

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för hösten

Årgång 19 • Nr 3 • september 2019



Foto: Thomas Sessler

Ingen rök – utan glöd! Och glöd har grillmästaren Åke Larsson (i mitten) ordnat i god tid för att alla ska kunna tillaga sina medhavda läckerheter. Läs mer om den gångna sommarens grillsåsong på sidorna 18–19.



Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00

Trevlig höst önskar Krogen Tre Kockar



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

Välkomna!



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

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #3 2019

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6-8** Notiser från omvärlden
- 9** Höstfesten
- 10-12** Färöarna – Tillbaka till naturen
- 13** Månadsmöten
- 14-15** Funktionärer i festligt samarbete
- 16** Sjukresor
- 17** Värva en ny medlem!
- 18-19** Sommar runt grillen
- 20** Kalendarium
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 22** Våra aktiviteter
- 25** Äldremottagning på Spånga VC
- 27-28** Skåneresan
- 29** Medlemsförmåner
- 30** Aktuella resor
- 32-33** Så surfar seniorerna
- 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 070-224 83 72, 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 14 november är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

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

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 4/2019 utkommer vecka 48, manusstopp 14 november

Nr 1/2020 utkommer vecka 10, manusstopp 24 februari

Enklaste vägen till vår hemsida

Om du har en iPhone eller iPad

- Starta kameran.
- Håll kameran still framför QR-koden.
- Klicka på ”Öppna spfseniorerna.se”.

Om du har en Android

- Starta kameran.
- Håll kameran still framför QR-koden.
- Klicka på symbolen.

QR-kod



QR-kod står för Quick Response och är en typ av streckkod. QR-koden innehåller information som man kan ta del av genom att scanna den med sin smartphone.



Vi är en kraft i samhället!

80 år fyller vårt förbund i år och det firas med ett kalas den 2 september i Göteborg där allt en gång startade. Alla medlemmar är välkomna, men för-anmälan krävs.

1939 fanns det en halv miljon ålderspensionärer över 67 år och många levde under svåra förhållanden. 62 procent hade så ont om pengar att de fick fattigvårdsunderstöd. De flesta insåg att så kan vi inte behandla våra äldre, men det behövdes en kollektiv påtryckning för att förbättra livsvillkoren. Därför välkomnades den första pensionärsorganisationen SFRF, Sveriges Folkpensionärers Riksförbund, som sedan förenklades till SPF och numera är öppet för alla som har pension av något slag. 1939 kom alltså landets första pensionärsförbund. Tre år senare kom PRO och SKPF efter ytterligare fem år.

Idag finns det två miljoner svenska medborgare, som är över 65 år och var fjärde röstande är numera pensionär. Nu är vi en kraft i samhället som alla politiker måste räkna med. Det märks också efter det senaste valet. Nu diskuteras våra viktigaste frågor så gott som dagligen i press, radio och TV. Det går framåt, men på en punkt står det helt stilla. Vår representation i riksdagen. Vad göra? Inför förra valet jobbade och lobbade alla pensionärförbund för att få fler på valbar plats på partiernas valsedlar. I stort utan resultat.

Vi är lyckligtvis partipolitiskt helt obundna och kan därför bearbeta alla. Varje parti har sitt ungdomsförbund, som är en effektiv kanal för att få in unga i riksdagen. Så varför inte starta äldreförbund inom alla partier. Vad sägs om SSÄ, MÄF, CÄF, LÄF o.s.v. Det kan bli riktigt kul och dessutom en effektiv drivkraft för våra hjärtefrågor. Men varför skulle ett parti vilja starta ett äldreförbund? Tja, var fjärde röstande är pensionär. Först till kvarn!

Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Vellinge får landets första demensby

Den första januari 2020 öppnar Vellinge en demensby. Det blir ett vård- och omsorgsboende med både inom- och utomhusmiljö där personer med demenssjukdom kan röra sig fritt.

Vårdbolaget Förenade Care tog hem upphandlingen. I konceptet ingår bland annat motions- och friskvårdsanläggning, gröna palmer vid en bäck, kafé och affär. De äldre får både digitala robotkatter att kela med och levande höns att sköta om. Vellinge kommun ser demensbyn som en del av framtidens äldrevård. Demensförbundet är skeptiskt till demensbyar och menar att personer med demens blir isolerade. *Dagens Samhälle 5 juni 2019*



Demensbyar isolerar Sveriges demenssjuka

”En välkommande miljö, som är så lik det vanliga samhället som möjligt, där personer med demenssjukdom tryggt kan njuta av livet”. Så beskriver Vellinge kommun den planerade verksamheten Månstorp's Ängar på sin hemsida.

Ändå ställer vi inom Demensförbundet oss tveksamma till idén med demensbyar, som nu planeras på flera håll i landet. Modellen bygger på nederländsk förlaga, som även lanserats i Danmark. En central tanke inom svenska demensvården är att människor med kognitiv svikt ska kunna fortsätta att leva ett så bra liv det går och att samhället ska vara ordnat så att det är möjligt. Att isolera patienter i en skyddad värld främjar inte målet. Demensbyar går också mot Socialstyrelsens rekommendationer, som bygger på småskalighet med ett begränsat antal lägenheter.

Dagens Samhälle debatt 29 maj. Pär Rahmström, ordförande Demensförbundet



Region Uppsala satsar på att få de äldre att gå till tandläkaren

Region Uppsala har utsett äldreombud vid Folk tandvårdens 21 kliniker. Målet är bättre tandhälsa för sköra äldre som fortfarande bor hemma.

