

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för vintern

Årgång 18 • Nr 4 • november 2018



Cirka 290 000 pensionärer får bostadstillägg idag. Fler kan ha rätt till tillägget, men du måste själv ansöka. Är du berättigad? Läs mer på sidan 17.

Obs!
Tidningen
innehåller ditt
inbetalnings-
kort!

SPF
SENIORERNA

Spångaveteranerna
www.spf.se/spangaveteranerna

KROGEN
tre ● ● ●
kockar

Öppet mån-fre 8.00–16.00
lunch 10.40–14.00

God Jul och Gott Nytt År önskar Krogen Tre Kockar



Vi har även catering!

Pensionärspris mellan 10.40 och 14.00

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

Välkomna!



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

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #4 2018

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6-7** Notiser från omvärlden
- 8-9** Bornholm – den märkliga ön i Östersjön
- 10-12** Oktoberfest – en tradition
- 13** Månadsmöten
- 13** Följ med på jullunch
- 14-15** Charmiga Lissabon
- 17** Lite om bostadstillägg för pensionärerna
- 18** 100-årsuppvaktning
- 19** Värmande höstkonsert
- 20** Kalendarium
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 22** Våra aktiviteter
- 24-25** Kultur, mat och motion
- 26** Teaterombudet informerar
- 27** Uppskattad datahjälp
- 28-30** Aktuella resor
- 33** Stockholm på trekvart med DN-legenden
- 33** Välfärdsgruppen informerar
- 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

Den 24 februari är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

Sänd ditt bidrag till redaktionen: spangaveteranen(at)ownit.nu

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 1/2019 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari

Nr 2/2019 utkommer vecka 23, manusstopp 24 maj





Ordföranden har ordet

Vi hör det på radio, ser det på TV, läser det i tidningen. Det har upprepats varje dag den senaste månaden. Regeringsbekymmer! Man kan inte enas, åsikterna är oförenliga. Men regering eller inte, en sak är alla överens om. Pensionerna ska höjas nästa år. Enigheten är inget som våra representanter i riksdagen kommit fram till på egen hand. Den är resultatet av påtryckningar från våra organisationer under flera år. Även om höjningen inte blir så stor som vi hoppades, är det ändå bevis på en sak. Det lönar sig att samarbeta.

Vi är över två miljoner pensionärer i vårt land. Ungefär var tredje är medlem i en pensionärsförening. Under flera år har vi ropat med en röst: ”Det går inte att leva på sin pension”. Och äntligen har orden nått fram. Nu finns det i alla fall hopp om en långsiktig förbättring.

När vi lämnade arbetslivet lämnade vi också ofta en gemenskap. Den måste ersättas med någonting nytt. Det var den yttersta anledningen till att min hustru och jag gick med i Spångaveteranerna. Genom föreningen har vi vidgat vår bekantskapskrets och fått vidare vyer. Det känns roligt och stimulerande. Men Spångaveteranerna har också ett vidare syfte. Vi vill vara en pådrivare på det lokala planet i direktkontakt med politiker och beslutsfattare i allt som rör oss pensionärer. På riksplanet är vi en del av den 270 000 stora påtryckargrupp, som är SPF Seniorerna. Samverkan ger resultat.

Vi ser med förväntan fram emot 2019.

Till sist önskar jag er i god tid

God Jul och Gott Nytt År!

Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Bristen på boenden för äldre ökar snabbt

Totalt 110 kommuner har underskott på platser på äldreboenden. Nybyggnandet går för långsamt. Fyra av tio kommuner tror att underskotten består om fem år. Det visar Boverkets färskta bostadsmarknadsenkät. Behoven ökar i takt med den åldrande befolkningen. Det krävs uppemot 40 000 nya platser till år 2030.

Mest utbredda är underskotten fortfarande i Storstockholmsområdet, där hälften av kommunerna uppger att de har platsbrist.

Dagens Samhälle 24 maj 2018/Torbjörn Carlbom



Undernäring dubbelt så kostsam som fetma

I en debattartikel i Dagens Samhälle 4 oktober 2018 tar Eva Eriksson, förbundsordförande i SPF Seniorerna upp problematiken med undernäring bland äldre tillsammans med Gudrun Brunegård, oppositionsråd i Kalmar landsting och Elisabeth Rothenberg, professor vid Högskolan i Kalmar. De framhåller att det inte räcker med godare mat utan att hela miljön kring måltiderna måste ses över.

Debattörerna föreslår bland annat:

- Ställ kvalitetskrav i avtal med vård- och omsorgsutförare
- Skapa fler dietisttjänster i kommuner och landsting
- Öka utbildningen inom nutrition för personal inom vård- och omsorg
- Ge personalen mer utrymme att vara stöd vid måltiden.

Inom Rinkeby–Kista stadsdelsförvaltning har två nya dietisttjänster skapats, som sedan ett år arbetar främst med utbildning. Pensionärsrådet har i oktober 2018 bland annat via remissvar tagit upp kraven på personalresurser och bättre måltidsmiljö.



