

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för hösten

Årgång 18 • Nr 3 • september 2018



Tycker du om att promenera och kanske komma till platser där du aldrig varit tidigare eller återse pärlor, som du besökt för länge sedan men aldrig återkommit till? Då är det dags för dig att hänga med kulturvandrarne. Läs mer på sidorna 8 och 9.



Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00

Trevlig höst önskar Krogen Tre Kockar



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

Välkomna!



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

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #3 2018

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6-7** Notiser från omvärlden
- 8-9** Kulturvandrarerna
- 11** Dags för höstfest
- 12** Kina picknick
- 13** Månadsmöterna
- 14-15** Guldkorn i Cornwall
- 17** Peter Dahls sista tavla?
- 18-19** Friskvård hösten 2018
- 20** Kalendarium
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 22** Våra aktiviteter
- 24** En dag på Hjälmare kanal
- 26** Teaterombudet informerar
- 27** Datorhjälp inom räckhåll
- 28-29** Aktuella resor
- 30** Jazzigt månadsmöte
- 31** Funktionärer på landsutflykt
- 32-33** Sommargrillning med och utan glöd
- 34-38** Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress



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 månaderna, har jag inte er e-postadress.

Gunnar Sundin, medlemssekreterare.

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

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

Produktion

Thomas Sessler

08-89 74 74, 0705-89 74 74

thomas(at)sessler.se

Tryckeri

JOMA Grafisk Produktion, Ljungby

28 november 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 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

Här är genvägen till vår hemsida

QR-kod står för Quick Respons och är en typ av streckkod. QR-koden innehåller information som man kan ta del av genom att scanna den med sin smartphone. Man får ladda ned en app för att läsa av QR-koder. Rikta kameran mot koden här och då slussas du vidare direkt till Spångaveteranernas hemsida.



QR-kod

För dig med *Android*telefon: Öppna Market eller Play Butik och sök efter Barcode Scanner. Har du en *iPhone/iPad*, ladda ner i-nigma QR Code från App Store och installera.



Ordföranden har ordet

Äntligen höst. Äntligen kan man ta en promenad utan att svettas. Äntligen kan man hoppas på ett uppfriskande duggregn. Sommaren 2018 kommer vi aldrig att glömma. Den varmaste juli i Stockholm sedan temperaturen började mätas 1756. Tomas Ledin får skriva en ny text: *Sommaren är hot, det mesta torkar bort.*

Nu ser vi fram emot en lovande höst. När detta skrivs har vi ännu inte gått till valurnorna, men nu vet du hur det gick i valet. Aldrig har väl en valkampanj lovat så mycket till oss pensionärer. Det blir intressant att se vilka löften som infrias och vilka som bara var just vallöften.

Det är lätt att glömma bort att valet inte bara gäller riksdagen utan också landstinget och kommunen. SPF-distriktet i Stockholm har uppgiften att hålla koll på politikerna i landstinget. Vi i Spångaveteranerna får följa det som sker i stadsdelsnämnderna i Spånga-Tensta och Kista. Därför kommer vi att under hösten försöka aktivera oss när det gäller att följa upp de politiska besluten inom våra stadsdelar. En utvidgad pensionärspolitisk grupp, PPG, hade sitt första möte i slutet av maj och kommer att intensifiera arbetet under hösten. Om du är intresserad av att medverka är det bara att ta kontakt med vår vice ordförande Bertil Hoffman.

Vårt eget höstprogram bjuder på många möjligheter till aktiviteter och gemenskap. Det första månadsmötet blir en riktig rivstart. Den 11 september gästas vi av den kände sångaren och estradören Mattias Enn. Men redan innan dess har alla regelbundna aktiviteter dragit igång. Boule har förstås spelats hela sommaren. Nu har också våra övriga sju startat höstterminen: Bridge, canasta, konversationskurs i engelska, kulturvandringar, schack, skrivklådan, veterankören.

Väl mött till en härlig, svalkande höst!

Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

Allt fler pensionärer på kommunlistorna.

SPF Seniorerna har kraftfullt påtalat att äldre är underrepresenterade i riksdagen. Detta gäller inte i kommunerna. Enligt artikel i Dagens Samhälle i augusti var personer över 65 år länge rejält underrepresenterade bland valbara till kommunfullmäktige. Men deras andel har ökat stort och är nu uppe i drygt 31 procent. Gruppens andel av befolkningen över 18 år är 25 procent.

David Karlsson, kommunforskare vid Göteborgs universitet, ser en fördel med att andelen äldre ökar bland kommunpolitikerna. Pensionärerna är en resurs som kan engagera sig i samhället.