Många äldre förlorar kontakten med tandvården. Enligt en studie från Kunskapscentrum för äldretandvård i Uppsala hamnade var fjärde person



utanför tandvårdens kallelse-system.

Projektet som sjsätts efter sommaren 2019 har som mål att få flera äldre att behålla tandvårdskontakten. Varje folktandvårdsklinik i regionen har utsett ett äldreombud som har

till uppgift att följa upp patienter över 75 år som ringer återbud eller inte dyker upp.

Dagens Samhälle den 13 juni 2019 / Karin Södergren



Vi behöver lära ut mer om äldres depressioner

Många äldre lider av oro och ångest. De tar inte kontakt med vården och får därför ingen behandling. Vad behöver göras för att kunna möta detta folkhälsoproblem? Ökad kunskap om symtomen via kampanjer till allmänheten är ett förslag.

– Depression är nästan lika vanligt som förkylning, men mycket farligare. Risken för hjärt- och kärlsjukdomar ökar och immunförsvaret påverkas också. Livskvalitén försämras också och för de äldre är depression den vanligaste orsaken till självmord. Det säger Ingmar Skoog, professor i psykiatri och forskningsledare vid Age Cap, centrum för åldrande och hälsa vid Göteborgs Universitet.

Omkring 27 procent av kvinnorna och 14 procent av männen i åldern 65–79 uppger att de har besvär med ängslan, oro eller ångest. Vad behöver göras för att fler deprimerade äldre ska upptäckas och få adekvat behandling?

Ingemar Skog föreslår en kampanj till allmänheten och personal inom äldreomsorgen för att öka kunskapen om symtomen. Precis som vi haft kampanjer om hjärtinfarkt och stroke behöver vi lära ut tecken på depression. Till exempel att man tappar lusten för att göra saker man tidigare tyckt var roliga, mister aptiten, får sömnstörningar och svårigheter att koncentrera sig.

Tillgången till psykoterapi behöver förbättras. Andra förebyggande insatser kan vara att skapa fler kontaktpunkter för personer över 80 år. Vi vet att ensamhet är en stor riskfaktor.

Dagens Samhälle den 20 juni 2019 / Karin Södergren



Förändrade alkoholvanor ställer nya krav på äldreomsorgen

Allt fler över 65 år uppger att de dricker alkohol på ett sådant vis att det innebär riskbruk. Situationen ställer nya krav på både beroendevården och äldreomsorgen. Framförallt är det kvinnor som sticker ut. Enligt Socialstyrelsen har kvinnor i den specialiserade öppenvården i åldern



65–84 år, som får vård för alkoholdiagnoser fördubblats mellan 2006 och 2015. Varför äldre dricker både mer och oftare kan ha flera förklaringar.

En teori är att den utbredda ensamheten lämnar avtryck. Men Michaela Prochazka, samordnare för äldrefrågor på Socialstyrelsen, påpekar att många äldre växte upp i en alkohol-liberal miljö under 1940- och 1950-talen, vilket följer med upp i åldrarna.

Idag ligger gränsen för riskbruk på samma värde för alla åldersgrupper. Kroppen hanterar alkohol sämre med åldern varför det kan vara lämpligt att åldersanpassa gränsvärdena.

Dagens Nyheter den 1 juli / Raffaella Lindström

ALLA TIDERS FÖTTER & Naglar

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagel terapeut
Välkommen!
Katrín & Emma



Ring

08-400 20 955

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

DUBBELJUBILEUM

SPF 80 och SPÅNGAVETERANERNA 35 ÅR

LÖRDAG 26 OKT 2019, Spånga församlingshus

Insläpp från 16.01

Festkommittén med hjälp av mötesgruppen ordnar festen

Pris 300 kr/person

Mingeldrink, kall köttbuffé, dessertost, kaffe/kaka samt vin eller vatten

Max 90 personer

Alla bordsplaceras slumpmässigt!

Anmälan till Å Stöckel 070-691 12 85 eller Å Larsson 073-992 44 23

alt. maila till ake@stockel.se

senast 20 okt (men då kan det vara fullt).

Betalas före den 23 okt

till Spångaveteranernas plusgiro 491 25 40-4

OBS! Vid betalning glöm ej uppge namnen!

VÄLKOMMEN!



FÄRÖARNA – TILLBAKA TILL NATUREN

12-16 juni 2019

Vi valde det enkla alternativet att åka stortaxi från Församlingshuset denna tidiga onsdagsmorgon i juni. På Arlanda sammanstrålade vi med de övriga i CK:s resor-gruppen, utom CK själv, som tillstötte i Köpenhamn. Därifrån tog det bara två timmar att komma till det spännande resmålet Färöarna.

Färöarna består av 18 öar och flygplatsen Vágar låg på den tredje största ön med samma namn. Men vi skulle till huvudön Streymoy, där huvudstaden Torshavn ligger. Inhemske guiden Per berättade att Färöarna har ett rikt utbud av tunnlar och den första ledde oss ganska snart under Vestmannasundet till Streymoy. En liten sträcka ”Buttercup route”, som är speciellt för turister gav snart en inblick i landskapets höga men trädlösa fjäll, som omgav oss. Det har inte funnits skog sedan senaste istiden. Utsikten mot småöarna Koltur och Hestur i fjärran var också betagande. Snart bredde världens minsta huvudstad ut sig för våra fötter och vi checkade in på vårt hotell Hafnia.

Med lite lunch i magen var vi redo för en första stadsvandring. Vi bodde nära hamnen och gamla stan, så det blev en tur ner till båtarna. Det går båtar både till Danmark och Island. I gamla stan låg regeringsbyggnader och konsulat inrymda i gamla 1700-talshus med grästak längs kullerstengator i trånga gränder.

