

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för våren

Årgång 18 • Nr 1 • mars 2018



Ovanlig syn
på Spånga torg

Foto: Thomas Sessler

Mellan klockan 16 och 17 den 14 december stängde butikerna i Spånga centrum i protest. Privatpersoner, föreningar och företagare samlades på torget för en manifestation mot det eskalerande våldet. Personrån, bilrån och smash and grab-kupper har gjort folk otrygga. Politiker har uttalat sig. Även SPF Spångaveteranerna har engagerat sig i frågan. *Läs mer på sidorna 10–11.*



Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00



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
Årsmötet 2018	8–9
Nu har vi fått nog	10–11
Månadsmöten	13
Julombord	14–15
Trettio grader i februari	16–17
Datorhjälp inom räckhåll	17
Vinter och friskvård	19
Kalendarium	20
Några viktiga telefonnummer	21
Våra aktiviteter	22
Teaterombudet informerar	24
Aktuella resor	26–29
Öppet hus med din hjälp	30–31
Hade vi roligt på våra månadsmöten?	32–33
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)sessler.se

Tryckeri

JOMA Grafisk Produktion, Ljungby

24 maj 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 2/2018 utkommer vecka 23, manusstopp 24 maj

Nr 3/2018 utkommer vecka 37, manusstopp 30 augusti

Nr 4/2018 utkommer vecka 50, manusstopp 28 november

Nr 1/2019 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari



Vi gör skillnad!

Vi har ett löftesrikt år framför oss. Det är ju valår och det brukar innebära löften, som ibland inte är så lätta att hålla. Men denna gång verkar partistategerna ha tagit till sig, att det finns nära en miljon seniorröster att försöka vinna. SPF Seniorerna kan göra skillnad i hela landet.

På hemmaplan, i vår stadsdel, vill vår förening också göra skillnad. Genom vårt arbete i de lokala pensionärsråden och som medlem i Spånga företagarförening har vi till exempel engagerat oss i kampen mot våldet och brottsligheten. Under samlingsbegreppet Förenade Spånga skall företagarna, idrotten, villaägarna och vi verka för att få övervakningskameror och fler poliser eller ordningsvakter till Spånga centrum. Den kampen har bara börjat, men den tycks ändå gå framåt. Från flera politiska partier kommer det positiva signaler, att man nu tar frågan på allvar.

Inom vår förening har vi ett rikt program framför oss. Till min och mångas stora glädje fortsätter de allra flesta funktionärer och ombud åtminstone ett år till. Där finns erfarenhet och engagemang som gör skillnad. Margareta Söderström byter styrelsen mot programgruppen och som ersättare i styrelsen har valberedningen lyckats värva Göran Lindhgren, som haft ledande befattningar inom SEB. Vår revisor Gustav-Adolf Wastesson vill också tacka för sig efter många, många års gedigen och trogen insats. I revisorsgruppen inträder nu Lars Grundström, som många känner igen från mötesgruppen.

En spännande nyhet för året är datorhjälp för våra medlemmar. Det leds av Bengt Spångö och Thomas Sessler. Läs mer på sidan 17. Vi känner oss väl rustade att genomföra hela det planerade programmet, men skulle du känna att något saknas, tveka inte att höra av dig till styrelsen så får vi pröva vad vi kan göra tillsammans.

En skön vår!

Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

Låt pensionärer som flyttar till mindre boende slippa flyttskatt

Det är politiskt svårt att lösa den bristande rörligheten på bostadsmarknaden. Men ett riktat stöd skulle kunna vara effektivt och inte kosta lika mycket som att helt ta bort reavinstskatten. Exempelvis genom att slopa hela reavinstskatten för dem som bott länge i samma bostad, som är över 64 år och som flyttar till mindre, skriver Faradj Koliev (S).

Ett alternativ är att slopa hela reavinstskatten för familjer/personer som bott i huset eller i lägenheten i minst 15 år, är över 64 år och som köper eller hyr något som är väsentligt mindre än det hushållet i dag bor i. (*DN Debatt 2 november 2017*).



Statlig satsning bingo för kommunal omsorg

Statens stimulansmiljarder för att öka bemanningen inom äldreomsorgen används väl. Omkring 5 000 helårsarbetare har tillkommit i äldreomsorgen. Av dessa arbetade 83 % i kommunal regi och 17 % i privat regi.

Det vi återkommande ser i kommunernas redovisning är att man kan förbättra kontinuiteten, skapa bättre nattbemanning och exempelvis skapa team för trygg hemgång efter sjukhusvistelse, säger Anna Åhlin. Bakgrunden till statens satsning är de många larmen på senare år om låg personalbemanning inom äldreomsorgen. (*Dagens Samhälle 9 november 2017*).



Allt färre äldre har fast läkare

Sverige får flera bottennoteringar i en internationell jämförelse om sjukvården för äldre. Bland annat har vi lägst andel patienter med fast läkarkontakt.

Sverige ligger exempelvis sämst till i fråga om att tillhandahålla en fast läkarkontakt. Siffran har sjunkit från 67 % 2014 till 60 % 2017. Sverige har också lägst andel patienter som upplever att läkarna känner till deras medicinska historia. Och även en mindre andel som anser att läkarna tillbringar tillräckligt med tid med dem.

