

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för sommaren

Årgång 18 • Nr 2 • juni 2018



Foto: Thomas Sessler

Ingen – som har passerat boulebannorna på Kronofogdevägen i Spånga en måndags-, onsdags- eller fredagseftermiddag – har kunnat missa dem, Spångaveteranernas flitiga boulespelare, under Barbro Nybergs ledning.



Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00

Glad sommar önskar Krogen Tre Kockar!



Vi har även catering!

Pensionärspris mellan 10.40 och 14.00

På Krogen Tre Kockar kostar inte kvalitet... det ingår!

Obs! Vecka 27-31 öppet 10.40-13.00

Vi har öppet hela sommaren Välkomna!

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

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll	Sida
Om tidningen SPÅNGAVETERANEN	4
Ordföranden har ordet	5
Notiser från omvärlden	6–7
På distriktsnivå	8
Polisen tipsar	9
Grannstöd	9
Nytt för i sommar	10
När man blir äldre	12
Månadsmöten	13
Från SeniorBarometern	14
Friskvårdstankar	16–17
Kalendarium	18
Några viktiga telefonnummer	19
Våra aktiviteter	20
Teaterombudet informerar	22
Uppskattad IT-support	23
Matjessill till midsommar	23
Aktuella resor	24–25
Premiärgäster	26
Det svänger i Spånga	29
Föreningens styrelse, funktionärer och ombud	30–33



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

Annonser:

Evy Möller 070-578 18 31, evy_moller(at)hotmail.com

Distribution:

Carin Due Bergman 08-36 50 52, stig_bergman(at)tele2.se
Sture Hallberg 070-583 80 65, 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

30 augusti 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 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

Nr 2/2019 utkommer vecka 23, manusstopp 24 maj



Ordföranden har ordet

Vi har varit på konferens, Bertil vår vice ordförande och jag. Jag är ingen vän av konferenser. Ofta mycket prat och lite produktion. Men den här gången hade jag fel. Konferensen syftade till erfarenhetsutbyte och det utbytet blev produktivt. 47 föreningar (75 %) ställde upp och delade generöst med sig av sina erfarenheter.

Dagens viktigaste ämne: Varför tappar SPF Seniorerna medlemmar? De flesta har samma erfarenhet. Antalet medlemmar minskar, inte mycket, men det borde i stället öka eftersom pensionärerna blir fler och fler i landet. Det är inte fler medlemmar än tidigare, som aktivt begär utträde. Även för oss har antalet i stort sett varit oförändrat de tre senaste åren. Medlemmarna stannar om de upplever att verksamheten är positiv och aktiverande. Jämför vi oss med andra, så kan vi nog vara nöjda. Vi har många verksamheter och flitiga deltagare. Jag lyfter på hatten för alla engagerade funktionärer.

Hur är det då med tillströmningen av nya medlemmar? För en pensionsförening är det självklart att ett antal medlemmar faller ifrån varje år. Därför har det varit mycket tal om att vi måste värva unga äldre. Men föreningarna har tråkiga erfarenheter. Nyblivna pensionärer är inte särskilt intresserade. För den som just har lämnat en arbetsgemenskap är det inte längre självklart att söka ny gemenskap inom en förening, om den inte erbjuder möjlighet att aktivera sig med sånt som man inte hunnit med under arbetsåren, t.ex. resor, kultur, sport, musik eller dans. För att värva 65+ måste vi skapa nya aktiviteter och utveckla vår kommunikation. Plats för nya, friska idéer. Hör av dig!

Bland äldre pensionärer är det betydligt lättare att värva nya medlemmar. Den effektivaste metoden är så enkel. Ta väl hand om alla nya. Om de känner sig sedda och snabbt kommer in i gemenskapen kommer många kompisar att följa efter. Jag tycker vi i vår förening gör ett bra jobb, men naturligtvis kan vi bli bättre.

En riktigt skön, kreativ sommar önskar

Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

Färre demensteam då bidrag försvinner

De multiprofessionella demensteamerna minskar och finns nu inte ens i varannan kommun. Samverkan mellan kommuner och landsting kring vården av demenssjuka försämras säger Vera Gustafsson, utredare på Socialstyrelsen. Så länge det fanns statsbidrag som kunde användas till att utveckla demensteam blev de fler men sedan 2013 har antalet minskat. Mer än hälften av de cirka 150 000 personer som har demenssjukdom bor kvar i sitt hem och får stöd av hemtjänsten, vars personal ofta saknar rätt utbildning.

(Dagens Samhälle 8 mars 2018).



