kirsti.salema(at)stockholm.se) eller [eva.kilberg\(at\)stockholm.se](mailto:eva.kilberg(at)stockholm.se). Telefon: Kirsti 076-120 35 09 eller Eva 076-120 35 32.



Vi finns tillhands för dig dygnet runt!

Välj gärna oss på Attendo:

- Vi erbjuder hemtjänst, vård och service när det passar dig.
- Vi finns nära dig och vi erbjuder hemtjänst, nattinsatser och larmpatrull – dygnet runt.
- Hos oss får du en kontaktperson som kommer till dig så ofta som möjligt.
- Vi har hushållsnära tjänster för endast 189 kr/timme efter rutavdrag för personer över 65 år. Vi har egen städare och fönsterputsare.
- Vi anordnar flera olika aktiviteter för dig som önskar social samvaro varje månad, fråga oss om programblad.
- Våra medarbetare har en trygg och sund arbetsmiljö genom kollektivavtal.
- Vi har funnits i Stockholm i 30 år och har många goda kundrelationer!



Vill du veta mer om hur vi arbetar, ring Hans på tel 08-17 88 75, vardagar 8–16, eller besök oss gärna på Elias Lönnrots väg 8 i Bromma.

Attendo 

Omsorg på ditt sätt

Hur är det med tryggheten i Spånga?



Erik Lindberg från Spånga Blåband/Blå vägen var moderator och ledde debatten med Ann-Katrin Åslund och Awad Hersi.

Den 15 februari bjöd Spånga Företagarförening, Grannstödarna och NBV i Stockholms län in stadsdelsnämndens ordförande **Awad Hersi** (mp) och kommunalfullmäktigeledamot och tidigare nämndordförande **Ann-Katrin Åslund** (l) till en debatt på Café Blå Vägen, Spånga centrum.

Av de fyrtiotal deltagarna ville samtliga att tryggheten skulle ökas i vårt närområde. Börje Ehrstrand, tidigare rektor på Rinkebyskolan, berättade om sina positiva erfarenheter med 40 st välutplacerade kameror som dokumenterade eventuella bråk på skolan. Awad Hersi debatterade gärna för debattens egen skull, men ville dock undvika kamerabevakning genom att

satsa mer på socialtjänstens förebyggande arbete och efterlyste resurser för ändamålet. Polisen – som lyste med sin frånvaro på mötet – menar att kamerorna är viktiga för att bekämpa den organiserade kriminaliteten i Västerort, men trots 3 000 fysiskt insamlade namnunderskrifter kunde de ändå inte tillstyrka behovet just vid Spånga station. Av förvaltningsrättens dom framgår att det saknades tillräcklig motivation.

Vill vi lyfta problematiken igen, krävs det fler dokumenterade brott eller en ny omgång med ansökningar och bättre underlag. När allmänintresset väger över integritetstänket är kameraövervakning rumsrent igen.

Text och bild: Thomas Sessler

Hjärt-lungräddningskurser

Ebba och David har hållit ett antal kurser och behöver nu trappa ner och ersättas av ett par nya instruktörer. Föreningen har dockor och DVD med instruktionsfilm. Är DU instruktör och intresserad – hör av dig till [ebba.moden\(at\)telia.com](mailto:ebba.moden(at)telia.com)

Nytt teaterombud

Vårt teaterombud – Birgitta Bengtsson – har valt att avsluta sitt uppdrag. Under två års tid har Birgitta förmedlat 383 (!) platser. Vi hälsar vårt nya ombud – Gunilla Källberg – välkommen och önskar henne lycka till!



Nytt sätt att köpa teaterbiljetter

Vi kommer även i fortsättningen att kunna köpa förmånliga biljetter till Stockholms Stadsteater genom vårt nya teaterombud, Gunilla Källberg.