Vi ser att man i Sverige är mindre delaktig i vården exempelvis när det

gäller behandlingsplaner och vilka mål man har med vården, säger Hanna Sjöberg. (*Dagens Samhälle*. 23 november 2017/Monica Kleja).



Personal på boenden saknar rätt utbildning

Trots flera kunskapslyft sjunker andelen utbildad personal på särskilda boende för äldre. Skillnaden mellan kommunerna är stor, visar ny rapport från socialstyrelsen. Det är brist på utbildad personal inom vård och omsorg. Kommunerna skulle behöva rekrytera 129 000 nya undersköterskor de närmaste tio åren enligt Sveriges Kommuner och Lands-ting (SKL).

När det gäller fast anställd personal på särskilda boenden är ändå andelen med adekvat utbildning ganska hög, 82 procent. Tendensen är nedåt-gående, 2013 var siffran 86 procent. (*Dagens Samhälle* 14 december 2017).



Stockholms kommun satsar på aktivitetscentra

Stockholms kommun satsar på att komplettera trygghetsboende med aktivitetscentra. Dessa ska även fungera som öppna mötesplatser för alla boende i närområdet. I Rinkeby-Kista stadsdel öppnas nya aktivitetscentra i Akalla och Kista under 2018.

(*Pensionärsrådet Rinkeby-Kista* 17 januari 2018).



Mat & vinresor

På våra mat & vinresor bjuds du på kulinariska upplevelser där lokala råvaror spelar huvudrollen. Vi besöker vingårdar, olivoljare och bondgårdar som producerar sina egna specialiteter. Kulturen finns alltid runt hömet och vi blandar den med möten, mat och intressanta besök.

Solens mat i Terracina • Med hjärtat i Dalmatien • Mallorca • Toscana • Strövtåg mellan vingårdar i Kastilien

Prisexempel:

Dalmatien SPF pris: **11 950 kr** ord. 12 450 kr 8 dagar, 17 apr

Möt världen med ReseSkaparna

Upplev Europas städer i vårsol

Medeltidsstäder som tagna ur en sagobok. Slott, pittoreska städer med kullerstengator, mysiga caféer och spännande butiker. Våra fantastiska reseledare har tagit fram unika program där du får uppleva mer och smaka på Europas vackraste städer. Följ med Einar till Krakow, Denes till Budapest, Jöran till Amsterdam eller Jelena till Belgrad.

För avresor och SPF pris se vår hemsida.

I alla våra resor ingår:

- Hotell & flyg • Svensktalande reseledare
- Utfärder • Måltider som ger kulinariska upplevelser

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Årsmötet 2018

Årsmötet för vårt 33:e verksamhetsår hölls dagen före Alla Hjärtans Dag och samma dag som Stina tog sin första guldmedalj vid vinterolympiaden. Innan mötet visade Erik Enfors vackra bilder från kulturvandringar och många fick återse sig själva. Kanske det var anledningen till att vi blev hela 105 deltagare på mötet.

Efter kaffepaus blev det allvar. Erling Magnusson valdes till ordförande för mötet och Agneta Ryger till sekreterare. Verksamhetsberättelsen omfattade tio sidor, som berättade om alla de aktiviteter som genomförts under året. Vår kassör Sture Hallberg gick igenom resultat- och balansräkningarna, som dessvärre och för första gången visade ett underskott, -19 867 kr. Det finns två dominerande förklaringar till detta. Dels har vi investerat 10 000 kr i nya stolar, som behövs på månadsmöten, dels har brister i hanteringen vid förbundet inneburit oklar redovisning och sannolikt förlorade medlemmar. Från 2018 tar vi nu hand om medlemsbetalningarna själva. Alla detaljer finns på vår hemsida under årsmöteshandlingar. Balans- och resultaträkning fastställdes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Kostnaderna stiger och mötet beslöt att höja entréavgiften på månadsmöten till 50 kr.



Förbundet kommer också att höja årsavgiften från 2019 och vi tvingas följa med så att medlemsavgiften för nästa år blir 290 kr. Styrelse och funktionärer omvaldes till största delen. Margareta Söderström hade undanbett sig omval, men hon går i stället in i programgruppen. Göran Lindhgren blir ny styrelseledamot. Vår revisor sedan 16 år Gustav-Adolf Wastesson tackar

också för sig och ersätts av Lars Grundström. Till sist presenterades verksamhetsplanen för 2018, som lovar ett intressant år.



Den nyvalda styrelsen. Stående fr.v. Sture Hallberg, Gunnar Sundin, Göran Lindgren, Carin Due Bergman, Thomas Sessler, Bertil Hoffman och Erling Magnusson. Sittande fr.v. Birgitta Bengtsson, Evy Möller, Agneta Ryger, Lena Lindmark och Mona Dahl Kvist. Foto: Åke Larsson.



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.

Nu har vi fått nog!



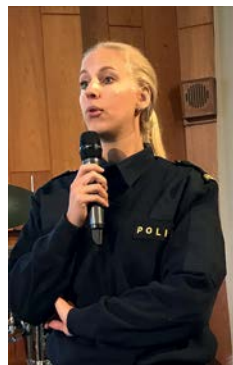
Demonstration mot våldet på Spånga torg. Foto: Johan Persson.