En upplevelse var båtturen vi gjorde till fågelfjällen och grottorna utanför Streymoys nordvästra kust. Det blåste kraftigt, särskilt i motvinden

på utresan. Vi passerade laxodlingar, som är gynnsamt att bedriva tack vare Golfströmmens 10-gradiga vatten året runt. Lax är Färöarnas största exportvara. De lodräta klipporna, som eroderat i 60 miljoner år till fantastiska formationer dök snart upp. Till vår förskräckelse betade även fåren på dessa otillgängliga fjällsidor. Fåglarna flög runt och guiden kunde känna igen stormfåglar, sillgrisslor och lunnefåglar. De lägger sina ägg i den vita, näringsrika fågelspillningen guano. Hur de håller sig kvar är en gåta för mig. Klipporna är 300 m höga och de som naturen skapat fristående 144 m. Märkliga grottförformationer krävde att vi bar gula hjälmar när vi åkte in i dem. När båten vände blev det en lugnare återresa. Det fanns mycket mer att se och utforska på Streymoy.



Vi gjorde en resa från norr till söder och fick se en nedlagd valfångststation, som varit i bruk 1900 – ca 1965. Nu ska det bli museum. Fortsatte i nordvästlig riktning genom Saksunadalur, som också är en ”Buttercup route” till Saksun. Omgivet av höga fjäll var det säkert väldigt mäktigt, men idag när dimman låg som en ridå och det blåste så man knappt kunde stå upprätt, var det skönt att komma inomhus till en gammal kungsbondgård, numera museum. Där hade man haft 300 får och livet på en bondgård fram till början av 1900-talet hade återskapats. Viktigaste rummet var roykstova (rökstugan) där de flesta aktiviteter pågick. Nordligaste punkten vi kom till var Tjørnuvik. Därifrån såg man siluetterna av Risin (jätten) och hans häxfru Kellingin, som enligt legenden hade försökt stjäla Färöarna tillbaka till Island men misslyckats och blivit kvar förstenade. På vägen söderut passerade vi ett jättemäktigt vattenfall. Vi skulle också besöka en historisk plats sydväst om Torshamn, som heter Kirkjuböur. Biskopen hade sitt säte här på 1100-talet och vi besökte två av de tre kyrkor, som finns kvar. Sankt Olavs kyrka, orgellös och med en altarbild av den färingske målaren Samuel Joensen-Mikines. Per sjöng psalm nr

1 i psalmboken för att demonstrera akustiken. Den andra var Magnuskatedralen från 1200-talet, 26 m lång och 10 m bred utan tak men med väggar. Även här besökte vi en kungsgård, som är landets äldsta. Där bor en familj, som i sexton(!) generationer (sedan reformationen) bott här.

Grannön Eysturoy nåddes genom att korsa Sundinifjorden på den enda bron, som finns över Atlanten! Här finns en stickfabrik, som gör de vackra färötröjorna. De är för varma och ”stickiga” för mig. En vacker, ny kyrka från 1995 med alla glasutsmyckningar gjorda av Trondur Patursson imponerade mitt i allt det historiska. Patursson är Färöarnas internationellt mest kände konstnär.

Färöarna har stora ambitioner för framtiden. De bygger allt fler tunnlar för att förbättra kommunikationerna. Deras energiförbrukning ska om 10–15 år endast komma från förnybara bränslen. Nu kommer 20% från vind, 30% från vatten och resten olja och sopor. Det finns inga varma källor, vulka-



nisk aktivitet eller jordskred som på Island. Bergens understa lager var från början vulkaniskt för 60 miljoner år sedan, men det bröts ner och vittrade så bergen fick sitt nuvarande utseende. Man kan se rester av oomvandlad magma

som svartröda ränder på vissa ställen. En säregen karg men ändå fascinerande natur. Träd började planteras för 130 år sedan och i närheten av egna trädgården. Vi frågade om det fanns kor och det gör det, men de är inomhus. Då finns det desto fler får, orädda betraktar de även vägarna som sina. Den gula kabbelekan lyste så vackert i landskapet.

Färöarna var en fantastisk upplevelse och jag var förberedd på klimatet, så det gjorde ingenting att vi blev blöta och frös. Jag återvänder gärna när jag besökt Island.

Text: Angela Enfors. Bilder: Erik Enfors.

Månadsmöten hösten 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.

10 sept. **Ursula Schober kåserar** kring verkliga situationer i livet – med humor och allvar.



8 okt.



Mathias Algotsson – jazzigt och annat.
En av våra bästa pianister leker på pianot.

5 nov. **Möte för nya medlemmar** – Matte Lagervall (känd från Boppers) – gitarrspel och sång med roande mellansnack.



19 nov.



Färgstarka violinisten **Rimma Gotskosik** och välrenommerade pianisten **Jan-Erik Sandvik** bjuder på ett omväxlande program – med bl. a. **csardas, romanser och operettmelodier.**

3 dec. **En jullik underhållning** – Lågstadieelever från Solhemsskolan sjunger.



Funktionärer i festligt samarbete

Redan på bussen, som Lena fixat fram, fick alla höra att dagens tema var samarbete. Att vara funktionär kan ibland kännas lite ensamt, men en dag per år får alla chansen att träffas och utbyta erfarenheter och inspiration. På bussen fick vi också den första samarbetsuppgiften, Hjärnkoll, Det är SPF:s



Bussning till Mariefred

årliga kunskapsstävling för tremannalag och nu var det dags för vårt trettiomannalag att kolla kunskaperna mot förra årets finalfrågor.

