

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för våren

Årgång 19 • Nr 1 • mars 2019



Foto: Thomas Sessler

Spångaveteranerna ger sig inte. Det är lika fullsatt i salen på årsmötet som vanligt. Och de hade lika roligt – som vanligt. Läs mer på sidan 11.



Öppet mån-fre 8.00–16.00
lunch 10.40–14.00



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

Välkomna!

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

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #1 2019

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6-7** Notiser från omvärlden
- 9** Året startade bra...
- 10-11** Årsmötet
- 12** Pubafton
- 13** Månadsmöten
- 14-15** Var kommer tomten ifrån?
- 16** Dagen D närmar sig!
- 17** Deklarera digitalt!
- 19** Värva en ny medlem!
- 20** Kalendarium
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 22** Våra aktiviteter
- 24** En jullunch i tiden
- 25** Månadsmötet i december
- 25** Träffen på Caledonian blev succé
- 26** Teaterombudet informerar
- 27** Mötesgruppen avtackas
- 28-31** Aktuella resor
- 33** Spånga julmarknad
- 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:

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

Angela Enfors 08-761 28 91, angela.enfors(at)comhem.se

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 Åtta.45 Tryckeri, Ljungby

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

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

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 2/2019 utkommer vecka 23, manusstopp 24 maj

Nr 3/2019 utkommer vecka 37, manusstopp 30 augusti

Nr 4/2019 utkommer vecka 50, manusstopp 28 november

Söndag 12 maj kl. 16.00

Spånga Veterankör

ger en konsert i
Spånga Församlingshus

Obs! Ändrad adress och tid.

Välkomna!

I samarbete med





Nu går vi mot ljusare tider igen!

Snödropparna har redan stuckit upp sina vita mössor vid söderväggen. Att ta en promenad utan broddar känns inte längre som ett cirkusnummer. Dags att tänka nytt. Jag träffade en gammal bekant i affären häromdagen. Jag vet att han är medlem i vår förening, men jag har aldrig sett honom på ett månadsmöte. ”Nä du, det har liksom inte blivit av”. Jag kände igen mig själv. Det är krävande att bryta gamla vanor.

Men nu när ljuset återvänder blir allt lättare. Har du inte heller varit på ett månadsmöte, är det rätt tid att ändra på det. Den 12 mars är nästa möjlighet och om du inte hinner redan då kanske 9 april passar bättre. Tänk på att komma tidigt. Lokalen tar bara 150 personer.

Årsmötet den 12 februari fastställde det nya programmet för i år. Du kanske inte har räknat efter, men vi har femton olika aktiviteter. Ta en titt på sidan 22. Där kan du välja något nytt att sätta igång med. Så har vi förstås resor och teater. Bläddra bara några sidor längre fram. Om du börjar med något nytt har du chansen att få nya bekanta och hitta nya vänner. Det är inte heller så dumt.

Om du saknar något, ett stort intresse som du gärna vill dela med andra, kan det kanske bli något nytt i vårt program. Ta kontakt med någon i styrelsen. Tillsammans kan vi försöka förverkliga ditt förslag.

Välkommen till ett aktivt år på dina egna villkor.

Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Kraftsamling ska få olyckorna på fall

Antalet fallolyckor som leder till slutenvård har minskat de senaste sex åren. Men bland de äldsta står det still. Nu genomförs storsatsning på förebyggande arbete. Skadorna kan minskas med 30 procent.

Varje år faller cirka 70 000 personer så illa att de behöver slutenvård. Det gör fallolyckor till den vanligaste orsaken till att bli inskriven på sjukhus. De leder även till över 1 000 dödsfall varje år. SKL, Sveriges Kommuner och Landsting, arbetar med en nationell kraftsamling med förslag till hälsofrämjande och förebyggande arbete inom kommuner, landsting och regioner. Intresseorganisationer som träffar många äldre behöver involveras.

Socialstyrelsen sammanfattar riskfaktorerna för fallolyckor under begreppen mat, motion och medicin. Fallolyckorna är ganska jämnt fördelade över hela året. Det är många fler saker som ökar risken för fallolyckor. Genom att äta klokt, träna styrka och balans samt ha koll på sina mediciner kan man minska risken att halka säger Barbara David, projektledare för kampanjen ”Balansera mera”.

Dagens Samhälle den 1 november 2018/ Lotta Holmstöm



Rutiner saknas för kameratillsyn av äldre

Nattsömnen blir bättre när äldre får sova ostört utan besök av hemtjänstens nattpersonal, konstaterar Socialstyrelsen efter en granskning av hur tolv kommuner använder trygghetskameror och gps-larm i äldreomsorgen. Valfärdstekniken öppnar nya möjligheter för en bättre och mer effektiv äldreomsorg, men väcker också frågor om enskilda personers integritet. Enligt socialstyrelsen använder 46 procent av landets kommuner kameror för tillsyn nattetid av äldre som bor hemma. En känslig fråga är risken att kameratekniken missbrukas, exempelvis genom att den enskilde filmas i intima situationer.

