

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för vintern

Årgång 17 • Nr 4 • december 2017



Lördagen den 28 oktober samlades 86 förväntansfulla medlemmar på krogen Tre Kockar. Festens tema var *Göra nya, trevliga bekansksaper*. Runt småborden knöts många nya kontakter, som underlättades av att alla hade en namnskytt väl synlig på bröstet. *Läs mer på sidan 33!*

KROGEN
tre
kockar

Öppet mån–fre 8.00–16.00
lunch 10.40–14.00

God Jul och Gott Nytt År önskar Krogen Tre Kockar



**Vi har även catering!
Pensionärspris mellan 10.40 och 14.00
På Krogen Tre Kockar kostar inte kvalitet... det ingår!**

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
Notiser från omvärlden	6–7
Maltaresan blev en succé	9–11
Arv och testamente	12
Månadsmöten	13
Premiär för festfixare	14–15
Resan till Skagen	16–17
Ät medelhavskost på nordiskt vis!	18–19
Kalendarium	20
Några viktiga telefonnummer	21
Våra aktiviteter	22
Teaterombudet informerar	24–25
Aktuella resor	26–27
Bättre bilder med mobilkameran!	28
Välkomna till Spångaveteranerna!	30
Vill du hjälpa andra med IT-tekniken?	31
Sett och hört	33
Polisens medborgarlöften i Spånga-Tensta	33
Föreningens styrelse, funktionärer och ombud	34–37



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:

Birgitta Bengtsson	073-965 54 19, bubblan43(at)yahoo.se
Ulf Bergström	08-38 49 22, ulfbergstrom42(at)gmail.com
Erling Magnusson	08-760 41 95, erling.magnusson(at)telia.com
Bo Werner	08-36 08 13, bo(at)famwerner.se

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, 0705-89 74 74 thomas(at)essler.se
----------------	---

Tryckeri

JOMA Grafisk Produktion, Ljungby

24 februari 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 1/2018 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari

Nr 2/2018 utkommer vecka 23, manusstopp 24 maj

Nr 3/2018 utkommer vecka 37, manusstopp 30 augusti

Nr 4/2018 utkommer vecka 50, manusstopp 28 november



Ett riktigt goår

För vår förening har 2017 varit ett fint år. Alla de aktiviteter, som vi presenterade på årsmötet i februari, har kunnat genomföras. För det vill vi i styrelsen ge alla engagerade funktionärer och ombud ett stort fång rosor. Man måste bli imponerad av allt det arbete, som ni lägger ner, utan en kronas ersättning. De problem vi haft med förbundets medlemregister har vår medlemssekreterare och kassör lyckats bemästra, med mycket slit. Jag kan bara hoppas att medlemmarnas uppskattning känns som en belöning.

Vår växande verksamhet avspeglas i det här numret av vårt medlemsblad. Det du nu håller i handen är den största utgåva vi någonsin gjort. Hela 40 sidor. Vi har också förstärkt redaktionen och hälsar Ulf Bergström hjärtligt välkommen.

Men utan positiva medlemmar ingen förening. Antalet har hållit sig konstant jämfört med förra året. Vid flera tillfällen har styrelsen diskuterat interna aktiviteter för att värva nya medlemmar, men avstått. Den spontana tillströmningen har varit tillräcklig. Vågar jag tro att det beror på ett gott rykte? Att ni som redan är medlemmar, talar väl om verksamheten. Det är i varje fall vad jag inbillar mig, när jag lyssnar på våra nytillkomna medlemmar.

För vårt riksförbund har det blivit både ris och ros. Det nya medlemsregistret har som bekant fått mycket ris. Samtidigt har SPF Seniorerna fått mycket ros för att man lyckats lyfta pensionärspolitiken. Från att ha varit en visserligen stor men ändå marginell väljargrupp är pensionärer i fokus, som det heter, i alla partier. Nu får partistategerna dessutom veta, att pensionärerna inte längre är lika lojala som förr med sitt parti. En stor opinionsundersökning, som SPF Seniorerna låtit göra, visar att varannan pensionär kan vara beredd att byta till ett parti, som satsar på äldrefrågorna. Det skulle innebära att det finns nära en miljon röstberättigade att försöka vinna. Det blir ett spännande 2018!

Gott Nytt önskar
Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

Med Poseidon kan äldre duscha i fred

Om två månader kommer äldreboende i fem kommuner att pröva en ny robotdusch. Då slipper äldre ha sällskap i duschen, fallolyckorna kan minska och personalen får bättre arbetsmiljö. I fyra år har Thomas Ryberg utvecklat duschen Poseidon och snart är det dags för äldreboenden i Karlstad, Eskilstuna, Västerås, Fagersta och Uppsala att ta den i bruk.

Ur robotduschens kabin skjuts en stol ut, som kan höjas, sänkas och vinklas så att en rullstolsburen person själv kan sätta sig i den. Sedan skjuts stolen in i duschen, där vattenstrålar och tvållösning kommer från olika håll. Det är viktigt att duschen sprids i samhället. Jag vill att så många som möjligt ska kunna använda den, säger Thomas Ryberg.

Han är övertygad om att duschen kan bidra till färre fallolyckor i våtutrymmen och färre förslitningsskador hos personalen. Och användarna bibehåller sin integritet och självständighet. (*Dagens Samhälle 2017-10-12, Cecilia Granestränd.*)



Alarmerande vårdpersonalbrist enligt ny rapport

Nästan två tredjedelar av landets kommuner uppger att de har svårt att få tag i vårdpersonal, enligt en rapport från SKL som SVT Nyheter tagit del av. Efterfrågan kommer därtill att växa ytterligare.

– Allt detta är ett stort problem. Undersköterskor är en oerhört viktig kugge i hela vård- och äldreomsorgsmaskineriet. Utan undersköterskor kommer inte äldreomsorgen att fungera, så det är helt avgörande att vi kan få fler människor att söka sig till det här yrket, säger Gabriel Wikström till SVT Nyheter. (*Dagens Nyheter 2017-03-11*).



