

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för våren

Årgång 20 • Nr 1 • mars 2020



Foto: Thomas Sessler

Vår nya träffpunkt ligger i Spånga Center. Fastigheten rymmer många företag och har även konferenslokaler. Den populära lunchrestaurangen Krogen Tre Kockar finns också här. Läs mer på sidan 25.



Öppet mån-fre 8.00-16.00
lunch 10.40-14.00



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

Välkomna!

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

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #1 2020

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6–7** Notiser från omvärlden
- 8–9** Favoriter i repris
- 10–11** Om årsmötet
- 12** Nätverket för Spångas Framtid
- 13** Månadsmöten
- 14** Teaterombudet informerar
- 15** Dags att deklarerera
- 16** Nytt år – nya tag
- 18** Ofrivillig ensamhet
- 20** Kalendarium
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 22** Våra aktiviteter
- 23** Så skyddar du dig mot datakapningar
- 23** Vårlunch
- 25** Träffpunkten Spånga
- 27** Seniorsurfarna
- 28–30** Aktuella resor
- 31** Medlemsförmåner
- 32** Motionsdansen
- 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@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 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 22 *maj* är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

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

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 2/2020 utkommer vecka 24, manusstopp 22 maj

Nr 3/2020 utkommer vecka 36, manusstopp 24 augusti

Nr 4/2020 utkommer vecka 49, manusstopp 16 november

Enklaste vägen till vår hemsida

www.spfseniorerna.se/spangaveteranerna

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.



Ordföranden har ordet

För ett par veckor sedan fick jag frågan: Hur länge har du varit ordförande? Utan att räkna efter svarade jag: tre år. Det var fel. Efter en kontroll i gamla protokoll kunde jag konstatera att det är sex år. Tiden går fort när man har roligt.

Vad är det som är så roligt med att vara ordförande i Spångaveteranerna, så att tiden bara försvinner? Tre erfarenheter. Man får nya och roliga lek-kamrater inte bara i styrelsen utan också bland alla funktionärer. Man får en ny, stor gemenskap, som kompenserar för den som delvis gick förlorad, när pensionen ersatte arbetsinkomsten. Man inbillar sig att göra lite nytta i samhället genom att på olika sätt verka för att pensionärerna ska få det bättre. På den här sista punkten finns det massor att göra både på det lokala och nationella planet.

Nu är det dags för mig att överlämna stafettpippen till en lagkamrat, som med oförbrukade krafter och nya idéer kan sätta ny fart. Bland våra ca 800 medlemmar är jag säker på att det finns flera, som har både erfarenhet och förmåga att ta hand om nästa stafettsträcka. Om du nu känner att det skulle kunna vara något för dig, eller om du känner någon som du tror passar för uppgiften, kan du väl höra av dig så berättar jag mer och framför allt besvarar dina undringar.

Du kan ringa till min mobil 0705-956780 så kanske vi kan träffas eller varför inte mejla till [erling.magnusson\(at\)telia.com](mailto:erling.magnusson(at)telia.com), så lovar jag att svara fortast möjligt. Du kan också vända dig direkt till ordföranden i vår valberedning Angela Enfors, mobil 0702-248372, eller via epost [angela.enfors\(at\)comhem.se](mailto:angela.enfors(at)comhem.se). Välkommen!

Erling



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

”Fri tid” minskade stressen för hemtjänsten

I Västervik bestämmer personalen inom hemtjänsten hur lång tid de ska vara hos de äldre. Modellen med ”Fri tid” har gjort att resurserna används mer effektivt. Det traditionella sättet att planera insatser inom hemtjänst innebär att biståndshandläggarna bestämmer både vad en person ska ha hjälp med och hur lång tid som ska avsättas för varje hjälpbehov. Detaljstyrningen upplevs mycket stressande av personalen. I Västervik är det personalen, både i privat och kommunal omsorg, som tillsammans med brukaren gör upp om hur arbetet ska utföras. Inga exakta tider anges.

–Vi har tagit bort tiden. Nu används resurserna där de bäst behövs, säger Emma Säfström, enhetschef för den kommunala hemtjänsten i Västervik. Vi har små arbetslag som lär känna de äldre och skapar goda relationer. Idag betalar brukaren bara för den faktiska tid som hemtjänsten är på plats. Kommunens kostnader har inte ökat. Pressen på personalen har minskat.

Dagens Samhälle 2019-12-12 / Johan Delby



Ingen varselvåg att vänta i regionernas vårdsektor

I Stockholm har Karolinska universitetssjukhuset, Södersjukhuset och Danderyds sjukhus varslat totalt 800 tjänster. Regionstyrelsens ordförande Irene Svenonius är det en nödvändig del för omställning till nära vård. Hon tror att liknade åtgärder ska följa i andra delar av landet. Men en enkät som Dagens Samhälle gjort visar att det bara är aktuellt i Stockholm och Östersund. I flera övriga regioner finns sparbetning, men man räknar med att klara dessa utan varsel. Däremot kan tjänster efter personer som slutar inte återbesättas. *Dagens Samhälle 2019-12-12 / Samuel Åsgård*



Dags för krafttag mot brott mot äldre

Flera inbrotts- och stöldlikor riktar in sig mot äldre, med resultatet att våra äldre medborgare lever med en rädsla för brott. Statistiken om brott mot äldre understryker behovet av krafttag. Från 2017 till 2019 har utsattheten för brott i åldersgrupperna 65–74 och 75–84 ökat från 12,4 till 15,2 procent respektive från 9,7 till 14,4 procent. Detta är något vi aldrig får vänja

oss vid. Därför presenterar Erik Slottner (KD) nu sex förslag för att vända utvecklingen.