65-plussarnas livsvillkor under lupp

Lundaprofessorn Bodil Jönsson har sagt ”I vår kultur buntas äldre ofta ihop till en grå massa, trots att människor med stigande ålder i själva verket blir mer individuella, mer olika varandra”.

Åsa Hedberg Rundgren är ny direktör för Äldrecentrum i Stockholm. Åsa håller helt med Bodil och arbetar för att via forskning systematisera all den kunskap som finns om seniorernas livsvillkor. Man samarbetar bland annat med Karolinska institutet. Syftet är bättre äldreomsorg.

Dagens Samhälle 4 oktober 2018/Åsa Lundegårdh



Allt fler äldre tar plats i kommunfullmäktige

Andelen äldre ökar rejält bland landets kommunpolitiker. I Kristinehamn är nära hälften av fullmäktigeledamöterna 65 plus. Medelåldern i landets alla kommunfullmäktige har i valet september 2018 ökat från 50,9 till 52,3 år. Stockholm är yngst med en medelålder på 43,7 år. Den åldersgrupp som växer är de som är över 65 år. Nu är det drygt var femte ledamot.

Dagens Samhälle 24 maj 2018/Johan Delby och Johan Ekman



Garanterat trygg vård och omsorg för äldre

Undersköterska är både det vanligaste och ett av de viktigaste yrkena i Sverige, inte minst i framtiden när en allt större andel av befolkningen blir äldre och antalet undersköterskor – som det ser ut just nu – blir färre. En undersköterskelegitimation skulle säkra kvaliteten och stärka patientsäkerheten.

Andelen av Sveriges befolkning som är äldre ökar för varje år. Idag är var femte invånare över 65 år och år 2060 har andelen växt till var fjärde. Äldre i dag är friskare längre än förr, samtidigt som antalet äldre med kroniska sjukdomar ökar. Vårdbehovet är ofta komplext.

Avgörande för en välfungerande äldreomsorg är undersköterskan. Omvårdnaden av äldre är inget enkelt jobb. Undersköterskans centrala kompetens ligger i att via kommunikation och samspel skapa kvalitet i mötet med vårdtagare. En legitimation för undersköterskor skulle öka yrkets attraktivitet genom en tydligare koppling mellan utbildning, yrkestitel och arbetsuppgifter.

I Danmark och Norge har legitimation för undersköterskor införts med goda resultat. Legitimationen sätter ett golv för vad en undersköterska ska kunna och vilka uppgifter som hör till yrket. Med en legitimation följer också en reglerad utbildning.

Dagens Samhälle 24 oktober – debattartikel på webben av Christina Tallberg ordförande i PRO och Tobias Baudin ordförande i Kommunal.



Bornholm - den märkliga ön i Östersjön

Ett gäng SPF-are från Spånga, Huddinge och Täby blev tidigt upphämtade för vidare färd mot Bornholm. Vår guide Tomas berättade om sevärdheter och minnesmärken under färden genom Sverige. Efter full dag var vi framme i Ystad där vi, tack vare att vår chaufför härstammade därifrån, fick en rundtur i staden. Efter 80 minuters bilfärja var vi framme i Rönne där vi strax fick checka in på hotellet och äta middag.

Nästa dag blev det en rundtur på öns norra halva med visning av bl.a. Hammershus som var en imponerande fästning på öns nordligaste punkt. Där satt under medeltiden Lunds biskopar. Många strider mellan kungar och biskopar om fästningen har ägt rum. Bornholm var svenskt under ett par år men befolkningen gjorde uppror för att få tillhöra Danmark. Därefter gick färden utmed kusten söderöver och vi fick tillfälle att se allehanda intressanta platser, varav Österlars rundkyrka var en. På ön finns fyra rundkyrkor och några aktiva väderkvarnar. Tillbaka på vårt utmärkta hotell var vi ordentligt trötta efter så många intryck, men före middagen orkade vi ändå med ett bad i hotellets spaanläggning.





Hönsbingo

Dag två fick vi se öns södra sida med bl.a. hönsbingo i Svaneke (man får köpa nummerade lotter och hoppas på att en höna ska bajsa på ett visst nummer). På ön finns många små fiskrökerier, tidigare var fiskrökeri en stor industri. Många av oss valde rökt fisk till lunch. Senare fick vi chansen att bada i havet på öns sydligaste

udde (Dueodde), med en fin sandstrand. Vi fick besöka olika hantverkare, bl.a. glashyttan Baltic Seaglass med unika och vackra glasprodukter.

Vid bokningen kunde man välja rum med havsutsikt (det var härligt att se och höra vågorna tätt utanför). Vi fick veta mycket och se mycket av ön tack vare våra ypperliga guider, Sanna och Tomas. Rungande applåder!!!