- Tiderna för tillsynen är starkt begränsade, endast ett fåtal har behörighet och allt loggas och är spårbart i systemet säger David Wiklund, verksamhetsansvarig inom valfärdsteknik i Kramfors kommun.

Dagens Samhälle den 8 november 2018/ Torbjörn Tenfält



Uppkopplade äldre slipper åka till akuten

Hemsjukvård. Färre läkarbesök, inga akuta inläggningar på sjukhus och en besparing på 250 000 kronor. Det blev resultatet när Borgholms hälsocentral lät 16 äldre med hjärtsvikt rapportera sitt hälsotillstånd via nätet.

Varje vardag mäter 90-åriga Greta Hovmark sitt blodtryck, sin vikt, puls, syresättning och temp. - Det funkade jättebra! Och det är en väldigt trygghet för mig, säger hon.

Greta har aldrig haft någon egen dator eller surfplatta, men har inga problem att hantera kommunikationsplattan som är uppkopplad via mobilnätet. Distriktssköterskorna kan nu dagligen följa patienternas hälsotillstånd. Totalt ägnade hälsocentralens personal något mindre tid åt patienterna än året innan. Patienterna mår mycket bättre. De har sluppit bli akut dåliga, kanske få andnöd mitt i natten och behöva åka ambulans till sjukhuset.

Dagens Samhälle den 22 november 2018/ Cecilia Granestränd



Menyerna håller inte måttet

Matlådor dominerar inom hemtjänsten. Men de räcker inte för att förebygga undernäring hos äldre. Undernäring bland äldre är ett stort problem, som kommunerna har skyldighet att förebygga. Insatserna, särskilt inom hemtjänsten, är dock inte tillräckliga. Tyngdpunkten ligger på levererade matlådor. Men det räcker inte. Matlådan kan kompletteras med annat måltidsstöd, exempelvis måltidsvänner, mellanmål, matlagning eller ledsagning till restaurang. Bara en mindre del av kommunerna erbjuder sådant stöd.

Livsmedelsverket rekommenderar minst sex små energi- och proteinrika måltider varje dag. Undernäring leder till minskad funktion, ökad fallrisk och större vårdbehov. Socialstyrelsen har uppskattat att sjukvården kan spara upp till en miljard kronor per år om undernäring förebyggs.

Skellefteå kommun har efter klagomål satsat och har idag som målbild att måltiden är en del av en meningsfull dag. De äldre får sex måltider per dag. Köken levererar huvudmåltiderna och personalen på boendena gör frukost och mellanmål.

Satsningen har gett resultat. Fallskadorna har minskat. Kockarna är måltidsambassadörer och har ett boende de ska ut på för att få synpunkter. Kommunen ordnar också seniordagar, där invånarna kan testa maten i matlådorna. Samtliga tycker att maten är jättegod.

Dagens Samhälle den 19 december 2018 Hans Perkiö



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

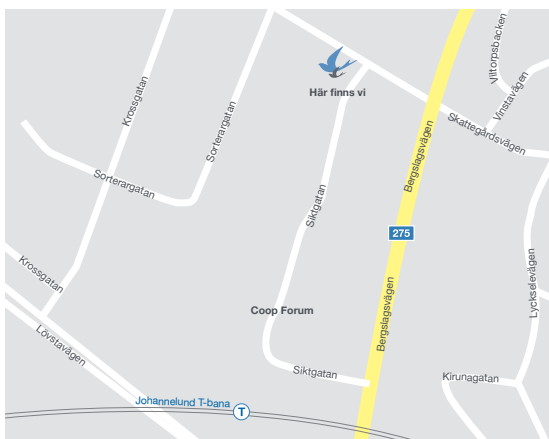
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatklolik 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



Året startade bra...

Det var nästan fullt i samlingsalen denna soliga men för stor halkvarning utfärdade tisdag. 146 av 150 möjliga att släppa in! Det måste imponera på de fem nya medlemmar, som Carin hälsade välkomna.

Vi fick träffa Fredrik Judell, som är ny stadsdelsdirektör sedan 1 december 2018. Vi hoppas på ett gott samarbete framöver.

Erling, som håller i ordförandedklubban, är mycket förväntansfull när han lämnar över till Programgruppens Åke Larsson, som ska presentera dagens underhållare Anna-Lotta Larsson. Hennes breda repertoar med lovsång till kärleken väckte säkert många minnen. Från Birger Sjöberg till Edit Piaffs kärlekslovsång i Richard Wolffs fina översättning och Leonard Cohens *Halleluja*. Jim Reeves *I love you because*, Jacque Brel, Taube och Peter LeMarcs *Tidvatten* fanns också med

och även en hyllningssång till mamma Margit, operasångerskan uppe i Piteå, där Anna-Lotta växte upp. Fredrik Hermansson, som var samarbetspartner och ackompanjator fick också mycket uppmärksamhet. *Man ska leva för varandra* blev slutsången och många klämde i refrängen och instämde.