Det grova våldet ökar i Spånga Centrum. Hur ska vi bemöta den oro som sprider sig bland de boende?

Med anledning av att en medlem i vår förening blivit nedslagen, skadad och rånad på sin bil på parkeringsplatsen i centrum, beslöt styrelsen att på ett månadsmöte lägga ut listor, där man kunde skriva sitt namn för att stödja önskemålet om att få övervakningskameror. Listor med 126 namn kopierades och sändes till Stadsdelsnämnden och polisen. Polisen ringde mig och föreslog att få komma på ett månadsmöte och redogöra för hur de tacklar problemen och ge medlemmarna tid för frågor. Den 5 december kom två kvinnliga poliser och mötet var mycket givande.

Den 11 december deltog jag i ett möte som Företagarföreningen kallat till. Där redogjordes för det förslag till manifestation mot grovt våld som skulle hållas torsdagen den 14 december på torget.

Torsdagen kom och kl. 16.00 stängdes alla affärer en timme och all belysning släcktes. Trots regn och rusk var hela torget fullt av människor och flera personer berättade om hur de blivit utsatta för våld, t.ex. på pendeltågsstationen. Ledamöter ur Företagarföreningens styrelse begav sig sedan tillsammans med många av torgbesökarna till Spånga Folkan där Stadsdelsnämnden hade möte. Kl. 18.00 var det öppet möte för allmänheten och där fortsatte diskussionen och kraven på kameraövervakning och dygnet-runtvakter framfördes.



*Kommunpolis
Frida Nordlöf.*

På uppföljningsmötet med Företagarföreningen den 17 januari beslöts att bjuda in stadsdelsnämndens ordförande för att få svar på ett antal frågor om nämndens ansvar. Det konstaterades att polisen varit mer synlig i Centrum den senaste tiden och har större fokus på området.

Carin Due Bergman

Liberalerna i Stadshuset har kontaktat Spånga Företagarförening (SpFF) för att diskutera hur de ser på saken.

Vid ett möte den 9 februari har ordförande Johan Kjellberg och sekreterare Jan Westerberg från SpFF träffat Liberalerna, som var representerade av oppositionsborgarrådet Lotta Edholm, Åsa Nilsson Söderström (lokalpolitiker i Spånga), Roger Haddad (bl.a. rättspolitisk talesman) och pressekreteraren Malin Hasselblad. Mötet uppmärksammades även av ett inslag på SVT:s regionala nyheter. Där påstod polisen att brottsligheten i Spånga inte ökat och detta är anledningen till att de avvaktar med kamerorna.



Möte med politiker på Baan Thai.

Vår åsikt är att kamerorna ska monteras upp – för en gång skull – i förebyggande syfte och förhindra att vårt Spånga kriminaliseras och förslummas.

Thomas Sessler

HÖRAPPARAT

Nu finns vi både i Sundbyberg och Vällingby
Ny hörselklinik • Välkommen

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

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

Väntetid
1-2 veckor



Lena Bäck Leg. Audionom - Verksamhetschef
BOKA 08-38 07 00
hörselexperten.se

Sundbyberg - Landsvägen 73
vid Tvärbanans perrong Bällsta Bro
Vällingby - Ångermannagatan 78
T-bana Buss 115 Vällingbyskolan



HÖRSEL
experten



PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

91 % nöjda med vår hörapparat Anpassning

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

Månadsmöten

vår/sommar 2018



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 50 kr.

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.

22 maj **CHRISTINA GUSTAFSSON,** sång,
ERIK SÖDERLIND, gitarr & **SVANTE**
SÖDERQVIST, basfiol, bjuder på en
jazzig konsert med standardmelodier
och egna alster.



**Har du en närstående som du hjälper och stöder?
Vill du möta andra i liknande situation?**

Välkommen till en anhörigrupp på kvällstid
måndagen den 12 mars kl. 17:30–19:30.

Adress: Värsta Allé 9, 1 tr. Spånga C (Apotekshuset). Porttelefon.

Du får tillfälle att prata om hur du har det, få information om anhörigstöd, avlastning, hjälpmedel, hemtjänst, boende etc. Kom själv, eller tipsa en vän. Det är kostnadsfritt och sker under tystnadsplikt.



Stockholm
stad

Frågor/anmälan:
Anhörigkonsulent Kristina Wennström
Telefon: 08-508 035 37

Julombord

Nu är det tredje året i rad, som vi åker på Spångaveteranernas julbordsresa. Vi som alltid sagt: Inget julbord för oss förrän på julafton! Men vi är väl inte sämre än att vi kan ändra oss och det har vi inte ångrat. Det som lockade extra den 11 december var att julbordet skapats av Svenska Kocklandslaget (se faktaruta nedan). Var och när kan du få njuta av dessa stjärnkockars prestationer för 309 kr per kuvert? Då får du dessutom en utlandsresa, visserligen bara till Mariehamn, men ändå.