Text: Ulf Bergström. Foto: Gunnar Sundin.



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

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



Longstay på Solkusten
Varma solkusten är den perfekta platsen att koppla av på i vinter och få njuta av ett behagligt klimat. Vår lokala reseledare Monica, visar er sitt Andalusien på ett personligt och omtyckt sätt.
SPF pris: 12 950 kr ord. pris 13 450 kr **22 dagar, 9/3**

Sidenvägen till Samarkand med det persiska nyåret
Följ med på en speciell rundresa längs Sidenvägen till några av de mest intressanta städerna. Vår reseledare Catharina Falkengård delger er sin kunskap om landets kultur, hantverk och människor.
SPF pris: 24 450 kr ord. pris 24 950 kr **12 dagar, 18/3**

Fira påsk på Malta & Gozo
Att fira påsk på Malta är en upplevelse. Unikt för denna resa är att vi får uppleva firandet på Gozo, Maltas lilla grannö. Vår lokala reseledare Fredrik förmedlar landets kultur på ett mycket omtyckt sätt.
SPF pris: 13 450 kr ord. pris 13 950 kr **8 dagar, 18/4**

FLER SPF-ERBJUDANDEN TILL VÅREN

Sicilien 14 450 kr ord. pris 14 950 kr 8 dgr, 1 maj



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

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

Oktoberfest – en tradition

När höstmörkret kryper närmare är det nästan nödvändigt att lysa upp det med en fest. Och tänk, det tyckte också vädergudarna, som lördagen den 20 oktober bjöd oss på strålande solsken, när vi på eftermiddagen samlades på restaurang Tre Kockar. Vi blev hela 78 Spångaveteraner, många välbekanta ansikten givetvis men glädjande många nya också. Temat var ”Knyt



Välkomsttal med bubbel



nya kontakter”. Vår rutinerade festkommitté hade därför placerat ut oss åtta och åtta runt småbord och delat på kompisar och makar. När väl alla hade presenterat sig fanns det bara ett sätt att dämpa snacket, servera vinet! Till detta sjöng vi mycket passande bordsvisan ”Vin, vin i våra glas” på välkänd Wiernmelodi. Kockarna bjöd på krispig sallad, hembakat bröd, Wallenbergare och till slut kladdkaka och kaffe. Sorlet steg och för att höras tvärs över bordet gällde det att höja rösten innan någon annan hann före.

Något dämpades ändå sorlet när vår egen guldkantade musikduo tog fatt i mickarna. Åke L. med sitt dragspel och Sverre med sina berömda snatterpinnar. Det är inte så många som vet vad snatterpinnar är och ännu färre som trakterar dom. (Se fotnot). Numera har duon dragit sig tillbaka från den offentliga scenen, men så här privat går dom att övertala. Som avslutning sjöng (och snattrade) Sverre till Åkes ackompanjemang ”Why not take



Underhållningduon Åke och Sverre



all of me” och det gjorde vi i publiken vilket hördes på de smattrande applåderna.

Knappt hade vi tröstat våra magar förrän det var dags att ta itu med hjärnorna. Vi tävlade bordsvis, lyckligtvis, för samarbete var ju dagens idé. Först en bildgåta som bestod av 10 detaljbilder tagna av Åke Larsson runt Spånga torg. Detaljer som vi sett så många gånger, men inte lagt märke till. Den klurigaste bilden visade ”SKOR”. Många gissade på Kolpa, men icke. Det var de sista fyra bokstäverna i skylten EL OCH VÅSKOR. I nästa tävling gällde det att identifiera svenska ortsnamn utifrån ledord. Ett exempel: Kort byxa blev Trosa. Du som inte var med på festen kan få något att tänka på till nästa månadsmöte vilken ort ”Förbindelseväderkvarn” blir ???

Festen avslutades med lotteri med ett överdådigt vinstbord där fin-





Festkommittén – bestående av Mona von Köhler, Evy Möller, Margareta och Åke Larsson samt Eva och Åke Stöckel avtackas av Erling Magnusson.

finna priser skänkts av sex av våra favoritföretagare i Spånga: **ICA, COOP, Hemköp (Basgränd), El & Väskor, Apoteket Pelikanen och Tre Kockar.** Dessutom hade festkommittén själva skänkt trasmatta och

handdukar, som vävts av Eva Stöckel, DVD, CD, böcker och mycket annat. När vi till sist ändå tvingades lämna lokalen hördes många som sa: Nu längtar vi redan till nästa år. Tack fina festkommittén för en lysande och värmande fest.

Text: Siw & Erling. Foto: Thomas

(Fotnot). Snatterpinnar eller Bones på engelska är ett enkelt slagverksinstrument, som används inom folkmusiken främst i Amerika och på Irland ungefär som kastanjetter till flamenco i Spanien.

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).

Månadsmöten vintern/våren 2018-19



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.