1. Det är angeläget att straffen för brott mot äldre ses över för att skärpa dem.
2. Rättsväsendet behöver tillföras kraftiga resurser för att bli mer effektivt.
3. Uppsökande informationsinsatser mot äldre är nödvändiga.
4. Kunskaperna om kriminalitet mot äldre behöver öka inom forskningen, hos polisen och på andra håll i samhället.
5. Insatserna till brottsdrabbade äldre måste öka vad gäller dels att hantera de praktiska konsekvenserna, dels att bearbeta själva upplevelserna.
6. Skapandet av trygga offentliga miljöer är av stor vikt.



*Erik Slottner äldre- och trygghetsborgarråd i Stockholms stad (KD).
Dagen Samhälle debatt 2019-11-12*



Överbeläggningarna fortsätter att öka

Antalet överbeläggningar i sjukvården ökar – för sjätte året i rad. Kurvan över antalet överbeläggningar i den somatiska vården är en dyster läsning. Under 2013 var det i genomsnitt 2,6 överbeläggningar per 100 vårdplatser i landet. Förra året hade siffran stigit till 5 per 100 platser.

Emma Spak, chef för hälso- och sjukvård på SKR, Sveriges kommuner och regioner, tror inte på snabba förändringar för att vända trenden utan på ett enträget långsiktigt arbete. Det är viktigt att jobba med hela vårdkedjan för att undvika att vi får en för hög belastning i slutenvården. Det handlar om samarbete med primärvården och med kommunerna så att vårdplatser inte upptas av färdigbehandlade patienter.

Dagens Samhälle 2020-01-23 / Samuel Åsgård

Bättre villkor ska locka männen till omsorgen

Villkoren i äldreomsorgen måste lyftas så att männen äntligen söker sig dit. Tidigare metallbasen Göran Johansson, 74 år, ska undersöka hur staten kan hjälpa kommunerna att höja kvalitén på vården och omsorgen för äldre. Utöver anställningsvillkor och arbetsmiljö handlar det om kvalitet. Det måste finnas ett golv, en lägsta nivå. På 1990-talet hade ett vårdbiträde eller undersköterska i genomsnitt fyra brukare om dagen, idag är det tolv.

Dagens Samhälle 2020-01-23 / Vivianne Sprangel

Favoriter i repris



Terminens sista månadsmöte – glöggdoft och skönsjungande barnkör – inleddes med att Carin presenterade en ny medlem.

Sedan upprepades förra årets succé med klass 5a från Solhemsskolan, som fick oss i julstämning med sina julsånger. Denna klass har lyckan att få använda ett piano, som står i klassrummet. Detta har säkert bidragit till att deras sångrepertoar utökats med t.ex. sånger på hebreiska, samisk jojk och medeltida ballader. Man vävde in dessa sånger när eleverna studerade judendomen, fjällen och samerna och läste om medeltiden. Det riktigt kändes och hördes hur de hade utvecklats på ett år, och nu turades två elever om att presentera sin konsert. Den var en härlig blandning av medeltida Staffan, engelska carols och de nyare ”Tänd ett ljus” och ”Julen är här”. I den sistnämnda sjöng tre elever soloversen ”Julen är här och lyser frid på jorden”. Som avslutning sjöngs ”Nu tändas tusen juleljus” med publiken och när den klingat ut var det dags att återvända till verkligheten.

Innan den efterlängttade glöggen presenterade Lena tre resor, där en går till Riga, en till Island och den sista en endagssafari i Roslagen och Christina inbjöd till körens julkonsert.

Glögg och kaffe med megalussekatt och pepparkaka avnjöts under sedvanligt gemyt.

Mötets muntration uppstod när fyra folkdansare(!) skulle slå ett slag för nya kvinnodansgruppen, som ska starta 22 januari och demonstrera hur enkla danser det kan röra sig om. Men det blev åtskilliga skratt bland publiken när vi dåligt förberedda i utekängor och utan musik försökte visa. Men man får göra bort sig i vår ålder.

Åke Stöckel pratade om en aktiespararklubb, som han undrade om det

fanns intresse för. Till sist, hedras den som hedras bör, mötesgruppen kallades fram och fick var sin chokladask, som tack för allt slit.

Lotterier försåg lyckliga vinnare med julens glöggkonsumtion och vi andra fick vara nöjda ändå, kanske med en blomma på inträdesbiljetten.

Text: Angela Enfors. Foto: Thomas Sessler



Mötesgruppen avtackas med varsin chokladkartong. Gruppen fr. vänster: Lars Grundström, Kristina Friberg, Evy Möller, Mona von Köhler, Mariann Linevik, Sverre Fogelström, Barbro Nyberg, Mats Dahlbom, Eva och Åke Stöckel, Ulla-Britt Fogelström, Carin Due Bergman, Margareta och Åke Larsson. Utdelare är Gudrun Sköld, längst till höger.

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut
Välkommen!
Katrín & Emma



Ring

08-400 20 955

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

Intressanta profiler gästade vårt årsmöte

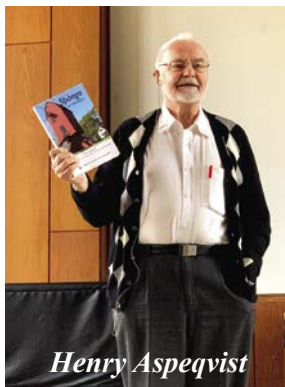
Erling hälsade den glädjande nog fullsatta salen välkomna till mötena, som inte brukar locka så många när det är årsmöte. Idag fanns dock ett dragplåster på agendan, som Åke presenterade och pekade på några områden, där denne man gjort sig känd genom åren. Det visade sig dock snart att Björn Ericson ”gjort allting”. För oss skulle han berätta om ”I huvudet på en gammal landshövding”. Men innan han kom dit ville han göra en sammanfattning av hur det hela började.