(Dagens Samhälle 15 aug 2018/Jonas Delby)



Nu vässar Linköping sin hemtjänstmodell

En ny lag ger klartecken för hemtjänstinsatser med förenklad biståndsbedömning. Arbetssättet skapades i Linköping, där man nu samlar sin erfarenhet för att utveckla den så kallade Linköpingsmodellen.

För över 20 år sedan bestämde sig politikerna i Linköping för att göra det möjligt för äldre att gå in på vilket servicehus som helst, berätta om sina behov och få insatser som städning, inköp och omvårdnad som sattes igång direkt. Arbetssättet blev mycket uppskattat men modellen blev omstridd. Inspektionen för vård och omsorg (IVO) kritiserade den och hävdade att den inte var rättssäker.

Frågan har nu diskuterats i flera år. I december 2017 presenterade regeringen ett lagförslag som gör det möjligt att ge hemtjänstinsatser utan biståndsprövning. En ny lag gäller från den 1 juli 2018.

Linköpings kommun är inte oroliga för att den uppgraderade Linköpingsmodellen ska ge ökade kostnader. De äldre söker inte stöd för något de inte behöver. Intresset för att arbeta med förenklad biståndsbedömning är stort i kommunerna. *(Dagens Samhälle 31 maj 2018/Johan Sievers.)*



I Rinkeby-Kista pensionärsråd driver vi frågan om förenklad biståndsbedömning. Vi upplever att det finns ett klart intresse från stadsdelen att arbeta i riktning mot förenklingar, men att det är en fråga för Stockholms stad som helhet.



Individanpassad mat minskar undernäringen

Problemet med övervikt och fetma är välkänt i Sverige. Färre tycks känna till att runt 40 000 äldre är undernärda, eller vilka konsekvenser det får. Undernäringen har andra förklaringar än sparsamhet. Med åldern minskar eller försvinner aptiten. Ibland leder en eller flera sjukdomar till att matlusten avtar, någon medicin kanske gör att maten inte smakar. Depression och demenssjukdom kan också leda till minskad matlust.

Vi måste göra mera för att hjälpa våra äldre att få i sig tillräckligt med näring. Portionsstorlekarna, näringsinnehållet och mattiderna måste bättre anpassas efter vårdtagarnas behov.

Ersta diakoni och Fazer har arbetat fram ett alternativ till dagens alltför standardiserade måltidslösningar, Genom den nya modellen ska vi:

- öka möjligheterna att vårdtagarna får måltider utspridda över hela dagen och anpassade till deras preferenser och behov
- underlätta för vårdpersonalen att beställa rätt mat och ha kontroll över näringsbehovet på individnivå
- minska matsvinnet
- ge beställarna bättre kostnadskontroll.

(Dagens Samhälle 21 juni 2018/Martin Andersson och Jaina Blomberg.)



Livsmedelsverkets nya råd lyfter måltiden

Näringsriktig mat som inte blir uppäten gör igen nytta. I sina råd för äldreomsorgen tar Livsmedelsverket sikte på hela måltiden. Anna-Karin Quetel, projektledare på Nationellt kompetenscentrum för Livsmedelsverket, kommenterar myndighetens nya råd, som presenterades i april 2018.

Det här är ingen liten förändring, våra nya råd kommer att kräva nya sätt att tänka. Beslutsfattare och chefer har ett stort ansvar och måste arbeta för en utveckling av måltiderna. ”Bra måltider i äldreomsorgen” ersätter råden från 2011. Förut talade vi om bra mat, nu vill vi se till helheten, att det blir en trivsamt och bra måltid – säger Anna-Karin.

De nya råden ska få till följd att mer mat hamnar i magen, att äldreomsorgens personal utgår från varje persons egen måltidshistoria och ger de äldre större möjligheter att delta i besluten om måltiderna.

Maten till äldre är ofta näringsberäknad, konsistensanpassad och säker. Men vi måste fråga: Vad är du sugen på? Tänk mer i färg, doft och smak. Våra sinnen försämras med åldern – säger Anna-Karin.

(Dagens Samhälle 9 maj 2018/Anna Fredriksson.)

KULTURVANDRARNÄ

Tycker du om att promenera och kanske komma till platser där du aldrig varit tidigare eller återse pärlor, som du besökt för länge sedan men aldrig



Mitt i stan – på Kungsgatan.