- 4 december** **Övrraskningar i juletid:** Lågstadieelever från Solhemsskolan sjunger.
- 15 januari** **En lovsång till kärleken:** Anna-Lotta Larsson, sång och Fredrik Hermansson, piano.
- 12 februari** **30-tals jazz med swing och känsla.** Terese Lien Evenstad Quartet med Terese, violin, Johan Sandgren, gitarr, Leonard Hamngren, gitarr & Daniel Forsberg, kontrabas.
- 12 mars** **Ord Svenska Ord** – En musikalisk resa genom Hasse och Tages värld. Mats Hedén bjuder på en kavalkad av sångnummer till eget ackompanjement på piano och gitarr.
- 9 april** **Från Pavarotti till Elvis.** Daniel Yngwe sångare, saxofonist och entertainer i en enmansshow.



Trerätters jullunch

på restaurangskolan i Grilliska gymnasiet.

Pris: 150 kr exkl. dryck. **Fredagen den 14 december** kl. 12 har vi bokat plats för dig. Välkommen!

Förrätt: Tre sorters sill och husets kall- och varmrökta lax med knäckebröd och potkäs. **Varmrätt:** Apelsin- och timjanbakad grissida med kryddpepparsky, selleripuré, krispig grönkål och brysselkål.

Dessert: Lingonsorbet med kryddig pepparkaka. **Kaffe** ingår.

Anmäl dig snarast, dock **senast den 5 december**, till Evy Möller på telefon 08-761 18 21 eller 070-578 18 31. Om du vill ha specialkost (vegetarisk, gluten- eller laktosfri) tala om det samtidigt.

Adressen är **Restaurang M**, Ekensbergsvägen 132 i Sundbyberg. Gå från Sundbybergs station ca 500 m via Råstensgatan och Sturegatan eller åk en hållplats med tvärbanan till Solna Business Park och gå därifrån 285 m.

Charmiga Lissabon



Lissabon mötte SPF-arna med sol och värme, 30–35 grader. Underbart för soldyrkande och värmeälskande svenskar som vet att den mörka och svala årstiden närmar sig.

En bussrundtur gav oss en överblick och en fin känsla för staden. Vi stannade för svenskt fika med Lissabons egen bakelse fylld med ljuvlig vaniljkräm. Upptäckarmonumentet invid Tajofloden var intressant liksom Belemtornet en bit längre bort längs floden. Försvarstornet byggt på 1500-talet är en symbol för staden.

På kvällen besökte vi fadorestaurangen Pateo de Alfama i gamla stan. Vi tog oss upp för branta trappor och genom trånga prång för att så småningom hamna i en lokal med trevligt dukade bord där vi åt en god tre-rätters middag med så mycket vin vi ville ha. Under tiden fick vi njuta av både folklöre och danser från olika delar av landet. Både de kvinnliga och manliga dansarna var klädda i underbart vackra dräkter, som byttes mellan de olika danserna, som framfördes mycket elegant och medryckande. Den smäktande fadon är Portugals egen version av blues och blev förklarad som en unik musikstil av Unesco 2011.



Nästa dag skulle egentligen vara en dag ”på egen hand” men på önske-

mål trollade vår guide Isabel fram en buss, som tog oss till Sintra en mysig bergsby som sedan 1995 finns med på Unescos världsarvslista.

Ett par ord om vår guide. Inget var för besvärligt. Hon ordnade och



Besök på keramikverkstaden

ställde upp långt mer än vad vi kunde förvänta oss, alltid mån om att alla skulle få en lyckad resa.

En annan dag åkte vi över 25-aprilbron med Kristusstatyn, en kopia av

den i Rio. Innan havsbadet tittade vi på hantverksmässig tillverkning av kakelplattor i Sisimbra. Ja en av oss fick till och med pröva på att kavla och skära en platta. Sedan äntligen ett dopp i den trots allt rätt kylslagna Atlanten. Inget besök i Portugal utan vinprovning. Huset Fonseca berättade sin historia bland ”dammiga” vinfat och lät oss prova både vanligt vin och muscatel (ljuvligt gott).

Sista dagen spred sig sällskapet ut över stan. Jag och några till styrde

stegen mot Gulbenkians museum. Museet ligger i en vacker park och innehåller Gulbenkians samlingar av konstföremål. Jag är personligen inte så förtjust i orientaliskt och kinesiskt porslin men det som fanns här gillade jag, vackra färger och fin glasyr. I det sista rum-



Vinprovning hos huset Fonseca

met fanns målningar av bl.a. Rembrandt, Manet, Monet, Corot och kraftfulla statyer av Rodin. Vid midnatt tog vi nattflyget till Stockholm.