Kommuner tvingas ta tillbaka äldreboenden

Nya tillståndsregler kan tvinga kommuner att återta äldreboenden som drivs på entreprenad. Reglerna har tagit kommuner och företag på sängen. 800 boenden ska tillståndsgranskas, nära hälften riskerar att inte klara kraven. Sedan den 15 april i år måste privata utförare som vill driva äldreboenden på kommunernas uppdrag ha tillstånd från Inspektionen för vård och omsorg (IVO). Vid avslag tvingas kommunerna att ta tillbaka verksamheten, som i kommunal regi kan fortsätta som vanligt. Kommunerna omfattas inte av tillståndsplikten. Äldre och undermåliga lokaler anses som det största problemet. (*Dagens Samhälle 2017-08-31*).



Äldre faller inte i farstun för ny teknik

Personal och äldre borde få vara med och utveckla den teknik som ska användas i vård och omsorg. Det anser Britt Östlund, som är Sveriges enda professor i teknisk vårdvetenskap. Människor blir inte likadana för att de uppnått samma höga ålder. En del äldre människor är skeptiska till ny teknik, andra är nyfikna och förväntansfulla. Men är det några som hanterar ny teknik så är det de som levt sina liv under en stor del av 1900-talet.

–På ett sätt är äldre människor de mest erfarna teknikanvändarna. De har varit med om teknisk förändring många gånger. Så de faller inte i farstun för ny teknik utan är mer pragmatiska, säger Britt Östlund.

(*Dagens Samhälle 2017-10-12*).



Ramtid innebär att biståndshandläggaren tar beslut om hur många

timmar hemtjänst den äldre behöver per vecka eller per månad. Äldreförvaltningen vill att den enskilde skall kunna påverka sin hemtjänst mer. Beställningarna från biståndsbedömarna skall bli mer öppna och inte så detaljerade. Det mesta av hemhjälpens utformning sker genom att genomförandeplanen skapas av den äldre tillsammans med kontaktpersonen på hemtjänsten. Dokumentation efteråt är också en viktig del. Se sexminutersfilm på nätet: goo.gl/UMKbhP

Hemtjänsten har fått nya lokaler i Spånga Center som ligger mer centralt än när det låg i det nu nedlagda servicehuset i Tensta. Lunchrum finns dock fortfarande kvar för Tenstas hemtjänst och Elins Träffpunkt. Man planerar ev. en dagverksamhet för dementa på Järingegränd 23 förutom den som finns i Sundby. (*Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga-Tensta*).

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

Maltaresan blev en succé



Spångaveteraner på stadsvandring. Foto: Erik Enfors

Mitt i natten den 15 oktober mellan kl. 4.00–4.30, samlades en skara på drygt 20 Spångaveteraner för att åka abonnerad buss till Arlanda. Planet landade på Malta i rätt tid och vår utmärkte guide Fredrik konstaterade efter snabb räkning att alla var med. Vi for vidare på Malta, Fredrik visade och berättade under restiden och fixade biljetterna till färjan över till Gozo. Vi hamnade så småningom på vårt hotell, St Patricks i Xlendi, där våra resväskor väntade. Hotellet låg precis vid en vik och hade en tältmatsal/altan med tak utanför, där vi serverades middag – trerätters meny med olika val. Trötta gick vi tidigt till sängs eller tog en promenad utefter viken.

Historiens vingslag

Nästa morgon serverades frukost tidigt och vår buss avgick redan kl. 9.00 för nya äventyr på Gozo. Gozo är bara 7x15 km, men hade mycket sevärdheter. Vi åkte till en naturhamn i Dwejra Bay och klev på småbåtar, som i det kristallklara vattnet, förde oss genom grottor, och runt imponerande klippformationer som fascinerade oss. Buss igen till flera arkeologiska platser, vi travade runt i rester efter ett 5000 år gammalt tempel, besökte en basilika, vandrade runt i gränder och på torg, samt fick historieundervisning av Fredrik om Malteserkorset, Riddarna och Johanniterorden. Vi drogs också in i affärer för att kolla och köpa till exempel sjalar, filigransmycken, likörer. Efter en stunds vila på vårt hotell körde bussen oss till en fin restaurang för en festlig trerättersmiddag med en fantastisk efterrätt! Efter denna intensiva

dag kändes det skönt att bara sova – och vakna tidigt nästa morgon, för avfärd med buss redan kl. 8.00, direkt efter frukosten.

Kyrkan blev en fullträff

Bussen gjorde ett stopp vid ett café vid Golden Bay. Höga klippor, en brant backe ledde ned till en sandstrand med mycket folk. Sandstränder är ovanligt på Malta. Nästan allt är kalksten. Och alla byggnader har samma färg! De som ville stannade vid caféet för en glass eller fika, andra vandrade med Fredrik till ett Castell som han berättade om. Bussen fortsatte till färjeläget, färjan tog oss över till Malta.



Vi stannade vid en rund kyrka. Den var inte välsignad av påven – han ville inte att en kyrka skulle vara rund! Men malteserna ville ha sin runda kyrka och byggde den! Kyrkan var mycket vacker med fina bilder – och med en intressant bomb! Bomben hade bevarats i form av en atrapp för att den träffade kyrkan, under andra världskriget, med 300 människor och inte en enda skadades, bara ett hål i nederdelen av taket som skada i byggnaden.

Huvudstaden Valletta

Så fortsatte äventyren på Malta, med besök i huvudstaden Valletta. Mycket sevärdheter, mycket riddartid, kyrkor, fartyg, fästningar, mycket folksamlingar och en intressant film om Maltas historia. Dagen därpå



Kanoner vid Barracca Gardens. Foto: Erik Enfors

blev lugnare med ledig förmiddag, ett dopp i hotellpoolen och eftermiddagsutflykt till en vingård. Ett familjeföretag med vindruvsodlingar på mark som varit den gamla flygplatsen, under andra världskriget. Vi provade vin och handlade om vi ville. Vi for vidare till den gamla huvudstaden

Mdina med anor från arabiska tiden. Promenerade i gamla stan, som var som ett museum, såg slott och fina hus. På en liten Bacchus-restaurang fick vi fin trerättersmiddag (havsabborre) med vin.