återkommit till? Eftersom det finns så mycket intern kunskap inom gruppen kan vi få guidning antingen av den som leder dagens vandring eller av en inhyrd specialistguide. Vår kärntrupp består av de

fyra huvudle-

darna, Gunnar Holmén, Claes Henriksson, Erik Enfors och Evy Möller. Gunnar har hållit på sedan 2009 och Claes kom inte långt efter. Erik, som tillträdde strax efter sin pensionering hade mycket spring i benen kvar och ordnade vandringar, som gick i tuffare terräng och kunde vara lite längre. Evy, som även planerar konstgruppens aktiviteter blev en välkommen inspirationskälla. Men vem som vill kan leda en vandring, det blir bara uppskattat.

Det krävs noggrann planering och mycket fantasi för att skapa ett



Allt dokumenteras med kameran av Erik.

innehållsrikt, roligt, omväxlande och upplevelserikt program, som ska tillgodose allas önsknin-
gar. Det går förstås inte, men går man in på Spångaveteranernas hemsida finns vandringarna beskrivna. Man får även längden angiven. Detta är mest intressant på skogsvandringarna, eftersom

det är lättare att avbryta en stadsvandring.

Vilka är det då som ägnar tisdagsförmiddagarna och en bit in på eftermiddagarna tre gånger i månaderna åt denna aktivitet? Ett glatt och troget gäng, som bidrar med sin kun-



skap runt det vi besöker eller kan upplysa oss mindre kunniga om rara växter och träd. Vi pratar mycket även när vi borde lyssna. Man kan gå med stavar, snabbt eller makligt tempo allt efter förmåga. Alla får vara med. Men vi välkomnar även nya vandrare. Eftersom det oftast inte är förhandsanmälan är det bara att dyka upp vid Församlingshuset kl. 9.45. Man vet ju aldrig hur många som kommer, det kan variera från drygt 20 till över 30. Vissa aktiviteter kräver förhandsanmälan och då kan antalet deltagare vara begränsat.

Förutom den stimulans som vandringarna ger både för kroppen och



knoppen är vandringarnas sociala stimulans inte minst viktig. När vår avhållne ledare fyllde jämt en vandringstisdag, avslutade vi i Vitabergsparken med att dricka bubbel (alkoholfri) och hylla med sång.

Det känns som vi avverkat det mesta av intresse vad beträffar byggnader, museer, stadsdelar som kommit till med annorlunda arkitektur och gamla dito, konståkning, båtfärder, besök på platser där Stockholm förändras, t.ex nya Karolinska, Slussen, förbifarten. Men det var bara ett litet smakprov på vad vi gjort och det finns inga begränsningar för framtida äventyr. Efter varje genomförd vandring lägger vår fotograf Erik upp bilder från den på hemsidan under Aktiviteter/kulturvandringar.

Kom med du också och prova på! *Det värsta som kan hända är att du får en positiv upplevelse.*

Text: Angela Enfors. Foto: Erik Enfors.

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!



HÖSTFEST

LÖRDAG 20 OKT 2018

Samling för drink kl. 16.30

på Krogen TRE KOCKAR, Stormbyvägen 2–4, Spånga
Krogens Wallenbergare, dessert, kaffe samt 1 glas vin eller öl/vatten

Pris 300 kr/person

Anmälan till Stöckel 08-360670, epost ake@stockel.se

eller Larsson 08-7601237, epost 7601237@gmail.com

senast 14 okt. 2018. Anmäl då även ALLERGIER o dyl.

Betalas senast 16 okt 2018 till

Spångaveteranernas plusgiro 491 25 40-4

FESTENS MOTTO:

Träffas och trivas

Alla placentas som singlar även i år!

VÄLKOMNA!



Värmen slog till när det var dags för SpångaVeteranernas traditionella picknick nedanför Kina slott den 18 juli. 31 grader gjorde att endast 11 medlemmar orkade komma dit. Men väl där hade vi det skönt i skuggan och

den svalkande vinden.

Det blev mat, prat och kubbspel precis som vanligt. Lagen vann var sin match, så inga nya k(l)ubbmästare utsågs och deltagarna kunde alla se glada ut på den avslutningsbild, som togs strax innan det var dags för färden till Spånga igen.



OBS! till nästa år: Se då till, att ni som åker bil, fyller bilarna och inte åker "en och en". På den f.d. "fria" p-platsen vid Kina slott kostar det numera pengar – 15 kr/tim – dvs. ca 60 kr/bil, för den tid vi är där.

Text och bilder: Åke Larsson

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.
OBS! Uppträdande efter kaffet!



9 oktober

STOCKHOLM PÅ TREKVART

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.