Efter denna upplevelse blev det kaffe och sedan fick ombuden berätta om resor, teater, friskvård, kulturvandringar m.m. Ulf Eriksson, som brukar prata opera på Spångafolkan gjorde reklam för ett annat evenemang, där hans svärdotter berättar om märkvärdiga människor i Mälardalen den 7 mars.

Vi har också avtalat med Caledonian Inn om pubeftermiddag (pubafton var väl för djärvt) andra torsdagen i månaden med början 14 februari från klockan 16:15. Kom när du vill, ingen anmälan.

Nu återstod vinlotteriet, presenterat av vinkännaren Åke. Glädjande vann även våra nykomlingar.

Kanske fick du som blev utan vin en blomma på din inträdesbiljett?

Text: Angela Enfors. Foto: Thomas Sessler



*Fredrik Hermansson och
Anna-Lotta Larsson*



Den nyvalda styrelsen för 2019-2020

Stående fr.v. Sture Hallberg, Carin Due Bergman, Bertil Hoffman, Erling Magnusson, Kristina Friberg, Gunnar Sundin. Sittande fr.v. Thomas Sessler, Gudrun Sköld, Agneta Ryger, Lena Lindmark och Evy Möller.

ALLA TIDERS FÖTTER & Naglar

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagel terapeut
Välkommen!
Katrin & Emma



Ring

08-400 20 955

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



Terese Lien Evenstad med sin gitarrist, Joakim Sandgren.

Årsmötet 2019

Årsmötet för vårt 34:e verksamhetsår hölls en solig vårvinterdag, när de värsta isklumparna hunnit smälta undan på trottoarer och gångvägar. Antalet deltagare var rekordstort, vilket kan ha berott på vårsolen eller den högklassiga underhållningen av Terese Lien Evenstad Quartet. Terese är en av de ytterst få kvinnliga jazzviolinister som finns. Men sannolikt beror det stora deltagandet mest på att medlemmarna värnar om sin förening och vill visa sitt intresse. Under kaffepausen framträdde vår kyrkoherde Jerker Alsterlund

och inbjöd till ökat samverkan kring aktiviteter i församlingshuset.

Efter kaffepaus kom så årsmötet. Erling Magnusson valdes till ordförande för mötet och Agneta Ryger till sekreterare. Verksamhetsberättelsen omfattade 14 sidor, som berättade om alla de aktiviteter som genomförts under året. Vår kassör Sture Hallberg gick igenom resultat- och balansräkningarna, som visade på ett större överskott än väntat, 24 691 kr. Det är resultatet av ökade överskott från möten, resor och vårt medlemsblad samt ökad kostnadskontroll. Alla detaljer finns på vår hemsida under årsmöteshandlingar. Balans- och resultaträkning fastställdes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

I styrelsen invaldes Kristina Friberg och Gudrun Sköld, som ersätter Birgitta Bengtsson och Göran Lindhgren, som båda undanbett sig omval. För Mona Dahl Kvist har vi inte funnit någon ersättare, som kan representera Hässelby. De flesta funktionärer fortsätter, men Margareta Söderström ersätts av Martin Johnsson i programgruppen och Christina Ingemarsson blir samordnare för kulturvandringarna. Till sist presenterades verksamhetsplanen för 2019, som lovar ett intressant år.

Text: Erling Magnusson. Foto: Thomas Sessler.



Vår kassör, Sture Hallberg, presenterar resultat- och balansräkningen.



PUBAFTON PÅ CALEDONIAN INN I SPÅNGA CENTRUM

Vi testar pubafton!

Andra torsdagen i månaden har vi pubafton på vår lokala pub. Kom om ni vill, ta en öl eller ett glas vin, kaffe finns också. Stanna och ät en god middag om ni känner för det. Puben öppnar kl. 16.00 och de ser gärna att vi kommer före kl.

17.00. Vi ses där den 14 mars, 11 april och 9 maj. Ingen anmälan. Bara kom. Adressen är Spånga kyrkväg 413. Välkommen!



BRIDGE-NYTT

Äntligen! Nu har vi fått plats för fyra nya spelare i bridgegruppen. Du bör ha grundkunskap och lite erfarenhet.

Vi spelar på fredagar i Spånga församlingshus. Kontakta Jan Lundberg, 08-36 00 82 eller Ann-Margret Hellström, 0708-36 98 75.

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 våren 2019



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.

- 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 framför ett omväxlande sång- och musikprogram på saxofon.
- 21 maj** **Klassiska pärlor** – med Oscar Tjäder vid flygeln.

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**



Var kommer tomten ifrån?