Gunilla bjuder på en utökad service. Om du meddelar henne din e-postadress kommer du att få löpande information om aktuella pjäser. Skriv ditt namn, aktuell e-postadress, adress och telefonnummer och maila till henne. Aktuella föreställningar kommer också att presenteras både i Spångaveteranen och på vår hemsida.

Du som är intresserad av någon föreställning kan beställa biljetterna direkt genom att maila till

[gunilla_kallberg\(at\)tele2.se](mailto:gunilla_kallberg(at)tele2.se) (Obs! understreck).

Gunilla skickar sedan biljetten/biljetterna till din mailadress och du skriver ut dem på din egen skrivare samt betalar summan till hennes bankkonto. Genom den förenklade hanteringen får du ca 15% rabatt mot att köa i teaterkassan. En annan fördel för dig är att i lugn och ro hemma bestämma vad du vill se.

Vi är medvetna om att lösningen kräver en dator, en skrivare och möjlighet att betala via internet. Du som saknar tekniken kanske kan få hjälp av annan SPF-medlem. Vi hoppas att detta är en lösning i tiden och önskar Gunilla lycka till.

Vårens utbud på Stadsteatern

KÄRLEK OCH POLITIK – premiär 26 februari

Luise älskar Ferdinand och Ferdinand älskar Luise. Men kärleken lever sällan ostörd. Den adlige Ferdinand ska giftas bort för att stärka fadern von Walters politiska makt.

Den enkla Luise, dotter till stadsmusikanten Miller som älskar henne över allt annat, ska skyddas från att dra vanära över sig och sin familj. Von



Walter iscensätter en intrig för att skilja de unga åt. Utgången blir ödesdiger.

Speldagar: 12 mars kl. 19, 17 mars kl. 19, 20 mars kl. 19, 28 mars kl. 19, 5 april kl. 19, 15 april kl. 19. **Biljettpriser:** Pensionär 285 kr.

FOSTERLANDET – premiär 2 april

Fosterlandet är en skakande berättelse om kärlek, uppoffringar och svek. Om mödrars makt över sina barn. En episk familjeberättelse, lika personlig som politisk. I centrum står ett av nästan 80 000 finska krigsbarn som skickades till Sverige under andra världskriget.

Speldagar i april: 10 kl. 14, 12 kl. 13, 13 kl. 17, 17 kl. 14, 19 kl. 18, 24 kl. 14, 30 kl. 14. **Speldagar i maj:** 7 kl. 17, 8 kl. 14, 10 kl. 18.

Biljettpriser: Pensionär 265 kr.

RONJA RÖVARDOTTER – av Astrid Lindgren - nypremiär 23 januari

En rövardotter! Mattis hjärta smälter när han ser på Ronja, hans alldeles nyfödda dotter. Nu är Mattisätten säkrad. Och Borka, hans ärkefiende och rival, har till Mattis stora skadeglädje inte lyckats få till någon unge. Men Mattis har fel.

Speldagar: 12 mars kl. 13, 13 mars kl. 13. Sista gången: 20 mars kl. 13.

Biljettpriser: Pensionär 265 kr. Barn 170 kr.



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Amalfikusten med Capri

Söder om Neapel skjuter den vackra Sorrentohalvön ut i Medelhavet. Här slingrar sig vägen mellan pittoreska bergsbyar med vidunderlig utsikt över havet. Vi bor på den romantiska ön Capri och i Sorrento.

SPF pris: 11 990 kr ord. 10 990 kr 6 dagar, 15 maj, 13 sep

- Flyg Arlanda-Rom t/r
- Logi ink frukost
- 5 måltider
- Utfärder enligt program

Följ med till Europas vackraste platser

Solens mat & vin i Terracina

En resa för dig som vill uppleva det genuina italienska köket, pittoreska byar och storslagen natur. Johan, som bott i Italien i mer än 15 år, välkomnar oss och tillsammans smakar vi lokalproducerade specialiteter såsom ost, vin, olivolja, korv & skinka.