Guldkorn i Cornwall



Minack Theater

Tidigt en morgon samlades en skara glada pensionärer vid Församlingshuset i Spånga för att resa till Cornwall. Glöm inte regnkappan sa en väninna till mig. I England regnar det ”jämt”!? Inte alls. Inte en regndroppe på hela veckan.

När vi landat på Heathrow och väl fått tag i vår buss åkte vi mot Oxford. Universitetsstaden med många gamla byggnader, studenter och kultur. Vår guide Jöran tog oss på en lång promenad genom staden och berättade levande om de olika byggnaderna och studentlivet. Här i Oxford bodde vi de första två nätterna.

Efter en god natts sömn var vi beredda att möta alla lömska invånare som tagit livet av så många i Midsomer. Det finns ca 200 olika inspelningsplatser att välja på, alla jättemysiga med låga hus, massor av blommor och vänliga människor. Alla överlevde!!

Nästa dag fortsatte vi mot Newquay vid västkusten med stopp i Exeter. Tyvärr var katedralen stängd men framför den bredde en stor öppen plats ut sig med promenadstigar och gräsmattor där invånarna intog sin lunch och passade på att lapa lite sol.

Vi körde över Dartmoorheden med så många får och små urgulliga lamm som jag aldrig tidigare sett.

Lands End som vi besökte en annan dag var åtminstone för mig en besvikelse. Vackra klippor vid öppet hav – javisst. Betydligt mer intressant

var amfiteatern, Minack Theater, uthuggen i berget med havet som kuliss. Teatern är Rowena Cades livsverk. Med stor energi och envishet har hon med trogna medhjälpare arbetat fram teatern där det idag är mycket populärt att få spela.



Trebah Garden

Man kan bara inte besöka England utan att ta del av någon av de vackra trädgårdarna. Trebah Garden var den vi tittade närmare på. Trädgården är

anlagd på en sluttning ner mot havet och här finns bl.a. rhododendron i massor och vackra magnolior.

En hårt tuktad trädgård fanns vid Lanhydrock där framför allt slottet var intressant.

Vibbarna från Downtown Abbey var många.

Sista dagen i England åkte vi till Eden Projekt. I en dalgång är jättelika kugler i ”bubbelplast” uppbyggda och innehåller växter från olika klimatzoner t.ex. medelhavsklimat och tropiskt klimat. Tyvärr var tiden här lite för knappt tilltagen enligt min mening för här kunde vi ha stannat minst ett par timmar till.



The Eden Project

Hemresedag med bröllopsyra. Prins Harry gifte sig med sin Meghan i Windsor och England firade. På Heathrow fick alla resenärer en lite ask med en bröllopsbakelse till minne av dagen.

Ett trevligt avsked av England för den här gången.

Text: Agneta Ryger. Foto: Eva Stöckel.



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

Peter Dahls sista tavla?

Vår konstgrupp kan konst-
sten att utveckla vår känsla
för konst. På gruppens
möte i oktober bestämde
vi gemensamt ett brett
program: Fotografiska mu-
séet, Thielska galleriet,



Waldemarsudde, Liljevalchs m.m. Sista utställningen under våren var den omtalade, retrospektiva utställningen på Sven-Harrys konstmuseum av Peter Dahl från 1940-talet och fram till den sannolikt sista målningen från hans pensel, ett trippelsjälvpporträtt från 2016. Peter Dahl anses vara en av vårt lands främsta konstnärer, men hans konst har mötts av allt ifrån avsky och förakt till fascination och beundran. De flesta bland oss hade en tydlig bild av Peter Dahls konst innan vi kom till utställningen, men alla fick vi omvärdera och utveckla vår uppfattning, inte minst tack vara den skickliga presentatör, som guidade oss genom utställningens olika avdelningar.

Den första anhalten på konstgruppens höstprogram är ett besök på Liljevalchs och den stora utställningen av Lars Lerin den 23 augusti. Därefter blir det ett intressant möte den 6 september med Tyra Kleen, då hennes dramatiska litografier visas på Thielska galleriet. På samma plats och tid visas nakenakter av Diana Agunbiade-Kolawole, Annica Karlsson Rixon och Anders Zorn, foto och etsningar.



Tack Bo,
Evy, Gunnel och
Agneta för att ni
vill vidga våra
vyer och tack till
alla andra, som
gör konstgrup-
pens möten så
gemytliga och
givande.