Nu vet vi svaret på den eviga gåtan, som vi grunnat på ända sedan koltåldern. Varifrån kommer tomten? Han kommer från Tegnergatan 37 i Stockholm! Det fick vi klart för oss, när vi besökte Sven-Harrys konstmuseum den femte december förra året. Vår alltid lika välinformerade konstgrupp hade lockat oss till en stor utställning, som speglade hela Jenny Nyströms gärning. Innan Jenny tog hand om tomten hade han i folktron många skiftande skepnader. Ofta liten och grå, inte så fager att titta på. Ibland vänlig och omtänksam, men inte sällan listig och ondskfull. Jenny Nyström skapade vår nuvarande bild av tomten, som en snäll farbror med yvigt, vitt hår under den röda luvan, långt vitt skägg och snälla ögon. En barnens tomte, som kommer med gåvor till alla som varit snälla. Själva ansiktsuttrycket lär hon ha lånat från sin far Daniel Nyström, som var kantor och folkskollärare i Kalmar. Jennys lyckliga barndom i Kalmar blev en rik källa till hennes bilder av barn och natur.



Jenny skaffade sig en gedigen konstnärlig utbildning. Först vid Göteborgs Musei Rit- och målarskola, numera Valands, 1869. Där inspirerade en av lärarna henne till att måla totemotiv för första gången. Hon fortsatte studierna 1873 på Fruntimmersavdelningen vid Kungliga Akademien för de Fria Konsterna. Några av hennes kurskamrater var Eva Bonnier, Julia Beck

och Karin Bergö, skickliga konstnärer som alla gjorde olika val i livet. Julia ville vara självständig, självförsörjande och gifte sig aldrig. Karin gifte sig med Carl Larsson och gav upp sitt konstnärskap. Jenny gifte sig med medicine studerande Daniel Stoopendaal, som aldrig tog sin läkarexamen. Det blev Jenny som fick försörja familjen. Hon gjorde hundratals oljemålningar och akvareller. Men mest känd blev hon ändå som illustratör bland annat till



2 000 böcker och framför allt till påskkort och julkort. Hennes tomtar steg in i varje svensk stuga. Under sina 70 år som konstnär målade hon över 10 000 bilder, många med tomtar i alla möjliga och omöjliga situationer. Tomten blev Jenny Nyströms signatur och gjorde henne verkligt folkkär. Hon var en av de första kvinnor, som förlänades den förnämliga Kungliga medaljen 1881.

Nu undrar du, hur kommer Tegnergatan 37 in i bilden? Jo, där inredde Jenny sin första ateljé, men egentligen föddes vår älskade, snälla tomte i Jenny Nyströms idévärld.

Jennys tomtar följde med sin tid. För julklappsutdelningen använde de både bil och flygplan.

Text och bild: Siv & Erling

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 Bläck Leg. Audionom - Verksamhetschef

BOKA 08-38 07 00
hörselexperten.se

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



PÅ UPPDRAG AV
 STOCKHOLMS
 LÄNS LANDSTING

91 % nöjda med vår hörapparat Anpassning

Dagen D närmar sig



Allt var inte bättre förr – åtminstone inte lättare. Vem minns inte skyltarna på lyktstolpar och husväggar där det stod “Deklarationshjälp” med stora röda bokstäver varje ja-

nuari? Det knöt sig i magen när dagen D närmade sig. Blanketterna var inte förtryckta som i dag, utan varje deklaratant fick mödosamt fylla i sina egna uppgifter om inkomst, låneräntor och förmögenhet. Kvitton som bekräftade avdragen fick också skickas med. Det var en hel del pyssel att få ihop det.

Som resande fick jag noga dokumentera mina bilkostnader varje år. Eftersom jag ofta besökte radiohandlare från norr till söder kunde jag ordna min avdragsgilla lunch genom att bjuda en affärspartner då och då. I samband med deklarationen tog jag alltid upp den ospecificerade posten ”Avgift till rockvaktmästare” (numera garderobsavgift). Under ett år kunde summan bli cirka 300 kr. Jag var alltid beredd på att underlaget skulle underkännas – men det gick hem alla år.

Deklarationsdagen den 15 februari var det närmast en folkfest utanför Skatteskrapan på Götgatan, och trafikkaos på Söder när alla skulle lämna deklarationen. Som mångårig Hässelbybo hittade jag så småningom i stället till inlämningsstället i Spånga Center.

1995 fick vi förtryckta blanketter, vilket gjorde att proceduren blev lättare, samtidigt som deklarationsdagen flyttades till den 2 maj. Den största förenklingen kom 2002 då deklarationen kunde godkännas via internet.

Trenden håller i sig – för dem som inte har krångliga avdrag. I dag har vi nått *app*stadiet och att deklarerat sker snabbt och smidigt.

Tiderna förändras. Det som förr var en årlig ritual kan numera klaras av med en knapptryckning.

Thomas Sessler



Törsgatan 21. Folk lämnar in sina deklarationer. 16 februari 1953.