Text: Agneta Ryger (Carin Due Bergman om fadokonserten.) 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

Lite om bostadstillägg för pensionärer

Bostadstillägg för pensionärer är liksom garantipensionen en del av det s.k. grundskyddet. Det ska inte förväxlas med bostadsbidrag (ett stöd som hanteras av Försäkringskassan) eller försörjningsstöd (det som tidigare kallades socialbidrag och som hanteras av socialtjänsten). Bostadstillägget för pensionärer är ett behovsprövat tillägg till den allmänna pensionen och hanteras av Pensionsmyndigheten.



The screenshot shows the homepage of Pensionsmyndigheten. At the top, there is a search bar with the text "Sök på Pensionsmyndigheten". Below the search bar, there is a navigation menu with "Start" and "Alla tjänster". The main heading is "Preliminär beräkning av bostadstillägg". Below this heading, there is a progress bar with four steps: "Personliga uppgifter", "Boendekostnader", "Ekonomiska uppgifter", and "Resultat & sammanställning". The first step, "Personliga uppgifter", is highlighted in green. Below the progress bar, there is a section titled "Först behöver vi veta lite om dig...". Under this section, there is a question "Hur ser ditt familjeförhållande ut?" with two radio button options: "Bor ensam" and "Gift, sambo eller registrerad partner och bor tillsammans". There is also a "Förklaring" link.

Pensionsmyndighetens hemsida

Den som fyllt 65 år och tar ut hela sin allmänna pension kan få bostadstillägg. Bostadskostnader, inkomster, tillgångar och familjesituation avgör om man är berättigad till bostadstillägg. Bostadstillägg kan utgå oavsett om man bor i en hyrd bostad, ägd bostad eller i en bostadsrätt. Tillägget kan beviljas även

den som har vissa tillgångar. Vid en månadsinkomst under ca 15 000 kr kan det för en ensamstående vara klokt att kontrollera om man är berättigad till bostadstillägg.

Bostadstillägget är skattefritt och kan maximalt utgå med f.n. 5 560 kr/mån. Om det i det enskilda fallet alls kan utgå och hur stort det i så fall blir, beror således på de aktuella inkomsterna, bostadskostnaderna och ev. förmögenhet etc. För närvarande är det enligt Pensionsmyndigheten ca 290 000 pensionärer som uppbär bostadstillägg. Troligen är betydligt fler berättigade, men har inte ansökt. Detta kan bero på att man inte känner till möjligheten. Det kan också vara så, att man tidigare inte varit berättigad, men har blivit det genom ändrade förhållanden. Exempelvis kanske en make har dött eller en tjänstepension har minskat eller upphört.

Hjälp att beräkna om man är berättigad finns på pensionsmyndighetens hemsida www.pensionsmyndigheten.se eller ring 0771-776 776 om du vill veta mer.

Lennart Renbjer

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



Vi gratrar en 100-åring!

Spångaveteranerna brukar uppmärksamma jämna födelsedagar, men det är första gången vi har fått uppvakta en som fyller hundra. Jubilaren heter **Ada Widlund**, som stortrivdes på den stora festen som anordnades till hennes ära på Fristad servicehus.



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.

Värmande höstkonsert

Tretton nya sångnummer var den imponerande repertoaren, när vår Veterankör gav sin efterlängtade höstkonsert i Spånga församlingshus söndagen den 4 november. Där fanns kända stycken som *Joshua fit the battle...* alltid lika lekfull och lättlyssnad, *Jag vill ha en egen måne...* Ted Gärdestads lite vemodiga hitlåt och *Loch Lomond...* den kända skotska visa, som alla kan nynna med i.

Dagens spännande överraskning var uruppförandet av två stycken, som vår populäre körledare Tobias Bennsten gjort både musik och text till. Den första en Jojk!!, som fått titeln *En Två Tre*, den andra med den optimistiska titeln *Möjligheter och drömmar*. Applåderna ville aldrig sluta, så det blev ett uppskattat extranummer därtill. Men kören bjöd också på en innovation av mer fysiskt slag: Spångas första Körcafé. Vi får framföra ett extra tack till de körmedlemmar, som bakat så gott och rikligt kaffebröd.

Nästa gång du har möjlighet att lyssna till vår fina kör är på Julkonserten **lördagen den 22 december kl 14**. Ett härligt sätt att komma in i den rätta julstämningen! Samma lokal som hittills: Spånga Församlingshus.

Text: Siw & Erling.



Sångarglädje i Veterankören. Foto: Erik Enfors

Fler receptionsvårdar behövs till Församlingshuset i januari. Alla som kan och vill, kan anmäla sig på lista, nästa möte – eller till Ebba Modén per telefon, sms eller mail. Uppge namn, önskat datum, telnr/sms/mailadress till [ebba.moden\(at\)telia.com](mailto:ebba.moden(at)telia.com) eller 0708-369 992.

Hjälp!

