

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för vintern

Årgång 19 • Nr 4 • december 2019



Foto: Thomas Sessler

Dubbeljubileum firades i slutet av oktober, då förbundet fyllde 80 år och Spångaveteranerna 35 år. Läs mer om festligheterna på sidorna 8–9.





Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00

God Jul och Gott Nytt År önskar Krogen Tre Kockar



Vi har även catering!

Pensionärspris mellan 10.40 och 14.00

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

Välkomna!



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

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #4 2019

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6-7** Notiser från omvärlden
- 8-9** Dubbeljubileum
- 10-12** Normandie och Jersey på sex dagar
- 13** Månadsmöten
- 13** Teaterombudet informerar
- 14-15** Mat och vitaminer
- 16** Möte för nya medlemmar
- 17** Värva en ny medlem!
- 18-19** Framtidsfullmakt
- 20** Kalendarium
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 22** Våra aktiviteter
- 24-26** Hur vill du bo?
- 26** Månadsmötet i oktober
- 29** Månadsmötet i september
- 30-31** Aktuella resor
- 33** Dans för kvinnor
- 34-38** Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress



SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

Erling Magnusson 070-595 67 80, 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 0705-89 74 74, thomas(at)sessler.se

Tryckeri Åtta.45 Tryckeri, Ljungby

Den 20 februari är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

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

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 1/2020 utkommer vecka 10, manusstopp 20 februari

Nr 2/2020 utkommer vecka 24, manusstopp 22 maj

Nr 3/2020 utkommer vecka 36, manusstopp 24 augusti

Nr 4/2020 utkommer vecka 49, manusstopp 16 november

Har du jobbat med ekonomi?

Vill du göra en insats för vår förening? Vår kassör Sture Hallberg har en central funktion för oss. Han sköter bokföring, redovisning och bokslut och dessutom registreringar i vårt medlemsregister. Nu söker han någon, som vill lära sig hans jobb och vara backup när det kan behövas.

Det krävs god datorvana och kunskap om Exel och Word. Du behöver inte vara expert, Sture kan lära ut det som behövs. Är du intresserad och vill veta mer ta kontakt direkt med Sture på mobil 070-583 80 85 eller e-post: sture.hallberg(at)ownit.nu.



Still going strong

För 35 år sedan bildades SPF Spångaveteranerna av ett gäng entusias-ter från Vällingby pensionärsförening, som tyckte att Spånga borde ha en egen förening. På det första årsmötet hade man fått ihop 15 medlemmar. Det svala intresset kylde dock inte av entusiasmen, utan den lilla föreningen hade nio styrelsemöten och nio månadsmöten det första året. Framtidstron var stark och har visat sig befogad. Efter fem år var medlemmarna så många, att det behövdes en större möteslokal och så kom vi till Spånga Församlingshus, där vi fortfarande är kvar 30 år senare. Detta firade vi med en jubileumsfest den 26 oktober i Spånga Församlingshus. Läs mer om den på sidorna 8–9.

Den omtalade föreningsdöden har härjat även i våra trakter. Hjulsta, Kista och senast Hässelby har tvingats ge upp föreningsandan. Hur kommer det sig att Spångaveteranerna lever i högönsklig välmåga? Svaret ligger i att vi är en mycket aktiv förening. Till vår lycka har vi inspirerande funktionärer, som håller igång 12 olika verksamhetsgrenar. Våra 800 medlemmar har en fin meny att välja från. Trots det saknar vi det aktiva deltagandet av många.

Du som inte varit så aktiv hittills, men nu har fått tid och lust att lära känna nya veteraner och söka en ny gemenskap, titta på alla aktiviteter som presenteras i den här tidningen. Ta kontakt med den ansvarige ledaren eller bara kom. Du kan vara säker på att våra funktionärer hälsar dig välkommen.

Till sist önskar jag er i god tid

God Jul och Gott Nytt År!

Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Dyrare omsorg gör inte de äldre nöjdare

Kommuner med billig äldreomsorg får lika bra betyg av de äldre som dyra kommuner. Nu när tuffare ekonomiska tider väntar ökar kraven på effektivisering. Vissa kommuner lägger 30–40% mer pengar på äldreomsorg än vad man kan förvänta sig utifrån befolkningens sammansättning. Hos andra ligger kostnaden lägre än förväntat. I en handfull så mycket som 20 procent under. I båda grupperna är 85% av omsorgstagarna nöjda eller mycket nöjda.

–När vi tittar på olika typer av mått och kostnader ser vi inga tydliga samband mellan kostnad och kvalitet, säger Greger Bengtsson, samordnare för vård och omsorg på SKL, Sveriges Kommuner och Landsting.

Dagens Samhälle 2019-08-29 / Hans Perkiö



Växtvärk sänker lönsamheten hos äldreomsorgens jättar

När behoven ökar bygger de största bolagen i äldreomsorgen nya boenden i allt snabbare takt. Men expansionen pressar lönsamheten.

Marknadsledande Attendo har fått stryk på börsen. Företaget omsatte hela 11 miljarder kronor 2018. Tre fjärdedelar handlar om äldreomsorg i Norden. Den svenska äldreomsorgen stod för 4,2 miljarder. Men under 2019 har Attendos värde på Stockholmsbörsen nästan halverats. Orsaken är kraftiga lönsamhetsproblem i Finland, där bolaget vuxit rasande snabbt. Man har haft svårt att rekrytera personal och därmed inte fyllt boenden. Vidare ger avtalen svagt betalt. I Sverige är utbyggnadstakten mindre dramatisk, men ändå hög. Attendo räknar med att bygga tio nya boenden per år. Lönsamheten är tryggare.

Näst största äldreomsorgsbolaget är Ambea, ägare till Vardaga. Efter köpet av Aleris Omsorg efter årsskiftet kommer Vardaga att ligga helt nära Attendo i storlek i svensk äldreomsorg. Bemanningsproblem kan man kanske förvänta sig men VD Fredrik Gren ser inga. När Ambea nyligen rekryterade 60 personer till ett boende som öppnar i Spånga fick man 1 200 ansökningar.

Dagens Samhälle 2019-08-29 / Måns Wikstrand



Fler kommuner lider brist på särskilda boenden

Antalet kommuner med brist på särskilda boende för äldre ökar. 127 kommuner har underskott idag och 92 kommuner tror att de kommer att ha brist om fem år. Boverkets årliga bostadsmarknadsenkät visar en dystert utveckling. Förra året uppgav 116 kommuner att de hade underskott på särskilda boenden för äldre. I år svarar 127 kommuner att de har



underskott. På frågan om behovet kommer att vara täckt om fem år svarar i år 92 kommuner nej. Många kommuner har både en ökande äldre befolkning och ökat antal barn. De tvingas att prioritera mellan att bygga förskolor och särskilda boenden.

Under 2019 och 2020 beräknas det tillkomma 7 100 bostäder i särskilda boenden för äldre. I storstäderna står de privata bolagen för den största andelen av byggena, 62 procent. I kommuner med färre än 25 000 invånare bygger kommunerna själva 55 procent av bostäderna.

Dagens Samhälle 2019-08-29 / Samuel Åsgård

Nyanlända måste rädda omsorgen

Det räcker inte med den svenska befolkningen för att bemanna framtidens äldreomsorg. Det krävs också ett stort tillskott av nyanlända bedömer SKL, Sveriges Kommuner och Landsting.

De nyanlända är en stor potential som kommuner och regioner måste ta tillvara säger Caroline Olsson sektionschef på avdelningen för arbetsgivarfrågor på SKL. Enligt SKL behövs ett nytillskott av 14 000–15 000 undersköterskor och vårdbiträden per år fram till 2026. Pensionsavgångarna bland personalen blir många och gruppen över 80 år med stora vårdbehov växer. Det räcker inte med att kommuner och regioner gör sig attraktiva som arbetsgivare. Vi måste jobba på andra sätt och hushålla med de människor vi har.

Caroline Olsson talar om att organisera arbetet på nya sätt och om ny teknik som kan avlasta personalen, Och hon talar om att ta tillvara den kompetens som finns hos nyanlända. Nyanlända är en jätteviktig pusselbit i det här sammanhanget. En väl fungerande sfi och en bra utbyggd vuxenutbildning är viktiga faktorer för att nyanlända ska kunna slussas in i äldreomsorgen. Bra kunskaper i svenska är nödvändigt. *Dagens Samhälle 2019-08-29 / Stefan Helte*

Dubbeljubileum

Vårt förbund firade 80-årsjubileum i Göteborg i september. Vår alerta festkommitté ville inte vara sämre och inbjöd till fest i Spånga Församlingshus lördagen den 26 oktober. Det var nästan på dagen 35 år sedan Spångaveteranerna bildades. Välkomstdrink, mingel och väl-



Köttbuffén

komsttal laddade feststämningen och sorlet steg. Åke Larsson hade lite svårt att göra sig hörd när han bjöd oss alla att förflytta oss till foajén där borden stod dukade. Där stod också ett buffébord med potatissallad, bröd och sex olika köträtter. Jag satt vid bord A, så vi hoppades komma först, men vi fick hämta maten sist av alla. Nå, ingen hängde läpp för det, vi tröstade oss med att skåla i vitt eller rött vin, noga utvalt av vår egen sommelier Åke L. Passande bordsvisa ”Vin, vin i våra glas”...

Vår friska sång överträffades strax av kvällens överraskning, Annika och Kristin Bennsten, systrar till vår populära körledare Tobias. De sjöng a cappella i två stämmor, så vackert. När de avslutade med ”Ack Värmeland” ville applåderna aldrig ta slut. Det hindrade oss inte från att klämma i för full



hals i kvällens andra bordsvisa skriven av Bo Werner 2014 och nu försedd med aktuell vers av Åke Larsson. Allt detta sjungande gjorde oss givetvis hungriga igen, så vi kastade oss

över det riktiga ostbordet. Vinflaskorna var inte helt tömda, men nästan. Lyckan lyste dock på vårt bord och i den kluriga frågesporten tilldelades vi andra pris, en vinflaska. Jag tror inte det var våra svar på frågorna som gav resultat, utan snarare den skickliga protokollföringen av David Friberg.



Kvällens sista överraskning var ett gratislotteri. Vi får tacka företagare i Spånga för många vinster. En fyllig delikatesskorg från ICA, godsaker från Hemköp, praktiska prylar från El & Väskor. Extra tack också till Eva Stöckel och Carin Due Bergman, som bidrog med fina vinster.

Till sist ett varmt tack till festkommittén med medarbetare. Dubbelkul på dubbeljubileet!

Text: Erling Magnusson.

Foto: Thomas Sessler

Ostbuffén

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nageltherapeut
Välkommen!
Katrin & Emma



Ring

08-400 20 955

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



Normandie och Jersey på sex dagar

Arlanda 05.30. Halva gänget Spångaveteraner har redan klarat av incheckningen för resan till Normandie. Då ryktas det att flyget till Paris är inställt. Lite kaosartat läge innan vår reseledare, Helene Bärlin från Larssons Resor, lyckas boka om hela gruppen via Oslo till Paris. Starkt gjort!

I Paris möts vi av störtregn och en bekväm buss som tar oss mot Normandie denna tisdag i september. Dagens planerade besök på Monets trädgårdar hinner vi inte med idag. Målet blir i stället vårt centralt belägna hotell i Caen och 3-rätters middag på den trevliga La Petite Marmite.

I Caen finns spår av Vilhelm Erövraren. Han blev kär i sin kusin Mathilde men de fick inte gifta sig för biskopen. Vilhelm erbjöd sig då att bygga två kloster och en kyrka, och sen gick det bra.

Pittoreska Honfleur

Onsdag morgon faller ett lätt regn när vi kör mot den pittoreska staden Honfleur vid Seines utlopp, men vi är väl rustade med regnkappor och paraplyer. Vi går över kullerstenar, förbi korsvirkeshus och hus i mörkgrått skiffer, för att besöka Boudinmuseet. Eugène Boudin var föregångare till impressionismen och han målade gärna strandlivet i Trouville nära Honfleur. En annan sevärdhet är den stora träkyrkan St. Catherine, byggd av skeppsbyggare vilket syns i taket. Det ser ut som upp-och-nervända båtar. Nere i hamnen passar många på att äta lunch, företrädesvis Moules frites, dvs musslor och pommes frites, galette eller crêpes. På hemvägen besöker vi destilleriet Busnel från 1820 för att provsmaka calvados.

Operation Overlord

Arromanche och stränderna för landstigningen under Operation Overlord 6/6 1944 står på torsdagens program. Efter två filmer och besök på museet går vi längs stranden och blickar ut över resterna av den konstgjorda hittransporterade hamnen Mulberry som möjliggjorde landstigningen. Även den amerikanska krigs kyrkogården vid Omaha-stranden med sina drygt 9 000 gravar gör ett starkt intryck liksom det tyska batteriet med rostiga kanoner.



Mera krig, men i en helt annan tappning blir det i Bayeux där vi får se den berömda 70 meter långa linnetapeten som dramatiskt skildrar den normandiska erövringen av England genom Vilhelm Erövrarens seger i slaget vid Hastings 1066.

Mera krig, men i en helt annan tappning blir det i Bayeux där vi får se den berömda 70 meter långa linnetapeten som dramatiskt skildrar den normandiska erövringen av England genom Vilhelm Erövrarens seger i slaget vid Hastings 1066.

Trängsel i världsarvet

Nästa morgon fortsätter vi mot Saint-Malo. På vägen besöker vi det spektakulära Mont-Saint-Michel med sitt kloster på en liten klipphalvö som sticker upp ur det vidsträckta platta landskapet. Sägner säger att biskop Aubert på 700-talet, efter tre natters drömmar, lovade ärkeängeln Mikael (sedan denne tryckt tummen i pannan på Aubert) att bygga ett kapell för ängelns relikier. Innanför muren på detta världsarv trängs vi med andra turister på den smala, branta vägen upp mot kyrkan.



Klosterinteriör

François-René de Chateaubriand, författare, politiker och diplomat, har inte bara gett namn åt de tjocka skivorna oxfilé utan också vårt hotell i Saint Malos gamla stadskärna. I princip hela staden innanför murarna bombades under kriget, men har byggts upp i samma stil som förr.

Vi hinner med en tur på ringmuren som skyddas mot högvatten och starka vågor av kraftiga trästolpar. Till middag serveras vi helstekt skinka som elegant skärs upp av kökspersonal.

Äntligen i skatteparadiset

I ottan bussas vi till färjan till skatteparadiset Jersey. Det stormar rejält och vi är glada när vi kommer iland i St. Helier. En lokal guide, Duggy, kör oss under tre timmar runt längs ön medan det fullkomligt forsar information ur honom. Ön är självständig utom vad gäller försvar och internationella relationer där Storbritannien styr. Jersey är inte med i EU.

Romare, franker och vikingar har alla varit här. Idag bor det drygt 100.000 personer på ön som är indelad i 12 kommuner. Det finns gott om



försvarsborgar som byggts efter slaget om Jersey 1781. Det varade i 15 minuter och England, som vann över Frankrike, ville undvika fram-

tida attacker. På 1800-talet var Jersey en stor skeppsbygd, och torskfiske ända borta i Kanada bidrog också till öns försörjning. Annars är ön känd för sina kor och den feta mjölken. Spermier från Storbritanniens Aberdeentjurar har resulterat i extra gott kött. Jersey Royal, potatis som drottning Victoria tyckte om, odlas med sjögräs som gödning.

På öns västra sida finns många tyska bunkrar i bergen, och Jersey led svårt under senare delen av kriget. Svenska Röda Korsets fartyg Vega förde med sig mat och förnödenheter några gånger. Längs stränderna i söder regerar miljonärerna. Många kända namn figurerar, och huspriserna är ofattbara.

Sista dagen

Besöket på Monets trädgårdar blir av! Det är faktiskt två trädgårdar, näckrosdammarna med den japanska bågformade bron vi känner igen från Claude Monets målningar och den franska vilda trädgården med glödande färger i fina harmonier. Åh så vi njuter av allt vackert. Monet flyttade till charmiga Giverny 1883 och anlade trädgårdarna för att ständigt kunna måla av dem. Hans hem är museum och interiören består av vackra möbler och mycket konst, bl.a. japaninspirerad. Matsalen går i knallgult, och köket i blå mosaik.

Hemresan löper friktionsfritt, och vi tackar Helene som med fast hand och glimten i ögat har gett oss underbara minnen från Normandie och Jersey!

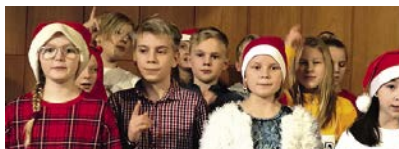
Text: Veronica Rudheim. Foto: Eva Stöckel.

Månadsmöten vintern 2019-2020



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.

3 dec.



En jullik underhållning –
Lågstadieelever från
Solhemsskolan sjunger.

14 jan.



**Spelmanstrubaduren
Hans Lind** – med ett program om
Alf Hambre & Olle Adolphson

11 febr.

Björn Ericson – i huvudet på
en gammal landshövding



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! underströk). 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.

Reserverade biljetter finns bl.a. till

NUCKAN med Katarina Ewerlöf – urpremiär 7 december – endast några föreställningar 7, 11, 12 och 14 december.

MIN FANTASTISKA VÄNINNA – nypremiär 10 januari.

SPELMAN PÅ TAKET – fortsätter från 15 februari och hela våren, efter några månaders uppehåll.

Hälsningar Gunilla



Mat och vitaminer

Livsmedelsverkets nya råd för pensionärer.

Nya trender, nya rekommendationer, ny vetenskap? – vad ska vi tro och hur ska vi äta nu? LEV HÄLSOSAMT – ÄT NYTTIG MAT /TILLSAMMANS och OFTA – MÅ BRA och SOV GOTT – TÄNK EFTER och ha lite sunt förnuft, helt enkelt! Kroppen behöver mat och motion för att leder och muskler ska fungera!

Ät nyttiga, mindre portioner, **ofta**, samt **motionera** regelbundet – för att **förhindra fallolyckor!** Variera maten efter årstider – ät helst tillsammans. Näringsämnen vi behöver mera av är: **fett** (vegetariskt bättre än animaliskt) och **protein** (kött, ägg, fisk, mjölkprodukter bl.a.). **Kolhydrater** (mjöl-produkter, spagetti, bröd, grönsaker, gryn, frön, bönor, frukt m.m.) är viktig, nödvändig mat. **Mineraler** och **vitaminer** ingår eller är tillsatt i maten. Nytt är att vi ska **öka** fett och protein, äta som tidigare mycket grönsaker, rotfrukter, frukt, bönor, gryn, nötter. **Minska** animalisk mat, sockerprodukter, bullar, kakor, glass, läsk, alkohol. För att få i sig all näring, olika vitaminer och mineraler bör man äta lite i taget, ofta och **variera** maten så mycket som möjligt.

Vitaminer och mineraler lagras i kroppen, olika länge. Vissa mineraler (som tappat näringshalt p.g.a. förändrad jordmån) har ofta tillsatts i livsmedlen. Eget tillskott av mineraler och vitaminer behövs oftast inte om man är frisk och äter varierad, allsidig mat. Tillskott behövs bara om man har någon

brist. Så njut av nyttig, god mat som du tål och tycker om. Undvik/minska onyttigt. Och träna musklerna med rolig motion.

Lite vitaminskola

(Källa Buffé 2018, Spånga tidning 2017)

A-vitamin behövs för syn, hud, slemhinnor. Vattenlösligt. Tas upp av sunt fett i maten. Finns i *lever, smör, margarin, fisk, ägg, skaldjur m.m.*

B-vitamin behövs för nerver och muskler. Vattenlösligt, kan lagras.

B 1 finns i *bröd, mjöl, gryn, spagetti, örter, bönor, frukt, mjölk, kött, spagetti m.m.* **B 2** finns dessutom i *potatis, ägg, grönsaker.*

B 6 finns i *inälvsmat, rom, skaldjur, mjölk, ägg, kött, fisk, banan.*

B 12 är viktigt, lagras i levern. Finns i *lever, rom, skaldjur, kött, kyckling, mjölkprodukter* – kan behövas som tillskott för vegetarianer.

C-vitamin, askorbinsyra, antioxidant, behövs för brosk- och benvävnad. Vattenlösligt. Skydd mot sjukdomar. Finns i *citrusfrukter och grönsaker* som *broccoli, kål, paprika, tomat, banan, potatis, örter.*

D-vitamin behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalk. Finns i *kött, fet fisk, mjölk, smör, äggula, filmjölk, kantareller, havredryck.*

Pro-vitamin till D-vitamin finns i *grönsaker*, lagras i huden och utvecklas tillsammans med *solens strålar* till D-vitamin.

E-vitamin hjälper huden att bli elastisk, förebygger rynkor, skyddar huden mot solens UV-strålar. Fettlösligt, antioxidant. Läkande effekt på sår, ärrbildningar, leverfläckar. Finns i *solros- och rapsolja, torskrom, margarin, ägg, lax, nötter, paprika, persika, grahamsmjöl.*

K-vitamin behövs för uppbyggnad av skelettet och för att blodet ska koagulera. Fettlösligt. Finns i *gröna bladgrönsaker, lever, njure.*

Några mineraler

Kalk. Finns i alla mjölkprodukter: *mjölk, fil, yoghurt, grädde, ost, färska grönsaker, grönkål och broccoli, frön, sesam- och solrosfrön, spannmål.*

Järn finns i *inälv- och blodmat, kött, fisk, ägg, spenat, banan, persika, fullkorn.* **Zink** finns i *kött, fisk, fågel, vilt, inälvsmat, mejeriprodukter.*

(Sammanställt av Ebba Modén).



MÖTE FÖR NYA MEDLEMMAR

2019-11-05



Vi har fått ett fyrtiotal nya medlemmar hittills i år och idag hade ett tjugotal kommit på ett möte bara för dem och för att bekanta sig med alla oss, som jobbar med Spångaveteranerna.

För att få igång mötet hade Boppersmedlemmen Matte Lagerwall inbjudits. Han är dessutom Spångabo

och har växt upp i Hässelby strand. Jag undrade i mitt stilla sinne hur rockigt detta skulle bli efter att ha hört the Boppers på Spångafolkan ett par gånger. Men som soloartist idag blev ljudnivån behagligt medryckande och de flesta har ju relation till 50- och 60-talsrockmusik. Matte berättade om sin uppväxt och hur han efter ett sommarjobb på Domus i Vällingby köpte sin första gura. Mamma Britts vinyl ”jazz på svenska” ledde honom in på ett intresse för vinylplattor. The Boppers bildades 1977 och har alltså över 40 år på nacken. I höst ger de en Elvismusical ”All Shook Up” på Bristol i Sundbyberg. Matte hade säkert kunnat lira mycket längre än sin avsatta tid, men ett extranummer, Hank Williams ”Jambalaya on the Bayou” fick avsluta.

Kaffe smakade extra gott när det fortfarande ryckte i kroppen efter alla härliga låtar. Alla nya medlemmar fick ta var sin lott, som skulle visa sig vara en presentation av Åkes vinlotteri. Alla funktionärer fick sedan komma fram till scenen och berätta vilka de var och presentera sitt område. Kassören Sture hade först berättat om finansiering och fördelarna som SPF:are har. Eftersom vår utmärkta tidning Spångaveteranen, som utkommer med 4 nummer per år har en utförlig beskrivning av alla funktionärers uppgifter och med namn och telefonnummer/e-post till dem, känns det onödigt att redovisa alla här. Men vi kan vara tacksamma för Mötesgruppen, som förser oss med fika och Programgruppen, som fixar artister till våra möten. Friskvård är också mycket angeläget när man blir äldre.

Angela Enfors



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 - njut av ett mildare klimat i vinter

Våra värdar på plats ordnar utfärder och aktiviteter. Upplev Sicilien med Johan eller Bali med Henrik. Utfärder ingår i resan.

Bali: SPF pris: **23 250 kr** ord. 23 950 kr **24 dgr, 1/2**

Sicilien: SPF pris: **18 950 kr** ord. 19 450 kr **22 dgr, 14/3**

Innehållsrika resor med reseledare i världsklass

Jokkmokks vintermarknad 2020 & Ishotellet

En resa för alla sinnen. Jokkmokks vintermarknad är en obruten tradition sedan 400 år. Möt Helena Länta, rensköterska och få en inblick i samernas vardag. Vi bor centralt i Jokkmokk samt besöker Kiruna & Ishotellet i Jukkasjärvi.

SPF PRIS: **10 650 kr** ord. 10 950 kr **3 dgr, 8/2**

VANDRINGSRESOR

Vandring på la Gomera 8 dgr, 12 mar **SPF pris 18 250 kr**

Strövtåg på Malta & Gozo 8 dgr, 23 apr **SPF pris 13 950 kr**

Fler SPF erbjudanden och bokning:

Tel. 08-94 40 40 / info@reseskaparna.se / www.reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
RESE OCH VILDA

Framtidsfullmakt

Från den 1 juli 2017 gäller lagen om framtidsfullmakter. Den innebär en lagstadgad rätt för privatpersoner att upprätta en fullmakt som blir giltig när han eller hon på grund av sjukdom, psykisk störning eller liknande inte längre kan ta hand om sina angelägenheter. Fullmakten utställs alltså för ett framtida behov.



En framtidsfullmakt kan användas av en person som önskar bestämma vem som ska ha behörighet att ta hand om personliga och / eller ekonomiska angelägenheter i framtiden då det inte kan göras av personen själv. **Framtidsfullmakten träder alltså i kraft först då fullmaktsgivaren inte längre**

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

kan sköta sina angelägenheter på grund av fysisk sjukdom, psykisk störning eller liknande. En framtidsfullmakt kan bl.a. ge en person rätt att fatta beslut kring vård, betala löpande räkningar och ta hand om elavtal. Tanken med en framtidsfullmakt är att den ska vara ett alternativ till att utse en god man eller förvaltare som utses av tingsrätten. Genom att upprätta en framtidsfullmakt ges den enskilda personen i fråga en **större integritet och självbestämmande** kring sina angelägenheter.

Hur fungerar det?

För att en framtidsfullmakt ska vara giltig krävs att en del **formkrav** är uppfyllda. Till att börja med kan endast en **myndig** person, det vill säga en person över 18 år, upprätta en framtidsfullmakt. Vidare är det **krav på skriftlighet** samt att det **tydligt ska framgå att det rör sig om en framtidsfullmakt**. Det ska framgå vem eller vilka som är **fullmaktstagare och vilka angelägenheter som fullmakten omfattar**. Är framtidsfullmakten utställd till mer



än en person är det viktigt att det klargörs hur förhållandet ser ut dem emellan. Finns ytterligare villkor som önskas appliceras på fullmaktsförhållandet ska även dessa skrivas med.

Det kan även vara bra att skriva in vem som ska ersätta fullmaktshavaren / fullmaktshavarna vid tillfälliga förhinder som kan uppstå vid t.ex. resor.

För att fullmakten ska anses giltig måste efter att den är upprättad både **fullmaktsgivaren och två vittnen** signera handlingen. Gällande vittnen finns en rekommendation att samma regler som gäller för testamentsvittnen bör följas. Detta innebär att vittnena, förutom att signera, borde anteckna adressuppgifter, tidpunkten för bevitning och eventuellt andra omständigheter. Vittnena får rollen som kontrollanter av att fullmaktsgivaren är frisk, det vill säga förstår att hen upprättar en framtidsfullmakt och förstår innebörden av det, vid behov kan det även vara bra att vittnena antecknar fullmaktsgivarens hälsotillstånd vid signeringstillfället. Ett flerstegsformulär kan du själv fylla i på www.wonder.legal/se/modele/framtidsfullmakt.

Det enklaste sättet att upprätta en framtidsfullmakt är att ta hjälp av en jurist, eftersom det finns formkrav som måste uppfyllas för att den ska vara giltig. Som SPF-medlem har du f.n. rabatt hos *Familjens Jurist*, en juristbyrå med drygt 350 anställda som är specialiserade på familjerätt och säkert kan hjälpa dig.

SPF Spångaveteranernas kalendarium

DECEMBER

Tisdag 3

Månadsmöte

Torsdag 12

Pubafton på Caledonian

JANUARI

Torsdag 9

Pubafton på Caledonian

Tisdag 14

Månadsmöte

Torsdag 16

Waldemarsudde kl. 14

FEBRUARI

Tisdag 11

Årsmöte

Torsdag 13

Pubafton på Caledonian

Torsdag 20

Liljevalchs, vårsalongen kl. 12.

Mer information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.

Så betalar du medlemsavgiften

Vid betalning av medlemsavgift ska du använda det förtryckta inbetalningskortet som finns bifogat här i tidningen. Är ni två medlemmar i familjen måste båda inbetalningskortet användas. Självklart kan du även betala via nätet – glöm inte att uppge ditt namn och din adress!

HÖRAPPARAT

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

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

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

Väntetid
1-2 veckor



Lena Bäck Leg. Audionom - Verksamhetschef

BOKA 08-38 07 00
horselexperten.se

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



PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

91 % nöjda med vår hörapparatpassning

Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden	114 14
Polis, tipstelefon	08-401 32 50
Vårdguiden	1177

Spånga-Tensta

Stadsdelsförvaltningen	08-508 030 00
Medborgarkontoret	08-508 030 50
Äldreaktiviteter: Linda Melin	08-508 036 44
Äldre och funktionshindrade	
Margareta Ericson	08-508 031 89
Anhörigkonsulent: Kristina Wennström	08-508 035 37
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 i Spånga centrum om banan är spelbar. Mer information får du av Barbro Nyberg, telefon: 08-36 83 36.



Skriv(k)lådan. Vi träffas i vår nya lokal i Spånga Center, Stormbyvägen 2 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 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 i vår nya lokal i Spånga Center. Adress: Stormbyvägen 2. Nya och tidigare deltagare välkomnas.

Info: Brittmaria 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.



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: [ryttmstarvagen\(at\)telia.com](mailto:ryttmstarvagen(at)telia.com)

Thaiwok & Sushi

Take away & bordservering



SPÅNGA CENTRUM

08-36 33 30

www.baanthai-spanga.se

Vardagar: 10–20 Helgdagar: 12–20

För alla Spånga Veteraner!

Måndagar 10% på hela menyn
(Gäller ej dagens lunch)

5 % PENSIONÄRSRABATT ONSDAGAR FÖR ÅLDERSPENSIONÄRER

Välkommen in och prata med kassan så hjälper
vi Dig att ansöka om kort.
Kortet är helt kostnadsfritt

ICA Supermarket

ÖPPET ALLA DAGAR 8–21

Hur vill du bo i framtiden?

(Källa: Stockholm stad)

Har du tänkt på att du kan behöva bostad när du blir äldre? Det kan ta emot att flytta från ett hem där du kanske bott under många år. Men din bostad ska passa livet som ligger framför dig. Därför är det viktigt att fundera på boendet i tid – så att du får det som du vill ha det.

I Stockholm finns det tre boendeformer för äldre över 65 år. Seniorboende med eller utan aktivitetscenter (1) som är en icke biståndsbedömd boendeform samt servicehus (2) och vård- och omsorgsboende (3) som är biståndsbedömda boendeformer.



Seniorboende

Seniorbostäder är lägenheter som är anpassade för god tillgänglighet och med gemensamma ytor för social samvaro. För bostad i seniorboende ställer den äldre sig i kö via bostadsförmedlingen. Från och med den 1 januari 2018 har särskilda förmedlingsregler för seniorboende införts, som innebär att personer över 85 år och personer mellan 65 år och 85 år som bor otillgängligt eller känner ensamhet och otrygghet ska vara de första att prioriteras när lägenheter blir lediga.

En grundtanke med alla seniorbostäder är gemenskap. Ofta finns gemensamma lokaler i huset där man kan umgås och i vissa fastigheter finns aktivitetscenter som drivs av stadsdelarna. Bemanning och öppethållande anpassas efter lokala förutsättningar och behov.

Den äldre som har behov av hemtjänst väljer hemtjänstutförare inom stadens kundvalssystem. Hälso- och sjukvårdsinsatser utförs av vårdcentral inom vårdvalet.

Servicehus och vård- och omsorgsboende

Servicehus och vård- och omsorgsboende med inriktning på demensvård och somatisk vård ingår i stadens valfrihetssystem. Det innebär att den äldre efter biståndsbedömning väljer vilket boende man vill flytta till. Köhanteringen sker centralt via stadens Trygghetsjour. På servicehus och vård- och omsorgsboende finns det personal dygnet runt. Verksamheten ansvarar för hälso- och sjukvårdsinsatser så som sjuksköterska, sjukgymnast/fysioterapeuter.

peut och arbetsterapeut.

På servicehuset bor den äldre i lägenhet, ett till två rum och kök. Hemtjänstinsatserna bedöms utifrån den enskildes behov på samma sätt som för hemtjänst i ordinärt boende.

På vård- och omsorgsboende bor den äldre i egen lägenhet, ofta ett rum med pentry/kokmöjligheter. Insatser och måltider ingår och är individuellt anpassade. För måltiden kan den boende välja att till exempel äta i den gemensamma matsalen på enheten eller i sin lägenhet.

Minskad efterfrågan på servicehusplatser

Efterfrågan på servicehusplatser har på senare tid minskat och de äldre efterfrågar i stället andra boendeformer så som seniorboende. Många väljer dessutom att bo kvar hemma med hemtjänst så länge som möjligt.

I vår region finns det sammanlagt tre servicehus med totalt 334 lägenheter. Kista servicehus med 93 lägenheter, Skolörten i Hässelby med 88 lägenheter samt Fristad i Bromsten med 153 lägenheter. Stadsdelsnämnden har beslutat om avveckling av Fristad servicehus och



*Villa Solhem,
Vardaga Äldreboende på Avestagatan*

Fristad vård- och omsorgsboende till början av 2021. De äldre som bor där kommer i samband med avvecklingen att ges möjlighet att välja annat boende i staden.

Vad kommer att hända?

Spånga-Tensta: Under våren har Ambea/Vardaga öppnat 54 platser i Spånga, Villa Solhem. Staden har avtal på 48 av dessa platser. På Tenstaterassen planerar Svenska Vårdbyggen för att uppföra ett boende med 72 platser till år 2020. Aleris planerar ett boende med 76 platser som beräknas vara klart 2021-2022.

Hässelby-Vällingby: Ett privat vård- och omsorgsboende kommer att byg-

gas i Riddersvik med 54 platser. Enligt planen kommer Vardaga att driva boendet med planerad start 2022.

Det sammanlagda behovet av platser i vård- om omsorgsboende bedöms därmed tillgodosett och en viss överetablering av platser kommer att finnas de närmaste åren. För dig som planerar ditt framtida boende är det fritt fram att planera. Leta upp länkarna på Stockholm stads hemsida och titta på alternativen. Man vet aldrig när de kan behövas.

aldreomsorg.stockholm/hitta-servicehus/

aldreomsorg.stockholm/hitta-varld--och-omsorgsboende/

Broschyren *Planera för ditt boende som senior redan nu* finns både på nätet och i tryckt form. Läs och fundera!

Thomas Sessler

MÅNADSMÖTET I OKTOBER

2019-10-08

Mathias Algotsson, som var mötets inbjudna gäst presenterades av Svante och redan då steg förväntningarna när man hörde hans digra bakgrundshistoria. Började spela piano i 5-årsåldern men hade inga direkta planer på att bli musiker och valde 4-årigt tekniskt gymnasium. Men när han kom in på



Mathias Algotsson Foto: Erik Enfors

Musikhögskolan och studerade där 1992–96, väcktes den jazziga musikådran i honom. Vi fick höra ”Bye Bye Blackbird” i en jazzig version, egna kompositionen ”Valse Petite”, ”Allt under himmelens fäste” och ”Nu tändas åter ljusen”. Idag var han solopianist, men han spelar både i en trio och jazzkvartett, som han startat. Han

jobbar i gränslandet klassisk musik, folkmusik och jazz, vilket framkom i hans låtval. Bl.a. har Rachmaninovs 2:a pianokonsert och 2:a symfoni influerat honom. Han har turnerat i hela världen bl.a. i Japan med en sångerska. Som extranummer fick vi Olle Adolfssons ”Trubbel” och fyllda av en stor musikupplevelse fick vi nu gå till kaffepaus.

Vin- och blomlotteriet avslutade detta möte med några lyckliga vinnare och några, som aldrig tycker att de vinner. Hur stor är sannolikheten?

Angela Enfors

En vinterhälsning från Attendo Hemtjänst

Nu tar vi vår tvättservice till nya nivåer!

Vi på Attendo Hemtjänst Spånga är glada att kunna berätta att vi inlett ett samarbete med Åsens-Tvätt AB. Nu blir din tvätt professionellt rengjord på ett tvätteri. Vi hämtar din tvätt och du får tillbaka den tvättad, torkad, struken, manglad och vikt och det kostar dig inget extra! Är du inte beviljad tvätt enligt ditt biståndsbeslut? Kontakta din biståndshandläggare för att få hjälp att ansöka om det eller kontakta oss för hushållsnära tjänst.

Nattlampor för att förebygga fallolyckor

Nu är det återigen dags för Attendos satsning *Trygg & Säker*, för att skapa en säkrare vardag. Årets tema är fallrisk inomhus, där alla våra kunder som har hemtjänst får en nattlampa som lyser upp i höstmörkret.



Boendestöd!

Vi kan stolt informera om att Attendo nu är godkänd utförare av boendestöd. Det innebär att alla som är beviljade boendestöd kan välja Attendo för detta. Som alltid anpassar vi boendestöd efter vad du behöver och önskar – *omsorg på ditt sätt!*

KONTAKTUPPGIFTER TILL LOKALKONTORET I SPÅNGA

Telefon: 0721 66 46 65

Besöksadress: Fagerstagatan 4, 163 53 Spånga

E-post: hemtjanstvasterort@attendo.se

www.attendo.se/hemtjanst-spånga-tensta-rinkeby

Attendo 
Omsorg på ditt sätt



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.

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 ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

Öppet vardagar 10–18, lördagar 10–14 (med reservation för helgdagar).

MÅNADSMÖTET I SEPTEMBER



Bengt Etzler

Terminen inleddes med ett nytt fullsatt möte. Alla kände vi oss välkomnade av Erling, så även de 6 nya medlemmarna, som Evy presenterade. Bland dessa fanns Bengt Etzler, som engagerat sig för Spångas Framtid och bildat ett nätverk, som ska syssla med frågor som berör bebyggelse, stationsområdet och inte minst vårt Församlingshus. Möten kommer att ordnas och vi är alla välkomna att delta i planeringen.

LE D stod som jättebokstäver på scenen när dagens gäst skulle presenteras. Gudrun Sköld i vår styrelse hade som god vän förmått Ursula Schober att byta förskolemiljö mot seniordito. Vi fick höra att hon föreläser för förskolepedagoger om känslor och konsten att främja goda relationer och spelar teater för förskolebarn, vilket hon visade oss med några sketcher. Vi fick veta vad **LE D** stod för, nämligen Lekfullhet, Empati och Dramatik, de egenskaper som Ursula har inom sig och tar fram vid sina olika möten med både barn och vuxna.

Efter denna upplevelse behövdes kaffe för att vi skulle kunna ta till oss sektionernas information, som var diger denna terminsstarten.

Ebba i friskvårdsgruppen har förslag på att starta en dansgrupp för enbart damer i samarbete med Spånga Folkdansgille. Med tanke på hur nyttigt det är att dansa och hur få herrar som vill vore det en jättebra idé. Fortsättning följer. Ebba värdade också om receptionsvärdar till i höst, så vi får använda lokalen gratis.

Efter att alla sektioner fått berätta om sina program, som man ju kan läsa mer om på Hemsidan, återstod det popuära vinlotteriet och hade man tur vann man även en blomma.

Text: Angela Enfors. Foto: Thomas Sessler.



Ursula Schober

Information från reseombudet



Välkommen på våra resor!
Lena Lindmark tel. 070-867 47 17
[lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)

Riga 15/4 – 18/4 2020

I mitten av april reser vi med Siljalines stora fina fartyg Romantika till Riga. Förutom upplevelser ombord på fartyget får vi sightseeing i Riga med guide, ölprovning, besök på bl.a. Latvian National Museum of Art och Art Nouveau-Center. Vi får även egen tid att utforska staden, t.ex. den vackra rysk-ortodoxa katedralen. Vi hinner även undersöka butikernas sortiment.



<i>Pris:</i>	<i>I dubbel B-hytt</i>	<i>3 987 kr/person</i>
	<i>Enkel B-hytt</i>	<i>4 614 kr/person</i>
	<i>Dubbel A-hytt med fönster</i>	<i>4 107 kr/person</i>
	<i>Enkel A-hytt med fönster</i>	<i>4 887 kr/person</i>

- I priset ingår:
- Plats i vald hyttkategori. Två nätter.
 - 1 natt på Tallink City hotell i Riga.
 - Tre frukost, två på båten, en på hotell.
 - Två luncher i Riga.
 - Tre middagar, en à la carte på båten inkl. två glas vin.
 - En buffe på båten inkl. vin och en på restaurang i Riga.
 - Guidad bussightseeing i Riga.
 - Ölprovning.
 - Besök på museum enligt ovan.
- Ytterligare visningar kan tillkomma.

Anmälan till Lena. Sista anmälningssdag 2/3 2020. Betalas till Spångaveteranernas plusgiro 491 2540-4 senast 9/3 2020. Vi ses i Värtaterminalen 15/4 kl. 15.00 Buss 76 går numera från Ropsten direkt ut till terminalen!
OBS! Kom ihåg att ta med pass eller nationellt id-kort.

Island 10–14 maj 2020

Den 10–14 maj reser vi till spännande Island. Vi bor på 4-stjärniga Hotell Natura strax utanför Reykjaviks centrum. Under resan kommer vi att få många fantastiska naturupplevelser t.ex. det mäktiga vattenfallet Gullfoss och Tingvalla nationalpark, som är klassad som världsarv. Vattensprutande geysrar får vi förhoppningsvis också se.



Vi besöker också Alafoss konsthantverkscentrum där man har möjlighet att köpa glaskonst och keramik och även tröjor, mössor och vantar m.m. Vi får även möjlighet att bada i de berömda Heitur pottir, varma badgrytor som håller 38–44 grader.

Pris: 12 985 kr. Enkelrumstillägg: 2 600 kr.

I priset ingår:

- Flyg t/r Arlanda-Keflavik, transfer till hotellet.


- Fyra nätter i dubbelrum på hotell Natura i Reykjavik.
- Fyra frukost och fyra tvårätters middagar.
- Bad i Heitur pottir.
- Stadsrundtur och utflykt till Haldór Laxness museum och Alafoss
- Utfärd till Snorri Sturlassons Reykholt, Hraunfossa,
- Geysir, Gullfoss, Tingvalla m.m.

Utfärder till Blå Lagunen och Valsafari kan köpas till.

Anmälan senast 31/1 2020 till Lena Lindmark 0708-67 47 17 eller lena.e.lindmark@gmail.com

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. Kontakta Lena Lindmark om du vill åka med.



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

DANS FÖR KVINNOR- KAN DE' VA' NÅT?



– Sitta o vänta, inte bli uppbjuden? Bjuda upp själv? Trångt, tråkig danspartner? Skrämig musik? Sent på kvällen? Svårt, som Lets dance på TV? Nej tack !

– Nej då! Dans kan vara så mycket annat, än det där negativa man varit med om! Framför allt för kvinnor som gillar att dansa? Dansen kan roa oss, göra oss glada, kanske skada oss lite, men också befria oss från sorg och smärta, pigga upp oss, öka vår balans, styrka och rörlighet, utmana oss och skänka oss nya vänner. Så varför inte? – kanske är det dags att starta.

MEN VAD ÄR DÅ MOTIONSDANS?

– Jo, enkla s.k. gillesdanser som man lär sig direkt. Stegen är vanliga gångsteg framåt, bakåt, till sidan i olika tempo, fotombytesteg, gå runt med armkrok t.ex. Man behöver varken kunna modern eller gammaldans, inga svåra danssteg eller turer. Varje dans kanske innehåller två eller tre turer.

Man dansar på ring, eller tre och tre, eller två och två – byter plats med varandra. Steg och turer lär man sig vartefter för varje dans. Ett roligt sätt att motionera och röra sig tillsammans. Lättare än gymnastik till musik, och bara bekväma dansskor att byta om till! Det finns massor av gillesdanser och de varierar i svårighetsgrad – men den första terminen tänker VI bara dansa de allra enklaste – kalla det grundkurs – senare kanske fortsättningskurser, om så önskas.

ÖPPEN VERKSAMHET i samarbete med Spånga Folkdansgille och Spånga-Kista församling

Lättsam rolig motion/friskvård/gemenskap, varannan onsdag i Spånga församlingshus – för i första hand oss senior-kvinnor. (Män är också välkomna – men det blir ingen pardans)

Vi börjar den 22 januari kl. 13–15. Karin Wallin spelar – vi sjunger och dansar enkla danser från när och fjärran i två halvtimmar, med kaffepaus dessemellan. Bekväma inneskor rekommenderas. Anmäl er gärna i förväg – men det går också att anmäla sig på plats den dag man kommer. (Namn + e-post eller telefonnummer.)

VÄLKOMNA hälsar *Ebba Modén (friskvårdsombud)*

0708-369992, [ebba.moden\(at\)telia.com](mailto:ebba.moden(at)telia.com)

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2019–2020

Styrelse

Ordförande: **Erling Magnusson**

erling.magnusson(at)telia.com, 070-595 67 80

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, 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, 070-867 47 17

Ersättare: **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 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, 070-867 47 17

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



”Jag äter inte ekologiskt odlad mat. I min ålder behöver man alla konserveringsmedel man kan få.” – George Burns

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	070-867 47 17
	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	070-594 70 87



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.

Anna 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



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

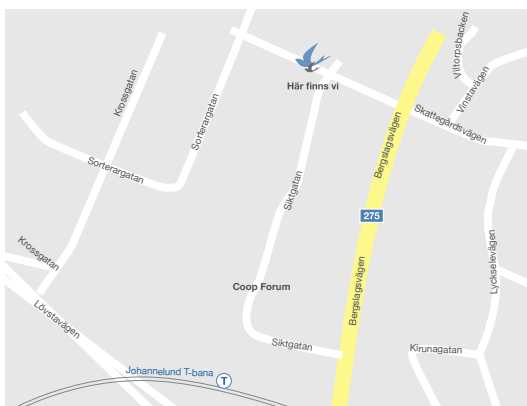
Brett utbud av behandlingar

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



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