*Text och bild:
Siv & Erling*

Friskvård hösten 2018

Oj vilken sommar! Hoppas ni hållit er friska trots värmen, druckit mycket vatten, satt mössa på huvudet, använt solglasögon, kopplat av i skuggan, kanske



tagit en simtur... Man har inte orkat träna precis i värmen, och att äta ordentligt har kanske inte heller varit så lätt. Grillförbud för att undvika bränder, för varmt för att laga någon avancerad måltid. Det blev kanske mest glass. Inte så nyttigt – men läskande i alla fall. Äntligen blev det regnskurar och svalare – normal svensk sommar! Och nu till hösten dags att ta tag i lite friskvårdande aktiviteter igen.

Börja äta lite mer ordentligt och planerat – tre måltider per dag plus ett par mellanmål. Tänka på och variera alla nyttiga näringsämnen. Protein, fett, kolhydrater och så lite vitaminer och mineraler på det. Minska på sötsakerna och det animaliska fettet. Inte glömma att dricka vatten.

Dags att komma igång med träningen igen. Börja lite försiktigt om man nu slappat under sommaren. Balansövningar, stretching-övningar för att mjuka upp musklerna igen och så småningom också styrketräning, för att få tillbaka muskelkrafterna. Promenader i skog och mark – öka senare till lätt jogging. Dans, simning, boule, golf ... ja allt vad man tycker är roligt – det är också nyttigt för kroppen, dagsformen, konditionen.

De flesta regelbundna verksamheter börjar igen i augusti/september. **Ute-gymmet** vid boulebanan är ”öppet” för jämnan. Där kan man träna lätt rörlighet och balans. Fortsätta spela **boule** som vanligt.

Gå/cykla/åka till **Elin-gymmet** i Tensta – öppet måndag, tisdag, onsdag och fredag kl. 10–15. Där kan man träna ben- och armstyrka, balans, rörlighet. Promenadvägarna på Järvafältet erbjuder olika långa sträckor för att vandra eller springa.

Danser i Alviks kulturhus (modernt och gammalt) start i början av september tisdagar, torsdagar, fredagar kl. 13–16. Gillesdanser på Spånga-Folkan onsdagar kl. 19.30 börjar 19 september. Kurs i gammaldans i Jakobsberg? Ring Pia 070-422 08 19.

Försök se till att få ”**vardagsmotion**” (något ansträngande) ca 30 minuter varje dag (t.ex. promenad till och från affären, trädgårdsarbete, tvätt ...). Samt en eller två timmar varje vecka för mer ansträngande **motionspass** – lite snabb-

bare vandring, dans eller gympa-pass t.ex. för kondition och styrka. Viktigt att ta det lugnt i början, inte träna om man är sjuk, förkyld eller har några särskilda restriktioner. Annars är det ingen fara att ta i lite mera än vanligt. Viktiga muskler som särskilt behöver styrketräning är ben- och bukmuskler. Och alla leder behöver mjuk rörelseträning – tøj och tånj och sträck försiktigt... t.ex. **morgongymnastik**.

Balansen är färskvara – den tränas snabbt upp om man tränar den varje dag. Snart blir man både rörligare, starkare och mindre yr – men ta det lugnt i början – öka kraven vartefter. Lycka till och ha en skön, frisk och härlig höst, helst ute i naturen,

*önskar Ebba
(friskvårdsombud, tel. 0708-369 992).*

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 hösten 2018

SEPTEMBER

Tisdag 11 Månadsmöte
Söndag 23–torsdag 27 Lissabonresa

OKTOBER

Tisdag 2–torsdag 4 Musicalen Chess i Helsingfors
Tisdag 9 Månadsmöte
Torsdag 11 Konstgruppen till Millesgården
Onsdag 17 Datahjälp
Onsdag 24 Datahjälp

NOVEMBER

Tisdag 6 Möte för nya medlemmar
Torsdag 8 Konstgruppen till Waldemarsudde
Tisdag 20 Månadsmöte

DECEMBER

Tisdag 4 Månadsmöte

Mer information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.

HÖRAPPARAT

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

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

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

Väntetid
1-2 veckor

**HÖRSEL
experten**



Lena Bäck Leg. Audionom - Verksamhetschef

BOKA 08-38 07 00
horselexperten.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 hörapparatpassning

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: Marika Kulmala	08-508 035 09
Äldre och funktionshindrade	
Margareta Ericson	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 Ingrid Brännström	08-508 026 15
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](mailto:ryttmastarvagen(at)telia.com)

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

Skriv(k)lådan

Vi har våra möten i lägenheten på Värsta Allé 9, 1 tr. (Apotekshuset).

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

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadmötesfri och helgfri tisdag. Dock med sommar- och juluppehåll. Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida www.spf.se/spangaveteranerna. 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, 0708-36 98 75.