Vi hade också en ledig dag, då vi kunde vandra runt viken utanför vårt hotell eller bada i poolen, äta ute på restaurang eller handla och småäta på balkongen. De som ville kunde följa med på en utfärd till en fiskeby, med färgrika fiskebåtar, fisklunch och en trevlig marknad, samt få ännu mer information om Maltas historia.

Finalen

Näst sista dagen blev det eftermiddagsutflykt till Birgu, en av de tre städerna, där riddarna först slog sig ner på 1500-talet. Många små hus, smala gator, befästningar, gränder, blomkrukor, små torg, med café och småaffärer, backar och trappor, kyrkklockor – och ett gammalt inkvisitionsfängelse.

Perfekt flygresa, vi kom hem i rätt tid, vår abonnerade buss körde oss till Spånga församlingshus och reseskaran skingrades efter en trevlig och givande upplevelse av Malta.

Stort tack till Lena som arrangerat tillsammans med Reseskaparna.

Ebba Modén

Anna dig känslan av nystädad!



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

**Pensionärsrabatt
vid återkommande städning
måndagar och tisdagar!**

Vi utför både hem- & företags-
städning. Självklart har vi kollektivavtal och det är samma person som utför städningen.

Kontakta oss redan idag.

Bennebolsgatan 34 • Spånga • Tel: 08-761 20 60

Arv och testamente

Föredrag av Sten Åkesson 2 nov.
2017. Sankt Eriks begravningsbyrå.

Ärvdabalken, arvslott och laglott

– några exempel på juridiska termer som de flesta av oss bara har en blek aning om. **Särkullsbarn** har alltid rätt till sin **arvslott** – **laglotten** är hälften av arvslottens.

Sambor ärver inte varandra men har rätt till två basbelopp i samband med bodelning. **Äkta makar** däremot ärver varandra men **gemensamma barn** har rätt till sin laglott. Det finns äganderätt, fri förfoganderätt och nyttjanderätt m.m.

Efter att ha hört föredraget med ovanstående innehåll har jag förstått vikten av att skriva testamente. Kunskap i bland annat dessa ämnen förmedlades av ovanstående föredragshållare. Dessutom påpekades att det kan vara knepigt att skriva ett testamente på egen hand eftersom man kan missa en del viktiga detaljer. Hjälpen finns att få hos rubricerade begravningsbyrå som lämnar ordentlig rabatt till SPF-are.

Ulf Bergström



Jokkmokks vinermarknad

En resa för alla sinnen, där vi smakar mat tillagad av lokala råvaror samt får ett oförglömligt möte med Helena, renskötare och same. Jokkmokks vintermarknad är en av Sveriges äldsta marknadsplatser, med traditioner sedan medeltiden och en obruten tradition sedan 400 år.

SPF-pris: **8 950 kr** ord. fr. 9 450 kr **3 dagar, 2 feb**

- Flyg Arlanda-Luleå t/r
- Svensk reseledare
- Guidade besök Jokkmokks Tenn och Ajtte Fjäll- och samemuseum
- Del i stuga med frukost
- 1 lunch & 3 middagar

Möt världen med ReseSkaparna

Påsk på Malta & Gozo

Att fira påsk på Malta är en upplevelse – den firas med stor traditionell fest. Unikt för denna resa är att vi får uppleva firandet på Gozo. Ett firande som är så speciellt att många malteser själva åker till Gozo på påsken. Vår reseledare Fredrik Hammenborn bor på Malta och tar oss med på utfärder till Valetta, Birgu och Mdina.

SPF-pris: **12 450 kr** ord. 12 950 kr **8 dagar, 29 mar**

- Flyg Arlanda-Malta t/r
- Svensk reseledare
- 7 måltider & 1 vinprovning
- Del i dubbelrum med frukost
- 3 utfärder

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

För fler SPF-erbjudanden besök www.reseskaparna.se/spf
08-94 40 40, info@reseskaparna.se

Månadsmöten

vinter/vår 2017-18



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.

5 dec. Johanna Romin Band: "Från ELLA till ALICE."

16 jan. Vismust:

HEIKE & ANDERS GUSTAFSSON

framför en blandning visor av olika slag, skämtsamma och sorgliga, poetiska och burleska – till ackompanjemang av gitarr, bas, mandolin.



13 febr. JÖRGEN BACKLUND berättar om hur demokratin sprids i olika länder – bilder.

13 mars ELVISPROGRAM: JONAS HOFER, gitarr och sång & **ANDERS BJÖRK,** piano, underhåller oss med pärlor ur Elvis Presleys repertoar.



10 april SKÄRGÅRDSPOJKARNA spelar och sjunger en blandning av melodier från Armstrong till Taube.

Gillar du att arbeta med bilder?

Vi får då och då inflöde av digitala bilder från resor och diverse aktiviteter. Vi söker en person som kan flytta dessa med sin dator till diverse mappar. Jobbet tar inte lång tid, men måste göras. Kan du tänka dig att hjälpa till, kontakta Erik Enfors tel: 08-761 28 91 eller mejla till [erik.enfors\(at\)comhem.se](mailto:erik.enfors(at)comhem.se).

Du får självklart instruktioner hur man gör.

Premiär för festfixare

Det känns så långt mellan jubiléerna. Skulle vi inte kunna ha fest lite oftare? Åke Stöckel tog upp frågan efter ett månadsmöte. Styrelsen höll med och gav



Festkommittén fr.v.: Eva och Åke Stöckel, Mona von Köhler, Evy Möller samt Margareta och Åke Larsson.



honom i uppdrag att organisera vår första festkommitté. Den blev snabbt sammansatt och tog initiativet till föreningens första oktoberfest. Lördagen den 28 oktober samlades 86 förväntansfulla medlemmar på krogen Tre Kockar i Spånga Center. Festens tema var *Göra nya, trevliga bekant-skaper*. Runt småborden knöts många nya kontakter, som underlättades av att alla hade en namnskylt väl synlig på bröstet. Vid varje bord fanns dessutom en värd vars viktigaste uppgift var att se till att alla fick presentera sig och sätta igång samtalen.