Stor omsättning på hemtjänstpersonal

Äldre personer med hemtjänst möter i genomsnitt 15 olika ansikten bland personalen under två veckor. Det är en ökning med tre personer jämfört med för tio år sedan visar statistik från SKL, Sveriges Kommuner och Landsting. Sundsvall har på kort tid nästan halverat antalet ansikten som brukarna möter i hemtjänsten. Förklaringen är ökat eget ansvar för personalen och deras arbete utgår från de äldres egna behov framhåller Magnus Larsson, områdeschef i stadsdelen Skönsmon i centrala Sundsvall.

(Dagens Samhälle 8 mars 2018/Torbjörn Tenfält).



Var fjärde anställd vill lämna äldreomsorgen

Psykiska påfrestningar, stress, stelbent lönesättning och bristande utvecklingsmöjligheter – vad missnöjet bland äldre- och omsorgspersonalen beror på varierar, men gemensamt är att det växer. På sex år har andelen som vill lämna yrket ökat från 22 till 27 procent visar en enkät som besvarats av 6598 slumpmässigt valda medlemmar i Kommunal.

(Dagens Samhälle 8 mars 2018/Anna Lundegårdh).



Allt fler får möjlighet att prata om sin död

Socialstyrelsen håller fram så kallade brytpunktssamtal som centrala i den palliativa vården. Men fortfarande är det många döende som inte erbjuds ett sådant. Brytpunktssamtal leds av en läkare och ska

erbjudas en person som är döende när vården övergår från att försöka bota till att lindra. Ofta deltar också en sjuksköterska och närstående till patienten. Samtalen ska man ha för att kunna prata om sjukdomen.
(*Dagens Samhälle 8 mars 2018/Johan Delby och Gustav Halth*).



IVO slår ned på nattbemanning

För två år sedan skärptes reglerna för nattbemanning på äldreboenden. Men enligt Inspektionen för vård och omsorg, IVO, är bristerna fortfarande stora på flera håll i landet. De boende blir fortfarande inlåsta i strid mot lagen. Enligt socialtjänstförordningen april 2016 ska det dygnet runt finnas personal som ”utan dröjsmål kan uppmärksamma om en boende behöver hjälp och stöd”. Antalet klagomål och vitesförelägganden är oförändrat sedan tiden före 2016. (*Dagens Samhälle 8 mars 2018*).



Stor journalstudie kartlägger skaderisker i hemsjukvården

Forskare vid Karolinska institutet och ytterligare tre universitet har genom att granska 600 patienters journaler kunnat visa att vård i hemmet är riskfyllt. I mer än var tredje journal fann forskarna skador, varav de flesta hade kunnat undvikas.

De vanligaste vårdskadorna i hemsjukvård är trycksår, fall och vårdrelaterade infektioner. I de flesta fall krävde skadorna sjukvård. Nu ska patientsäkerheten i hemsjukvården granskas i större skala på samma sätt som på akutsjukhusen. (*Dagens Samhälle 8 mars 2018/Cecilia Granstrand*).

HÖRAPPARAT

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

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

Väntetid
1-2 veckor

• 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

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

 PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

91 % nöjda med vår hörapparat Anpassning

På distriktsnivå

Den 12 april samlades ett hundratal medlemmar från SPF:s Stockholmsdistrikt på Birger Jarl Conference för årsstämma. Från oss deltog vår kassör, Sture Hallberg, och denna tidnings producent, Thomas Sessler. Stämman beslöt bl.a. att begära en fullständig kostnadsredovisning av upphandlingen och införandet av de nya systemet Miriam och Episerver. Efter paus inledde förbundsordföranden Eva Eriksson sitt anförande. Eftersom det är valår så underströk Eva att vi pensionärer kan bli avgörande för politikens inriktning den kommande mandatperioden. Var fjärde väljare



*Förbundsordförande
Eva Eriksson.*

är pensionär. Viktiga frågor för oss är den nya fattigdomen, rätten att välja när man vill flytta till äldreboende, fler geriatriker inom vård och omsorg. Den nya styrelsen består av elva personer. Monica Ulfhielm fick förnyat förtroende som ordförande. Fyra nya ledamöter kom till och sex fortsätter. Årsavgiften är oförändrad, dvs. 40 kronor av medlemsavgiften går till distriktet.

En vecka senare, den 19 april, hölls en ordförande-konferens i samma lokaler. Ett hundratal representanter från de flesta föreningarna inom distriktet ställde upp. Två huvudämnen dominerade programmet. Rekrytering av nya medlemmar, framför allt 65–70-åringar samt kommunikationen mellan föreningar, distrikt och förbund.

Den viktigaste erfarenheten när det gäller rekrytering är att äldre och yngre pensionärer ofta har helt olika förväntningar på livet efter jobbet. De äldre sätter stort värde på social samvaro och gemensamma upplevelser. Föreningen är viktig! De nyblivna pensionärerna har inte samma erfarenhet av föreningsliv och är inte beredda att binda sig för att arbeta ideellt. Men de förstår givetvis värdet av samverkan för att skapa ett bättre samhälle för seniorer. Det ställer nya krav på vår verksamhet på alla nivåer, förbund, distrikt och föreningar.