Bussen, som hämtade upp oss vid Församlingshuset, tog oss ända in i Viking Lines Rosella, så det var bara att ta hissen upp till matsalsplanet. Vi var inbokade på första sittningen och kunde ganska snart tåga in till våra reserverade bord. Maten var uppbyggd på fem långa bord (minst). Sill och fiskrätter, pålägg av alla slag, varmrätter, ostar, desserter och godis. För oss som dagens första gäster



Tomten spelade julmelodier och Sverre kompade på sina snatterpinnar.

var alla rätter fräscha och lockande. Man fick skärpa sig för att inte äta sig mätt redan på sillbordet. Det blev en sport att leta upp rätter, som man inte får i vanliga fall och det var inga problem att skölja ner maten. Bara fem meter till den aldrig sinande dryckesfontänen där öl, vin och vatten strömmade ur kranarna. Vi får nog hålla med Aftonbladet, som ger betyget Bästa julbordet på Östersjön, fem stjärnor.

När vi ätit oss mätta, och lite till, lyckades vi resa oss för att ta en promenad och se vad båten för övrigt hade att erbjuda. Vi passerade Casinot, där några redan tränade armmuskler genom att dra i spakar. Vi tittade in i seglarbaren där en pianist underhöll gästerna. Så småningom landade vi i salongen där ett dansband spelade välkända melodier för ”styrdans”. Till

vår stora överraskning var det ganska gott om plats på dansgolvet och t.o.m. buggare kunde ta ut svängarna utan att tackla ner andra danssugna.

På vägen till Taxfree stötte vi på en jultomte, som satt på sin gylene tron och spelade glada jullåtar på sitt dragspel. Tomten fick en egen överraskning när Sverre Fogelström anslöt. Han hade sina snatterpinnar i fickan och den nybildade duon lockade många åhörare. De flesta var nog inte medvetna om att de lyssnade till ett rytminstrument, som förr förekom inom folkmusiken, men som idag är nästan bortglömt. Det blev en lustelig avslutning på resan med Rosella.

Vi som var med på resan har inte glömt denna mjukstart på julfirandet 2017. Tack Lena för att du tog hand om oss.

Text och bild: Siw & Erling

Fakta om Svenska Kocklandslaget:

Landslaget består av tolv kockar och konditorer, samt fyra elever, som tillsammans tävlar under svensk flagg. Den 17 mars 2017 presenterade Fredrik Andersson, Team Manager, det nya laget. Nästa stora tävling är Culinary World Cup i Luxemburg i november 2018 och därefter Culinary Olympics i Tyskland hösten 2020.

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 ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

Öppet vardagar 10–18, lördagar 10–14 (med reservation för helgdagar).

Trettio grader i februari



Christer och Thomas önskade oss välkomna till Thailand, Mae Phim och hotellet Princess med en juice bestående av nio frukter. Siffran nio är ett lyckotal i Thailand. De informerade oss om utflykter, den inplanerade första massagen av tre, songtaew, bilen som förde oss till byn och mycket mer som vi behövde veta.

Utflykterna var besök på en fruktodling, en fiskeby, marknad i Rayjong, akvariet som visade Siambuktens fauna, buddha-tempel med fruktälskande apor.

Extra utflykter var besök på tre nationalparker med övernattnin, besök på en sköldpaddsuppfödning samt till en närliggande ö med bad och snorkling.

Gruppen bestod av ett fyrtiotal reslystna personer från hela landet, varav nio från Spångaveteranerna. Det blev en trevligt sammansatt grupp trots spridningen i landet. Det fanns mycket att ventilera på frukostar och många hade återkommit flera gånger till denna sköna plats. Middagarna intogs på en ny restaurang varje dag utom den första och sista dagen som avnjöts i hotellets fina park. Lufttemperaturen höll sig konstant på 30 gradersnivån hela tiden. Vattentemperaturen var en grad lägre så det var en fröjd att vara där.

På ditresan var det snöstorm i Helsingfors så vi blev försenade, men vad gjorde det när solsken, grön natur med många vackra



Fruktfrossa



blommor och fålar väntade. Och så blev det under hela vistelsen. Det var skönt att det för det mesta var delvis molnigt så att inte solen gassade hela tiden.

En av massöserna, Gaew, ledde morgonjympa i parken med havsbrus i bakgrunden, mycket populärt.

Vad gäller maten

så var den lite anpassad efter våra smalökar, men skål med chilipepparsås fanns alltid på bordet för dom som önskade. Kyckling, fisk eller skaldjur i småbitar tillsammans med mycket grönsaker gjorde att besticken bestod endast av gaffel och sked. Som efterrätt serverades färska frukter som smakade betydligt bättre än hemma.

Reseledarna gjorde sitt bästa för att vi skulle ha det mysigt och det lyckades de med. Alla var nöjda med vistelsen, en del stannade en vecka till, och en del kommer säkert att återvända liksom vi funderar på.



Alla gillar vattenmelon.