Det var en strålande dag i början av juni, som gjord för en utflykt på landet. Sture, vår kassör, öppnade sitt sommarhem tätt intill Mälarens strand och hade rest ett stort partytält

på gräsplanen framför huset. Efter svalkande välkomstdrink tog vi alla trettio plats runt långbordet under tälttaket, som gav välkommen svalka. Styrelsens festutskott dukade fram en somrig silllunch och jag fick höra att Sture hade varit uppe i ottan för att hinna koka potatisen och äggen. Man måste vara morgonpigga för att vara kassör!

”Ju mer vi är tillsammans...” Gudrun tog ton och alla stämde i för full hals trots



att snapsen ännu stod kvar i plastglasen. När muggar och fat länsats var det dags för bensträckning och så började den andra uppgiften i samarbete. Sture hade knåpat ihop en poängpromenad med fjorton kluriga frågor. De flesta av oss hade väl 8–10 rätt men en, Lena, hade prickat in alla 14. Bravo! Upplivade och inte alltför besvikna slog vi oss ner vid långbordet igen för att njuta av kaffe/te och Carins läckra äppelkaka.



Till sist hjälptes vi åt att plocka ner tältet och återställa ordningen i huset. Lagom tills vi var klara återvände bussen för att ta oss hem igen. Under resan fick vi äntligen reda på om vi kan mäta oss



Festutskottet

mot andra föreningar i Hjärnkoll. Tack vare gott samarbete kunde vi lämna svar på alla frågor utom en. Vad heter valutan i Mongoliet? Ingen har varit i Mongoliet, men nu vet vi att den heter Tögrög, som betyder rund. Att resa är att lära!

Text: Erling Magnusson.

Foto: Thomas Sessler

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
hörselxperten.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

Sjukresor, ambulans Rullstolstaxi

Sjukresekort erhålles från vårdgivaren efter bedömning. Kontakta först vårdgivaren som lägger in ett tillstånd för sjukresa. Meddela vart resan skall gå. Kom ihåg att samtidigt boka eventuell retur. Uppge numret på sjukresekortet samt hur många Ni skall åka och vilka hjälpmedel Ni har. För rullstolstaxi gäller beroende av rullstol eller rullator.

Du ringer själv och bokar bilen. Finns ett flertal olika företag att välja på. Bland annat Taxi Kurir och Samtrans. Telefon till Samtrans: **08-1200 1200**. Begär rullstolstaxi. Uppge numret på kortet. Priset är 140 kr per resa som faktureras. Högkostnadsskydd från 1 400 kr.

TAXI

Går till på samma sätt. Men tänk på att det ofta är samkörning när taxi väljs. Här finns Stockholms Taxi och Taxi Kurir och ytterligare några taxiblag att välja på. Samma pris som för rullstolstaxi.

AMBULANS

Vid livshotande tillstånd ring alltid **112**. Ambulans kan också erhållas från Samariten telefon 08-511 704 44. Ett alternativ till ambulans är sjukvårdsbil eller liggande transport som det också kallas. Tänk på att ingen vård sker under transporten. Ambulans och sjukvårdsbil är kostnadsfritt. Sjukvårdsbil kan också erhållas från 1177 Vårdguiden. /Claes Henriksson





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



Fler resor med
SPF-rabatt på
reseskaparna.se/spf

Långtidssemester

Vill du njuta av ett mildare klimat under vintern? Följ med ReseSkaparna söderut för en lite längre vistelsen på platser som Solkusten, Teneriffa eller Bali.

Solkusten: SPF pris: **11 950 kr** ord. 12 450 kr **15 dgr, 29/10**

Teneriffa: SPF pris: **18 950 kr** ord. 19 450 kr **22 dgr, 17/12**

Bali: SPF pris: **23 450 kr** ord. 23 950 kr **24 dgr, 1/2**

Innehållsrika resor med reseledare i världsklass

Strövtåg i Kastilien - med matupplevelser

Kultur, gastronomi och uppfriskande vandringar i en oslagbar blandning. Tillsammans med Hans Eguinoa, svensk vandringsledare och vinkännare, bosatt i norra Spanien får ni uppleva Kastilien, dess vackra natur, goda mat och viner. En riktig njutningsresa.

PRIS NU: 14 450 kr ord pris: 14 950 kr **8 dgr, 19/10**

Nyår i Budapest 5 dgr, 30 dec

SPF pris: 12 450 kr

Nyår på Malmöoperan 2 dgr, 31 dec

SPF pris: 3 650 kr

ReseSkaparna
LIVET ÄR EN RESA

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

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

Sommar runt grillen

Nu har den andra säsongen startat för våra grillaftnar invid boulebanan, som föddes förra sommaren på initiativ av Åke Larsson. Förra året var det så torrt i markerna att vi inte alltid vågade tända grillen. I år tornade regnmolnen upp sig vid norra horisonten. Många tog med sig paraplyer. Bord och bänkar täcktes av somrig vaxduk. Det hjälpte. Inget regn nådde fram till oss och Åke kunde lugnt fyra på i den stora grillen. 32 förväntansfulla medlemmar laddade med korv och kotletter. Det blev en skön minnesvärd kväll, både för de som valde skuggan under träden och de som föredrog kvällssolen. Många gillar att grilla och att göra det tillsammans med veteranvänner i juni är en fin början på sommaren. / *Siw & Erling*



Vi grillar vidare i juli

Trodde du ja! Vid grilldagen i juli såg eftermiddagen lite tveksam ut, men vi tvättade ändå bord och bänkar och plockade fimpar, det kom en regnskur

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

men vi hoppades, det såg ju ljust ut på himlen – tände grillen, 15 grillsugna personer kom, vi tittade upp i skyn igen – oj så mörkt det var på himlen nu igen, snabbt beslut – DET BLIR INGEN GRILLNING. Vet inte hur många som hann hem innan riktiga regnskuren kom. Någon timme senare sken solen igen och då gick vi för säkerhets skull dit igen och kollade vi hur det gick med glöden. Den var fortfarande varm men naturligtvis ej grillbar. Vi fick i alla fall samlas några stycken en liten stund i sommarkvällen, får vara glad för det lilla.