När det gäller kommunikationen inom vår organisation hade alla liknande erfarenheter. Distriktskansliet fick beröm för att ge god service och snabb, positiv kontakt. Kritiken mot förbundets ”nya” datasystem Miriam och Episerver var som väntat samstämmig. De skapar många problem för föreningarna och problemlösningarna tar alldeles för lång tid. Förbundet tillsätter nu referensgrupper på totalt 16 personer som täcker hela landet. Nu förväntar vi oss fart på förbättringarna. Till sist sammanfattade ordförande Monica att det behövs bättre framförhållning och återkoppling. Det är det som skiljer information från verklig kommunikation både upp och ner i organisationen. Sjung som studenten: *Hoppet är vår vän.*

Erling

Gå inte på bedragarens lister

Lämna inte ut koder och kontonummer på telefon, e-post eller internet. Inga banker, eller andra seriösa aktörer, har sådana rutiner vid kundkontakter. En bra regel är också att aldrig ingå avtal på telefon om man känner sig det minsta osäker. Detsamma gäller dörrförsäljning.

Skulle jag kunna få ett glas vatten?



Många gånger lurar sig tjuven in genom att utge sig för att vara någon annan eller be om en tjänst. Personal från hemtjänst och sjukvård ska alltid kunna legitimera sig. Hantverkare och andra servicepersoner som en hyresvärd anlitar kan förväntas vara föranmälda av värden. Hantverkare man själv vänder sig till bör ha både goda referenser och F-skattsedel, och dessutom vara villiga att teckna skriftligt avtal om priset innan arbetet påbörjas. Förvara inte handväskor och annat av värde lätt åtkomligt i hallen. **Förvara gärna värdesaker, som inte används, i bankfack.**



Grannstöd

är namnet på ett initiativ för bilburet brottsförebyggande och trygghetsfrämjande i våra boendeområden. Det mobiliserar boende till att utan ersättning ställa upp för egen och andras trygghet och säkerhet i boendemiljön – en samhällsresurs med stor potential men ännu så länge begränsad spridning.

Kom med i Grannstöd!

Visst kan du väl ge fyra timmar av din tid, någon gång per månad, för att bättra på tryggheten där du bor! Vi tar en tur med Grannstödsbilen och observerar sådant vi tycker behöver åtgärdas för att säkra tryggheten i vår vardagsmiljö. Vi lär oss vilka de ansvariga är, som kan göra något åt saken. En meningsfull insats, lätt och rolig och mycket uppskattad. Stadens och stadsdelens politiker och tjänstemän liksom lokalpolisen efterfrågar och stödjer oss, men insatsen gör vi på ideell basis och eget initiativ. Vill du delta i Grannstöd eller bara veta mera när du oss här:

Jörgen Backlund, ordförande i styrgruppen. Telefon: 073-981 66 10.

E-post: jorgen_backlund@hotmail.com. Du kan också läsa mer om verksamheten på vår hemsida: grannstödspangatensta.se



Första torsdagen i juni, juli och augusti prövar vi något nytt för alla som tycker att det händer för lite i föreningen under sommaren. Vi tänker nämligen ordna grillaftnar invid boulebanan, den som ligger

nära församlingshuset. Vid sidan av boulebanan har staden satt upp en stor grill ca metern i diameter, där tändes vi grillen dessa dagar ca kl. 17 för att var och en ska kunna grilla medhavd mat, t.ex. korv, kött eller fisk eller vad man vill, men... ingen stor köttbit eller kyckling, det tar för lång tid. Föreningen håller med kol och en del redskap och sedan är det meningen att man själv får grilla eller kanske få hjälp med detta av några tuffa herrar i förkläde. Det finns sitt- och bordsplatser för minst 30 personer. **Alla tar med tallrikar, glas, bestick, dryck, kanske bröd och naturligtvis det man ska grilla** och så försöker vi göra kvällen trivsamt efter bästa förmåga. Några aktiviteter ska vi också försöka hinna med, t.ex. kubbspel, boule (det finns klot) och dessutom finns också kommunens träningsredskap alldeles intill.

ALLTSÅ: Torsdagarna 7 juni, 5 juli och 2 augusti vid bouleplanen mellan kl. 17.15 till kanske kl. 21. Grillglöden håller väl till ca 18.30 men... REGNAR det får vi tyvärr ställa in – men det ska det väl inte göra.

Glöm inte bort den traditionella PICKNICKEN på Lovön invid Kina slott på gräsmattan. Det blir **onsdagen den 18 juli kl. 12**. Nu hoppas vi bara att många ställer upp.