Canastagruppern träffas ojämnta veckor, varannan torsdag kl. 13.45–17.00 i lokalen Apotekshuset, Värsta Allé 9. Höstsäsongen startade den 30 augusti. Nya och tidigare deltagare välkomnas. Info: Brittmaria 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. Startdatum för körens övningar meddelas av Christina tidigast den 22 aug.

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



Historiens vingslag – visst låter det som en klyscha men det är i så fall en klyscha med i högsta grad levande bakgrund, när man talar med de ansvariga för Hjälmare kanal. Den förbinder Hjälmaren med Mälaren och det har den gjort sedan 1639. Kanalen är 13 km lång och har nio handdrivna slussar som lyfter oss 21 meter upp eller ner i kanalsystemet.



Ett sådant tekniskt underverk intresserar förstås Spångas SPF-are, som den 11 juni besökte Arboga, först ombord på fartyget, där 56 SPF-are imponerades av kapten Jan-Erik Ekblads förmåga

att manövrera fartyget ”M/S Gustaf Lagerbielke” i de trånga slussarna. En laxlunch ingick också.

Därefter vidtog två guide turer inne i stadskärnan. Denna stadskärna har varit med om en turbulent historia och var inblandad i storpolitik under Gustav Wasa, hans söner och Engelbrekt. En förskönad version av Engelbrekt står staty utanför kyrkan, som i sin tur hyser Nordens ståtligaste ljuskronor. Resan avslutades med några välkomna regndroppar lagom till hemfärden. *Text: Ulf Bergström. Foto: Åke Larsson.*





Medicinsk Fotvård, 60min

550kr (ord. pris 595kr)


Delbehandling, 30min

Liktorn, vårtor, kartnaglar, svamp och nagelklippning

390kr

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 nystädad!

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



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

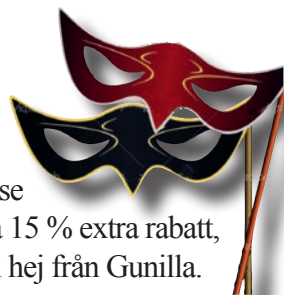
www.vasterortsstadservice.se

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

Kontakta oss redan idag.

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

Teaterombudet informerar



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

Nedanstående pjäser kommer att ha premiär på Stockholms Stadsteater under den första delen av hösten. Fullspäckat som vanligt. Jag har reserverade biljetter till många föreställningar. Se vidare info om datum och priser på hemsidan.

KRILON – premiär 17 augusti – av nobelpristagaren Eyvind Johnsson, om motstånd mot antidemokratiska krafter, som verkar både i världen och i närområdet.

NED MED VAPNEN – urpremiär 23 augusti – anses som en bortglömd fredsroman, omstörtande på sin tid. Fortfarande aktuell. Med Robert Fux.

ÖPPNA ERA HJÄRTAN – urpremiär 1 september – pjäsen är den osannolika men sanna berättelsen berättelse om ett antal människor, som försöker följa sitt hjärta och sitt samvete.

VÅROFFER – premiär 7 september – Dansföreställning. Fredrik Benke Rydman tolkar Stravinskis verk.



Foto: Matilda Rahm

ETT DOCKHEM 2 – premiär 21 september – med Marie Göransson och Helena Bergström – när Nora lämnade man och barn var det för alltid. Trodde hon. 15 år senare är hon tillbaka igen.

UNDERKASTELSE – premiär 22 september.

SNÖVIT (för vuxna) – urpremiär 29 september – ”en

lek med de dramatiska förväntningarna, en skruvad komedi, så långt ifrån Disney man kan komma.”

En sann gentleman är någon som vet hur man spelar säckpipa men låter bli.



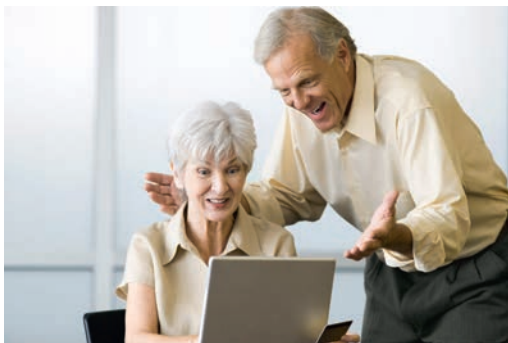
Datorhjälp inom räckhåll

Om du inte hann med när barn och barnbarn förklarade hur du skulle göra, återstår säkert ett antal frågor.

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.