Buffén var som vanligt hos Tre Kockar av bästa klass och vinet var godkänt av vår egen sommelier, Åke L. Till kaffet blev det kladdkaka med vispgrädde. Alla blev mätta och belåtna och den som inte tog för sig tillräckligt i första vändan hann backa innan det var dags för vår virtuos på snatterpinnar, Sverre Fogelström, som sjöng och snattrade bl.a. den gamla jazzhitten *On the sunny side of the street*. Därefter vidtog hjärngympa i form av klurig frågesport. Tänk så lätt det är att glömma bort att komma ihåg. Men vi tävlade



Sverre i högform.



*Felicia och Kajsa.
Foto: Åke Larsson.*

lyckligtvis inte individuellt utan bordsvis och åtta hjärnor minns bra mycket mer än en och diskussionerna var livliga och givande runt borden. Efter känt mönster från månadsmöten avslutades denna del av programmet med lotteri, där lotterna denna gång var gratis. Det blev många vinnare eftersom tävlingsledningen lottade ut rosor, när det insamlade prisbordet var länsat. Stort tack till **EI & Väskor, Coop Spånga, Hemköp Basgränd, Tre Kockar och Spånga Veteranerna** som bidrog med lotteripriserna!

För alla som inte redan var utfestade återstod sen att vänta på en uppvisning i discodans. In på ”dansgolvet” svepte Kajsa Hjertberg och Felicia Jangholm i ljusblå, glittrande och åtsmitande fodral. Det blev discodans av världsklass, det vet vi säkert eftersom Kajsa och Felicia ingår i en dansformation (25 ungdomar), som förra året kom på fjärde plats vid VM i Prag. Vilken festfinal! Stort tack till vår nya festkommitté för en oförglömlig oktoberfest, som vi hoppas skall kunna bli en tradition.
Text: Erling Magnusson. Bilder: Thomas Sessler.

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).

Resan till Skagen



Med buss och båt tog vi oss till Danmarks nordligaste udde – Skagen. Christer, vår reseledare, berättade att Skagen har flest soltimmar av alla orter i Danmark och efter dessa dagar är vi böjda att tro honom. Redan första kvällen kunde vi se solen sjunka i havet och lyssna till vågornas musik. Sedan följde två fullspäckade dagar, det enda som saknades var stress och jäkt.

Vågorna möts

Vi började med att köra ut till Grenen för att se Skageraks och Kattegatts vågor mötas. Det är onekligen en spännande plats. Flera av oss vadade ut så långt vi kunde utan att bli alltför blöta. I sällskap av vår danska guide fick vi sedan en gedigen rundtur i Skagen. Ett vackert samhälle som domineras av gula hus och naturligtvis hamnen. I hamnen ligger också Svenska Sjömanskyrkan som fick besök av oss. Vi bjöds på kaffe och hembakade kanelbullar. Det doftade ljuvligt när vi anlände.

Sanden tar över

Skagen Odde Naturcenter besökte vi en eftermiddag där vi i en intressant film fick lära oss hur sanden flyttar och utökar udden så att Skagen bara blir större och större. Där fanns också flera intressanta utställningar och en ovanligt bra pre-



Den Tilsandede Kirke

sentshop. Den Tilsandede Kirke är ett bra exempel på vad sanden kan ställa till med. Varje gång det var gudstjänst där fick besökarna ”gräva fram” kyrkan. Till sist gav kungen tillstånd att riva kyrkan och idag finns bara tornet kvar att beskåda. Men än idag är sanden dominerande i Skagen och vi fick uppleva den största sanddynen, Råbjerg Mile, som täcker en kvadratkilometer och är 40 meter hög. Några av oss klättrade ända upp till toppen men alla fick tillfälle att njuta av anblicken.

I konstens tecken

Andra dagen gick i konstens tecken. Vi fick en visning på Skagens museum före öppningsdags för att vi i lugn och ro skulle kunna lyssna till guiden och se de berömda konstverken. Vår guide Hanne berättade livfullt om ett urval av tavlorna som gav en extra dimension till visningen.

Ett kvarter bort ligger Anchers Hus. Där bodde Mickael



och Anna Acher hela livet. Hemmet står orört kvar. Dottern låste dörren och återvände aldrig till hemmet efter Anna Anchers bortgång. Generöst kunde de som ville återvända till museet senare under dagen för att på egen hand njuta av konsten.



Drachman är en kanske mindre känd medlem av konstnärskollektivet. Han var framförallt författare men kunde också måla. Vi besökte hans hem och fick en stund i trädgården där Drachmankvartetten sjöng och berättade. Tyvärr så störde trafiken en del och danskan kräver ju full koncentration åtminstone för min del.

Kvällen avslutades med middag vid Grenen där vi njöt av utsikten och Skagenspätta.

Text: Agneta Ryger. Bilder: Eva Stöckel.

Ät medelhavskost på nordiskt vis!



Behåll hälsan genom att leva sunt. Man måste själva ta ansvar för sin hälsa. Friskvård handlar om livsstil. Tyvärr blir vi äldre, skörare, tappar balans och styrka med åren. Men vi kan göra något för att försena nedbrytandet! Lite tips:

MATEN: Lyssna inte på trender, bantningsidéer, spordrycker och dylikt. Livsstilsenheten på KS rekommenderar att äta tre gånger om dagen plus två mellanmål. Näringsrik omväxlande mat, men inte i överflöd.

Protein t.ex. ägg, fisk, kyckling, minska på köttet. Bönor och gröna grönsaker innehåller också protein. Ett glas mjölk innehåller alla näringsämnen, så det behövs ingen sportdryck för vanliga idrottare eller pensionärer efter träning. Protein behövs för cellbildning.

Kolhydrater: Medelhavskost på nordiskt vis – alltså mera frukt, grönsaker, rotfrukter, nötter, bär. Minska på socker, kakor, bullar, glass. Grovt bröd är bättre än vitt. Kolhydrater behövs för energi och styrka.

Fett: mera oljor och mindre fast fett (smör, margarin). Uteslut inte fetten helt! Essentiella fettsyror behövs för hjärnan.

Vi behöver också **vitaminer, mineraler, antioxidanter** (t.ex. färgrika grönsaker, bär och frukter). Om man har någon sjukdom, brist eller allergi ska man alltid i första hand lyssna på sin läkares rekommendation!