Du tar med något att äta och dricka, någonting att sitta på, och de bilburna tar helst med sig ett litet bord. Får du ingen att åka bil med, så åker du buss mot Ekerö från Brommaplan till Kanton och sedan traskar du 700 m på Kantongatan till bilparkeringen som ligger nära Kina slott. OCH – naturligtvis blir det kubbspel på högsta nivå – eller hur?! Ingen föranmälan, bara kom, **VÄLKOMNA!**

PS. Vi brukar ha tur med vädret, men man vet aldrig. Regnar det, ställer vi in. Är du osäker, ring 08-760 12 37 eller 073-992 44 23 Åke eller Margareta, så får du veta.



Välkommen till Spånga vårdcentral



**Vi är en stabil och kvalitetsmedveten
vårdcentral i Spånga centrum**

På vårdcentralen arbetar bland annat läkare som är specialister i allmänmedicin, läkare som går sin specialistutbildning, sjuksköterskor, distriktssköterskor och undersköterskor. Vi har även specialistmottagningar för dig som har astma/KOL, hypertoni eller diabetes. Vi har ett psykosocialt team som erbjuder bedömning, rådgivning och behandling för dig som mår psykiskt dåligt. Det kan exempelvis handla om att du är nedstämd, känner oro eller ångest, har sömnsvårigheter eller är i kris.

Så här når du oss

Du kan ringa till oss för att boka tid till läkare, sjuksköterska, distriktssköterska samt för medicinsk rådgivning och receptförnyelse på telefonnummer 08-123 393 00 kl. 07.30–17.00. Återbud går att lämna dygnet runt på telefonsvararen. Det går även att kontakta oss via Internet på 1177 – Vårdguidens e-tjänster. Där kan du boka tid till läkare och sjuksköterska, avboka tid, förnya recept samt läsa din journal. Läs mer på 1177.se

Välkommen att lista dig på Spånga vårdcentral!



Spånga vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

När man blir äldre

Pensionärlivet är en besvikelse. Inget är som man har föreställt sig på den tiden som man avtalade tjänstepension på jobbet och rådgivaren berättade om alla lockande framtidsmål som man kunde spara till: långresor, kurser i matlagning eller bara sitta i gungstolen och åka med.

Nu när man har framtiden bakom sig visar sig facit vara annorlunda. Det är nästan omöjligt att hitta tid i kalendern när barnen behöver barnvakt. Det ena mötet avlöser det andra och deadline för tidningen hänger över en. Träningen på gymmet får offras när tandhygienisten har en ledig tid och när jazzklubben spelar upp krockar det hela med årsstämma i bostadsrättsföreningen. När jag har flera möten samma dag rycker hustrun in och kollar bokningarna. Hennes teori är att män bara kan hålla på med en sak i taget. Jag vet inte vad detta baseras på, men jag kan borsta tänderna och stå på ett ben – samtidigt. Det är viktigt att träna balansen när man tillhör veteranerna, har jag fått höra.

Tur att vi äldre inte behöver så mycket sömn – jag kollar alla missade tv-serier på SVT Play på nattens småtimmar. Besök hos hörseltanten, fotvård och optiker fyller övriga luckor i almanackan. När Spånga vårdcentral ringer får man stora skälvan. Har jag blivit så dålig? Jag känner efter om jag orkar svara. Jodå, det går. Som tur var gällde det inte min missade provtagning, utan de ville boka en annons i tidningen. Ibland lever liket eller leker livet – stryk det icke önskade.

Det är mycket att tänka på. Senast har trygga Bilprovningen släppt oss vind för våg. Tidigare styrde den sista siffran besiktningen, nu måste man själv hålla reda på när bilen ska kollas upp. Detta har blivit en pärs. Bilen blir äldre, likaså hustrun. Det var länge sedan jag skickade iväg bilen med henne till Bilprovningen med uppmaningen att ta på sig kortkort. Det gick alltid vägen – då.

Nu stundar semestertider, då ska vi ut och resa. Vi träffade en tysk familj i Dalarna som numera årligen åkte till Sverige för att här var naturen nära, glest mellan byarna och luften njutbar. Självklart fick vi frågan om vart vi ska åka på vår semester, men jag vågade inte säga som det var: Vi ska ta Autobahn till Köln...

Thomas Sessler

Månadsmöten hösten 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.

11 september

ETT MUSIKALISKT ÄVENTYR

Den kände estradören och sångaren **MATTIAS ENN** ger oss ett omväxlande och humoristiskt program. Han ackompanjeras av **CARINA NILSSON** på flygel.



9 oktober

STOCKHOLM PÅ TRE KVART

DN-journalisten **EVA-KARIN GYLLENBERG** kåserar intressant och roande om några av Stockholms offentliga miljöer – med bild-illustrationer. En rundtur bland Stockholms parker och mer eller mindre kända konstverk.