Läs vidare på nästa sida →



Deklarera digitalt!

Förra året fick cirka en miljon personer sina skattepengar i april. Om antalet som godkänner digitalt utan ändringar eller tillägg blir lika många som i fjol innebär det att cirka tre miljoner personer kan få sin skatteåterbäring redan i april i år. Bakgrunden är att de senaste årens tidiga utbetalning fallit väl ut och att Skatteverket vill förenkla.

Du som ännu inte har skaffat en gratis, digital brevlåda som heter *Kivra*, får deklarationen med posten mellan den 15 mars och 15 april. (Det är säkert och tillgängligt att använda en digital brevlåda och även bra för miljön.) Du kan deklarerar sedan i **e-tjänsten** från och med den 19 mars.

Du kan även ladda ner en **app från Skatteverket**. Den finns både i *AppStore* och *Google Play*. I appen Skatteverket kan du godkänna din deklaration, göra reseavdrag och se hur mycket skatt du ska få tillbaka eller betala. Godkänn enkelt din deklaration med *Mobilt BankID* i appen.

Så här gör du:



Kontrollera

Öppna deklarationen i appen och titta så att uppgifterna stämmer överens med de kontrolluppgifter du har fått från arbetsgivare, bank, Försäkringskassan med flera.



Godkänn

Godkänn med Mobilt BankID eller din kod för underskrift.



Kvittens

Du får direkt en kvittens på att du har deklarerat. Kvittensen visar att din deklaration har kommit in.

Självklart kan du även deklarerar genom att sms:a eller ringa. Du kan fortfarande använda pappersblankett också.

Källa: Skatteverket

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



Värva en ny medlem – få en Sverigelott

Förbundet fortsätter att skicka en Sverigelott (värde 25 kr) till alla som anmäler att de värvat en ny medlem. Den som värvat en ny medlem, och därmed gjort sig förtjänt av en lott, anmäler sig på www.nymedlem.se så kommer lotten inom kort. Du kan även ta kontakt med vår medlemssekreterare Gunnar Sundin på telefon 08-36 83 92 eller 072-186 87 36 så får du hjälp med din registrering.

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

ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR



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

Elena Ferrante

Högaktuell resa i Elena Ferrantes fotspår. Besök platserna som beskrivs i böckerna och nu kan ses i filmen. Anna vår lokala svenska guide som bor på Ischia visar er sina trakter.

SPF pris fr: 14 950 kr ord pris fr: 15 950 kr **15/5, 23/10 (8 dgr)**

Belgrad

Följ med till Serbiens huvudstad där Influenserna kommer från hela världen men allt har en "serbisk knorr". Resan är kryddad med kultur, traditionell mat, lokala viner och musik.

SPF pris: 7 450 kr ord pris: 7 950 kr **18/5 (4 dgr)**

Sydvästra England med Cornwall

Vi bekantar oss med Oxford, Midsomer Murders-trakten och njuter av Cornwalls och sydenglands natur, byggnader och sevärdheter. Vår englandskännare Jöran Nielsen ger oss inblickar i det brittiska samhället och kulturen.

SPF pris: 14 950 kr ord pris: 15 450 kr **1/6 (7 dgr)**



Puccini Operafestival i Toscana SPF pris: 14 950 kr **15/8 (6 dgr)**

ReseSkaparna
resor a.se

I alla våra resor ingår: Hotell & flyg, svensktalande reseledare, utfärder, måltider som ger kulinariska upplevelser

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

SPF Spångaveteranernas kalendarium våren 2019

MARS

Tisdag 12

Månadsmöte

Torsdag 14

Pubträff på Caledonian

APRIL

Tisdag 9

Månadsmöte

Torsdag 11

Pubträff på Caledonian

Torsdag 25–fredag 26

Utflykt till Vadstena och Visingsö

MAJ

Torsdag 9

Pubträff på Caledonian

Söndag 12

Veterankörens konsert, Församlingshuset

Torsdag 16

Wira bruk och Heliga Birgittas Finsta

Tisdag 21

Månadsmöte

Söndag 26–onsdag 29

Bussresa till Skåne, Ven och Louisiana

Mer information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.

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.

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 våren i Spånga centrum. Mer information får du av Barbro Nyberg, telefon: 08-36 83 36.



Skriv(k)lådan Vi har våra möten i lägenheten på Värsta Allé 9, 1 tr. (Apotekshuset). Vi fortsätter med att diskutera litteratur, konst och andra kulturyttringar, skriva enkla opus och ta en kopp kaffe. Passa på! Anmäl dig nu! Vi har några platser kvar. Ring Bo Werner, 08-36 08 13 eller anmäl dig på månadmöte.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadmötesfri och helgfri tisdag. 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.