SPF Spångaveteranernas kalendarium vintern/våren 2018-2019

DECEMBER

Tisdag 4	Månadsmöte
Onsdag 5	Besök på Sven-Harrys konstmuseum kl. 14
Lördag 8	Spånga Julmarknad kl. 10–15
Fredag 14	Jullunch på Grillska gymnasiet kl. 12
Lördag 22	Veterankörens julkonsert i Församlingshuset kl. 14

JANUARI

Tisdag 15	Månadsmöte
Fredag 18–torsdag 31	Vinterresa till Thailand
Torsdag 24	Besök på Nationalmuseum kl. 14

FEBRUARI

Tisdag 12	Årsmöte
Torsdag 21	Vårsalongen på Liljevalchs kl. 14

MARS

Tisdag 12	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



Lena Bäck Leg. Audionom - Verksamhetschef

BOKA 08-38 07 00
horselexperten.se

Sundbyberg - Landsvägen 73
vid Tvårbansans 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
Sjukvårdsbil med bår	08-745 33 05
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
Felanmälan och synpunkter om trafik och utemiljö i Stockholm	08-651 00 00

VÅRA AKTIVITETER

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 månadsmöte.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri 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 Inga-lill 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.



Canastagruppen träffas ojämnta veckor, varannan torsdag kl. 13.45–17.00 i lokalen Apotekshuset, Värsta Allé 9. 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.



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)

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

Kultur, mat och motion



CHESS: Alexander Lycke, Silva Lillrank och Glenn Edell. Foto: Cata Portin

Utflykten till Helsingfors lät onekligen lockande. Att se musikalen Chess – i kombination med en båtresa och god mat var inte helt fel. Hustrun och undertecknad följde med i början av oktober tillsammans med ett gäng vana resenärer från Spånga.

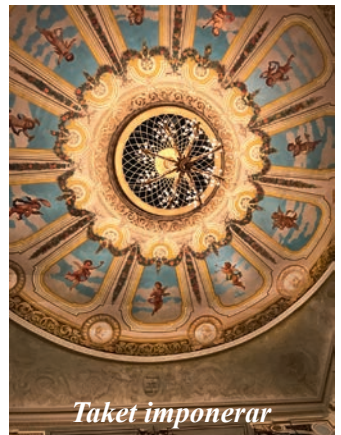
Sällan har stegräknaren tickat så duktigt som under dessa tre dagar. Avståndet mellan Värtaterminalen och T-banan var cirka två kilometer t.o.r. och till och från teatern promenerade vi ytterligare minst tre kilometer – i ösregn!



Stora scenen

Dock var alla positiva – de rikliga måltiderna på Silja Symphony gav förnyad energi och tillfredsställde alla smaker! Välkomstmiddagen med grillad oxfile på Östersjöns flytande italienska restaurang var helt godkänd.

Dagen efter var det matinéteater kl. 12 för bl.a. båtresenärerna. Den relativt tunna intrigen



Taket imponerar



Detaljer i takmålningen

i Chess räddades av musiken och av de suveräna sångarna. Svenska Teatern, som

sedan 1915 är nationalscen för finlandssvensk teater, är visserligen byggd i funkisstil, men stora salongen framkallar känslan som man förväntar sig i en teater vars arkitekt var född i Sankt Petersburg.

Den korta resan gav ändå tid för oss att umgås med våra reskamrater och det välbyggda fartyget kryssade lugnt tillbaka med nöjda resenärer genom en solig skärgård till Stockholm.

Text och bild: Thomas Sessler



Efterrättidax

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**

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. Jag har reserverade biljetter till många föreställningar. Se vidare info om datum och priser på hemsidan.

SHAKESPEARE IN LOVE – Så här skriver Stadsteatern om pjäsen: Shakespeare in Love gjorde sitt segertåg som film i slutet av 1990-talet med flera Oscars. Här i regi av Ronny Danielsson som står bakom flera av Kulturhuset Stadsteaterns riktigt stora succéer, bland annat Billy Elliot, Ronja Rövardotter, Cabaret och Hair. I rollerna som Will och Viola, Alexander Karim och Sofia Ledarp. Medverkar gör också Dan Ekborg, Christer Fant, Robin Keller, Shebly Niavarani, Jan Mybrand, Bahador Foladi, Odile Nunes. Välkommen att höra av dig! *Hälsningar från Gunilla*

HÅRATELJÉN

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

Damklippning **300 kr**

Herrklippning **250 kr**

Permanent fr **700 kr**

Färg/slingor fr **700 kr**

**SPF-medlem
har 10% rabatt**

Mån – Fre 09.00 – 20.00

Lör 09.30 – 18.00

Sön 10.30 – 18.00

Tel 37 80 50

Vällingby Torg 63 (T-banhuset)

Uppskattad datahjälp

Återigen var det dags för några Spångaveteraner att söka akuthjälp på Träffpunkten i Spånga. Under två oktobereftermiddagar tog Bengt Spångö och Thomas Sessler hand om alla som kom dit. Problemen skiftar – det kan handla om mail som har försvunnit, datorer som



Från Träffpunkten

inte vill koppla upp sig eller helt enkelt att installera en app. Erfarenheten visar att datorerna sällan stängs av och många problem kan avhjälpas med en enkel omstart. Glöm inte heller bort att uppdatera dina ”prylar” när senare programversioner erbjuds utan kostnad. Oftast rättas vissa buggar till med denna åtgärd och prestandan förbättras.