Text och bild: Agneta och Tommy Lindberg

Datorhjälp inom räckhåll



Behöver du hjälp med din bärbara dator, läsplatta eller telefon? Hur ordnar man e-mail, laddar ner en app eller gör en back-up? Vill du få svar på dessa eller liknande frågor, kan du nu träffa våra IT-kunniga: Bengt Spångö och Thomas Sessler. Undrar du över något kan du ringa Thomas på 0705-897474

eller maila till [thomas\(at\)sessler.se](mailto:thomas@sessler.se). Ta med din IT-pryl till Apotekshuset på Värsta Allé 9, 1 tr. (porttelefon). Vi finns där tisdagarna **20** och **27 mars** samt **17 april** kl. 13–15. Vi gör så gott vi kan. Välkomna!



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



VINTER OCH FRISKVÅRD

Mat och motion i balans – något att alltid tänka på! I förra numret av Spångaveteranen finns en hel del tips om maten – om du skulle bli tveksam eller ha glömt!

Kallt och halt och mörkt = ganska svårt att motionera utomhus. Vi kanske inte åker så mycket skidor eller skridskor längre, men det går bra att vandra eller **promenera** i naturen, så passa på då solen visar sig, så kan du ladda D-vitaminer på köpet. Glöm inte broddarna på skorna.

Att **dansa** går bra även på vintern. Dansen ger både kondition, styrka, balans, rörlighet och gemenskap. Ta det lite lugnt i början bara, om du vill dansa gammeldans och gillesdanser på SpångaFolkan (onsdagar kl. 19.30) Lite lugnare är pensionärsdanserna, mest modernt (foxtrot och bugg), var fjärde dans gammalt (schottis, vals, hambo) på Alviks kulturhus (tisdagar och torsdagar kl. 13). Och var tredje lördagkväll kl. 19 är det dans i Jakobsbergsskolan (NT-gymnasiet) – varannan modern, varannan gammal (3 februari, 24 februari o.s.v.).

Vattengymnastik, **bad/simning** i simhallarna: Tensta, nyöppnade Åkes-hov samt Beckomberga med varmt vatten (tidiga mornar 6.30–8.30 tisdag, torsdag, fredag – eller på kvällen från kl. 20.00). Se Stockholms stads sim- och idrottshallar för närmare information. Hemma i ditt eget hem kan du träna **morgongymnastik och balans** varje dag: tyngdöverföringar från ben till ben, stå på ett ben, gå balansgång på mattkanterna t.ex. Glöm inte heller vårt **utegym**, boule och kulturvandringar. Håll igång på något sätt varje dag ca **30 minuter** och någon gång i veckan lite snabbare och mer ansträngande för konditionens skull – allt efter egen förmåga!

Lycka till och må så gott! Önskar
Ebba, friskvårdsombud

SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Fotvård, medicinsk och klassisk

Massage, klassisk, shiatsu, taktill och yoga

Kroppsterapier, kraniosakral, zonterapi 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@spangافرiskvard.se www.spangافرiskvard.se

SPF Spångaveteranernas kalendarium våren 2018

MARS

- Lördag 10 Spångadagen
Tisdag 13 Månadsmöte
Tisdag 20 IT-hjälp i Apotekshuset kl. 13–15
Söndag 25 Veterankören sjunger tillsammans med Amorosokören i Rotebrokyrkan kl. 19.00
Tisdag 27 IT-hjälp i Apotekshuset kl. 13–15

APRIL

- Tisdag 3 Besök på Thielska Galleriet med Konstgruppen
Tisdag 10 Månadsmöte
Tisdag 10 IT-hjälp i Apotekshuset **utgår p.g.a. månadsmöte**
Torsdag 12 Sala silvergruva och Aguélimuseet
Tisdag 17 IT-hjälp i Apotekshuset kl. 13–15
Onsdag 18 Lunch på Grilliska Restaurangskolan (Se nedan)
Torsdag 19 Besök på Millesgården med Konstgruppen

MAJ

- Söndag 6 Veterankören med 50- och 60-talskonsert i Spånga församlingshus kl. 18.00
Sönd. 13–lörd. 19 Sydvästra England med Cornwall
Tisdag 22 Månadsmöte
Onsdag 23 Konstgruppen besöker Sven-Harrys konstmuseum

Mer information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.



Tvårätters lunch på restaurangskolan i Grilliska gymnasiet. Pris: 100 kr exkl. dryck. **Onsdagen den 18 april kl. 12** har vi bokat plats för dig. Anmäl dig snarast till Evy Möller 08-761 18 21 och meddela om du vill ha kött eller fisk.

Adressen är Prästgårdsgatan 1 i Sundbyberg. Gå från Sundbybergs Centrum ca 500 m via Råstensgatan eller åk en hållplats med tvärbanan till Solna Business Park och gå därifrån 285 m.

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



Västerorts Seniorschack träffas på tisdagar kl. 10–14 i lokaler vid Solurs-parken i Vällingby centrum. 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 våren 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.

Konversationskurs i engelska. Utöka ordförrådet, fila på uttalet och tala lättare. Måndagar kl. 14 något enklare, kl. 15 gymnasienivå. Mer information får du genom att ringa Ingalill Ledin 08-760 24 61 eller 070-594 70 87.

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 ojämna 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.

Mötesgruppen



Det är mötesgruppen, som ser till att det är så trevligt på våra månadsmöten. De avtackades som sig bör med var sin chokladask på månadsmötet i december.