Ta med din IT-pryl till Apotekshuset på Värsta Allé 9, 1 tr. (porttelefon). Vi finns på Träffpunkten Spånga den **17 och 24 oktober kl. 14–16**. Behöver du djupare kunskaper eller vill lära dig ett specifikt program, läsplatta eller telefon, kan du vända dig till Seniornet i Hässelby-Vällingby. *Se nedan.*



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.

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)

Vinterresa till Thailand 18-31/1 2019.

Efter denna fantastiska sommar kommer det med all säkerhet en kall, mörk, lång och hal vinter. Då har vi förmånen att åter få besöka vårt favoritställe, lilla genuina Mae Phim i Thailand.

Mae Phim är en liten genuin ort på östra sidan av Siambukten. Vi bor på hotell Princess omgiven av en stor härlig trädgård i direkt anslutning till den milslånga stranden.

I resan ingår ett antal utfärder till lokala sevärdheter och attraktioner.

T.ex. Rayong akvarium. Utflykt till en stor ekologisk fruktodling med avsmakning av exotiska frukter. Orkideutflykt. Besök i genuin fiskeby. Kvällsutflykt till lokal marknad. Shoppingutflykt till storstaden Rayong och middag på regnskogsrestaurang ingår också. Dessutom ingår i resans pris 3 gånger 1 timmes massage. Mycket uppskattat.

Resans pris: 19 985 kr plus den nya, svenska statliga flygskatten.

Enkelrumstillägg: 2 400 kr.

I priset ingår:

- Transfer Spånga–Arlanda t/r vid minimum 15 personer.
- Flyg Arlanda–Bangkok t/r inkl. mat och dryck.
- Transfer t/r Bangkoks flygplats–Mae Phim
- Del i dubbelrum inkl. frukost.
- 12 middagar på olika lokala restauranger och i hotellets trädgård.
- 1 lunch (välkomstlunch). • 3 helkroppsmassage à ca 1 timme.
- Alla utflykter, se ovan. • All dricks under måltider och utfärder! OBS!
- Svensktalande guider. Christer eller Tomas.

Sista anmälningdag 31.10 2018. Detaljerad information finns på hemsidan.

Resor på planeringsstadiet

Några resor finns just nu på idé- och planeringsstadiet. Meddelas på hemsidan när de är klara, presenteras på månadsmöten och förhoppningsvis i nästa tidning som kommer ut i början av december.

ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

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

Istrien & Zagreb 8 dagar, 13/10

Unik rundresa i vackra Istrien, vi besöker Zagreb, Opatija, Postojna & Ljubljana med Vanja Devčić, vår lokala kunniga guide.

SPF pris: 11 450 kr ord. pris 11 950 kr

Longstay Teneriffa 22 dagar, 1/11, 13/12, 22/1

Vulkanön Teneriffa bjuder på ett varierande landskap och ett subtropiskt klimat. Vår kunniga svenska guide tar oss med på flera utfärder som ingår i resan.

SPF pris fr.: 15 950 kr ord. pris fr. 16 950 kr

Longstay Bali 24 dagar, 10/2

Njut av ett varmt klimat och upplev en magisk kultur med vår ciceron Henrik Helin som under många års tid besökt flera av Indonesiens öar.

SPF pris fr.: 22 450 kr ord. pris fr. 22 950 kr

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

ReseSkaparna
RESE & RESOR

Bokning:
Tel. 08-94 40 40 / spf@reseskaparna.se

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).

Jazzigt månadsmöte

Det svängde – som vanligt – på vårens sista månadsmöte i maj. En av Sveriges förnämsta jazzsångerskor, Christina Gustafsson med Erik Söderlind gitarr och Svante Söderqvist basfiol, bjöd på en bejublade underhållning som



innehöll melodier från jazzepoken till egna alster. Christina behärskar såväl modern, som gammal och cool västkustjazz.

Klassiker som *The lady is a tramp* och *What a wonderful world* gick verkligen hem hos publiken. Tack programgruppen!

*Text och bild:
Thomas Sessler.*

HÅRATELJÉN

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

Damklippning **300 kr**

Herrklippning **250 kr**

Permanent fr **700 kr**

Färg/slingor fr **700 kr**

**SPF-medlem
har 10% rabatt**

Mån – Fre 09.00 – 20.00

Lör 09.30 – 18.00

Sön 10.30 – 18.00

Tel 37 80 50

Vällingby Torg 63 (T-banhuset)



Funktionärer på landsutflykt

Ett stort, blått partytält var uppställt på den ännu gröna gräsmattan framför Stures fina fritidshus vid Mälarens strand. Där stod ett långbord med sittplats för alla de 31 funktionärer, som deltog i årets samling. Men innan det var dags att slå sig ner, fick vi stärka oss med en välkomstdrink. Den piggade upp inför den ganska kniviga tipspromenaden. Sträckan var inte lång, men frågorna desto mer tidsödande och trixiga. Lyckligtvis hade ingen påbjudit mobilförbud eller rådfrågningspär, men det vore ju lite fusk och vem vill höra talas om sånt?