Vi pensionärer ska ha lite högre vikt och lite högre BMI än rekommendationen för ”vanliga vuxna”. Och lite mera protein än rekommendationen för ”vuxna”. Riskfaktorer: Rökning, alkohol, övervikt.

Energi–Balans mellan intag och uttag: man måste motionera/röra sig, göra av med lika mycket kalorier som man stoppar i sig.

MOTIONEN: Hitta ett eget sätt att motionera på, gör något som är roligt, gärna tillsammans med kompisar. Fysisk aktivitet på flera sätt.

Några tips:

Morgongymnastik för att bli av med stelheten. Rörelseträning. Stretching. Styrketräning. Gymnastik till musik. (Tips finns på hemsidan). Boule. Promenader, gärna på ojämnt underlag i skog och mark – det är bättre för ryggen än asfalt. Vandringar inklusive natur och kultur. Simning/vattengymnastik. Cykling, skidåkning, dans på olika sätt (se nedan). Och så **balansträning** varje dag!

Stockholms stads simhallar i Tensta, Vällingby, Beckomberga, Åkeshov (under renovering) har även gym. Det finns också flera privata gym i Spånga.

DANSER: Spånga-Folkan, onsdagar kl. 19.30: Gillesdans (gammaldans). Alviks kulturhus pensionärsdans modernt och gammalt tisdagar, torsdagar, fredagar kl. 13–16. Det finns också danser i Jakobsberg, Skälby gård, då och då. Kolla på dansglad.se. Dans ökar kondition, balans, glädje, rörlighet, styrka, gemenskap!

Tänk på **SÄKERHETEN** – träna, motionera bara efter egen förmåga. Använd de hjälpmedel ni behöver.

MEDICINER. Kolla era mediciner – att ni behöver dem, att ni tar dem som ni ska.

SOCIALT NÄTVERK. Viktigt att ha vänner att umgås med, träna tillsammans med, äta tillsammans med. Gå på kurs. Spånga-Tensta stadsdel har träffar för ensamma varannan söndag på Värsta allé 9. Kolla i ”Mitt-i-Västerort/Spånga”

KULTUR: Bra att ägna sig åt teater, resor, sång, konst, musik – det man är intresserad av och får möjlighet till – gärna tillsammans med vänner. Ta det lugnt, överdriv inget, glöm inte återhämtningen och ett glas vatten!

Lycka till / Ebba, friskvårdsombud

SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Fotvård, medicinsk och klassisk

Massage, klassisk, shiatsu, taktill och yoga

Kroppsterapier, kraniosakral, zonerapi 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 Spångaveteranernas kalendarium vintern/våren 2017-18

DECEMBER

Tisdag 5

Månadsmöte

Måndag 11

Julbordsresa

Tisdag 12

Thielska Galleriet/Konstgruppen

Helga Henschen: Jubileumsutställning

JANUARI

Tisdag 9

Kulturvandringarna

Vårstart på Hallwylska, se hemsida

Torsdag 11

Millesgården/Konstgruppen

Den moderna kvinnan

Tisdag 16

Månadsmöte

Torsdag 18–onsdag 31

Thailandsresa

FEBRUARI

Tisdag 13

Årsmöte

Torsdag 15

Waldemarsudde/Konstgruppen

Sigrid Hjertén – en mästerlig kolorist

MARS

Torsdag 1

Liljevalchs/Konstgruppen

Vårsalongen 2018

Tisdag 13

Månadsmöte

APRIL

Tisdag 10

Månadsmöte

Torsdag 12

Sala silvergruva och Aguélimuseet

Mer information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.



Upptäck vår hemsida!

www.spf.se/spangaveteranerna

Om någon sida kräver inloggning
använd koden **SP8NGA**

Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden	114 14
Polis, tipstelefon	08-401 32 50
Vårdguiden	1177

Spånga-Tensta

Stadsdelsförvaltningen	08-508 030 00
Medborgarkontoret	08-508 030 50
Äldreaktiviteter: Kirsti Salema	08-508 035 09
Äldre och funktionshindrade	
Margareta Eriksson	08-508 031 89
Syn- och hörselinstruktör	
Spånga: Yvonne Olsson	08-508 017 38
Bromsten: Ingela Dahling	08-508 017 39
Tensta: Ann-Christin Garjo	08-508 017 41
Äldreombudsmannen	08-508 362 10
Fixartjänst för dig över 75 år	08-508 034 23
Jonas direkt	076-129 15 56
Kyrktaxi (bokas senast onsdag)	08-505 990 00

Rinkeby-Kista

Stadsdelsförvaltningen	08-508 010 00
Medborgarkontoret	08-508 017 94
Äldreomsorg Aila Laukkonen	08-508 014 19
Fixartjänst för dig över 75	
Receptionen, Kista servicehus	08-508 015 30

Kontaktcenter Äldre Direkt	08-80 65 65
Trygghetsjour vid akuta situationer	08-508 40 700
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
Felanmälan och synpunkter om trafik och utemiljö i Stockholm	08-651 00 00



VÅRA AKTIVITETER

NYTT: Västerorts Seniorschack träffas på tisdagar kl. 10–14 i lokaler vid Solurs-parken i Vällingby centrum. Du är välkommen att besöka oss och prova på våra olika

aktiviteter. Bland oss finns både nybörjare och mer avancerade spelare och den sociala samvaron är för oss lika viktig som tävlingsresultaten. Vill du veta mer är du välkommen att kontakta: Dan Haglund, 070-660 26 36.

E-post: ryttmastarvagen(at)telia.com

Boule spelas måndagar, onsdagar och fredagar under hösten i Spånga centrum. Mer information får du av Barbro Nyberg, telefon: 08-36 83 36.

Skriv(k)lådan

Vi har 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 några platser kvar. Ring Bo Werner, 08-36 08 13 eller anmäl dig på månadmöte.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadmötesfri 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, Erik Enfors, 08-761 28 91 och Evy Möller 08-761 18 21.

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.

Canastagruppern träffas ojämnta veckor, varannan torsdag kl. 13.45–17.00 i lokalen Apotekshuset, Värsta Allé 9. Säsongstart den 18 januari. 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.