En vecka senare var det dags för den traditionella picknicken invid Kina slott. Då var det varmt och skönt. 21 SpångaVeteraner kom. Några



bjöd på gott till kaffet, det blev kubbspel, alltså en helt vanlig picknickträff. Vi diskuterade om det var 25-gångsjubileum eller ej. Ingen visste när Aina Björklund startade det hela, det kanske står i något protokoll från mitten av 90-talet, det skulle vara kul att få veta, försök gärna titta i något

gammalt arkiverat protokoll, den som har möjlighet. Vi var med första gången 1998 och då var det redan en tradition.

Hur blev SPF-grillsommaren 2019?

Juni blev jättebra trots ordentliga regnskurar på eftermiddagen. I juli hoppades vi in i det sista, men fick ställa in då regnet kom precis då det var dags för grillning.

Så kom den sista grillkvällen i augusti – bättre kan det inte bli. Vädret, glöden och alla glada, grillsugna vänner... Vi fick tränga ihop oss för att alla 38 deltagare skulle få äta sittande. Men finns det hjärterum så finns det stjärterum. Med facit i handen – vi gjorde i alla fall vad vi kunde för att du skulle få träffa dina trevliga SpångaVeteranvänner även denna sommar.



Allt stämde i augusti!

Åke & Margareta Larsson.

SPF Spångaveteranernas kalendarium

SEPTEMBER

Tisdag 10	Månadsmöte
Torsdag 12	Pubafton på Caledonian
Torsdag 19	Millesgården kl. 13. Konstgruppen
Tisdag 24–söndag 29	Resa till Normandie

OKTOBER

Tisdag 8	Månadsmöte
Torsdag 10	Pubafton på Caledonian
Torsdag 17	Millesgården kl. 13. Konstgruppen

NOVEMBER

Tisdag 5	Möte för nya medlemmar
Torsdag 14	Liljevalchs kl.15. Konstgruppen
Torsdag 14	Pubafton på Caledonian
Tisdag 19	Månadsmöte

DECEMBER

Tisdag 3	Månadsmöte
----------	------------

Mer information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.



SPÅNGA OPTIK

Leg. Optiker Gisella Råholm

GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga

Tel: 08-36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

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/Tensta/Kista: Yvonne Olsson	08-508 017 38
Bromsten/Hässelby: Ingela Dahling	08-508 017 39
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 kl. 13–15 under hösten i Spånga centrum. Mer information får du av Barbro Nyberg, telefon: 08-36 83 36.



Skriv(k)lådan. Vi har våra möten tills vidare på Värsta Allé 9 och 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 ”Aktiviteter/Kulturvandringar” på Spångaveteranernas hemsida www.spf.se/spangaveteranerna. Info: Christina Ingemarsson, 08-760 69 55, 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 torsdag, ojämna veckor, kl. 13.45–17.00 tills vidare i lokalen ovanför Apoteket. Nya och tidigare deltagare välkomnas. Höststart den 12 september. Info: Brittmari Ryman, 073-838 64 68.

Spånga Veterankör övar på tisdagar kl. 18.30–20.00. Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Christina Ingemarsson, 08-760 69 55.



Möteslokalen ovanför Apoteket kommer att stängas under oktober månad. Respektive verksamheter kommer att meddelas och flyttas vartefter till den nyrenoverade lokalen i Spånga Center (Stormbyvägen 2–4).



Vi ger dig bäst förutsättningar vid din bostadsförsäljning!

När du säljer din bostad är det viktigt att välja en mäklare som kan ditt område, som har ett uppdaterat spekulantregister och den bredaste marknadsföringen så att din bostad syns för så många potentiella köpare som möjligt. Vi har flera gånger om skapat annonser som slår rekord på Hemnet och har dessutom den bredaste marknadsföringen i både tryck och digital form. Kontakta oss för bäst förutsättningar när du genomför ditt livs bästa affär!



notar



bromma@notar.se · Drottningholmsvägen 428, 168 76 Bromma

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

Äldremottagning på Spånga VC!

Du som är 75 år eller äldre och är listad hos Spånga Vårdcentral är välkommen till äldremottagningen. Du kan till exempel få hjälp med genomgång och kontroll av dina mediciner och en individuell vårdplanering.

Ring för ett inledande samtal med en sjuksköterska. Du kan ringa och få tala med en sjuksköterska direkt, utan att gå via knappval. Vid behov får du även kontakt med andra specialister, exempelvis läkare, sjukgymnast, dietist och arbetsterapeut.

På äldremottagningen kan du få:

- Telefonrådgivning av sjuksköterska
- Genomgång av dina mediciner
- Hjälp att få kontakt med stadsdelens biståndsbedömare
- Tid för besök samma dag eller dagen efter vid behov.
- Hjälp vid inkontinens
- Demensutredningar
- Samtal om levnadsvanor

Rådgivning och bokning av besök:

Du når äldremottagningen utan knappval genom att ringa telefon

08-123 393 25

Telefontid: måndag–fredag kl. 14–15, övrig tid går det bra att lämna meddelande på telefonsvararen så ringer en sjuksköterska upp.