6 november

MÖTE FÖR NYA MEDLEMMAR

OSCAR TJÄDER bjuder på klassisk pianorepertoar, blandat med andra välkända stycken.



20 november

MUSIKRESAN – MICKE KRESSER & CHRISTOFFER HALLGREN

tar oss med på en musikresa genom Sverige och vidare genom Skottland, Irland och England. Folkmusik och folkvisor.



Nya SeniorBarometern visar:

9 av 10 svenska seniorer tränar regelbundet

– fler kvinnor än män motionerar men alla tränar mer än för fem år sedan.

Nio av tio seniorer i Sverige (+55 år) tränar regelbundet, och fyra av tio motionerar mer idag än för fem år sedan. Kvinnliga seniorer rör mer på sig än de äldre männen.

Det visar den senaste SeniorBarometern, en undersökning genomförd av medlemsföretaget Smart Senior, där fler än 6 200 svenska seniorer har medverkat. ”Även de äldre anammar hälsotrenden. Att leva ett hälsosamt liv med nyttig mat och träning har blivit allt viktigare för de svenska seniorerna över 55 år under de senaste åren”, säger Mathias Lang, VD för medlemsföretaget Smart Senior.



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).



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

Friskvårdstankar

Vad ska vi göra för att **hålla oss friska**? Alla vet säkert att det handlar om att ta hand om sig själv och sin kropp, eventuellt använda hjälpmedel, och mediciner på rätt sätt, samt vara lite lagom försiktig. Och vara beredd på att saker och ting snabbt kan inträffa – som medför förändringar i tillvaron. Anpassning!



Ta hand om dig själv! Sov ordentligt, vila då du behöver det, umgås med familj och vänner. Sociala och kulturella aktiviteter som möten, teater, sång, dans, promenader, museibesök, resor och liknande – **tillsammans** med andra mår själen bra av – liksom att äta och motionera tillsammans.

Apropå **äta och motionera** vill jag gärna tipsa om artikeln i ICA:s Buffé-tidning nr 4 april 2018: ”Tio lektioner – i ett bättre sätt att äta”. Den handlar om vardagsmotion och vettiga matvanor. Inte antingen eller – utan båda i kombination! Ät frukt och grönt, fisk och skaldjur efter säsong, yoghurt och fil, surdegsbröd och fullkorn, nötter och bär... Läs om fettsyror, kostfibrer, bakterier, mineraler, örter, kryddor och vitaminer, blodtryck och immunförsvar. Undvik stress, ge dig tid att sitta ned och äta, koppla av, dra ner på socker, alkohol, rött kött och charkuterier. Det finns recept också för den som önskar.

Så till **vardagsmotionen** som vi behöver både för hjärnans utveckling (minnet), själen (undvika depressioner), immunförsvaret mot diverse sjukdomar, kroppens alla muskler och leder (styrka och rörlighet), vår fysiska förmåga m.m. (kondition). Glöm inte balansträningen varje dag!

Välj de motionsformer du gillar bäst och träna gärna tillsammans med andra. Minst en halvtimmes vardagsmotion varje dag, samt lite **extra ansträngning** någon timme i veckan. Välj det som känns roligast!

Dans, motionsgymnastik, styrketräning/gym, konditionsträning/promenader/ut och spring, rörlighetsträning/morgongymnastik/stretching. Gå in på dansglad.se för att se sommarens danser, utnyttja vandringsstigarna på Järvafältet, vårt ute-gym vid boulebanan, eller gymmet i Tensta. Kolla på ”nätet” – Stockholm stads sim- och idrottshallar för info och öppettider.

På Idrottshögskolan GIH (strax ovanför Stockholms Stadion) pågår sedan 2005 ett hälsoprojekt och **fri träning för pensionärer**. Där kan man testa sin fysiska status, vara med på träning två gånger i veckan och därefter testas igen. Gå in på GIH.se – klicka vidare till /hälsoprojektet och /fri träning. Projektet startar alltid med tester i februari, sedan träning i mars–april, därefter test i maj. Resultaten visar hur mycket starkare, friskare vi blivit efter träningen. Och det är inte farligt att ta i lite, även om man är senior. Dessutom är allt gratis, roligt – och nyttigt. Enda kravet är att man ska ha fyllt 65.

Frisk och glad sommar 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@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se

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.

SPF Spångaveteranernas kalendarium sommaren 2018

JUNI

Torsdag 7

Grillafton

Måndag 11

Kryssning på Hjälmare kanal

JULI

Torsdag 5

Grillafton

Onsdag 18

Picknick vid Kina slott

AUGUSTI

Torsdag 2

Grillafton

Torsdag 16–söndag 19

Bornholmsresa

SEPTEMBER

Tisdag 4

Höstens kulturvandringar startar

Tisdag 11

Månadsmöte

Söndag 23–torsdag 27

Lissabonresa

Mer information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.