Datahjälp tar en liten paus nu och återkommer under våren. 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 tors 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 studiecirkel, 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)

Skåne, Ven och Louisiana

Den **26–29 maj** gör vi en bussresa till västra Skåne, Ven och en liten bit Danmark. Vår guide blir Jöran Nielsen, som många av er träffat på tidigare resor.

Dag 1 går resan genom ett vackert svenskt landskap, första stopp blir lunch i Grännatrakten. I Landskrona möts vi av Jöran som tar oss med på en promenad och visar oss sin hemstad, bl.a. det idylliska fiskeläget Borstahusen. Middag på vårt hotell.

Dag 2 ägnar vi helt åt ön Ven och dess intressanta historia. Till lunch serveras en lokalt producerad måltid. Middag på vårt hotell.

Dag 3 börjar vi med ett besök på Sofiero. Prins Oscar lät år 1864 bygga slottet till sin hustru Sophia av Nassau. I dag finns en fantastisk trädgård där, vilken började anläggas av ”gamle kungens” hustru Margareta. Efter att ha njutit av blomsterprakten på Sofiero åker vi till Helsingborg och tar färjan till Helsingör och Humlebeck. I Humlebeck besöker vi sedan det berömda konstmuseet Louisiana. Museet har en fantastisk fast utställning, bl.a. Giacometti. I den vackra trädgården finns en stor skulpturpark. Vi vet inte ännu vilken gästutställning som är aktuell i maj. Möjlighet till lunch och/eller kaffe finns i servering med utsikt över Öresund.

Dag 4 åker vi till Båstadstrakten och besöker Birgit Nilsson Museet där vi via en ljudguide får ta del av berättelser om Birgits spännande liv och naturligtvis också sång och musik. Vi stannar även vid Märta Måås-Fjetterströms butik/vävsstuga innan vi sedan vänder hemåt. Vi stannar för mat och kaffe på hemvägen.



Pris: 6 750:-. Enkelrumstillägg: 550:-.

I priset ingår:

- Bussresa enligt program 4 dagar
- Guidning av Jöran

- Del i dubbelrum 4 nätter inkl. frukost. • 1 lunch och 4 middagar.
- Entréer och visningar på Sofiero, Louisiana samt Birgit Nilsson Museet.
- Färja Landskrona–Ven t/r och Helsingborg–Helsingör t/r.

Anmälan till Lena senast **10 april 2019**.

Färöarna, de gröna öarna

Den **12–16 juni** har vi möjlighet att följa med SPF Maria-Högalid på en resa till Färöarna. En resa i oförglömligt vacker och dramatisk natur säger arrangören *CK:s resor*. Vi bor i ”världens minsta huvudstad” Tórshavn och gör därifrån dagsutflykter. Vi gör en båtutflykt till mäktiga fågelfjäll och



bekantar oss med de förstenade jättarna Risin och Kellingin. Naturligtvis stannar vi vid olika platser för att njuta av den fantastiska naturen och fotografera! Besök vid hemslojdscenter där bl.a. de vackra färötröjorna görs. Besök i forntida och nutida kyrkor. Under busssturena informeras om Färöarnas historia.

SPF-pris: 17 985:-. Enkelrumstillägg: 2 800:-.

I priset ingår:

- Flygresa Arlanda–Vágar (Färöarnas flygplats) • Utfärder enligt program.
- Del i dubbelrum på 4-stjärnigt hotell. • Frukost, 4 luncher och 4 middagar.
- Svensk reseledare och skandinavisktalande lokalguide.

Anmälan till Lena senast **5 april**. Detaljerad information finns på hemsidan.

Resor på planeringsstadiet

25–26/4 2019. Tillsammans med Micke på Viatour (Buss-Micke) planerar vi en tvådagars resa till **Vadstena och Visingsö**. Övernattning på Visingsö hotell.

25–28/8 2019 Planeras en resa med Vikingline till **Hangö**. Båt Stockholm–Helsingfors t/r buss till Fiskars och Hangö med bl.a. Frontmuseet. En övernattning på hotell i Hangö.

Dessa resor är inte helt klara ännu, vi väntar på priser och detaljerade tider. Information kommer på hemsidan så snart vi fått alla uppgifter. Förhoppningsvis klart till nästa tidning som kommer ut i början av mars.