Det går givetvis bra att ringa vårdcentralen som du är van och du har självklart kvar din husläkare!

Adressen är Sörgårdsvägen 10 i Spånga centrum.

Fler receptionsvårdar behövs till Församlingshuset i höst. 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!

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

Skåneresan



Foto: Lars Grundström

Söndagen i slutet av maj samlades vi i Spånga centrum, för att resa på vår fyradagars resa till Skåne. Tio grader varmt och regn i luften, vart skulle det ta vägen? Med Micke vid ratten for vi söderut efter att ha tagit ombord lite seniorer från Handelsbanken vid Centralen. Efter en lång dagsresa kom vi så till Landskrona och vårt nybyggda hotell vid hamnen, som skulle bli vårt högkvarter i Skåne.

Nästa morgon bar det av med färjan till Ven, en härlig ö i Östersjön. En ö för oss som är seniorer, av 370 invånare är 300 pensionärer. Turisterna får oftast åka på traktorsläp runt ön, men vi fick åka med öns enda buss vilket ju var mycket bekvämare. Vår guide Tommy lotsade oss över Tycho Brahes museum i en gammal ombyggd kyrka, ett spännande planetarium, den gamla hembygdsgården och Backafall, omsjunget

av Gabriel Jönsson. Ja detta var en plats att återvända till! Nästa dag eskorterades vi av vår lokale guide Jöran till Sofiero med sina underbara trädgårdar blommande i försommargrönskan.

Sedan bar det av med färjan till Danmark, en färja som miljövänligt drevs av elektricitet. Sladden räckte hela vägen (!) och snart var vi på väg till Louisiana. Detta var ett museum som verkligen behövde en inhemsk guide



Skulpturparken. Foto: Kim Hansen. Credit: Louisiana Museum Of Modern Art

för att få hjälp att riktigt uppskatta den moderna konsten som bestod t.ex. av vita skjortor på ett streck mellan två tallar. Detta var ett verkligt *konstigt* museum! På kajen i Helsingör bjöds vi alla på förstärkt kaffe, som smakade gott.

Vår sista dag, som blev vår hemresedag styrde vi kosan till Bjärehalvön och Birgit Nilssons museum, som också var hennes barndomshem. Ett museum som var exemplariskt uppbyggt av musik och händelser ur Birgits rika liv. Museichef var ju också en dotter till Birgits kusin, vilket borgar för att Birgits liv och musik bevaras i släktens efterföljd.

En lugn bussresa efter E4-an med Mickes trygga körning avslutade några innehållsrika dagar i vårt sydligaste landskap, med Lena som reseledare från Spånga och Jöran med sitt förråd av svenska och danska anekdoter. Som avsked av Jöran spelade han för oss en CD med den danske artisten Lykke Birgers sång Vänner – och det kände vi verkligen att det var en refräng som stämde.

Per Unsgaard



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.

K O L P A
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).

Medlemsförmåner

Som medlem i SPF Seniorerna har du ett flertal centrala förmåner. Förbundet satsar i dessa samarbeten på kvalitet, service samt specialsydda erbjudanden för våra medlemmar. Några hittar du här:



Som medlem i SPF Seniorerna har du följande rabatter: hem, villa och fritidshusförsäkring 15 %, bilförsäkring 5 %, hund- och kattförsäkringar 15 %, ID-stöld (stor hem), utökat reseskydd (stor hem)

Personlig kundservice: Som medlem i SPF Seniorerna har du ett eget telefonnummer till oss och vi som svarar är specialiserade på dina medlemsförmåner och vilka försäkringar som passar bäst för just dig. Välkommen att ringa oss på tel 0770-82 40 00 eller besöka oss på www.if.se/spf



Livförsäkring: Inom sex månader från att du har blivit medlem i SPF Seniorerna och om du då är mellan 60 och 70 år, kan du teckna en livförsäkring på ett eller ett halvt prisbasbelopp.

Olycksfallsförsäkring: Som medlem i SPF Seniorerna kan du oavsett ålder och oavsett hur länge du varit medlem teckna en olycksfallsförsäkring som ersätter kostnader i samband med olycksfallet samt ger ersättning vid invaliditet.

OBS! Lämnar du SPF Seniorerna kan du inte kvarstå i dessa gruppförsäkringar

Rädgivning: Vi erbjuder dig som medlem kostnadsfri rådgivning på något av våra 67 kontor i Sverige.

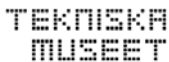
Läs mer på www.skandia.se/spf. Du kan också kontakta oss på tel 0771-16 60 60 eller e-post spf@skandia.se



I EONs erbjudande ingår numera endast el från förnybar vindkraft vilket innebär att samtidigt som du får ett bra pris på elen bidrar till ett hållbart Sverige.

Förmåner: El från förnybar vindkraft med 5 öre/KWh i rabatt; 500 kr i välkomstrabatt till nya elhandelskunder; Prioriterat telefonnummer till vår kundrådgivning.

Ring oss på tel 0771-86 87 88 så hjälper vi dig.



Tekniska museet

SPF medlemmar betalar endast 100 kronor i entré (ordinarie pris är 150 kronor). Gäller från kl. 12.00 på vardagar.



Du som senior har alltid 10% rabatt på alla tågresor med SJ, både i 1 och 2 klass.