Med en stämning, som väckte den mest ouppmärksamme lyssnare, började han med Handelshögskolan, som han gick ut 1968. När Gunnar Sträng sökte en ämbetsman, ej politiker, till Finansdepartementet för att syssla med sparbanksfrågor sökte han dit och avancerade snabbt under de 14 år han var kvar. Tullen blev nästa område som generaltulldirektör och Tullverkets och Kustbevakningens chef. Som Rikspolischef 1988–1996 blev han de sista två åren även president över Interpol.



Björn Ericson

Nu är vi framme vid landshövdingstiden i Östergötland och av utmärkelserna att döma kan man förstå att han var en populär landshövding. Både årets Linköpingsbo och årets östgöte och filosofie hedersdoktor vid Linköpings universitet. Tillsammans med hustrun Helena bjöd han in östgötarna till sång- och teaterföreställningar på Linköpings slott, där hans skådespelartalanger fick fritt utlopp och hustrun var den konstnärliga ledaren. Ett forskningscentrum för ekonomisk brottslighet fick mycket stöttning, likaså forskning kring Heliga Birgitta. Landshövdingstiden sträckte sig till 2009 och nu var tiden även ute för ett föredrag fyllt av anekdoter och blandad med humor och allvar av en mycket karismatisk person.



Henry Aspeqvist

Näste gäst hade ett viktigt budskap till alla Spångabor och övriga intresserade i salen, nämligen att flagga för sin bok ”Spånga – en återblick”, som tillkommit tillsammans med andra i Spånga Fornminnes- och Hembygdsgille. Henry Aspeqvist, huvudförfattaren berättade lite om radiomasterna, Spångas riktmärken och stoltheter 1929–1953. De fanns där Spånga IP nu ligger. Spånga IS hade en hejramsa



Agneta Ryger och Erling Magnusson

veteranerna var löst, men den posten är för närvarande vakant. För övrigt gick mötet snabbt och bra. Erling och sekreterare Agneta, som också avgår avtackades med var sin påse skramlande innehåll. Vinlotteriet avslutade detta möte.

Text: Angela Enfors. Bilder: Thomas Sessler.

Åderlåtning?

En åderlåtning innebär att man öppnar en ven och tappar ut blod. Det användes speciellt i samband med febersjukdomar, då man ansåg att patienten kyldes av via tappningen. I vissa fall fortsatte man tills den sjuke svimmade.

Närmare ett chocktillstånd kan knappast en förening komma, när ca 20 procent av den aktiva styrelsen försvinner – Erling Magnusson efter 6 år som ordförande och Agneta Ryger efter 9 år, varav 8 som sekreterare. Vår vice ordförande Bertil Hoffman har lovat att fungera även som sekreterare. En fungerande ordförande är helt avgörande för en förening. Spångaveteranerna är ett vinnande koncept som hotas av att gå i graven som många andra föreningar har gjort, när ingen vill ställa upp i täten.

Låt oss inte leva på konstgjord andning det närmaste året utan känn ansvaret och hör av dig om du kan tänka dig att hålla i ratten.

Thomas Sessler



Den kvarvarande styrelsen stående fr.v.: Lena Lindmark, Carin Due Bergman, Kristina Friberg, Evy Möller, och Gudrun Sköld. Sittande fr. v.: Thomas Sessler, Sture Hallberg, Gunnar Sundin och Bertil Hoffman.

Foto: Åke Larsson

Nätverket för Spångas Framtid

Vi är ett tiotal personer i vårt nätverk. Några mer insatta i juridiken än andra, men alla med ett stort intresse för Vårt Spånga. Vi har tagit oss an att försöka få en samordning av byggandet i vårt närområde. Vi anser att visst ska det byggas men hänsyn måste samtidigt tas till infrastrukturen och den redan befintliga bebyggelsen – med andra ord helheten.

Gruppen startades av några kunniga och ambitiösa personer här i Spånga. Första projektet handlade om Antons Backe och Lillskogen. Ett relativt litet grönområde där byggföretag, tjänstemän och politiker avsåg att bygga ett par flerbostadshus. Protesterna mottogs och projektet lades ner. På runt 8 olika platser i Spånga planeras nu lägenhetsbyggen så att invånarantalet kommer att öka med ca 8 000–10 000 personer inom en 3–5 års period.

Gruppen är nu utökad och vi träffas varannan måndag. Vi har tagit del av de pågående projekten och konstaterat att det inte finns något helhetsgrepp för förändringarna. En områdesplan saknas. Det saknas bl.a. förskolor och framförallt skolor i de aktuella områdena. Man har inte heller tittat på behovet av grönområden, lekplatser och idrottshallar, som är en förutsättning för en bra uppväxtmiljö för våra barn och ungdomar.

I nya Bromstensstaden är förberedelser och byggnationer redan i gång. Någon skola är inte planerad där, utan bromstensbarnen föreslås nu få mycket osäkra skolvägar genom att hänvisas till en ny skola på Solhems bollplan, vilken avvecklas. Frågan är akut och ännu finns inget av detta beslutat.

Den absolut viktigaste frågan, som är en förutsättning för att kunna möta ett utökat befolkningsunderlag, rör de allmänna kommunikationerna.



Foto: Arkitema Arkitekter

Redan i dag är det i rusningstider ofta kaotiskt. Bussar som trängs och inte kommer fram – listan kan göras lång. Den viktiga parkeringsplatsen vid Pressbyråkosken där vi i dag kan möta och lämna personer ➔

Månadsmöten

våren 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.

10 mars

Inger "Pippi" Nilsson – berättar och sjunger.
Pianoackompanjemang: Carina E. Nilsson.