Det går bra att anmäla sig preliminärt till dessa resor redan nu! Under 2019 kommer det naturligtvis också att bli några endagsresor! ►►

I samarbete med Larssons Resor

Normandie, Jersey och Monets Trädgårdar

24 september – 6 dagar



Avresa Odengatan 96 och Spånga församlingshus, Värsta Allé 1

- Tidig morgon, flygtider ej klara -

Vi flyger direkt från Arlanda till Paris. I Giverny fascineras vi över Monets trädgårdar och hem innan vi fortsätter till Caen där vi bor i tre nätter. Sedan väntar utflykter och upplevelser som bland annat Landstigningsmuseet i Arromanche som är vackert beläget vid kusten, impressionismens vagga Honfleur, Calvadosprovning, den fascinerande klippön Mont-Saint-Michel, Bayeux-tapeten, en heldag på kanalön Jersey samt två nätter i mysiga staden Saint Malo i Bretagne.

I resans pris inkluderas boende, halvpension, samtliga transporter, svensktalande reseledare, entréer och guidade turer enligt program.

Pris per person i dubbelrum:

13 990:- (Ord pris 14 490:-)

Enkelrumstillägg:

350:- per natt

Anmälan sker senast tisdag

30 april till Lena Lindmark.

lena.e.lindmark(at)gmail.com

070-8674717

Först till kvarn gäller!

I anmälan skall framgå

- namn (som det står i passet)

- adress

- telefonnummer

- födelsedatum (6 första siffrorna)

- eventuella allergier

*På denna resa lämpar sig ej rullator,
käppar och gästavar är dock välkomna.*



Ämn dig känslan av nystädat!



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

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

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**



**BÄTTRE FÖTTER
BÄTTRE HY™**

Medicinsk Fotvård
Hud & Laserbehandlinger

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

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

Stockholm på trekvart med DN-legend

Alla DN-läsare känner till Eva-Karin Gyllenberg, journalist sedan 1980 och mångårig medarbetare i tidningen. Förutom att vara en Stockholmskännare av rang är hon gärna en retsticka när det gäller att uppnå förbättringar och rätta till fel i stadsmiljön.

Det var fullt hus på månadmötet i oktober när hon visade sitt bildspel om stadens parker och om statyer vars huvud ibland återanvänds. Hennes stora kontaktnät hjälper till att varna om något konstverk har skadats och behöver repareras. Alla offentliga konstverk ägs ju inte av staden, och ansvarsfrågan kan därför ibland bli komplicerad. Att namnge gator eller parker kan också ha sina komplikationer, men Eva-Karin har många gånger varit motorn som drivit ärenden till

rätt beslutsfattare och därmed nått resultat som Stockholms invånare uppskattat. Efter kaffepausen var det många som passade på att köpa ett signerat exemplar av hennes böcker *Stockholmsquiz* och *Sverigequiz*.

Text och bild: Thomas Sessler.



Eva-Karin fick många frågor.



Nu har den kommit igång, den nya grupp som ser som sin uppgift att bevaka vad som händer inom den lokala politiken kring frågor som kan vara av intresse för våra medlemmar. Det kan gälla ekonomi, vård och omsorg, kommunikationer, trygghet och annat aktuellt. Gruppen skall ha en dialog med medlemmarna, dels genom att hämta in frågor och önskemål, dels genom att informera om utvecklingen.

Föreningens ombud i SPR (Stadsdelarnas Pensionärsråd) kan informera om vilka åtgärder politikerna prioriterar och även framföra våra åsikter. Valfärdsgruppen ska också på styrelsens uppdrag bereda pensionärspolitiska frågor från t.ex. förbundet och lämna förslag till agerande. Gruppen har för närvarande nio medlemmar och leds av Åke Stöckel.

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

Medlemsavgiften är 290 kr/år och för vänmedlem 90 kr/år.

Postadress:

SPF Spångaveteranerna
c/o Erling Magnusson
Kärrgränd 157
162 46 Vällingby

E-postadress:

info(at)spangaveteranerna.se

Hemsida: www.spfseniorena.se/spangaveteranerna



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

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Maniky
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nageltherapeut
Välkommen!
Katrin & Emma



Ring

08-400 20 955

Enevägen 32, Spånga
www.allatidersfotter.se
katrin(at)allatidersfotter.se



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

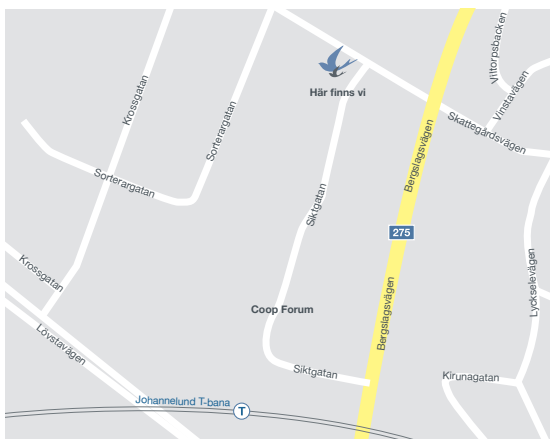
Brett utbud av behandlingar

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