Canastagruppern 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: [ryttmastervagen\(at\)telia.com](mailto:ryttmastervagen(at)telia.com)





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



Matlagning har blivit underhållning. Dukan varje dag roa dig med att titta på minst ett matprogram på TV. För restaurangskolorna är det högkonjunktur och Grillska gymnasiet i Sundbyberg, en av regionens främsta, är inget undantag.

För de elever som varit lyckliga att få plats väntar en god möjlighet att få jobb direkt och hela världen är en stor arbetsmarknad.

Fredagen den 14 december var det vår tur att smaka på elevernas kunskap och ambitioner. Eleverna driver Restaurang M och Evy hade lyckats få sextio platser åt oss till årets jullunch. Matsedeln speglade lite av årets modetrend, att ta vara på traditioner. (Årets julklapp väntades bli Second hand, hur det gick får vi snart veta). Förrätten med tre sorters sill och kall- och varmrökt lax kompletterades av potkäs. Det är en klassisk metod att ta hand om julens överblivna ostrester. Riv ostarna, gärna flera olika smaker, i en kruka och tillsätt konjak eller en smakneutral akvavit tillsammans med kryddor och rör om till en krämig konsistens. Om ostkanterna är hårda bör de blötläggas en tid innan man river dem.

Även varmrätten påminde om mattradition. Grissida som kryddats med apelsin och timjan och sedan bakats i ugn. Köttet blev så mörkt att det nästan delade sig självt, men några tyckte att man fick lite väl mycket fett. Men tillbehören selleripuré, grönkål och brysselkål gav en fin balans och som uppfriskande avslutning fick vi en lingonsorbet. Till kaffet bjöd skolans bagerilinjé på en kryddig, mjuk pepparkaka. Det känns löftesrikt när skolans unga elever satsar på att bevara och utveckla våra mattraditioner. Vi kommer gärna tillbaka.
Text: Siw och Erling M. Foto: Thomas S.





Decembers månadsmöte gick – som sig bör – i julens tecken. För underhållningen stod Solhemsskolans klass 4a under ledning av mentorn Ulrika Pettersson. De pigga 10-åringarna framförde julsånger – både traditionella och moderna. Uppträdandet var mycket uppskattat av våra medlemmar. Efteråt serverades lussekatter, kaffe och glögg. Med andra ord – ett lyckat möte. *Text och bild: Thomas Sessler*



SUCCE!

Vilken start det blev för våra PUB-aftnar på Caledonian i Spånga. På alla hjärtans dag den 14 februari droppade vi in en efter en strax efter kl. 16 och vi blev drygt 30 SPF-are, några drack bara ett glas öl eller vin, men de flesta åt någon av deras goda rätter – de måste ha en bra kock.

Puben hade räknat med att vi skulle komma ca 12 personer, så det blev för personalen att hämta fler stolar till det inre rummet, där de som kom först fick rum, övriga fick sitta utanför i den stora publikalen. Tack Lena Lindmark för initiativet att vi skulle träffas under lite andra förhållanden än vad vi gör på våra månadsmöten. Det blev ju en fullträff!

Meningen är nu att vi ska träffas på puben den andra torsdagen varje månad, så då ses vi den 14:e mars – även du som inte kom dit denna torsdag.

Text och bild: Åke Larsson

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.

BARNEN – premiär 22 februari. Så här skriver Stadsteatern om **BARNEN**: Barnen (The Children) är en flerfaldigt prisbelönt svart komedi, en mystisk thriller om sårbarheten i vårt moderna samhälle. Den är skriven av unga stjärndramatikern Lucy Kirkwood och har efter premiären på The Royal Court i London också spelats på Broadway. Den är nominerad till Tony Award 2018.

MIN FANTASTISKA VÄNINNA – premiär 1 mars. Så här skriver Stads-teatern om **MIN FANTASTISKA VÄNINNA**: Lila och Elena – på 1950-talet är de barn i Neapels fattiga och våldsamma kvarter. De är bästa vänner och skolan är deras frizon. Livet skiljer dem åt. Men för alltid är de del av varandras blodomlopp. Min fantastiska väninna av April de Angelis är baserad på Elena Ferrantes världssuccé om kvinnlig vänskap under en tid av sexuell frigörelse, sociala förändringar och upptrappat politiskt våld. Den fick lysande recensioner efter premiären våren 2017 på Rose Theatre Kingston i London.

TIGGARNA – premiär 22 mars. Stadsteatern skriver om pjäsen **TIGGARNA** att det är en helt nyskriven pjäs av dramatikern Mia Törnqvist som handlar om vårt förhållningssätt till ett fenomen som vi tvingats vänja oss vid – människor som tigger för sitt levebröd i det offentliga rummet. Vad gör det med vår självbild? Med skådespelarna Ann-Sofie Rase, Samuel Fröler, Eva Rexed och Andreas Kundler.

BACKSTAGE – premiär 12 april. Stadsteatern skriver om **BACKSTAGE**: Backstage fångar upp den debatt som vittnesmålen under #metoo skapade hösten 2017. Vad är en sanning? Vems gräns ska gälla? Hur skapas en syndabock? Och framför allt – hur går vi vidare? Medverkar på scenen gör Angela Kovács och Jacob Ericksson.