21 april

New Orleans Trio – Hans Hultman-Boye
piano. Olle Nilsson trumpet.
Gerhard Johansson gitarr.



19 maj

Göran Gabrielsson – imiterar och underhåller.
På repertoaren står bland annat David Batra,
Hans Rosling, Stefan Löfvén, Kungen, Plura,
Donald Trump och många, många fler.



→ som åker med pendeltåg och buss försvinner för att ge utrymme för bl.a. ett 15-våningshus.

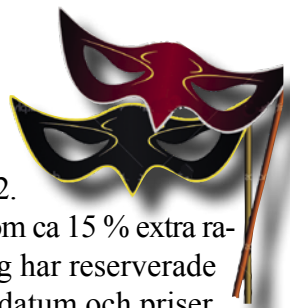
Vi som nu jobbar i gruppen är medvetna om att det behövs nya bostäder, bl.a. för att säkra underlaget för kommersiell och offentlig service i Spånga centrum. Men vi kräver en genomarbetad områdesplan och fungerande kommunikationer innan byggnationerna kan börja. En annan mycket aktuell fråga är vårt Församlingshus. Vad händer och hur ska våra mötesplatser se ut framöver?

Alla som vill vara med och påverka är mer än **VÄLKOMNA!**

Vid pennan/datorn

Berit Lindh och Margareta Klintholm

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! understräck). 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. Vad gäller aktuella och kommande pjäser, kan jag informera om att jag har många reserverade biljetter till följande:

SPELMAN PÅ TAKET – nypremiär 15 februari / Dansens Hus

THE HEART – premiär 3 april dansföreställning i Vällingby
I The Heart placeras dansarna och publiken i en liten box. I ett rum, en klubb där tiden upphävs, där sinnena förvirras och hjärtat bultar. Där publiken kommer så nära att dansen nästan sker inuti. Där en stämning, en atmosfär, en gemensam upplevelse skapas. Du går kanske in ensam men kommer ut som en del av någonting större.

CHEFEN – premiär 17 april/Årsta teater
Den nyblivna mellanchefen Jenny längtar efter något omstörtande. Hon vill driva igenom storslagna visioner på det stora företaget. Men snart sugs hon in i nästintill obegripliga maktspel i den stenhårda chefs-hierarki som råder. Likt en blodig maffia släntrar cheferna mellan lunchrestaurangen och mötesrummen.

MIN FANTASTISKA VÄNINNA – nypremiär 19 september Stadsteatern/Sergels Torg.

DET STORA TEATERKALASET – premiär 21 oktober Stadsteatern/Sergels Torg.

Stockholms Stadsteater fyller 60

år och flyttar samtidigt tillbaka till Sergels torg. 60 år av skratt, svett och tårar. Vad har hänt? Vad händer nu? Varmt välkomna att minnas, häpnas, fnissa och fira i en storslagen föreställning som inte liknar någon annan.

Hälsningar Gunilla



*Det stora teaterkalaset.
Fotograf: Carl Thorborg*



Deklarera digitalt!

Till och med den 2 maj 2019 hade 6 270 047 personer deklarerat digitalt. Det är nästan 150 000 fler än förra året, då motsvarande siffra var 6 121 875. Totalt ska drygt 8 miljoner deklarerera. De flesta deklarerade i Skatteverkets e-tjänst. Det var nästan fyra miljoner personer som använde den. Appen var också populär och användes av cirka 1,3 miljoner. Cirka 450 000 deklarerade digitalt med sms och cirka 600 000 godkände digitalt via telefon.

Var tredje svensk använder Kivra för att få post och kvitton digitalt. (Det är säkert och tillgängligt att använda en digital brevlåda och även bra för miljön.) Du som ännu inte har skaffat denna digitala gratisbrevlådan som heter *Kivra*, får deklarationen med posten mellan den 15 mars och 15 april. Du kan deklarerera sedan i **e-tjänsten** från och med den 17 mars.

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

Så här gör du:



Kontrollera

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



Godkänn

Godkänn med Mobilt BankID eller din kod för underskrift.



Kvittens

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

Självklart kan du även deklarerera genom att sms:a eller ringa. Du kan fortfarande använda pappersblankett också. Senast 4 maj ska du ha deklarerat.

Källa: Skatteverket

Nytt år – nya tag

2020-01-14

Thomas Sessler höll i månadsmötet i Erlings frånvaro. Nytt år – nya tag – och två nya medlemmar att hälsa välkomna av Carin Due Bergman.

En spännande trubadur var dagens gäst, nämligen Hasse Lind. Med sig hade han Eva Styvert, som ackompanjerade honom på basfiol. Själv behärskade han dragspel, gitarr och fiol och alla instrumenten användes lika mycket. Hasse hade varit hos oss 2005 under parollen ”vill ni se en rekorderlig karl?” Och det kan man nog påstå att han var så här 15 år senare också. Vi bjöds på visor av Olle Adolphson i första hand men även Alf Hambre och många kommentarer, anekdoter och klurigheter mellan låtarna. Visste du att Olle Adolphson även ägnade sig åt måleri? När extranumret, den vackra Österlenvisan ”Ge mig en dag av vindar och sol” hade tonat bort, var vi kaffesugna.



Våra två friskvårdsombud Ebba och Gudrun berättade båda om sina respektive verksamheter. Ebba hade varit på föreläsning om vikten av motion för att hålla Alzheimer tillbaka. Dessutom ska man dricka fyra koppar kaffe per dag. Och hon slog också ett slag för dansen för damer, som börjar snart. Att anteckna sig som receptionsvärd är alltid lika viktigt. Gudrun vill starta en studiecirkel med 5–6 personer, som ska ta sig an den svåra frågan hur man löser problemet med ofrivillig ensamhet bland äldre. En stor, angelägen fråga.