SPF pris: 13 990 kr ord. 14 990 kr 8 dagar, 10 maj, 4 sep

- Flyg Arlanda-Rom t/r
- Logi ink frukost
- Måltider, provsmakningar & utfärder enligt program

Midsommar i Oslo – 5 690 kr ord. 5 990 kr 3 dagar 23 jun

Vandring Tatrabergen – 13 550 kr, 7 dagar 28 sep

R
ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 www.reseskaparna.se

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 anslagstavlor 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 vardagar 10–18, lördagar 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 centrum. 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)

Resa till Pythagoras industrimuseum och Norrtelje Brenneri den 20 april 2016



Pythagoras Industrimuseum är en genuin fabriksmiljö från början av förra seklet. Miljön är oförändrad sedan den siste arbetaren lämnade fabriken på 1960-talet.

Vi får en visning av den gamla fabriken som är ett levande museum. När dörren öppnas till fabriken kliver besökaren in i en svunnen tid, med bl.a. dunkande tändkulemotorer och snurrande svarvar. Här finns även arbetarbostad, kontorsbyggnad, stall och smedja, numera kafé.

Norrtelje Brenneri grundades år 2001. Bränneriet är beläget på en gård i Roslagen. I fem generationer brukade familjen gården och efter

en omfattande renovering stod bränneriet klart 2002.

Vi får en visning av de magiska kopparpannorna som är hjärtat i tillverkningen och får också ett litet smakprov på någon av husets produkter. Därefter följer lunch med föredrag och (förhoppningsvis) berättelsen om vedermodorna med att skapa ett bränneri i Sverige. Vid lunchen finns möjlighet för den som vill att köpa 3x2 cl smakprover för 100 kr. Dessutom får vi besök av rospiggen h'Österman.



Roslagswhisky

Pris 670 kr vid 35 personer.

I priset ingår:

- Buss t/r Spånga församlingshus. Avgång kl. 9.30.

Hemma ca 17.00

- Kaffe och bulle samt visning av Pythagoras Industrimuseum
- Lunch på Norrtelje Brenneri
- Visning och föredrag på Norrtelje Brenneri

Anmälan till Lena Lindmark senast den 1 mars.

Betalning senast 28 mars till Spångaveteranernas plusgiro 491 2540-4

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 museet 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.
- 4 frukostar
- 3 luncher
- 4 middagar
- Svensktalande guide och busstransporter.

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

Resan till Litauen är nu fullbokad. Anteckna er gärna på väntelista om ni vill följa med. Det kan komma återbud.

Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 491 2540-4 före den 4 maj. Detaljerat program finns på hemsidan.

På planeringsstadiet:

En resa till Andalusien i slutet av september börjar nu ta form. En alldeles speciell resa till Thailand i januari 2017 står också på önskelistan. Information om dessa resor kommer på månadsmöten, i Spångaveteranen och på hemsidan.

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



Lena Bäck
leg. audionom

RING 08-38 07 00
Ångermannagatan 78
Vällingby
hörselexperten.se

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)

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2016–2017

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

Ersättare: **Mona Dahl Kvist**

mona.dahl.kvist(at)gmail.com, 08-684 00 917, 070-974 36 29

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 2016–2017

Valberedning

Ordförande: Gösta Löhr, 08-36 53 00

Ledamot: Angela Enfors, 08-761 28 91

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 21	
Konsumentombud	Margareta Söderström em.soderstrom(at)outlook.com	08-752 72 25
Reseombud	Lena Lindmark lena.e.lindmark(at)gmail.com	08-89 49 70
Teaterombud	Gunilla Källberg gunilla_kallberg(at)tele2.se	073-625 66 08
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 harrietwerner7(at)gmail.com 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 harrietwerner7(at)gmail.com	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 harrietwerner7(at)gmail.com 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	Christina Ingemarsson christina.ingemarsson(at)comhem.se	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