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

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagel terapeut
Välkommen!
Katrin & Emma



Ring

08-400 20 955

Enevägen 32, Spånga
www.allatidersfotter.se
[katrin\(at\)allatidersfotter.se](mailto:katrin(at)allatidersfotter.se)

Teaterombudet informerar

Du som önskar få teaterinformation från mig, direkt i din dator, är välkommen att maila till [gunilla_kallberg\(at\)tele2.se](mailto:gunilla_kallberg@tele2.se) (Obs! understreck). Du får pensionspris och dessutom ca 15% extra rabatt, jämfört med att köa / köpa biljetter i biljettkassan.



Vintern 2018 kommer följande pjäser att spelas på Stockholms Stadsteater:

FRONTENS GRYNINGSFÄRG – premiär 1 december.

I Mustafa Cans debutpjäs Frontens gryningsfärg möter vi kriget genom kvinnans ögon. Det är en berättelse om motstånd, drömmar, tvekan och överlevnadens pris.

ÅTTA KVINNOR – premiär 25 januari.

Pjäsen sätts första gången upp på en svensk teaterscen. I två av huvudrollerna ser vi Siw Malmkvist och Sharon Dyall. Regisserar gör Anna Novovic. En välbärgad familj samlas för att fira jul i ett isolerat hus på landet. Ute viner snön och inne i huset har den nya husan Louise gjort en fasansfull upptäckt. Mannen i huset ligger död i sin säng med en kniv i ryggen. Vem av de åtta kvinnorna på plats är mördaren? Offrets hustru? Älskarinnan? Någon av döttrarna? Systemen? Svägerskan? Eller hushållerskan? Alla har de hemligheter. Alla hatar de varandra mer eller mindre.



Foto: Carl Bengtsson

RONJA RÖVARDOTTER – nypremiär 25 januari

Ronja Rövardotter – en ständigt aktuell Astrid Lindgren-klassiker, som spelas på Stadsteatern för ett par år sedan. Ronja och Birk – från olika familjer – kämpar för sin vänskap.

JAG ÄR EN ANNAN NU – premiär 27 januari.

Miriam är på väg till sjukhuset för behandling och på vägen besöker hon sin mamma Claire som opererat höften. Deras möten när Miriam är på väg till

och från sjukhuset förändrar relationen mellan dem på djupet. Ann Petréon och Sofia Ledarp gör rollerna som mor och dotter.

VINTERMUSIK – premiär 2 december. Ett drama av Lars Norén.

Regi Sofia Jupither. Med bl.a. Lars Lind och Marika Lindström.

Tio människor på en sandstrand i värmen. De är gamla. De har problem med lederna, med minnet, med sömnen, med sina äktenskap (om de har några), med gamla oförrätter. De pratar om vädret, om maten, om att få tiden att gå. Egentligen pratar de högt för sig själva.

MY FAIR LADY – premiär 8 december. Johan Rabaeus, Magnus Uggla och Nina Zanjani medverkar. Musicalen My Fair Lady hade urpremiär 1956. Den bygger på George Bernard Shaws pjäs Pygmalion om blomsterflickan Eliza och hennes möte med en annan värld.

Jag har reserverat många biljetter till många föreställningar. Aktuell information om pjäser och datum, finns / kommer att finnas på Spångaveteranernas hemsida. Jag kommer att presentera pjäser under vårens månadsmöten. Kulturhuset Stadsteaterns programtidning kan hämtas gratis i Kulturhuset.

Välkommen att höra av dig och hälsningar från Gunilla.

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)

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)

Julbordskryssningen

Avresa från Spånga Församlingshus 11 december kl. 9.50. Hemma ca kl. 19.00. Obs! Glöm inte att ta med ditt pass eller annan giltig id-handling.

Sala silvergruva och Aguélimuseet

Den 12/4 2018 gör vi ett besök i Sala där vi besöker Sala silvergruva och Aguélimuseet. Vi börjar med kaffe och smörgås, därefter åker vi med guide ner i gruvan till Gästabudssalen där guiden berättar historien bakom gruvan och de människoöden som genom fyra århundraden gjort miljön till vad den är. Här finns världens djupast belägna hotellrum, naturligtvis ett modernt påfund.

Efter guidning i underjorden får vi en bussguidning ovan jord bland många gamla vackra byggnader, vilka alla bär på en historia.

Så är det äntligen dags för lunch och kaffe som intas på Vårdshuset. Efter lunchen finns tid för besök på gruvmuseum och i handelsbodarna. Innan hemfärden åker vi till Aguélimuseet för att ta en titt på Ivan Aguélis konst. Även här finns en liten butik.



Drottning Christinas schakt

Pris: 730 kr. I priset ingår:

- Bussresa t/r Spånga–Sala
- Kaffe och smörgås
- Guidad visning i underjorden
- Lunch inkl. kaffe på Vårdshuset
- Besök på gruvmuseum
- Besök på Aguélimuseet
- Guidad visning ovan jord i gruvområdet

Minimum 30 deltagare. Sista anmälningsdag 12/3.

Avresa från Spånga Församlingshus 12/4 kl. 8.00. Hemma ca kl. 17.00.

Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 491 2540-4 senast 15/3-2018.

Sydvästra England med Cornwall och Morden i Midsomer.

Den 13/5–19/5 reser vi till England. Vi besöker grevskapen i sydvästra England. Vi kommer att få uppleva gröna kullar, vidsträckta hedar, fantastiska trädgårdar, slott och herresäten, klassiska städer som Oxford och Bath och den lilla konstnärsorten St Ives.

Vår fantastiske guide Jöran Nielsen, stor Englandskännare, kommer säkert att visa oss platser som vi aldrig hört talas om. Någon pubafton blir det garanterat!

Vi kommer att bo två nätter i klassiska universitetsstaden Oxford, fyra nätter i kuststaden Newquay och sista natten i storstaden Bristol.

Resans pris 13 450 kr.

Enkelrumstillägg 2 300 kr. Försök att hitta någon att dela rum med.