I bakre raden: Carin Due Bergman, Lars Grundström, Sverre Fogelström, Margareta Larsson, Mats Dahlbohm och Åke Larsson. I främre raden står Evy Möller, Ulla-Britt Fogelström, Marianne Linevik, Barbro Nyberg, Mona von Köhler samt Eva och Åke Stöckel. (Foto: Thomas Sessler).

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut
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(at)tele2.se) (Obs! understräck). Du får pensionärspris och dessutom ca 15 % extra rabatt, jämfört med att köa / köpa biljetter i biljettkassan. Tack och hej från Gunilla.

Under våren kommer följande pjäser att ha premiär på Stockholms Stadsteater:

ILYA – premiär 2 mars – regi Lars Rudolfsson

En ung kvinna sitter på golvet på en polisstation. Ingen vet vem hon är – inte ens hon själv. En polis kallar henne Ilya efter en bortsprungen hund han mött. Ilya minns bara en enda sak – att hon letar efter sitt barn. En flicka, åtta år gammal med ett vuxet ansikte. Fräknar och skärt tusch på naglarna. Hur har de tappat bort varandra? Och var är flickan nu? Det Ilya inte vet är att flickan också letar efter sin mamma.

Ilya är ett urbant drömspel med nyskriven musik av Frida Hyvönen där ingenting är vad det synes vara, varken minnen eller människor.

ONÅD – premiär 8 mars

Amir Kapoor är framgångsrik stjärnadvokat, lyckligt gift med konstnären Emily, bosatt i vacker våning på övre Manhattan i New York. En gång hette han Amir Abdullah, son till muslimska föräldrar från Pakistan. En bakgrund som han anser sakna betydelse. Eller kanske döljer? Nu har han siktet inne på att bli delägare i den judiska advokatbyrå han jobbar på.

Så vill hans systerson att han som advokat ska hjälpa en imam som häktats på felaktiga grunder. Amir värjer sig, vill inte bli inblandad. Emily övertalar honom att ställa upp.

BESÖK AV EN GAMMAL DAM – premiär 9 mars

Marie Göranson / Dan Ekborg

I stor stil återvänder Claire Zachanassian efter 45 år till sin solkiga lilla barnomsstad. En välkomstkommitté är på plats och förväntningarna på topp – Claires enorma förmögenhet skulle kunna få stan på fötter igen. Hoppet står till hennes ungdomskärlek Alfred Ill som självsäkert menar att han har Claire ”som i en liten ask”. Där har han fel. Claire har trots sju avverkade äkta män inte glömt Ill. Och hur deras kärlekshistoria slutade... *Marie Göranson och Dan Ekborg gör rollerna som de forna älskande – ett möte som gjort för storslaget skådespeleri.*



Medicinsk Fotvård, 60min

550kr (ord. pris 595kr)


Delbehandling, 30min

Liktorn, vårtor, kartnaglar, svamp och nagelklippning

Från 360kr

*Varmt välkomna in till oss!
önskar*

Barbro och Jeanette

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

Anna dig känslan av nystädat!

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



VÅSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

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

Kontakta oss redan idag.

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

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)

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



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.

Kryssning på Hjälmare kanal med slussar

Den 11 juni gör vi en guidad båttur på Hjälmare kanal, som är Sveriges äldsta kanal och förbinder Hjälmarens med Mälaren. Kanalen som invigdes redan år 1639 är 13 km. lång och har nio st. handdrivna slussar som tar oss 21 meter upp eller ner i kanalsystemet.

En båtresa längs kanalen bjuder på fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små sjöar, vackert jordbrukslandskap och naturligtvis spännande slussning.

Under kryssningen serveras lunch inklusive måltidsdryck, kaffe och kaka. Efter kryssningen har vi tid för en guidad promenad i Arbogas historiska stadskärna.

Pris: 715 kr.

Minimum deltagarantal 40 st. Ta gärna med en kompis.

I priset ingår:

- Bussresa t/r Spånga–Arboga
- Kryssning 3 tim.
- Lunch inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka
- Guidad promenad ca 1 tim.



Anmälan senast **3 maj** till Lena. Betalas till Spångaveteranernas plusgiro **491 2540-4 senast 6 maj**. Avresa från Församlingshuset Värsta Allé 1 den **11 juni kl. 9.00**. Hemma ca 17.30.

Bornholm 16–19 augusti

Nu är det dags för en bussresa till fantastiska Bornholm. Vi reser från Spånga mot Ystad på morgonen. Från Ystad tar vi färja till Rønne där vi bor på **** Hotell Griffen. Vi kommer att utforska ön från norr till söder. Vi besöker nordeuropas största borgruin: Hammershus. Vi passerar genom byar med välskötta korsvirkeshus och vackra trädgårdar. Någon av Bornholms berömda rundkyrkor ska vi också få se. Bornholms sydligaste udde ska vi



naturligtvis också utforska. Vi får också tid att besöka orterna Nexö och Gudheim där båtar och fiske dominerar.

Pris: 6 285 kr vid minimum 35 personer. Enkelrumstillägg: 1 200 kr.