NYHET! Nu förenklar SJ pensionärsrabatten på sin hemsida och i den nya appen. Välj resenärstyp "Pensionär" när du bokar så får du rabatten direkt. Inga kampanjkoder behövs. Välkommen ombord



Ett abonnemang för mobiltelefoni ska vara enkelt och billigt, därför får du som medlem hos SPF Seniorerna förutom extra bra pris på våra abonnemang även förtur till Hallons kundservice.

Läs mer och beställ på www.hallon.se/SPFSeniorerna



Som SPF-medlem kryssar du med Viking Line till specialpris utvalda datum. Det ska ju löna sig att vara kompis med ett rederi!

Välj mellan nöjesresor med Viking Cinderella, och upptäcktsresor till Helsingfors och Åbo. Uppge produktkod är SENX (under utvalda datum) när du bokar på 08- 452 40 00 eller läs mer om aktuella erbjudanden på www.vikingline.se/spfseniorerna.

Vill du åka på en dagskryssning bjuder vi alltid på båt och bussanslutning med Rosella från Kapellskär till Mariehamn t/r. Uppge kod PARTNER



mySafety – Partner

Som medlem i SPF Seniorerna får du ID-Skydd Bas från mySafety helt utan kostnad (ord. pris 249 kr/år) och det gäller så länge du är medlem. Med mySafety ID-Skydd Bas kan du snabbt spärra allt med ett enkelt telefonsamtal.

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)

Resor på planeringsstadiet inför år 2020

Nu är planeringen inför nästa resesäsong i full gång. Inget är dock helt klart ännu.

Thailand

Favoriten härliga **Mae Phim** i Thailand finns alltid öppen för de som önskar. Vi planerar ingen gruppresa, men blir det många intresserade ordnar vi en. Möjlighet finns också att ”hänga på” annan SPF-förenings resa.



Island

En resa till Island planeras i slutet av maj. Flyg till Reykjavik med boende på 4-stjärnigt hotell. Bussresor till sevärdheter runt omkring i landet. T.ex. varma källor (geysir), Gullfoss, Tingvalla, Hraunfossa lavavattenfall, Deildartunguqver Islands största varmvattenkälla. Alafoss konsthantverkscentrum med ullspinnerier där man kan köpa tröjor, vantar, mössor o.s.v. Islands berömda badanläggning Heitur pottir ingår också. Valsafari kan köpas till.



Detaljer är ej klara vid tidningens pressläggning. Det går att preliminärt anmäla sig till resan nu. Lena: 0708-674717 eller [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)



Välkommen till Attendos hemtjänst i Västerort!

Vi finns nära dig i sex olika lokaler i området. Våra erfarna och engagerade medarbetare hjälper dig med allt ifrån personlig omsorg i hemmet och kvälls- och nattjänster till ledsagning, avlösning och hjälp med boendestöd. Vi planerar insatserna tillsammans med dig så att de passar dina behov och önskemål. Målet är att du ska känna trygghet i din vardag. Vi kan även leverera näringsrik och välagad mat för 45 kr/matlåda, tillagad i Attendos eget kök.

Du kan även köpa hushållsnära tjänster, t ex städning, fönsterputs och inköp, med RUT-avdrag från oss. Du väljer själv hur ofta du vill ha hjälp, allt ifrån ett enstaka tillfälle till regelbundna insatser.

Välkommen att kontakta oss så kan vi berätta mer!

Neda Ghadeshi, verksamhetschef

Trondheimsgatan 11, Kista

Mobil: 070-495 18 77. E-post: neda.ghadeshi@attendo.se

Attendo 
Omsorg på ditt sätt

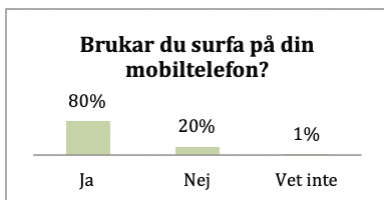
Nya SeniorBarometern visar: Sju av tio seniorer surfar dagligen på mobilen



Nästan alla seniorer i Sverige (55+ år) äger idag en mobiltelefon. Fyra av fem seniorer surfar på sin mobil och nästan alla av dem gör det dagligen. Det visar den senaste SeniorBarometern, en ny undersökning genomförd av medlemsföretaget Smart Senior, i vilken 7 500

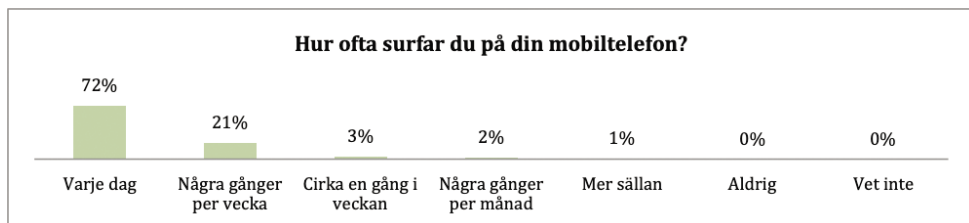
svenska seniorer har medverkat.

Senaste SeniorBarometern, genomförd av medlemsföretaget Smart Senior, visar att nästan alla (99 procent) seniorer (55+ år) äger en mobiltelefon idag. 7 490 seniorer har medverkat i undersökningen, varav 4 044 stycken kvinnor och 3 746 stycken män.