I priset ingår:

- Transfer Spånga–Arlanda t/r
- Flyg Arlanda–London t/r
- Transfer flygplats–hotell t/r
- 6 frukost och 5 middagar
- Lands End och St Michaels Mount
- Utfärd och entré till Trebah Garden
- Övriga besök enligt program
- Del i dubbelrum 6 nätter
- Besök i TV-seriens ”Midsomer”
- Utfärd till Bath
- Utfärd och entré till Eden Project



St Michaels Mount

Vänta inte med att anmäla er. För närvarande har vi bara 22 platser, ev. möjlighet att få flera om vi har många anmälningar tidigt!

Anmälan till Lena Lindmark. Detaljerad information finns på hemsidan.

Resor på planeringsstadiet

Den **11-12/6** planeras en båtresa på **Göta kanal**. Boende 1 natt på hotell.

I **augusti 2018** planerar vi en bussresa till **Bornholm**. Vi bor i Rønne och gör bussutflykter på ön, från norra udden till den södra och mycket där-mellan. Resan bör vara klar att presentera i januari–februari 2018.

Under **september** reser vi till **Lissabon** med omgivningarna.

Observera att detta är ett preliminärt program. Ytterligare resor kan tillkomma. Någon kan också utgå. När en resa är klar kommer den att presenteras på hemsidan och i Spångaveteranen och naturligtvis på månadsmöten.

Bättre bilder med mobilkameran!



På bara ett år har andelen digitala bilder tagna med smarta telefoner ökat från 17 procent till 27 procent, visar en ny undersökning bland amerikanska konsumenter.

Utvecklingen här hemma går åt samma håll. När det gäller äldre människor är många skeptiska till ny teknik, andra är nyfikna och förväntansfulla.

Sju Spångaveteraner av den senare kategorin kom till höstens snabbkurs, som handlade om att ta bättre bilder med mobilkamera. Vi har bland annat lärt oss att den digitala bilden består av miljoner små prickar och att den redan tagna bilden kan förbättras, förändras och även textsättas.

Tack för ert engagemang! Hoppas ni nu kan imponera med era bilder även på en yngre generation.

Text och bild: Thomas Sessler



SPÅNGA OPTIK

Leg. Optiker Gisella Råholm

GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga

Tel: 36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



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

Välkomna till Spångaveteranerna!

I början av november kom 26 nyblivna medlemmar på ett möte som ordnades speciellt för dem. Dagens underhållare var Oskar Tjäder som hade sin



plats bakom flygeln. Hans breda repertoar sträcker sig från klassiskt till visa, även en jazzlåt glimtade till.

Efter information om föreningens ekonomi, hemsida och verksamhet bjöds det på kaffe med dopp.

Text och foto: Thomas Sessler





Vill du hjälpa andra med IT-tekniken?

E-post i stället för dyr snigelpost. Betala räkningar hemifrån i stället för att ta sig till en bank och dessutom betala extra avgift. Prata med barnbarnen i Skype. Mycket har blivit enklare med moderna mobiltelefoner och surfplattor. När de fungerar! Men när det hakar upp sig, då behöver man hjälp av någon som kan. Därför vill vi starta

IT-teknikhjälpen.

Är du en av dem som kan IT-tekniken och skulle vilja hjälpa andra? Det handlar inte om att ge avancerad dataservice utan om enkla vardagsaktiviteter som skicka och ta emot e-post, betala via internetbank, ringa och skicka meddelanden till vänner och bekanta. Om vi blir flera som ställer upp i IT-teknikhjälpen så blir det inte så betungande för var och en.

Till stor del får gruppen själv komma fram till hur man vill jobba, så att det blir ett nöje att hjälpa andra och inte en belastning. Är du intresserad så ring Thomas Sessler 0705-89 74 74 eller e-posta thomas(at)sessler.se.



HÖRAPPARAT

Nu finns vi både i Vällingby och Sundbyberg
Vi öppnar ny Hörselklinik • Välkommen

- Auktoriserad av Stockholms läns landsting
- Hörapparat från 0 kr - Hörsestest 0 kr
- Boka direkt utan remiss

- Öppet hus – alla vardagar mellan 13–16
- Service - Försäljning - Batterier - Tillbehör

HÖRSEL
experten



Lena Bäck Leg. Audionom - Verksamhetschef

BOKA 08-38 07 00
hörselexperten.se

Vällingby - Angermannagatan 78
nära Vällingbyskolan
Sundbyberg - Landsvägen 73
vid Tvärbanans perrong Bällsta Bro



Medicinsk Fotvård

540kr (ord. pris 590kr)

Delbehandling, 30min

Liktorn, vårtor, kartnaglar, svamp och nagelklippning

350kr

Julklappstips!
Presentkort till
nära och kära


Varmt välkomna in till oss!

Barbro och Jeanette

önskar er en riktig

God Jul & Gott Nytt År



 bokadirekt.se

Sörgårdsvägen 24, Spånga C, Tel: 073-445 62 62, www.battrefotterbattrehy.se

HÄRVÅRD FÖR ALLA

Jag har möjlighet att komma hem till dig.

Äldre som yngre, kvinna som man, jag hjälper alla.



Välkommen

till min nya butik
och salong
i Flysta!

Ylva Murén Korpvinge

Spångavägen 339

Tel **070-49 44 274**



Sett och hört

På månadmötet den 12 september presenterade Svante Svanberg dagens underhållning och den här eftermiddagen hette den Swingville Seven! Och upp på scenen klev en sju man stark orkester, medelåldern var nästan i klass med publikens faktiskt. En kort presentation av medlemmarna själva och så brakade det loss. Många kända melodier. Som åskådare kunde man konstatera att musiker har ett alldeles eget språk, en typ av teckenspråk, ett samförstånd efter många års spelande tillsammans. Härligt att se från första bänk! Hjärtligt välkomna tillbaka!

Text: Birgitta Bengtsson. Foto: Thomas Sessler



Medborgarlöften i Spånga-Tensta

Medborgarlöften är en del av Polismyndighetens långsiktiga brottsförebyggande och trygghetsskapande arbete. Utgångspunkten för dessa löften är ett polisiärt åtagande och löftena gäller från polis till medborgare.

Lokalpolisområde Järva ska aktivt arbeta mot den vårdslösa körningen som sker med bil, motorcykel och moped i området. Polisen ska tillsammans med andra aktörer omhänderta fordon som står trafikfarligt och riskerar att förstöras eller brännas.