**BÄTTRE FÖTTER
BÄTTRE HY™**
Medicinsk Fotvård
Hud & Laserbehandlingar

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

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 sommaren 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 månadsmöte.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri och helgfri tisdag. Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida www.spf.se/spangaveteranerna. Obs! Sommaruppehåll. Info: Gunnar Holmén, 070-284 38 89, Claes Henriksson, 08-761 28 36, Erik Enfors, 08-761 28 91 och Evy Möller 070-578 18 31.

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.

Canastagruppern träffas ojämna veckor, varannan torsdag kl. 13.45–17.00 i lokalen Apotekshuset, Värsta Allé 9. Höstsäsongen startar den 30 augusti. 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.

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)

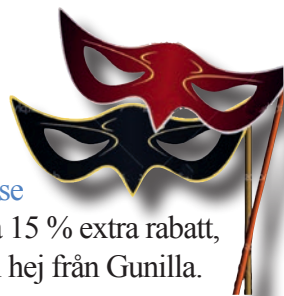
5 % PENSIONÄRSRABATT ONSDAGAR FÖR ÅLDERSPENSIONÄRER

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

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! underströk). Du får pensionärspris och dessutom ca 15 % extra rabatt, jämfört med att köa / köpa biljetter i biljettkassan. Tack och hej från Gunilla.

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

KRILON – premiär 17 augusti



Foto: Mutilda Rahm

En föreställning om det möjliga, baserat på nobelpristagaren Eyvind Johnssons klassiska motståndsrromaner, om det omöjliga. Mitt i det brinnande världskriget möter vi fastighetsmäklaren Johannes Krilon som tillsammans med vänner bildat samtalsgruppen ”Grupp Krilon”. Krilon handlar om motstånd, mot anti-demokratiska krafter som verkar så väl i världen som på Stockholms bostadsmarknad, krafter som hotar Krilon, hans grupp och själva demokratin. Ängslighet och misstänksamhet rå. Hur lätt är det att överge – och vad krävs för att stå kvar vid – sina demokratiska värderingar?

NED MED VAPNEN – premiär 23 augusti

En bortglömd klassiker med vackert omslag ligger som dekoration i ett skyltfönster på Östermalm – Bertha von Suttners omstörtande fredsroman *Ned med vapnen!*

Skådespelaren Robert Fux väcker liv i Marta, Bertha von Suttners pacifistiska hjältinna i en nyskriven monolog av Stina Oscarson, i regi av Nora Nilsson. Bertha själv fick Nobels fredspris år 1905.

ETT DOCKHEM 2 – premiär 21 september

Unge prisbelönta amerikanska dramatikern Lucas Hnath riktar en granskande blick mot karaktärerna i Ibsens mästerverk från 1879 och placerar dem i en tid lik vår egen. Det är en blick som både innehåller humor och medkänsla över allt som inte går ihop i livet. Helena Bergström och Marie Göranson möts i kraftmätningen mellan Nora och Ann Marie.

Uppskattad IT-support



Gert Eriksson, Lennart Grundström, Bengt Spångö, Thomas Sessler samt Ulla-Britt Fogelström efter lyckad problemlösning.

Det finns knappast någon som kan påstå att det är problemfritt att använda datorn i dagliga livet eller sin telefon, när man vill göra annat än att ringa med den.

Under våren kunde Spångaveteranerna bli assisterade då IT-hjälpen startades på försök på Träffen – ovanför Spångaapoteket – ett antal tisdagseftermiddagar. Vi återställde försvunna mail, rensade bort skadliga program, laddade ner appar till telefonerna, underlättade uppkopplingar till internet, fixade till bilder med mera – med andra ord löste problemen på annat sätt än bara med en ”omstart”. Trängseln på eftermiddagarna var inte besvärande, alla fick hjälp av vår nyrekryterade IT-kunnige Bengt Spångö samt undertecknad. Vi återkommer kanske till hösten. Stort tack till Bengt som inte ens var medlem men ändå ställde upp för att hjälpa till. Nu tillhör även han Spångaveteranerna! *Thomas Sessler*

Lättlagad matjessill till midsommar

Snart stundar midsommartider och jag kan rekommendera hustruns mycket goda matjessill. Det behövs 3 burkar matjessill i bitar (à 200 g) för fyra personer.

Kaviarsås: 2 dl lätt crème fraiche, 1 dl majonnäs,

2 msk Kalles kaviar, 1 finhackad rödlök,

1 knippa fint skuren gräslök.