Efter detta hårda arbetspass hade vi gjort oss förtjänta av en riktig sommarlunch, med sill och potatis, bröd och ost. Drycker i varierande styrka fanns att välja på och Sverre passade på att introducera en snapsvisa, som blev upptakten till flera. Till det avslutande kaffet bjöds vi en smakrik kaka bakad av Carin. Men så småningom blev det lite kallt om rumpan trots den värmande gemenskapen och vi flyttade in i det rymliga och varma huset. Dagens viktigaste behållning var att få chansen att prata med många av de funktionärer, som man sällan träffar i den vardagliga verksamheten. Tiden rann iväg som ett vårregn och bara alltför snart blev det dags att stiga ombord på bussen, som Lena valt ut, för hemfärden till Spånga.

Jag kom att tänka på Janne Andersson, fotbollens förbundskapten ni vet, som setts i snart sagt varje nyhetsmedia under försommaren. Hans motto är att laget är det viktiga. När alla vet sin uppgift, gör sitt jobb och stöttar varandra då kommer framgångarna. För just detta arrangemang får vi tacka Sture, Carin och Evy. Det gjorde ni bra!

Erling.

Sommargrillning med och utan glöd



I sommar har våra medlemmar fått chansen att träffas under lite annorlunda former – nämligen tre gånger vid stans stora grill invid bouleplanen.

Första gången den **7 juni** blåste det, så vi var tvungna att stifta fast plastdukarna som skyldde de

tråkiga bordsytorna. Det kom 28 grill sugna som hade diverse grillmat med sig att grilla.

Nästa gång den **5 juli** var vi tveksamma – det var torrt med stora skogsbränder i Sverige – så vi ringde 11414 och frågade om



vi fick grilla. Det fick vi, så det var bara att sätta igång. Lustigt nog, det kom 28 medlemmar då också, några samma som första gången, några nya. Nu var vi ru-



tinerade, så allt flöt på i trivsamtetens tecken. Vi spelade t.o.m. kubb två gånger som avslutning.

Tredje och sista gången, den **2 augusti**, var det oerhört varmt,





gäves. Vi slutade även denna gång med kubbspel.

Tror nog alla tyckte, att träffarna blev en mycket lyckad samvaro, i – för oss svenskar – ovanligt skön sommarvärme.
Margareta och Åke Larsson

det kom en ordentlig regnskur någon timme innan vi skulle träffas. Luften rensades något, men vilken luftfuktighet! Vi ringde åter 11414 och frågade, men denna gång fick vi ”grilla utan glöd”, vilket innebar att vi åt sallad eller redan färdiggrillat från mataffären. I denna värme orkade 18 i ”järngänget” komma. Tack för att vi inte jobbade för-



ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut
Välkommen!
Katrín & Emma



Ring

08-400 20 955

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

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, 08-761 18 21, 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, 08-761 18 21, 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, 08-761 18 21, 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	0708-369992
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	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	08-761 18 21	
evy_moller(at)hotmail.com	070-578 18 31	
Konstgruppen	Bo Werner	08-36 08 13
	Evy Möller	070-578 18 31
	evy_moller(at)hotmail.com	08-761 18 21
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

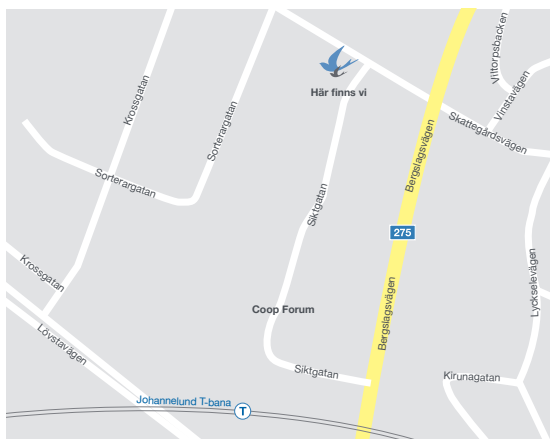
Brett utbud av behandlingar

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:
SPF Spångaveteranerna
c/o 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