Mötesgruppen är på plats i god tid före månadsmötena. De ställer fram bord och stolar, dukar, kokar kaffe och sköter serveringen. Efter mötets slut diskar de och ställer allt i ordning. Här avtackas fr.v. Sverre Fogelström, Kristina Friberg, Mats Dahlbom, Lars Grundström, Evy Möller, Barbro Nyberg, Marianne Linevik, Margareta Larsson, Eva och Åke Stöckel, Carin Due Bergman samt Åke Larsson med varsin kartong god chocklad. På bilden saknas Mona von Köhler.

Text: Carin Due Bergman. Foto: Thomas Sessler.

**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

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)

Vadstena och Visingsö

Den **25–26 april** gör vi en bussresa till Vadstena och Visingsö. Avresa från Spånga på morgonen, stopp för kaffe efter vägen. Så reser vi vidare mot Vadstena. Där möts vi av guide som visar oss både slottet och Heliga Birgittas kloster och kyrka. Om tiden tillåter kan vi sedan ta en promenad i staden. Efter att ha ätit lunch i Vadstena åker vi vidare efter den vackra kulturmärkta vägen mot Gränna.

I Gränna tar vi en promenad och besöker ett polkagriskokeri. Efter en tur med färjan över till Visingsö checkar vi in på Visingsö Hotell där vi också äter vår middag. Vi äter frukost på hotellet, därefter väntar guide och buss på oss för en tur runt ön. Mycket finns att se. T.ex. Kumlaby kyrka som grundades på 1100-talet och renoverades på 1500-talet. Per Brahe lät kapa av det spetsiga tornet på kyrkan och byggde en plåtå för att skåda stjärnor. I slutet av 1600-talet grundades Schola Brahea som faktiskt finns kvar än i dag. Vidare får vi se Brahekyrkan som är som ett museum men fortfarande används som församlingskyrka. Visingsborgs slottsruin ligger i anslutning till kyrkan. Vidare finns rysskyrkogård, mullbärsträd, Näs slottsruin, ekskogen där ekar för skeppsbyggen odlades, karpdammar och mycket annat. Lunch på Visingsö, därefter färja och återfärd mot Spånga.



Pris: 2 250 kr. Enkelrumstillägg: 210 kr.

I priset ingår:

- Bussresa och färja t/r
- Del i dubbelrum inklusive frukost
- Guidning i Vadstena och på Visingsö
- 1 förmiddagskaffe
- 2 luncher
- 1 middag

Anmälan **senast 20 mars** till Lena. [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com) 0708-674717

Betalas senast 25 mars till Viatours bankgironr. 835-0928.

Wira Bruk och Heliga Birgittas Finsta

Den **16 maj** gör vi en dagstur till Wira bruk och Heliga Birgittas Finsta.

Wira bruk anlades år 1630. Dess första ägare Carl Larsson Fleming fick i uppdrag av Gustav II Adolf att ”besörja krigssmidets införande i riket”. 1964 rustades de gamla smedjorna upp och ”Stiftelsen Wira Bruk” bildades för att värna om brukets särpräglade miljö. I Åldermansstugan är Wiras museum inrymt.



Vi får en visning av den unika bruksmiljön, det skall också finnas konstsmeder i arbete. En butik med smideskonstverk finns också. Efter visningen äter vi lunch på Wira Vårdshus.

Den uppländska byn Finsta anses vara Heliga Birgittas födelseort. Vi får en guidning och information om Birgittas liv och visning av Skedevids kyrka och även visning av Birgittas bönegrotta. (Om vi vill, den ligger lite otillgängligt).

Pris: 560 kr: I priset ingår:

- Buss t/r Spånga–Wira bruk och Finsta
- Kaffe vid ankomsten
- Guidad visning på Wira bruk
- Lunch på Wira Vårdshus
- Guidad Birgittavisning i Finsta kyrkområde

Avresa från Spånga Församlingshus 16 maj kl. 9.30 Hemma ca kl. 16.00.

Anmälan till Lena **senast den 23 april**. Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 491 2540-4 **senast 29 april**. Uppge namn och resmål.

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/värestuga innan vi sedan vänder hemåt. Vi stannar för mat och kaffe på hemvägen.

Pris: 6 750 kr. Enkelrumstillägg: 550 kr. I priset ingår:

- Bussresa enligt program 4 dagar.
- Guidning av Jöran.
- Del i dubbelrum 3 nätter inkl. frukost.
- 1 lunch och 3 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**.

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 hemslöjdscenter där bl.a. de vackra färötröjorna görs. Besök i forntida och nutida kyrkor. Under bussturena informeras om Färöarnas historia.

SPF-pris: 17 985 kr.

Enkelrumstillägg: 2 800 kr.