Till garnering: 1 finhackad rödlök, fint skuren gräslök.

Gör så här: Låt sillen rinna av i en sil. Blanda ingredienserna till såsen och lägg ned sillbitarna i den. Låt stå några timmar. Garnera enligt bilden med rödlök och gräslök. Trevlig midsommar!

Thomas Sessler



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:lenna.e.lindmark(at)gmail.com)

Kryssning på Hjälmare kanal med slussar

Den 11 juni gör vi en guidad båttur på Hjälmare kanal. 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.

Lissabon – kontrasternas stad

Den 23/9–27/9 reser vi till Portugals huvudstad Lissabon för att utforska staden och dess omgivning. Resan till Lissabon blev snabbt fullbokad. Vi har en väntelista. Hör av er om ni vill följa med, det brukar alltid komma återbud.

Musikalen Chess i Helsingfors med Silja Symphony



Den **3 oktober** ser vi musikalen Chess i på Svenska Teatern i Helsingfors.

Avresa 2/10 på eftermiddagen och åter i Stockholm 4/10 på förmiddagen.

Olika hytter finns tillgängliga:

Singel A-hytt 2 310 kr p/p (fönster)

Dubbel A-hytt 2 085 kr p/p (fönster)

Singel B-hytt 2 160 kr p/p

Dubbel B-hytt 2 010 kr p/p

Priserna inkluderar:

- Resa Stockholm/Helsingfors t/r
- Två frukostar
- Hytt i vald kategori två nätter.
- En à la carte middag
- En buffémiddag inkl. vin/öl
- Biljetter till Chess

Vi har 20 biljetter, några är redan bokade. Avresetider meddelas senare.

Boka före 15 aug. och **betala före 24 aug.** till föreningens plusgiro 491 2540-4. OBS! Meddela även ditt födelsedatum, det behövs vid båtresor. Glöm inte att ta med legitimation/pass.

Anna dig känslan av nystädad!

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



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

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

Premiärgäster

Vi var deras första gäster! Efter tips från Mona Dahl Kvist ordnade Evy Möller en vårlunch på Grillska Gymnasiet i Sundbyberg. Det är en friskola med ett restaurang- och livsmedelsprogram, som är inriktat på kök & servering och bageri & konditori.

Vi var 40 spångaveteraner, som skulle få uppleva vad eleverna hunnit lära sig hittills. De välkomnade oss redan vid entrén och tog hand om våra ytterplagg. Vi visades in i en matsal reserverad bara för oss och jag räknade till minst femton i serveringspersonalen. Deras huvudlärare Katri Klingstedt berättade lite diskret att vi var deras första riktiga gäster. Tidigare hade de bara fått träna på varandra. Vi kände oss lite smickrade och ungdomarna kände sig lite nervösa, men i takt med att gästerna såg allt mer belåtna ut blev servitörerna tryggare och gladare.

Menyn visade att alla delar av utbildningen, kök, bageri och konditori, skulle få presentera sig. Från bageriet kom ett litet, läckert kuvertbröd med kryddsmör till den fräscha grönsalladen. Från det varma köket kom en ugnsbakad laxfilé med ljummen, originellt kryddad rotfruktsallad, båda med lagom tuggmotstånd. Konditoriet medverkade med krämig chokladkaka, som backades upp av hallonsorbet, maräng och en topp vit choklad.

Vid vårt bord delade vi på en flaska Riesling, frisk, inte för söt, lagom tempererad. Vi har inte stämt av detta utlåtande med vår egen, eminent sommelier Åke, men vi hoppas han instämmer. Nu undrar vi bara: Var kan man annars finna all denna vällagade mat för 100 kronor? Vinet inte inräknat förstås. Tack Evy, dit går vi gärna igen.

Text och bild: Siw & Erling



Efterrätten var nästan som hemma...





Fler SPF-erbjudanden på www.reseskaparna.se/spf

Edinburgh med Military Tattoo

Vår Skottlands-kännare Jöran Nielsen förmedlar landets kultur och visar sitt Edinburgh. Vi lär känna staden lite närmare och ser den spektakulära föreställningen, det världsberömda Military Tattoo.

SPF pris: **9 450 kr** ord. 9 950 kr **2 aug & 7 dec** (8 dagar)
(julresa utan Tattoo, ord. pris 6 950 kr)

Musik är bäst på sommaren!

I juli erbjuder vi två resor till Dalhalla. Upplev 10-årsjubileet av Malena Ernman eller gunga loss till Tom Jones. För er som uppskattar opera har vi resor till operafestivaler i både Savonlinna och Dala-Floda. För avresor och SPF pris se vår hemsida.

Istrien & Zagreb

Vår uppskattade reseledare Vanja Devčić tar oss med till norra Kroatien med Zagreb och den fashionabla gamla kurorten Opatija, även kallad "Adriatiska kustens drottning".