- I priset ingår:
- Bussresa t/r Spånga–Bornholm
 - Färja t/r Ystad–Rønne
 - Dubbelrum 3 nätter
 - Guidning
 - 3 middagar
 - 3 frukostbuffé
 - Utflykter enligt program

Avresa från Spånga församlingshus 16.8 kl. 6.30.
Kom ihåg att ta med id-handling! Anmälan till Lena Lindmark.
Sista anmälningsdag 10.7. Detaljerad information finns på hemsidan.

Resor på planeringsstadiet

- Resan till **Lissabon** blir av men är inte riktigt klar ännu. Preliminärt datum är 23–27 september.
- Den 2/10–4/10 (avgång em. 2/10, hemma fm. 4/10) planerar vi en teaterresa till Helsingfors för att se **musikalen Chess**. Ytterligare info kommer.
- Göta kanal-resan utgår.



SPÅNGADAGEN

Lördag den 10 mars i
Spånga Centrum
9–15

Välkommen!



Priserbjudanden
i många butiker!

HÅRATELJÉN

Allt inom hårvård, håltagning och bruduppsättning.
Drop in och tidsbokning.

Damklippning **300 kr**

Herrklippning **250 kr**

Permanent fr **700 kr**

Färg/slingor fr **700 kr**

Mån – Fre 09.00 – 20.00

Lör 09.30 – 18.00

Sön 10.30 – 18.00

Tel 37 80 50

Vällingby Torg 63 (T-banhuset)

**SPF-medlem
har 10% rabatt**

Öppet hus – med **din** hjälp



Receptionen i Spånga församlingshus bemannas numera – på prov – av oss Spångaveteraner, som har möjlighet att ställa upp som receptionsvärdar någon/några förmiddagar per månad, och på köpet få en bra och trivsamt kontakt med vår församling och dess personal. Detta för att Församlingshuset inte ska behöva stängas, utan kunna vara öppet vissa förmiddagar i veckan. I gengäld får vi hyra samlingshallen gratis för våra månadsmöten!

Vi har just klarat av hela januari – det har gått bra och varit trevligt och lättsamt. Man sitter i hallen eller receptionen, öppnar dörren för eventuella besökare, visar dem till den de vill besöka, fikar med personalen, läser tidning, m.m. Lugnt och stilla. Det handlar om måndagar, tisdagar, onsdagar och fredagar kl. 9–12.

Vi har nu en lista med ca 35 anmälda receptionsvärdar, som får information och kan anmäla sig via e-post. Det är lite för få! Vi behöver bli flera – för att inte behöva ”jobba” så ofta! Vill man vara två åt gången och bara ”jobba” en gång per månad går det åt ca 40 personer, för de längsta månaderna. Kan man ställa upp två förmiddagar i månaden, går det bara – i snitt – åt 20 personer, om man nu kan få ihop pusslet med alla andra aktiviteter man själv och alla andra har! Det är alltså bra att vara många som delar på jobbet. Man kan anmäla sig t.ex. till alla tisdagar en månad – eller olika veckodagar alla månader, precis när man har tid och möjlighet – det är helt fritt.

Listan över anmälda receptionsvärdar för mars är nästan fulltecknad. Men vissa dagar har bara en anmäld. De dagarna kan kompletteras med ett

namn till. Det är roligare att vara två.

Ni som vill anmäla er som värdar i april och maj kan göra det genom att skicka/maila önskad dag och datum till [ebba.moden\(at\)telia.com](mailto:ebba.moden(at)telia.com)

Ni kan också bara skicka in er e-postadress för att få fortlöpande information och kanske ställa upp senare.

Vi behöver också en reservlista. Önskar du bara vara reserv och hoppa in då någon lämnat återbud kan du anmäla det, men då gärna meddela vilka veckodagar du har möjlighet. Jag sammanställer sedan allt till månadslistor, veckodags-listor och reservlista. Jag behöver själv en gruppmail-lista för att skicka information till alla i gruppen. Om du inte har mail (e-postadress) så behöver jag ditt telefonnummer.

Känner ni flera kompisar som vill vara med i gruppen framöver? Be dem skicka ett mail ([ebba.moden\(at\)telia.com](mailto:ebba.moden(at)telia.com)) eller ringa till mig på 0708-36 99 92. Jag behöver komplettera e-postlistan med e-postadresser och telefonnummer till alla, så vi kan ringa eller maila varandra om det t.ex. behövs en reserv – eller om man glömt att komma/blivit sjuk eller förhindrad. Ta alltid med era almanackor till månadsmötena, så kan ni boka in nya dagar för påföljande månader.

Väl mött på nästa möte – hälsar Ebba

The advertisement is set against a dark blue background. On the left, there is a large, stylized graphic of a pair of scissors cutting a black hair curl. The text is positioned on the right side of the image.

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

Hade vi roligt på våra månadsmöten?

Den 21 november

2017 hade vi nöjet att få stifta bekant-
skap med **Maurice
Anton** som under-
höll oss med den
äran! Han var en
verklig virtuos vid
pianot och han be-
rättade att han hade



en gedigen utbildning med sig från Argentina. Modern satte honom i pia-
noskola från det att han var 6 år, kanske mest för att få lite lugnt hemma.
Maurice presenterade ett nummer som HDSH, vilket betydde ”hur dumt
som helst”! Och det betydde ett långt potpurri på många välkända melodier.
Dessutom fick vi höra ”Blinka lilla stjärna” i minst 10 versioner. Lång app-
låd! Han underhöll med trevliga anekdoter och sade bland annat att: möbler
är gamla, men vi blir äldre!