Reseombudet Lena Lindmark flaggade för resan till Midnattssolens land i månadsskiftet juni/juli. Det blir också en resa till Opera på Skäret, där Turandot visas 2 augusti. Till Budapest åker vi 18–24 september.

Barbro Nyberg meddelade att boulen börjat och att väderleken är lämplig för spel. Den viktiga trygghetsringningen tappar ringare och nya välkomnas. Vi avslutade genomgången med ett Ebbalett gympapass.

Åkes vinlotteri bestod idag endast av fynd, både de vita och röda vinerna. Några lyckliga fick även en blomma på entrébiljetten med sig hem.

Angela



Bridge på fredagar kl. 11:30 – ca 16:00

Vi har plats för ytterligare tre par! Vi kan dock inte ta emot nybörjare, viss erfarenhet behövs!

Vi spelar ca 15 gånger per termin, 22–24 st. brickor. Varje termin avslutas med en festlig måltid!

Är du/ni intresserade hör då av er till Ann-Margret Hellström, 070-836 98 75 eller Jan Lundberg 070-580 76 90.

SPÅNGA FRISKVÅRD & HÄLSOCENTER

Fotvård, medicinsk och klassisk

Massage, klassisk, shiatsu, taktill och yoga

Kroppsterapier, kraniosakral, zonterapi och akupunktur

Kurser i medicinsk yoga, qigong, kreativ stresshantering

Studiecirklar i rehabilitering



Du stärker din hälsa tillsammans med oss!

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72



info@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se



SPÅNGA OPTIK

Leg. Optiker Gisella Råholm

GLASÖGON SYNUNDERSÖKNING

Värsta Allé 7, Spånga

Tel: 08-36 20 01

SPF-medlem erhåller 10% rabatt
på kompletta glasögon.

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



Ofrivillig ensamhet

”Tillsammans mot ensamhet” är ett projekt som de tre seniororganisationerna SPF Seniorerna, SKPF och PRO drog igång hösten 2018. Till projektet hör ett studiematerial för uppsökande verksamhet. Som en del i projektet genomfördes under hösten fem utbildningskonferenser på olika platser i landet. Totalt deltog cirka 150 medlemmar från pensionärsorganisationerna, varav ett 50-tal från SPF Seniorerna som nu är ambassadörer för projektet.

I januari startade vi en cirkel i SPF Spångaveteranerna för en uppsökande verksamhet gällande att nå personer som är ofrivilligt ensamma. Jag, kursledare Gudrun Sköld, tillsammans med fem härliga medlemmar i SPF har haft ett första möte för att hitta olika sätt och åtgärder för att nå fram till er som är intresserade att vara med i kommande cirklar som vi planerar att starta under 2020.

Vi erbjuder möten och sällskap som kan ge glädje och innehåll i vardagen. Vi kommer att utveckla samarbete med olika organisationer och nätverk. Inga krav eller måsten, bara att få vara och lockas av att prata och agera utifrån sina egna intressen och erfarenheter.

Du som är intresserad, kontakta mig:
Gudrun Sköld, Salagatan 15, 163 50 Spånga
E-post: [gudrun.suab\(at\)telia.com](mailto:gudrun.suab@telia.com)
Mobil: 070-565 00 47

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

SPF Spångaveteranernas kalendarium

MARS

Tisdag 10

Torsdag 12

Torsdag 19

Månadsmöte

Pubafton på Caledonian

Konstgruppen / Waldemarsudde kl. 14

Lena Cronqvist

APRIL

Torsdag 9

Onsdag 15 – lördag 18

Tisdag 21

Torsdag 23

Pubafton på Caledonian

Rigaresan

Månadsmöte

Konstgruppen / Millesgården kl. 13

Folksagor & Disney av Gustaf Tenggren

Vår lunch på Grillska Restaurangen kl. 12

Fredag 24

MAJ

Söndag 10 – torsdag 14

Torsdag 14

Tisdag 19

Torsdag 28

Resan till Island

Pubafton på Caledonian

Månadsmöte

Konstgruppen / Liljevalchs kl. 12.

Ulrika Hydman Vallien

Mer information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.

HÖRAPPARAT

Vi finns i Sundbyberg och Vällingby

• Välkommen •

- Auktoriserad av Region Stockholm
- Vi erbjuder hörseltest och hörapparater
- Boka direkt utan remiss

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



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

HÖRSEL
experten

Vi har mycket högt omdöme på Regionens kvalitetsregister



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

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. 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 månadsmöte.

Kulturvandringarna samlas framför Spånga Församlingshus kl. 9.45 varje månadsmötesfri och helgfri tisdag. Dock med sommar- och juluppehåll. Aktiviteterna framgår i vår kalender under fliken ”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. 13.00–16.00 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)

Så skyddar du dig mot datakapningar



- Det går bra att läsa alla mail, men klicka aldrig på främmande länkar eller filer.
- Ge aldrig en okänd person tillstånd att fjärrstyra din dator. På så sätt kan de styra datorn och hitta uppgifter om dig.
- Radera mejl från okända avsändare om du misstänker att de kan vara från bedragare.
- Installera ett antivirusprogram på datorn för att skydda dig mot virus som kan skada datorn.
- Om du tror att någon kapat din dator ska du vara försiktig med att använda den. Skriv inte in inloggningsuppgifter på dina sociala medier. De kan sparas av bedragarna.
- Betala aldrig bedragarna och lämna inte ut bankkontouppgifter.
- Ta hjälp av en IT-expert för att undersöka om datorn drabbats av skadliga filer. Experten kan även hjälpa dig att återställa datorn.
- Anmäl genomförda bedrägerier till polisen.