SPF pris: **11 450 kr** ord. 11 950 kr **13 okt** (8 dagar)

I alla våra resor ingår: Hotell & flyg, Svensktalande reseledare, Ulfärder, Måltider som ger kulinariska upplevelser

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Innehållsrika kulturreSOR. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40

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**

Välkommen till SeniorNet Hässelby-Vällingby

Äldre lär äldre i lagom takt!

SeniorNet Hässelby-Vällingby är en klubb för alla 55+ som vill lära sig att hantera dator, telefon och surfplatta i lugn takt. Här törs du också!

Vi välkomnar dig som är nybörjare, dig som kan en del och vill lära mer samt dig som är villig att dela med dig av dina kunskaper. Vi erbjuder studiecirklar, tematräffar och öppet hus där vi svarar på frågor och löser problem.

Vårt mål är att hjälpa dig in i det digitala samhället.



Jag tryckte bara på ta bort-knappen!

@ SeniorNet Hässelby-Vällingby 

Vi finns i moderna lokaler på Sorterargatan 4 i Vinsta (buss 116 till Krossgatan).

Läs mer om vår verksamhet på hemsidan www.seniornethasselbyvallingby.se eller ring 0703-103449 eller 0706-488756 eller 0706-156787.

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)

Det svänger i Spånga...



Den 13 mars infann sig legenden i Spånga. Vi bjöds på en tidsresa fylld av välkända melodier och målande berättelser ur Elvis Presleys liv. Anders Björk (keyboard) och Jonas Hofer (sång och gitarr) bjöd oss på smäktande ballader som varvades med andlig gospel och svängig rock'n roll.

April månads underhållning var stor! Ingen blev besviken för att den missvisande programmannonsen inte stämde. Vi förväntade oss ett par kända skärgårdspojkar men in kom några musiker som inte direkt sänkte medelåldern i församlingssalen. Undantaget var skärgårdstösen Marie (sång) med maken Oscar Lindstein (piano). För att allt skulle gå rätt till var även pappa Stephan Lindstein (trombon) med kompisarna Lars Åkesson (trummor), Olle Frankzén (saxofon) samt Lars Thorsberg (bas) på plats. Det



blev gladjazz från jazzens tidiga guldålder varvat med Taube-melodier. Extranumret *All Of Me* gav en passande avslutning på eftermiddagen.

Text och bild: Thomas Sessler

Tänk positivt, det håller dig ung...

Idag ramlade jag ner för trappan och tänkte wow, så här snabbt har jag inte rört mig på flera år!

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, 070-583 80 65

Ledamot: **Carin Due Bergman**

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

Ledamot: **Evy Möller**

evy_moller(at)hotmail.com, 070-578 18 31

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, 070-578 18 31

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, 070-578 18 31

Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):

Gösta Löhr, 08-36 53 00



Gilla oss på
facebook

Bli medlem i vår nya
Facebook-grupp:

[Vi som gillar Spångaveteranerna](#)

Ombud

Friskvårdsombud	Ebba Modén ebba.moden(at)telia.com	08-36 99 90
Hörsel- och synombud	Se sidan 19	
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	070-284 38 89
	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	070-578 18 31
	evy_moller(at)hotmail.com	
Konstgruppen	Bo Werner	08-36 08 13
	Evy Möller	070-578 18 31
	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

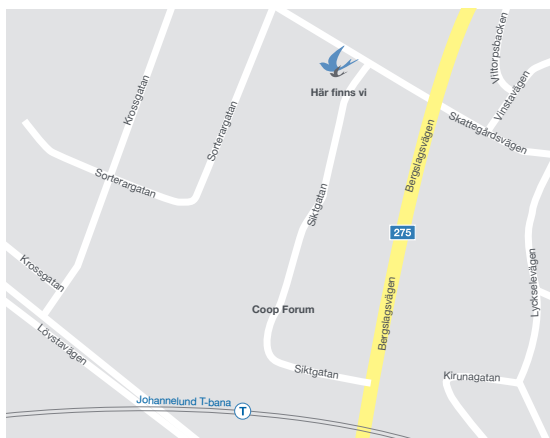
Brett utbud av behandlingar

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



Avsändare:
Erling Magnusson
Kärrgränd 157
162 46 Vällingby

B
Posttidning
Porto betalt



Nöjdast kunder

ÅTTA AV DE TIO SENASTE ÅREN
— SVENSKT KVALITETSINDEX 2008-2017 —

Ring oss för värdering och försäljning!

YVONNE ULVEGREN / JAN LINDSTRÖM / PETRA ESTEMAR / AGNETHA PETTERSSON

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

Mäklarhuset
FÖR ENKELHETENS SKULL