5 december.

Från ELLA till ALICE

Vokalisten **Johanna
Romín** berättade att
bandet är stora be-
undrare av Ella Fitz-
gerald, (1917–1996)
och Alice Babs Sjö-
blom (1924–2014).
Hon imiterade Louis
Armstrong med den
äran, även hennes

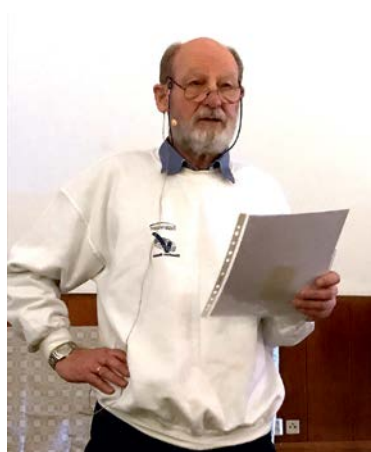
sätt att sjunga Alice Babs ”Swing it magistern” och ”Droppen Dripp” var im-
ponerande likt originalet. Som bekant går tiden fort när man har trevligt och
fyrtio minuter försvann som i ett nafs. Lång applåd och fina blombuketter
avslutade decemberunderhållningen.

Den 16 januari,

en verkligt iskall vinterdag, där termometern visade $-0,1^{\circ}$ blev församlingshusets sal ändå välbefolkad. SPF:are är ett tappert släkte! Paret **Anders och Heike Gustavsson** äntrade scenen och berättade att deras tema är kärlek! Och favoriterna bland många är Ruben Nilsson, Cornelis Vreeswijk, Dan Andersson och Nils Ferlin. Anders sjöng sin egen tonsatta berättelse om två människor som varit tillsammans i 50 år. Dock bodde de inte ihop, men när deras favoritsång spelades på radion då dansade de, men på distans!

Vi fick också höra Nils Ferlins visa om Viktor Arendorff. Den hade Ferlin komponerat när han satt på café Kosmopolit. Det påstods att Ferlin där genom åren hade druckit 147 koppar kaffe och

ätit ETT wienerbröd! Vi önskar detta trevliga och musikaliska par hjärtligt välkomna åter!



13 februari.

När det är presidents-, parlaments- eller lokalval i något land där resultatet kan förväntas bli manipulerat, skickas ett antal valövervakare ut av den europeiska samarbets- och säkerhetsorganisationen OSSE. Valövervakarna ska, i vallokaler, fungera som rådgivare till de lokala valförrättarna. Observatörerna har till uppgift att uppsöka olika vallokaler och där observera och rapportera hur valet genomförs. Om spelet bakom kulisserna och hur demokratin kan börja spira i

dessa länder berättade **Jörgen Backlund** – i ord och bild – på ett fångslande sätt.

Rapportör: Birgitta Bengtsson.

Fotograf: Thomas Sessler

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2018–2019

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: **Carin Due Bergman**

stig_bergman(at)tele2.se, 08-36 50 52

Ledamot: **Evy Möller**

evy_moller(at)hotmail.com, 08-761 18 21

Ledamot och medlemssekreterare: **Gunnar Sundin**

gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 072-186 87 36

Ersättare: **Göran Lindhgren**

goran.lindhgren(at)gmail.com, 08-36 2070

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: Åke Stöckel, 08-36 06 70

Ordinarie: Lars Grundström, 08-793 90 27

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2018–2019

Valberedning

Ordförande: Angela Enfors, 08-761 28 91

Ledamot: Margareta Larsson, 08-760 12 37

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

Följ 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	Mona Dahl Kvist mona.dahl.kvist(at)gmail.com	070-974 36 29

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	08-36 00 82
	Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu	0708-36 98 75

Canasta	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)tele2.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
--------------------	---	------------------------------

Konversationskurs, engelska	Ingalill Ledin	08-760 24 61
------------------------------------	----------------	--------------

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
	Mats Hellberg	072-215 83 53
	mats.hellberg(at)bredband.net	08-752 77 72
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	
	Margareta Söderström	08-752 72 25
	em.soderstrom(at)outlook.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.

HÄRVÄRD 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**



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

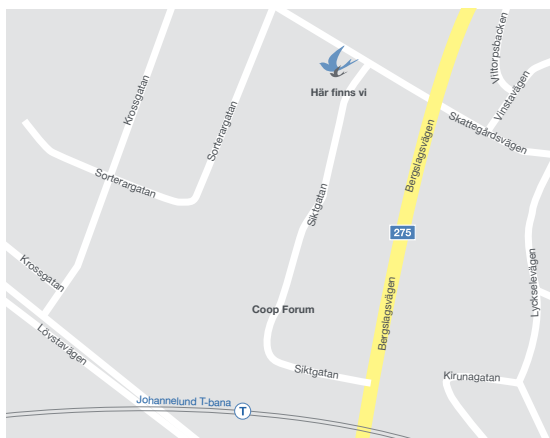
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatklini k 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