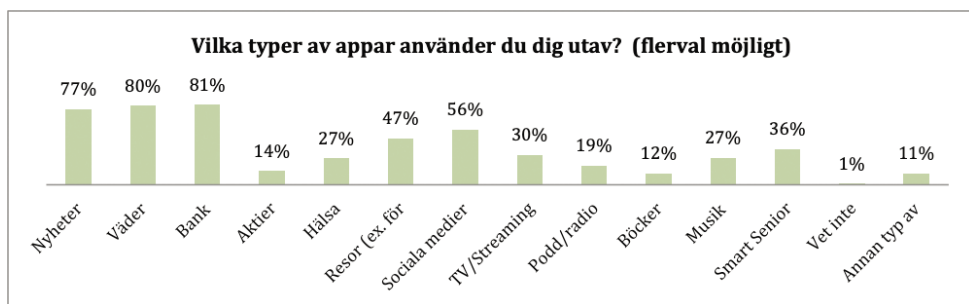
4 av 5 surfar på mobilen

I undersökningen framkommer att fyra av fem (80 procent) seniorer surfar på sin mobil. 72 procent av seniorerna gör det dagligen. Av de seniorer som surfar på sin mobil uppger de allra flesta, 43 procent, att de surfar mindre än 30 minuter om dagen. 36 procent säger sig surfa mellan 30 minuter och en timme och 14 procent surfar mellan en till två timmar dagligen. 80 procent av seniorerna lägger alltså högst en timme per dag på internet vilket är långt under det internationella genomsnittet som är två timmar per dag.



– Skillnaden stavas främst sociala medier. Det är väl känt att ungdomar är de största användarna av kanaler som Snapchat, Instagram och WhatsApp även om Facebook har en äldre profil. Seniorerna har inte heller tagit till sig fenomen som ljudböcker, poddar eller streamad ljud och bild som YouTube eller Netflix, säger Mathias Lang, grundare av Smart Senior som står bakom undersökningen.

– Men det viktigaste är att de faktiskt har mobiler och att de använder dem för internet eftersom allt fler samhällseliga funktioner kräver det. Det är en viktig rättvisefråga och ett sätt att motverka isolering bland de äldre. Ur denna aspekt är undersökningens resultat mycket glädjande.



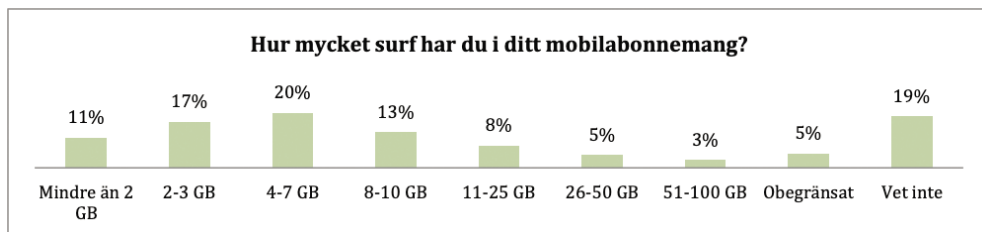
Använder appar – för bank, väder och nyheter

87 procent av seniorerna använder olika appar på mobilen, där bank-, väder- och nyhetsappar toppar listan. Sociala medier, så som Facebook och Instagram, används av drygt hälften av seniorerna på mobilen. Kvinnliga seniorer använder sociala medier samt appar för hälsa och resor oftare än männen, som föredrar aktie- och musikappar.

Surfen räcker för seniorerna

85 procent av de medverkande seniorerna uppger att de klarar sig på den surfvolym som ingår i mobilabonnemanget. 9 procent säger att den oftast räcker till. Endast 1 procent av de tillfrågade säger att surfen inte räcker hela månaden ut. De allra flesta, 20 procent, uppger att de har 4–7 GB surf i sitt mobilabonnemang. Endast 5 procent har obegränsat med surf.

Källa: SeniorBarometern



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.j.hallberg(at)gmail.com, 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, 070-691 12 85

Ordinarie: Lars Grundström, 08-793 90 27

Ersättare: Cecilia Gjerdrum, 08-751 26 09

Hemsidan

Gunnar Sundin, 08-36 83 92, 072-186 87 36

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2019–2020

Valberedning

Ordförande: Angela Enfors, 070-224 83 72

Ledamot: Svante Svanberg, 08-760 11 89

Ledamot: Lars Grundström, 08-793 90 27

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, 0705-89 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



”Fördelen med att vara gift med en arkeolog är att ju äldre man blir, desto mer intresserad blir han.” – Agatha Christie

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	Brittmari Ryman	073-838 64 68
	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	Erik Enfors	073-040 40 33
	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	070-691 12 85
	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



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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.

Unna dig känslan av nystädad!

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



VÄSTERORTS STÅDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

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

Kontakta oss redan idag.

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



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

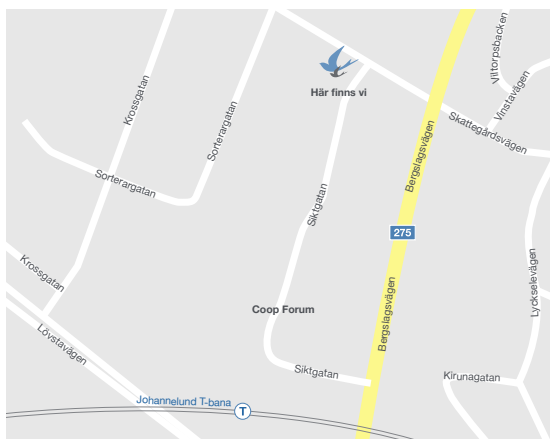
Brett utbud av behandlingar

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
Kärngränd 157
162 46 Vällingby

B
Posttidning
Porto betalt



Ett smartare val

*Ring oss – er lokala mäklare – för fri
värdering och försäljning!*

YVONNE ULVEGREN / MATTIAS SÖDERBERG / 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