Källa: Polisen, Lotta Mauritzson

Trerätters vårlunch



på restaurangskolan i Grilliska gymnasiet.

Pris: 150 kr exkl. dryck. **Fredagen den 24 april** kl. 12 har vi bokat plats för dig. Välkommen!

Anmäl dig snarast, dock **senast den 17 april**, till Evy Möller på telefon 070-578 18 31. Om du vill ha specialkost (vegetarisk, gluten- eller laktosfri) tala om det samtidigt.

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

En vårhälsning 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-spanga-tensta-rinkeby

Attendo 

Omsorg på ditt sätt



Träffpunkten Spånga

I vintras avvecklades all verksamhet som låg i lokalerna ovanför Apoteks-
huset på Värsta allé och flyttades successivt över till Swedbanks övergivna
lokaler alldeles vid huvudentrén i Spånga Center på Stormbyvägen 2–4.

På öppna träffpunkten i Spånga kan du träffa nya och gamla vänner.
Du kan koppla av med en kopp kaffe, bara läsa tidningen eller delta i temaef-
termiddagar med intressanta och utvecklande ämnen.

Är du sugen att prova en aktivitet, kontakta värdinnan Jennie som be-
rättar mer. Ring 08-508 03 59 eller maila till [jenni.bjarelid\(at\)stockholm.se](mailto:jenni.bjarelid(at)stockholm.se)
Månadens aktiviteter hittar du alltid på Spångaveteranernas hemsida.

Text och bilder nedan: Thomas Sessler. Översta bilden: Foto Objektvision.



Sittgympa



Canasta

HÄRVÄRD FÖR ALLA

Jag har möjlighet att komma hem till dig.
Äldre som yngre, kvinna som man, jag
hjälpes alla.



Välkommen
till min nya butik
och salong
i Flysta!

Ylva Murén Korpvinge

Spångavägen 339
Tel 070-49 44 274

Har du ont i fötterna?

Vi är specialister på skor, inlägg och andra produkter
som får dig att må bra.

Kom in till oss och titta på vårt sortiment av utvalda
skor, olika typer av inlägg och vår specialkompetens.

**SPF-medlem erhåller 100 kr rabatt på skor till ordinarie
pris över 1000 kr mot uppvisande av medlemskort.**

KOLPA
ORTOPEDISKA SKOR

KOLPA ORTOPEDI & SKOBUTIK

Spånga Torg 8, SPÅNGA

Tel: 08-795 74 27

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

SENIORSURFARNA

För många äldre har ny teknik inte alls förenklat tillvaron – utan istället komplicerat den. Över en miljon svenskar stängas med kunskap och färdigheter som den digitala utvecklingen kräver av oss. I UR:s nya serie Seniorsurfarna sätts dessa



utmaningar under lupp när Ewa Fröling, Marianne Mörck, Claes Malmberg och Björn Hellberg ska överraska sin omgivning genom att gå från fullständiga digitala oskulder till fullfjädrade nät-virtuoser. Eller nästan i alla fall. Premiären var den 20 februari kl. 21.00 i *SVT1* och på *UR Play*. Du kan följa serien på torsdagskvällar i *SVT1* eller på *UR Play* närsomhelst.

Som komplement till serien publiceras Seniorsurfarskolan på *UR Play* från den 13:e februari. Den består av tolv inspirerande färdighetsklipp där Kattis Ahlström med deltagarnas hjälp demonstrerar hur de digitala utmaningarna kan lösas, till exempel hur Swish fungerar eller hur det går till att skaffa en e-postadress. Även Spångaveteranerna kommer att haka på med en studiecirkel i ämnet.

Källa: Mynewsdesk. Foto: Malin Göransson/UR

MORS LILLA DATOR



Mors lilla dator åt skogen gick.
Mitt i programmet sade det klick.
Svart bidde skärmen och minnet försvann.
Den informationen kan ingen få fram.
Brummeli-brumm vad brummar där?
Det sprakar och gnistrar, ett jordfel det är.
Blixtarna blå ifrån burken de slå.
Synd att jag här nu ensam får stå.
Hyscheli-hysch vad prasslar här?
Fram väller pappret ur printern där!
Den har fått nippran av tecken så små.
Därför jag tror att jag hemåt skall gå.
Okänd poet

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)



Nostalgibutik och Safari i Roslagen 9/6

Den 9 juni åker vi ut i Roslagens famn. Vi börjar med kaffe och smörgås på Bröderna Anderssons Nostalgimuseum och mack i Södersvik. Där får vi uppleva en lanthandel som får oss att minnas vår tidiga barndom. Där finns även en Esso-mack som minner om den tiden när vi fick hjälp med att tanka och fick bilrutorna tvättade. Här finns även ett litet Formel 1-museum.

Så åker vi vidare till Samstorps gård för en vildmarkstur. I ett 40 hek-



tar stort hägn lever kronhjortar, dovhjortar, mufflonfår, visenter, vildsvin och andra djur. Vi färdas genom hägnet i specialbyggda vagnar som dras av en traktor. Turen tar cirka en timme och en kvart. Vi kommer verkligen nära djuren, vi kan kanske även få mata dem. Har vi riktig tur

kan vi kanske också få se några djurbebisar. Det är ju rätt tid på året.

Efter turen har vi möjlighet att botanisera i gårdsbutiken. Där finns kött av högsta kvalitet, även fisk och fågel. T.ex. rökt bog av rådjur, färs av dovhjort eller viltkorv med chili. En buffémåltid med gårdens produkter och kaffe serveras. *Pris: 860 kr.*

- I priset ingår:
- Buss t/r Spånga–Roslagen
 - Kaffe och smörgås
 - Safari med guide
 - Buffémåltid med kaffe.
 - Guidning hos Bröderna Andersson

Anmälan till Lena senast 15 maj. Tel: 0708-674717. [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)

Betalas senast 24/5 till Spångaveteranernas plusgiro 491 2540-4.