Lokalpolisområde Järva ska aktivt jobba mot den öppna narkotikahandeln i området genom att riktade aktiviteter sker mot platser och personer som är aktuella i sammanhanget. Åtgärderna syftar till att ge området en tryggare utemiljö med en säkrare trafiksituation, färre fordonsrelaterade brott och mindre narkotika ute i lokalsamhället.

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2017–2018

Styrelse

Ordförande: **Erling Magnusson**

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

Vice ordförande: **Bertil Hoffman**

bertil.hoffman(at)telia.com, 070-944 45 27

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, 072-186 87 36

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

Ordinarie: Åke Stöckel, 08-36 06 70

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2017–2018

Valberedning

Ordförande: Margareta Larsson, 08-760 12 37

Ledamot: Angela Enfors, 08-761 28 91

Ledamot: Svante Svanberg, 08-760 11 89

Hemsidan

Gunnar Sundin, 08-36 83 92, 072-186 87 36

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga–Tensta (SPR)

Ordförande: Bo Werner, 08-36 08 13

Ledamot: Carin Due Bergman, 08-36 50 52

Ledamot: Evy Möller, 08-761 18 21

Ersättare: Lena Lindmark, 08-89 49 70

Ersättare: Ulla-Britt Fogelström, 073-445 45 23

Ersättare: Thomas Sessler, 08-89 74 74

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Rinkeby–Kista (SPR)

Ledamot: Yvonne Zettergren, 08-760 66 07

Ledamot: Mats Hellberg, 08-752 77 72, 072-215 83 53

Ersättare: Brita Thunberg, 08-36 47 71

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 070-668 26 52

För föreningen valda ombud

Studieförbundet Vuxenskolan:

Evy Möller, 08-761 18 21

Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):

Gösta Löhr, 08-36 53 00



Gilla oss på
facebook

Nu finns Spångaveteranerna även på
Facebook:
www.facebook.com/spangaveteranerna

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 anmargret(at)freeseed.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
Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
Skrivklådan	Bo Werner Mats Hellberg mats.hellberg(at)bredband.net	08-36 08 13 072-215 83 53

Kulturvandringar och studiebesök	Gunnar Holmén	08-36 01 19
	gunnar(at)ubbatorp.se	
	Claes Henriksson	08-761 28 36
	claes.henriksson1(at)comhem.se	
	Erik Enfors	08-761 28 91
	erik.enfors(at)comhem.se	
	Evy Möller	08-761 18 21
	evy_moller(at)hotmail.com	
Konstgruppen	Bo Werner	08-36 08 13
	Evy Möller	08-761 18 21
	evy_moller(at)hotmail.com	
Mötesgruppen	Mona von Köhler	08-36 37 53
	mona.von.kohler(at)gmail.com	070-456 31 48
	Marianne Linevik	08-36 68 38
Pensionärspolitiska gruppen (PPG)	Bo Werner	08-36 08 13
	bo(at)famwerner.se	
	Mats Hellberg	08-752 77 72
	mats.hellberg(at)bredband.net	072-215 83 53
Programgruppen	Åke Larsson	08-760 12 37
	7601237(at)gmail.com	
	Svante Svanberg	08-760 11 89
	svante.v.svanberg(at)telia.com	
	Sverre Fogelström	08-36 64 92
	sverrefogel(at)hotmail.com	
Spånga Veterankör	Christina Ingemarsson	08-760 69 55
	christina.ingemarsson(at)comhem.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@spangaveteranerna.se

Medlemsavgiften är

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

Vår förening samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan i Stockholm då det gäller Studiecirklar och vissa Kulturaktiviteter. **Se efter i SV:s folder. OBS! Besöksadress:** Tjärhovsgatan 6, 1 tr. T-bana: Medborgarplatsen. Pendeltåg: Södra station.



Bells Frisering

Allt inom hårvård

Fotvård 300 kr

Öppet vardagar 10–18

Lördagar 10–14

Drop in endast vardagar 10–16

Duvedsvägen 13, Vällingby

Telefon: 08-17 87 63



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

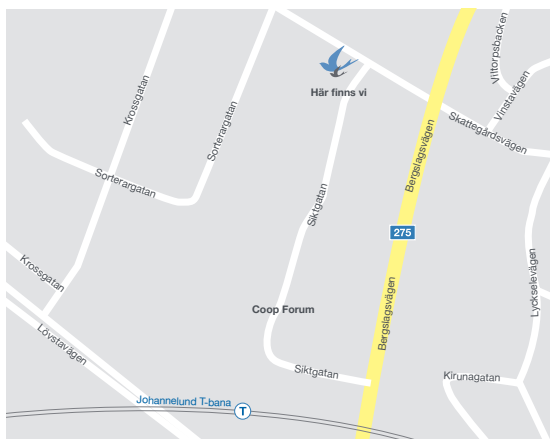
Brett utbud av behandlingar

Vi erbjuder alla olika typer av tandvård, såväl förebyggande som estetisk. Vi är en implantatklänik med gedigen erfarenhet och har opererat implantat sedan 1990.

” Vi är en implantatklänik med gedigen erfarenhet

Tryggt och säkert

Att ditt besök hos oss håller högsta kvalitet så att du som patient ska känna dig trygg och säker är av största vikt för oss. Vi vill skapa en lugn och harmonisk miljö på vår mottagning och är mycket måna om att alla ska känna sig trygga. Vi erbjuder bland annat smärtfri bedövning.



Välkommen att ringa eller besöka oss

- » Tidsbokning: 08-89 11 15
- » Besöksadress: Siktgatan 2, 162 50 Vällingby
- » info.tretandlakare@ptj.se www.tretandlakare.se



NÖJDAST KUNDER

8 ÅR I TOPP 2008-2015



VI HAR DET ANDRA
MÄKLARE SAKNAR.
NÖJDAST KUNDER
ÅTTA ÅR I RAD.

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL

SPÅNGA / SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77
VÄLLINGBY/HÄSSELBY / VITTANGIGATAN 47, VÄLLINGBY / 08-687 40 00

WWW.MAKLARHUSET.SE