I priset ingår:

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



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

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, Bayeuxtapeten, 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 kr (Ord pris 14 490 kr)
Enkelrumstillägg:
350 kr 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.*



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



Spånga Julmarknad

När medlemsantalet sjunker, får man skaffa nya. Sagt och gjort. SPF Spångaveteranerna deltog på Spånga Julmarknad den 8 december mellan kl. 10 –16 med ett eget stånd. Trots lite regn och rusk såg våra ”rekryterare” glada ut och lyckades skapa både intresse och ett tiotal nya medlemmar till föreningen. Stort tack till alla er som fyllde tvåtimmarspassen under dagen.

Lars Grundström, Ubba Sessler, Lena Lindmark och Thomas Sessler välkomnade de första besökarna.



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 styrelse och funktionärer år 2019–2020

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**

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: **Lena Lindmark**

lena.e.lindmark(at)gmail.com, 08-89 49 70, 070-867 47 17

Ersättare: **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 08-89 74 74, 0705-89 74 74

Ersättare: **Kristina Friberg**

kristina.friberg(at)me.com, 08-36 14 73, 070-759 28 76

Ersättare: **Gudrun Sköld**

gudrun.suab(at)telia.com, 070-565 00 47

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 2019–2020

Valberedning

Ordförande: Angela Enfors, 08-761 28 91

Ledamot: Svante Svanberg, 08-760 11 89

Ledamot: Lars Grundström, 08-793 90 27

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):

Evy Möller, 08-761 18 21, 070-578 18 31



Gilla oss på
facebook

Bli medlem i vår
Facebook-grupp:

[Vi som gillar Spångaveteranerna](#)

Ombud

Friskvård Ebba Modén 0708-369992
ebba.moden(at)telia.com
Gudrun Sköld 070-565 00 47
gudrun.suab(at)telia.com

Reseombud Lena Lindmark 08-89 49 70
lena.e.lindmark(at)gmail.com

Teaterombud Gunilla Källberg 073-625 66 08
gunilla_kallberg(at)tele2.se

Trafiksäkerhetsombud Carin Due Bergman 08-36 50 52

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule Barbro Nyberg 08-36 83 36
barbro_nyberg(at)comhem.se

Bridge Jan Lundberg 08-36 00 82
janlundberg(at)telia.com
Ann-Margret Hellström 0708-36 98 75
annmargret(at)freespeed.nu

Canasta Brittmarie Ryman 08-760 90 95
brittmari.ryman(at)tele2.se

**Föreningen Spånga
Trygghetsringning** Barbro Nyberg 08-36 83 36
barbro_nyberg(at)comhem.se

Skrivklådan Bo Werner 08-36 08 13
Mats Hellberg 072-215 83 53
mats.hellberg(at)bredband.net

Spånga Veterankör Christina Ingemarsson 08-760 69 55
christina.ingemarsson(at) comhem.se

Kulturvandringar och studiebesök	Gunnar Holmén	070-284 38 89
	Claes Henriksson	08-761 28 36
	Erik Enfors	08-761 28 91
	Evy Möller	070-578 18 31
	Christina Ingemarsson	08-760 69 55
Konstgruppen	Bo Werner	08-36 08 13
	Evy Möller	070-578 18 31
Mötesgruppen	Mona von Köhler	08-36 37 53
	mona.von.kohler(at)gmail.com	070-456 31 48
	Marianne Linevik	08-36 68 38
Välfärdsgruppen	Åke Stöckel	08-36 06 70
	ake(at)stockel.se	
	Bertil Hoffman	070-944 45 27
	bertil.hoffman(at)telia.com	
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	
	Martin Johnsson	070-843 35 85
martin(at)impulsgivarna.se		
Gudrun Sköld	070-565 00 47	
	gudrun.suab(at)telia.com	
Konversationskurs på engelska	Ingalill Ledin	08-760 24 61



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.spfseniorerna.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.

Ännu dig känslan av nystädad!



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

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

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

Kontakta oss redan idag.

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

Värmande vårtips med fokus på ditt eget välbefinnande som stärker kropp och själ!



Klassisk svensk massage

Välj mellan:

- Helkroppsmassage 475 kr
- Halvkroppsmassage 275 kr
- Fotmassage 275 kr
- Ansiktsmassage 200 kr

Diplomerad friskvårdskonsult och massör.

Priser inkl moms!

Coaching för långvariga livsförändringar

Vill du eller någon du känner ha en livsförändring privat eller arbetsmässigt så erbjuder jag som certifierad coach med lång erfarenhet av coaching, förändringar som leder till harmoni och livsglädje.

Kontakta mig för pris!



SUAB

Gudrun Sköld
Salagatan 15, Spånga

Telefon: 070-565 00 47

Epost: gudrun.suab@telia.com

Avsändare:
SPF Spångaveteranerna
c/o Erling Magnusson
Kärngränd 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