Avresa från Spånga Församlingshus 9 juni kl. 9.00, hemma igen ca 18.00.

Riga 15/4–18/4

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.

I samarbete med Larssons Resor

Midnattssolens land med Inlandsbanan och Höga kusten 29 juni – 6 dagar

Följ med oss på en fängslande och unik resa genom Sveriges orörda vildmark. Under dessa sex fantastiska dagar får du uppleva Norrland när det är som bäst. Njut av vildmarkens storslagna scenerier och upplev spännande besöksmål, ta del av samisk kultur och njut av den berömda turen på Inlandsbanan. I Jukkasjärvi fascinerar vi av en isupplevelse på 1200 kvadratmeter med isbar och isgalleri – allt skapat i snö och is av utvalda konstnärer från när och fjärran. Vi kommer även till Höga Kusten och Nordingrå, som anses vara en av de vackraste trakterna i Sverige. Polcirkeln passeras och vi får uppleva midnattssolen!

Mer information på vår hemsida samt i programblad. Begränsat antal platser.



Inlandsbanan. Foto: Håkan Wike

*Pris per person i dubbelrum: 9 590 kr
(ord. pris: 9 990 kr). Enkelrumstillägg: 250 kr per natt.*

I samarbete med Larssons Resor

Opera på Skäret ger Turandot 9/8

Avresa från Spånga Församlingshus, Värsta Allé 1 kl. 9.30

Följ med till det unika Operahuset i Bergslagen för sommarens föreställning Turandot av Puccini. Dramatik och smäktande arior där den älskade tenorarien Nessun Dorma med dess berömda klimax utgör den musikaliska höjdpunkten. Vi åker bekvämt med buss och serveras lunch i Ramnäs innan vi intar våra parkettplatser. Åter i Spånga omkring klockan 23.

Pris: 1 590 kr (ordinarie pris 1 690 kr).

Anmälan till resorna sker enligt principen ”först till kvarn” dock senast 30 mars (30 april för dagsturen) till: Lena Lindmark per email [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com) eller telefon 0708-674717.

Ange namn, adress, telefonnummer, email-adress samt information

om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos/glutenintolerant. Efter anmälan sänder Larssons Resor, resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta.

För praktiska upplysningar och fler resor vänligen se vår hemsida www.larssonsresor.se eller längst bak i vår katalog.

Budapest och Eger 18–23/9

Kultur, smakupplevelser och termalbad. Mycket annat dessutom. Vi reser först till den historiska barockstaden Eger där vi ser många historiska byggnader och får smaka på rödvinet Egri Bikavér, ”Tjurblood”, som kommer härifrån. Vi kommer också till termalbad med varma källor och flera bassänger (glöm inte baddräkt). Så ett besök på en känd vingård där vi bjuds på fyrrättersmiddag med tillhörande viner.

Vidare till Budapest för att utforska den gamla stadens smala medeltids-gator med hus från 1600-och 1700-talet. Vi får naturligtvis även se den nyare delen av staden med neoklassisk arkitektur bl.a. Synagogan och Operan. Vi kommer även att få egen tid att utforska staden. Ett besök i Saluhallen rekommenderas också.

Vi kommer också att göra en utflykt till en konstnärby i en barockstad från 1700-talet. En kväll får vi se stadens ljus under en båtfärd på Donau med middag och underhållning. Vi bor två nätter i Eger och tre nätter i Budapest. Bussresan mellan städerna tar ca två timmar.

Pris: 11 950 kr.

Enkelrumstillägg: 2 100 kr.

I priset ingår:

- Transfer Spånga/Arlanda t/r. Flyg Stockholm/Budapest t/r.
- Transfer flygplats/hotell t/r. Del i dubbelrum med frukost.
- 5 middagar med dryck. 2 luncher med dryck. Vinprovning.
- Båttur på Donau. Termalbad. Utfärder och transporter.

Anmälan till Lena senast 8 april. Tel: 0708-674717. [lena.e.lindmark\(at\)gmail.com](mailto:lena.e.lindmark(at)gmail.com)



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 kattförsäkring 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



bank & försäkring

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

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

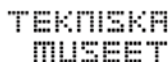
Läs mer på www.skandia.se/spf. Du kan också kontakta oss på tel 0771-16 60 60 eller e-post spf@skandia.se



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.

MOTIONSDANSEN

för våra seniorkvinnor har börjat! En öppen verksamhet – vilket betyder



Karin Wallin

att det kan komma många seniorkvinnor från när och fjärran i vår församling och stadsdel. Spånga-Kista församling bjuder på lokalen och musiker Karin Wallin som spelar och är verksamhetsansvarig. Spånga Folkdansgille hjälper till med danser, medlemmar och ledare Ebba – Spångaveteranerna är deltagare i gruppen och dansar för livet så gott det går. Målet är friskvård, motion, rörelse, ha roligt och gemenskap. Första gången kom 25 personer – alla väldigt olika vad gällde förväntningar, förmåga, förutsättningar,

förkunskaper, önskemål... Det var inte så lätt att hålla ihop eller hålla reda på alla steg framåt och bakåt, åt sidan, tådopp och klackspark – en massa turer och nya danser. Trots att danser utvecklats och delvis avvecklats – blev det ändå invecklat, för svårt och rörigt... Men efter kaffepausen blev det lugnare i promenadpolonäsen och sångdanserna.

Gången därpå vågade 20 kvinnor prova på igen. Då gick det bättre! De övade länge, dansade både framåt och bakåt och åt sidan, dalsteg, kedja och schottisvarianter... Riktigt duktiga!

Nästa gång får det bli armkrok och kanske en ”Väva vadmal-variant” också? Välkomna varannan onsdag kl. 13, jämna veckor.

Text: Ebba Modén. Foto: Erik Enfors.



Välkommen till Spånga vårdcentral



**Vi är en stabil och kvalitetsmedveten
vårdcentral i Spånga centrum**

På vårdcentralen arbetar bland annat läkare som är specialister i allmänmedicin, läkare som går sin specialistutbildning, sjuksköterskor, distriktssköterskor och undersköterskor. Vi har även specialistmottagningar för dig som har astma/KOL, hypertoni eller diabetes. Vi har ett psykosocialt team som erbjuder bedömning, rådgivning och behandling för dig som mår psykiskt dåligt. Det kan exempelvis handla om att du är nedstämd, känner oro eller ångest, har sömnsvårigheter eller är i kris.

Så här når du oss

Du kan ringa till oss för att boka tid till läkare, sjuksköterska, distriktssköterska samt för medicinsk rådgivning och receptförnyelse på telefonnummer 08-123 393 00 kl. 07.30–17.00. Återbud går att lämna dygnet runt på telefonsvararen. Det går även att kontakta oss via Internet på 1177 – Vårdguidens e-tjänster. Där kan du boka tid till läkare och sjuksköterska, avboka tid, förnya recept samt läsa din journal. Läs mer på 1177.se

Välkommen att lista dig på Spånga vårdcentral!



SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2020–2021

Styrelse

Ordförande: **vakant**

Vice ordförande: **Bertil Hoffman**

bertil.hoffman(at)telia.com, 070-944 45 27

Kassör: **Sture Hallberg**

sture.j.hallberg(at)gmail.com, 070-583 80 65

Ledamot och medlemssekreterare: **Gunnar Sundin**

gunnar.sundin(at)telia.com, 08-36 83 92, 072-186 87 36

Ledamot: **Carin Due Bergman**

08-36 50 52, 070-295 95 70

Ledamot: **Evy Möller**

evy_moller(at)hotmail.com, 070-578 18 31

Ledamot: **Thomas Sessler**

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

Ersättare: **Lena Lindmark**

lena.e.lindmark(at)gmail.com, 070-867 47 17

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, gunnar.sundin(at)telia.com 08-36 83 92, 072-186 87 36

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2020–2021

Valberedning

Ordförande: Angela Enfors, 070-224 83 72

Ledamot: Erling Magnusson, 070-595 67 80

Ledamot: Lars Grundström, 08-793 90 27

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd i Spånga–Tensta (SPR)

Ordförande: Thomas Sessler, 0705-89 74 74

Ledamot: Carin Due Bergman, 08-36 50 52

Ledamot: Bo Werner, 08-36 08 13

Ersättare: Lena Lindmark, 070-867 47 17

Ersättare: Ulla-Britt Fogelström, 073-445 45 23

Ersättare: Evy Möller, 070-578 18 31

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



**I dag ska jag göra ingenting.
Gjorde det igår också men jag
blev inte färdig.**

Ombud

Friskvård	Ebba Modén ebba.moden(at)telia.com	0708-36 99 92
Reseombud	Lena Lindmark lena.e.lindmark(at)gmail.com	070-867 47 17
Teaterombud	Gunilla Källberg gunilla_kallberg(at)tele2.se	073-625 66 08
Trafiksäkerhetsombud	Carin Due Bergman	08-36 50 52

Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

Boule	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
Bridge	Jan Lundberg janlundberg(at)telia.com Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu	08-36 00 82 0708-36 98 75
Canasta	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)tele2.se	073-838 64 68
Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg barbro_nyberg(at)comhem.se	08-36 83 36
Skrivklådan	Bo Werner Mats Hellberg mats.hellberg(at)bredband.net	08-36 08 13 072-215 83 53
Spånga Veterankör	Christina Ingemarsson christina.ingemarsson(at)comhem.se	08-760 69 55

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		
Konversationskurs på engelska	Gudrun Sköld	070-565 00 47
	gudrun.suab(at)telia.com	
	Ingalill Ledin	070-594 70 87



SPF Spångaveteranerna är
avdelning 459 inom
SPF Seniorerna.

Org.nr.: 802406-6873

Plusgiro: 491 25 40-4

Postadress:

SPF Spångaveteranerna
c/o Thomas Sessler
Bennebolsgatan 18
163 50 Spånga

E-postadress:

info(at)spangaveteranerna.se

Hemsida: www.spfseniorena.se

[se/spangaveteranerna](http://www.spangaveteranerna.se)

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



**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.

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

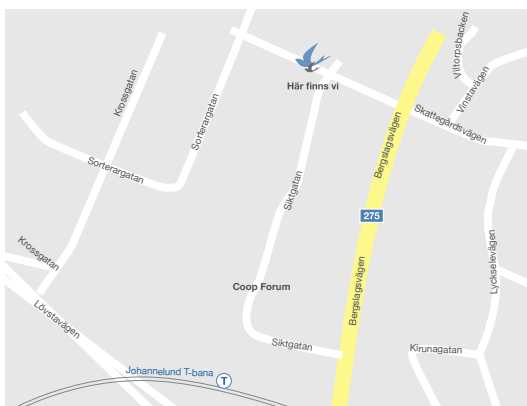
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatklirik 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 Thomas Sessler
Bennebolsgatan 18
163 50 Spånga

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

VÅLLINGBY/HÄSSELBY
VITTANGIGATAN 47, VÅLLINGBY / 08-687 40 00

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL