

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för sommaren

Årgång 20 • Nr 2 • maj 2020



Foto: Erik Enfors

Långbänk i coronatider. Kulturvandrarna har fattat budskapet. Man ska inte sitta för nära varandra. Håller man bara styvt på reglerna, kan man vandra ändå och andas in den friska vårluften. Läs mer på sidan 15.

Slutpris för
2 rok
sålda 2019

Alla andra mäklare

notar

+ 370 000 kr!

Slutpris för
3 rok
sålda 2019

Alla andra mäklare

notar

+ 270 000 kr!

Slutpris för
4 rok
sålda 2019

Alla andra mäklare

notar

+ 650 000 kr!

Sälja bostad i Spånga?
Ring mäklaren med
bevisat högst slutpriser!



Tomas Ekström Svahn Reg fastighetsmäklare
0708-67 70 32 tomas.ekstrom.svahn@notar.se

notar

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #2 2020

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Redaktören har ordet
- 6–7** Notiser från omvärlden
- 8–10** Längtar till Island
- 11** Efterlyses – en ordförande
- 12–13** Lär dig att ”Googla”
- 15** De sista entusiasterna
- 16–17** Månadsmötet innan dagen C
- 17** Datafreaks
- 18** Kalendarium
- 19** Några viktiga telefonnummer
- 20** Våra aktiviteter
- 22–25** Låshörnan
- 26** Kul spel
- 27** Reseombudet informerar
- 27** Känn dig inte ensam
- 28** Sommaraktiviteter
- 30–34** 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 24 augusti 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 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.



Redaktören har ordet

När riksbankschefen Stefan Ingves, som har stor erfarenhet av krishantering, intervjuades i DN i april, sade han att ”den senaste tiden handlar allt om att reagera på ett förlopp som aldrig varit så snabbt. Det är litegrann som att skida slalom, där någon flyttar på käpparna hela tiden”.

Även vi som för länge sedan har slutat med slalomåkning har upplevt många tvära kast de gångna månaderna. Händelserna i coronavirusets spår sköljde över oss i snabb takt. Karantän blev ledordet för många i vårt samhälle. För oss veteraner blev det ändå inte så stor skillnad: vi är vana att arbeta hemma, och antalet personer i bostaden är konstant. Dock var det plötsligt svårare att handla, men uppfinningsrikedomen på detta område var stor. Lokala handlare öppnade en timme tidigare än vanligt och både hämtning utanför samt utkörning till bostaden fanns som tillval. Vänliga grannar erbjöd sig att handla. Trots det påbudna avståndstagandet har vi närmat oss varandra i samhället.

Spångaveteranerna befinner sig i något slags limbo. Vi saknar fortfarande ordförande och därmed ser framtiden ganska grumlig ut. Alla träffar är i skrivande stund inställda och nästan alla våra medlemmar tillhör den s.k. riskgruppen.

Tidningen du håller i din hand har tryckts en månad tidigare för att vi ville hålla kontakten med dig. Den saknar av naturliga orsaker nya resor och träffar. Däremot kan du få en hel del lästips och även bättra på dina digitala kunskaper. Jag är optimist som ser ljuset i tunneln, men pessimisterna ser bara tåget som rusar mot dem. Dubbelkolla eventuella aktiviteter. Hoppas att allt återgår till det normala under sommarmånaderna och att vi kan umgås med varandra som förr.

Var rädd om dig och ha en trevlig sommar!

Thomas



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Smittspårning – pensionärer kallas in som extra resurser

Smittskyddsmyndigheterna i de coronadrabbade regionerna har arbetat under högt tryck de senaste veckorna. Extrapersonal i form av bland annat pensionärer har kallats in.

- Det är tungt men vi klarar av det. Vi har fått resursförstärkning, cirka tio personer som arbetar i skift, säger Per Follin, smittskyddsläkare i Region Stockholm. Smittskyddsmyndighetens samtliga 34 anställda arbetar med corona på olika sätt. Dessutom har man kallat in ett antal pensionärer.

Ungefär samma gäller i Västra Götaland. I nuvarande läge har vi kontroll. Jag tror att alla inom hälso- och sjukvården planerat för olika scenarier säger Peter Ulleryd i Västra Götaland.

- Om det blir en allmän spridning, då blir det ett annat arbetssätt, säger Per Follin i Stockholm. *Dagens Samhälle 2020-03-12/ Åsa Nilsson*



Hemtjänst – Personal kan flyttas från privata aktörer

Om frånvaron bland hemtjänstpersonal blir stor kan kommuner och privata aktörer dela på personal. I ett krisläge kommer bara livsnödvändiga insatser att ges.

Ögonblicksbild från den kommunala vården och omsorgen i Norrköping tisdag den 31 mars. Tio anställda är bekräftat smittade av coronaviruset och runt 60 misstänks vara smittade. Bland brukarna är 13 bekräftat smittade och 30 misstänks ha drabbats.

Frånvaron bland personalen är högre än vanligt, men läget är ännu inte kritiskt. Vi klarar situationen några veckor till men måste se till att bemanningen blir hållbar under en längre tid, säger omsorgsdirektör Magnus Johansson. Kommunen annonserar därför efter mer personal och startar redan nästa vecka introduktionsutbildningar för de som är oerfarna.

I Stockholm har 62 procent av hemtjänstbrukarna valt en privat utförare. Hittills har vi inte sett att hemtjänsten inte klarar sitt uppdrag. Tvärtom är de privata utförarna en tillgång, säger Sofi Thunvik, kommunikatör på äldreförvaltningen. Stockholm har enligt avtal möjlighet att vid extraordinära händelser omfördela personal mellan den privata och kommunala hemtjänsten.

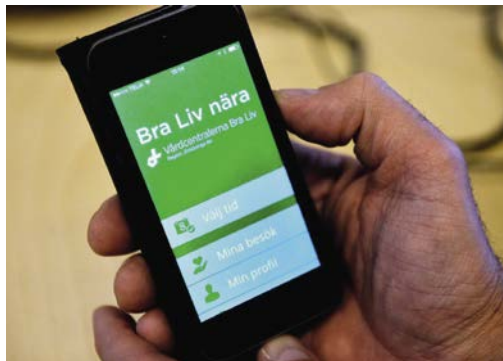
Dagens Samhälle 2020-04-02/ Cecilia Granestränd



Allt fler satsar på digital vård

Alla vårdcentraler ska kunna erbjuda ett digitalt vårdalternativ för sina patienter. Det målet jobbar många regioner nu mot och har på allvar tagit upp konkurrensen med de privata alternativen.

Dagens Samhälles enkät till regionerna om digitala vårdbesök visar att det är stora skillnader i hur långt de kommit. Coronakrisen ledde dock till att flera regioner skyndade på sitt arbete.



I region Jämtland Härjedalen gjordes det breddinförande som var planerat att pågå under en längre tid i stället omedelbart, och alla vårdcentraler är nu anslutna till regionens tjänst för digitala vårdmöten. Region Jönköping valde att snabbtutbilda personalen på alla vårdcentraler i att jobba med regionens app "Bra liv nära". På så sätt har kapaciteten att ta emot digitala vårdbesök utökats. Appen har nu även öppnats för besök på helgerna. I Dalarna har regionens tjänst "Min vård" märkt en kraftig tillströmning av patienter sedan coronakrisen inleddes.

Region Jönköpings app "Bra liv nära" erbjuder bland annat bokade videobesök hos läkare, videorådgivning med drop-in hos sjuksköterskor och en meddelandefunktion för att snabbt komma i kontakt med primärvården. Appen har redan blivit en tydlig avlastning för vårdcentralerna och en integrerad del av primärvården i länet.

Dagens Samhälle 2020-04-09/ Samuel Åsgård



Allt fler anmälningar om vårdskador

Löf är landstingens ömsesidiga försäkringsbolag. Anmälningar om vårdskador till patientförsäkringsbolaget Löf ökar stadigt. Under 2019 inkom nästan 18 000, en ökning med 5,5 procent. I 40 procent av fallen beviljades patienterna ersättning. Totalt betalades drygt 610 miljoner kronor ut, 10 miljoner mer än 2018.

Löf bedömer att anmälningarna kommer att fortsätta uppåt. Vi blir fler och fler i Sverige och det utförs mer sjukvård. Fler anmälningar betyder inte att vården blivit osäkrare. Snarare kan Löf se en positiv trend. Antalet ersatta skador stiger klart lägre än anmälningarna. De allvarliga skadorna minskar.

Dagens Samhälle 2020-02-20 /Hans Perkiö

Längtar till Island



Blå Lagunen

Eftersom Spångaveteranernas resa till Island är framflyttad till september – bjuder Veronica Rudheim på en aptitretare under tiden med några ögonblicksbilder från deras tidigare resa.

Mellan dimsjoken skymtar jag gråbrunt land med gröna fält och små hus. En ringlande flod med grönbrunt vatten, norrut skymtar havet. Vi är på väg att landa i Reykjavik, min man och jag. Det är den 5 juni 2004.

Naturen är karg med olika mossor på vidsträckta lavafält. Skog finns det inte mycket, den har huggits ned under lång tid för bränsle, byggnation och järntillverkning. Den svarta sandöknen är den största öknen norr om Sahara, och det är svårt att plantera något eftersom blåsten för iväg jord och sand ut i havet. Det blåser i snitt 13,5 m/sek, luften är frisk och fuktig, och våra regnkläder kommer att komma väl till pass. Avsaknad av oljeeldning och tung industri gör att luften är ren, och sikten extremt bra. Jordskorpan är bara 4 km tjock jämfört med normala 50 km, och värmen från vulkanmarken räcker till energiförsörjningen.

Gullfoss, en av höjdpunkterna.

Runt omkring ligger platta berg, flera av dem över 1.000 m och vi ser även



Dubbelfallet Gullfoss

spetsiga glaciärer. Vi kliver ur bussen rakt in i den fuktmättade, dånande luften. Snett fram forsar den väldiga floden fram. Gullfoss är inte lika bred som Niagara men betydligt högre med sina två fall på 14 respektive 20 m. Efter fallen kommer en 70 m djup kanjon som vattnet grävt ut. Stigen går först längs med det övre fallet, sedan ner till en naturlig besöksplattform just där nästa fall börjar. I en bred flod kommer jökeltvattnet flytande fram mot avgrunden. Vi blir kvar en lång stund och tar in känslan av brusande, virvlande, skummande vatten och vår egen litenhet inför naturens krafter. Inga staket eller andra skydd finns mellan oss och vattenmassorna.

Den gamla tingsplatsen

Tingvalla, eller Þingvellir, den gamla tingsplatsen, ger oss en helt annan upplevelse. Bussen har segat sig uppför en liten grusväg, vindlat vidare i kurvor och backar och upp på en liten platå. Därifrån ser vi ner på den gamla tingsplatsen som ligger vid Islands största sjö. Där hölls det första tinget år 930. Området är helt platt, omgivet av branta bergväggar. Här möts nämligen de båda kontinentalsocklarna, den Eurasiska och den Nordamerikanska. Socklarna rör sig hela tiden ifrån varandra, några centimeter per år.



Bussen stannar på kanten av Euroasien innan vi kör ner till platån för att själva få promenera på den låga sänkan mellan ravinerna. Här nerifrån ser vi tydligt den lodräta vägg som kallas The Peoples Wall. Den påminner om Stadsgården på Södermalm. Akustiken här nere är en förklaring till valet av tingsplats, alla kunde höra domar och förkunnelser. Tingvalla var också skådeplats för många av de isländska sagorna från tiden långt före kristendomen. På Tingvalla utropades Island som självständig stat 1944. Det vilar en otrolig känsla av stillhet, tidlöshet och storhet över trakten.

Tillbaka i Reykjavik

måste Hallgrímskyrkan beses. Den är byggd i betong som en vulkan med lava rinnande utmed sidorna. Från tornet ser vi ut över den brokiga bebyggelsen, husen är ofta täckta med korrugerad plåt för hållbarhetens skull och målade i



Hallgrímskirkjan i Reykjavik

olika starka färger. Vilken färgprakt det blir när det nu inte alltid fungerar med träd, buskar och blommor.

Det starkaste intrycket gör ändå besöket på Hemön, en av Vestmannaöarna, där ett helt oväntat vulkanutbrott skedde 1973. Vi minns händelsen som följdes av hela världen, liksom ett utbrott tio år tidigare som ledde till en helt ny ö, Surtsey. Bilderna från Hemön med de glödande, 1.000 grader heta lavamassorna som vällde ner över stan sitter fortfarande på näthinnan. Vi har egen guide som kör oss upp längs

den nya svarta bergstoppen som ligger vid sidan om Eldfell, den gamla vulkanen. Guiden berättar om hur lavan till slut täckte en tredjedel av staden nedanför. Som genom ett under dog ingen av själva lavafloden. Människor hann evakueras tack vare att fiskeflottan låg i hamn.

”Ni får gärna gå upp en bit till höjden där borta om ni vill.” säger guiden, och vi ger oss iväg. Marken är täckt av skrovliga svarta lavastenar. Deras färg ändras vartefter vi kommer högre upp och vi ser både röda och gula ”blomkålshuvuden”. Vid toppen ryker det lite svagt i den tolvgradiga luften. Vi krafsar undan lite stenar och känner försiktigt med handen. Det är fortfarande hetta kvar i den utrunna lavan efter trettio år! Nere i staden ser vi några av husen som låg i utkanten av lavaströmmen och har bevarats. En skorsten ligger horisontellt halvvägs utanför lavan, en husvägg som sticker upp i en konstig vinkel, och ett hus med lava upp över taket som är intryckt och bågnar under tyngden. Väggen till vardagsrummet saknas helt. Vi ser rakt in i gapet och ryser.

Vår avslutning

blir badet i Blå Lagunen med opalfärgat, 36-gradigt vatten och fin kiselsand att skrubba kroppen med. Runt den flikiga lagunen ligger lavafälten klädda med grönbeige mossa. Marken ser mjuk ut, men är farlig att gå på eftersom meterdjupa sprickor kan dölja sig under mossan.

Det finns ännu mycket mer att upptäcka på Island, men det får bli en annan gång.

Veronica Rudheim

Efterlyses – en ordförande

Sedan årsmötet i februari har Spångaveteranerna saknat ordförande. Styrelsen och valberedningen fick på årsmötet uppdraget att under året arbeta för att hitta en ny ordförande till föreningen. F.n. fungerar styrelsen utan vald ordförande men på sikt är detta inte ett förhållande som kommer att vara hållbart. Utan ordförande riskerar Spångaveteranerna att till slut tvingas gå i samma fotspår som de tidigare föreningarna i exempelvis Hjulsta, Kista och Hässelby och helt upphöra eller att gå upp i någon annan SPF-förening.

Styrelsen och valberedningen gör allt vi kan för att lösa den här knuten men vi kommer inte att klara det ensamma. Vi känner ju inte personligen alla våra ca 800 medlemmar. Därför behöver vi er hjälp. Tala med dina vänner och bekanta och om du känner någon som du tror är lämplig för uppgiften så hör av dig till valberedningen eller till någon i styrelsen. Om du själv är intresserad så vänta inte på att bli kontaktad utan kontakta oss så vi får tillfälle att prata med varandra, träffas går ju tyvärr inte i dessa tider.

Undrar du vad det innebär att vara ordförande så kan du kontakta vår förre ordförande Erling Magnusson på telefon 0705-956780. Han kan svara på allt du vill veta om vad ordförandeskapet innebär. Du kan också ta kontakt direkt med ordföranden i vår valberedning Angela Enfors, mobil 0705-248372 eller via mejl [angela.enfors\(at\)comhem.se](mailto:angela.enfors(at)comhem.se).

Bertil Hoffman

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
hörselexperten.se

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

Lär dig att "Googla"

Den största och mest kända söktjänsten heter Google och idag har det blivit så pass vanligt att söka information på Google att det till och med i folkmun skapats ett helt eget ord för det. Man säger "googla", vilket helt enkelt betyder "att söka efter information på google".

Där kan du hitta svaret på nästan alla dina frågor. Denna *webbplats* finns på din dator eller som en *app* i din smartphone eller läsplatta. De fem vanligaste webbläsarna ser ut så här:



Firefox



Chrome



Safari



Explorer



Opera

Utseendet varierar, men du känner säkert igen någon ovanstående bild eller något namn. Öppna (klicka) på den du väljer och upp får du en sökrad som du fyller med önskad text. Sökraden är oftast överst på den öppnade webbsidan. Töm och markera i den med musen eller fingret innan du skriver. Söktjänster



kan användas för att söka efter webbsidor, bilder, videoklipp, nyheter, recept, kartor, meddelanden i diskussionsgrupper och mycket mer. För att använda en söktjänst kan användaren ange ett eller flera sökord, varvid söktjänsten presenterar resultatet av sökningen. Du kommer att få ett antal sökförslag medan du matar in text i sökrutan. Ser du redan nu det du söker välj den raden direkt, annars är det bara att fortsätta att skriva.

Tips: Använd flera sökord efter varandra för att få fram ett resultat som bättre matchar det du söker efter. Till exempel "apoteket spånga öppettider" eller "recept kyckling bacon", men inte recept **på** kyckling **med** bacon! Genom att använda flera olika sökord blir ditt sökresultat bättre, alltså närmare det du letar efter.

Intressanta länkar du kan öva på:

- Titta på SVT Plays resereportage ur Go'kväll: Res från soffan. Besök

myllrande storstäder och avlägsna öar, smaka på mat och dryck. Skriv i sökraden: svtplay.se/res-fran-soffan

• Kungliga Biblioteket har öppnat upp sitt arkiv, så nu kan man söka i alla svenska dagstidningar som har givits ut sedan 1864, helt gratis. Skriv tidningar.kb.se i sökraden. För att sedan söka på ett i tidningen förekommande namn, skriv namnet inom citationstecken så här: "Gösta Ekman".

Upptäck Youtube

När du ändå sitter hemma, bekanta dig med Youtube. Youtube har över en miljard användare och i vissa åldersgrupper konkurrerar Youtube med "vanlig tv" om uppmärksamheten. Trots att Youtube är baserad i USA så står användare utanför USA för 80 procent av tittandet.

- En fantastisk Rafaelutställning på 18 minuter direkt från Rom hittar du på *Youtube* Skriv i sökraden: shorturl.at/oCDL4
- Skriv i sökraden: shorturl.at/DGLR5 och njuut av Andrea Bocelli.

Lite överkurs

Titta i helskärmsläge (stor bild på datorn): Öppna länken du vill titta på. Längst ned i bildens högra hörn klickar du på helskärmsläge. Vill du avbryta helskärmsläget, tryck på *esc* (escape)-tangenten högst upp på tangentbordets vänstra hörn. Lycka till!

Thomas Sessler

A screenshot of a web browser displaying a video player. The browser's address bar shows the URL svtplay.se/vidio/26121346/res-fran-soffan-storstad-lassong-1-borneaux/start=auto. The video player shows a street scene with a large classical column in the foreground. The player interface includes a play button, a progress bar at 01:30 / 07:21, and a 'STOPPA' button. In the bottom right corner, there are controls for 'LJUDVOLYM' and a 'HELSKÄRMSLÄGE' button with a red arrow pointing to it. The text 'Res från soffan' is visible at the bottom of the video frame.

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

På vardagar öppnar vi redan kl. 7 för dig som är 70+

ICA Supermarket

ÖPPET ALLA DAGAR 8–21

DE SISTA ENTUSIASTERNA

”Walking is man’s best medicine” sa redan Hippocrates på 400-talet f.Kr. Så varför inte hålla det visdomsordet vid liv även i dessa för oss 70+ restriktionstider. Man kan ju faktiskt promenera utan att anlita SL, som Kulturvandrarerna gör på de flesta vandringarna vi gör när livet är ”normalt”.

Efter att ha vaknat första vandringstisdagen och känt efter att inga symtom smugit sig på under natten, tänkte jag att nu finns chans både vara social och nyttig. Dessutom sken solen även om det blåste. Det visade sig att vi blev 7 entusiaster, som vågat sig till Församlingshemmet för att promenera till ett bra ställe att inspektera förbifartens framfart på. Promenaden gick genom Lunda mot Hjulsta och sedan såg vi de 4 broarna underifrån. Oundvikligt att gå upp på Bergslagsvägen en kort bit (tur det för det dånade enormt där) för att sedan ta oss ner till koloniområdet längs Spångaån nere i dalen nedanför Hjulsta. Fikade i lånade trädgårdsmöbler av de, som odlar för Blå Vägens cafédamers nyttiga maträtter.

Stärkta av förra tisdagens relativa lyckoskott, ordnades en ny vandring med samma deltagare minus 2. Erik hade lockat med visning av nya utomhusbadet vid Eggeby gård.



Det blir livligare här när vattnet fylls på!

Foto: Erik Enfors

husbadet vid Eggeby gård. Vägen dit gick förbi Rinkeby och Tenstas förskolor och vi genade över gräset. När vi kom fram till badet, gick det inte att komma in och kika hur som helst. Men vi hade tur och en vänlig man med nycklar erbjöd sig att släppa in oss. Han berättade dessut-

om om hela anläggningens historia och alla finesser. Bara parkeringsplatser fanns det ont om. Men det pågår något slags förhandlingar om att få bygga fler. Cykelställ var dock prioriterade. Bassängerna hade varit vattenfyllda under hela vintern men nu var de tömda för rengöring. Tanken är att badet ska invigas 30 maj om....? Efter visningen intog vi vår matsäck på ett föredömligt sätt med ryggarna mot Eggeby gårds lada. Se omslagsbilden!

Så kanske någon tänkt om och känner sig manad att följa med på nästa vandring, som framgår av Spångaveteranernas hemsida/Kulturvandringar.

Angela (en av entusiasterna)

MÅNADSMÖTET INNAN DAGEN C

2020-03-10

Det sista månads mötet innan coronaviruset helt lamslog vår tillvaro och särskilt de över 70 skulle absolut inte träffa andra på typ månads möten. Men ännu hade allvaret inte sjunkit in och det kom trots allt en ganska stor skara.

Vi som haft Pippiböckerna som högläsning för både barn och barnbarn såg fram emot dagens gäst, som klivit ur Pippikostymen och blivit sig själv, nämligen Inger Nilsson. Ända sedan den dagen 1967 när hennes pappa skickade in ett foto på henne när Pippiböckerna skulle bli TVserie och filmer, har hon levt med Pippirollen, som hon fick bland 8000 sökande.

Nu reser Inger runt och föreläser om sitt liv, och framför allt relationen till Astrid Lindgren, tillsammans med sin ackompanjator, Carina, också hon Nilsson, från Rumskulla i Småland. Carina växte upp på en gård där, och hennes pappas kor var statister i Emilfilmerna.

Efter några mellanspel som sekreterare drogs Inger tillbaka till skådespelardrömmarna och kom in på scenskolan i Göteborg. Efter att ha gått ut den, jobbade hon på olika teatrar och även utomhusteatern i Linköping. Där spelades en sommar "Rasmus på luffen" och rollen som pigan Anna-Stina blev Ingers. Sommaren därpå spelade man "Emil i Lönneberga" och inte oväntat var Inger pigan Lina. Det var fruktansvärt svårt att få vuxenroller när hon är så mycket förknippad med barnskådespelaren Pippi. Därför hamnade Inger i pigfacket till att börja med. För att illustrera detta sjöng Inger Linas sång "Varför och varför" om längtan efter kärlek (drängen Alfred) och sitt obarmhärtiga öde som piga.

Kärleken till och beundran för Astrid Lindgren går som en röd tråd genom Ingers liv, från första mötet när Astrid besökte inspelningen av Pippi och slöt alla barnskådespelarna i sin famn till talet Inger höll på Astrids begravning, som en sista hyllning. Det blev också fler sånger från Astrids sagoskatt, där det visade sig att publiken inte var helt ense om ordningen på verserna i "Idas sommarvisa". "Luffarvisan", om han som vill vara fri som



Inger "Pippi" Nilsson
Foto: Thomas Sessler

en fågel satt inte heller. ”Fattig bonddräng” när Alfred sjunger för Lina fick vi avnjuta alla verserna av.

Drygt 60 år har gått i Ingers liv varav 50 som Pippi. Hon har numera ett avspänt förhållande till Pippi och berättar gärna, som här för oss, den fantastiska historien om en föräldralös flicka, som skulle revolutionera världen tack vare Astrids dotter Karin, som låg sjuk och ville höra en saga om sin påhittade Pippi Långstrump. Och att det var just jag som fick bli Pippi.

De följande inslagen i programmet känns inte angelägna att referera eftersom coronaviruset gjort att allt ställs in eller flyttas på. Vår kyrkoherde Jerker fick dock berätta om kyrkans minskande medlemsantal och bad oss dela ut Spånga-Kistas program för våren 2020 till intresserade. Där finns också en talong att fylla i om man vill bli medlem.

Angela

DATAFREAKS

Hur ska framtidens samhälle se ut

Nu när hantverkskunskaperna börjar ta slut.

Nu ska fingrarna hela dagarna tangenter nedslå

Man måste lära sig ett nytt språk förstå.

Visst är det viktigt med ny teknik

Men inte ”fan” kan en dator slå i en spik.

Hantverksyrket är nu för tiden inte ”fiint” nog.

Nej händerna ska helst syssla med ”dataknog”.

Tekniken nu för tiden är avancerad, men den bygger inte hus.

Nej det gör valkiga nävar och gubbar som tar en snus.

Ungdomarna nu för tiden är väldigt duktiga på data

Men tyvärr blir dom också lite lata.

Motion har dom inte ”tid” med

För då kan dom missa ett databesked.

Uttrycket att ”spotta i nävarna och ta i”

Usch, då kan datafingrarna smutsiga bli.

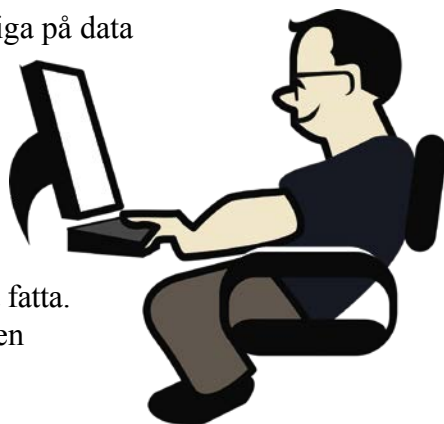
Nej, då vill man hellre på nätet ”chatta”

Döda monster med mera, svårt för mig att fatta.

Försök att nån gång lyfta baken från stolen

Och gå ut och ta en promenad i solen.

Sverre Fogelström



SPF Spångaveteranernas kalendarium

JUNI

Tisdag 9	Safari i Roslagen (eventuellt)
Tisdag 16	Grillafton
Måndag 29–lördag 4	Midnattssolens land (eventuellt)

JULI

Onsdag 15	Picknick vid Kina slott
Tisdag 21	Grillafton

AUGUSTI

Söndag 9	Opera på Skäret
Torsdag 18	Grillafton

SEPTEMBER

Tisdag 1–lördag 5	Islandsresan
Tisdag 8	Månadsmöte

Information om Konstgruppens program hittar du på vår hemsida.

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).

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 i ickecoronatider

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: Brittmari Ryman, 073-838 64 68.

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



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)

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårtbehandling
Liktornbehandling

Nagelförlängning i gelé
Manikyr
Förstärkning av egen nagel

Diplomerad fotvårdare och nagelterapeut
Välkommen!
Katrin & Emma



Ring

08-400 20 955

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

HÄRVÅRD 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

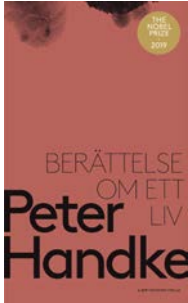
Spångavägen 339
Tel **070-49 44 274**

Läshörnan

Det finns ingen bättre metod i dessa tider för att kunna träna hjärnan än att krypa upp i sin favoritfotölj med en bok och glömma bort omvärlden. Din stund med boken är en välinvesterad tid. Stressnivån minskar och du blir mer empatisk, så varför inte ta del av direkta boktips från Spångaveteranernas egen författargrupp – Skrivklådan.

Berättelse om ett liv

Peter Handke, född 1942 i Österrike, erhöll 2019 års nobelpris i litteratur. ”Berättelse om ett liv” beskriver lågmält mammans liv med en oförstående make och man kan nästan ta på tristessen. Trots det är texten intensiv och lämnar en inte oberörd. Den äldste sonen har en annan pappa, vilket bidrar till pojkens situation i det oharmoniska hemmet. Handkes självbiografiska skildring är ett värdefullt stycke efterkrigshistoria i Österrike och Berlin och berättelsen slutar i början av 1970-talet med mammans självmord. Mycket innehåll på 77 sidor och texten manar till reflektion och eftertanke. Peter Handke berör också en författares svårigheter att skriva.

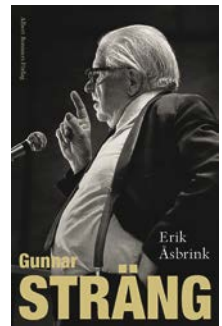


Det tyska originalet Wunschloses Unglück utkom 1972 i Salzburg och den svenska översättningen av Eva Liljengren publicerades första gången 1974 på Albert Bonniers bokförlag och 2019 års bok är en nyutgåva.

Yvonne Olrog

Gunnar Sträng

Boken heter kort och gott Gunnar Sträng och är skriven av Erik Åsbrink, som kände honom väl först från sin tid som tjänsteman på finansdepartementet och senare från arbetet inom regeringen under många år. Erik Åsbrink blev ju så småningom själv finansminister. Men Gunnar Sträng förstår nog, för oss som var med på den tiden, som finansministrarnas finansminister. Ingen kunde som han förklara att de höjda skatter han drivit igenom var till allas nytta och glädje. Han var finansminister i 21 år och statsråd i 31 år.



Ett svårslaget rekord.

Det är en tung bok som Åsbrink skrivit, inte lämplig som godnattlektyr, men mycket underhållande för den som vill återknyta kontakten med folkhemmets framväxt. Den skildrar Gunnar Strängs liv inkännande och detaljerat, från den fattiga uppväxten till ställningen som landsfader, uppskattad t.o.m. av politiska motståndare. Tolv år gammal drabbades han av spanska sjukan. I Sverige dog 35 000 människor. Bra att ha i minnet när vi nu hukar oss under Corona. När han var tretton år fick han jobb som trädgårdsarbetare i Hässelby. Men han ville vidare och utbildade sig själv till stor del genom att läsa och åter läsa böcker. Han hade inte råd att köpa några men möjligheten fanns på sopstationen i Lövsta. Han övertalade personalen att lägga undan böcker som folk ville kasta. Sen var det bara att plocka ut det han ville läsa.

Gunnar Sträng är en av våra mest kända Spångabor. 1935 gifte han sig med Birgit och byggde en villa på Gryningsvägen 40. Där bodde han tills han köpte ett stenhus i Gamla Stan i mitten av 70-talet. Du behöver inte vara särskilt politiskt intresserad för att ha trevligt tillsammans med boken. Den är personlig och levande, fylld av underhållande anekdoter och roliga citat.

Erling Magnusson

Strandhotellet

Författarna Christina Olséni och Micke Hansen har skrivit två bokserier där huvudpersonerna är 80+. Dessutom medverkar några medelålders poliser. De är deckare.

Serien Mord i Falsterbo innehåller:

- Badhytten, 2015
- Fågelskådaren, 2016
- Ryttaren, 2017
- Strandhotellet, 2018
- Turisten, 2019
- Livräddaren, släpps juni 2020

Egon, Elisabeth, Ragnar och Märtha är alla mycket pigga och ekonomiskt välbeställda pensionärer. Det är bara det att de råkar bli inblandade i mord, som poliserna Lisa och Mårten får kämpa med att lösa. I centrum står Skånörs fiktiva polisstation, som ligger mitt emot den verkliga kyrkan.

I Strandhotellet ger sig pensionärsgänget ut i Ragnars nyköpta segel-



En sommarhälsning 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 bostadsbeslut? Kontakta din bostadshandläggare 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

båt. Egon hittar båtens ägare Gustav Sparre död ombord. Tillsammans kastar Egon och Ragnar Gustavs kropp överbord. Tyvärr hänger ett rep kvar som drar kroppen ända in till Skanörs hamn. Poliserna Lisa och Mårten får något att bita i. Personskildringarna är mycket färgrika. Humorn flödar. För den som känner Falsterbonäset är miljöskildringarna välbekanta.

I bokserien Ester Karlsson med K finns pigga pensionärer i en bostadsrättsfastighet i centrala Lund. Även här är dramatiken hög. Boktitlarna säger en hel del:

- Ester Karlsson med K, 2017
- Ett lik i garderoben, 2018
- Grannar i död och lust, 2020

Mats Hellberg

De små folkens historia

På bokrean hittade jag en trevlig bok *De små folkens historia* av Ingmar Karlsson. På ett kunnigt och under hållande sätt berättar författaren om olika minoriteters historia, språk och kultur. Jag skall göra ett par nedslag från boken.

Sorbernas område omfattar forna DDR och kallas i Tyskland för Wenden. År 1540 förklarade Gustav Vasa att han var inte bara "Sveriges och Götes" utan även "Vendes konung". Ända fram till 1972, i 430 år, gjorde den svenske kungen vid riksdagens högtidliga öppnande territoriella anspråk på hela dåvarande DDR och stora delar av norra Västtyskland utan att någon reagerat.

Vi glömmer lätt bort att Europa är från Atlanten till Ural och kontinentens mitt ligger i det rutenska Transkarpatien. Områdets växlingsrika öden kan sammanfattas väl i en berättelse efter andra världskriget som återges i boken. En flykting från området intervjuades då av en australisk invandrarkommission. Samtalet gav följande frågor och svar:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| - I vilket land är ni född? | - I Österrike. |
| - I vilket land har ni gått i skola? | - I Tjeckoslovakien. |
| - I vilket land började ert yrkesliv? | - I Ungern. |
| - I vilket land har ni bott senast? | - I Sovjetunionen. |
| - Ni måste flyttat runt en hel del. | - Hurså? Jag har aldrig lämnat min hemstad Munkatchevo i Transkarpatien. |

I dag heter staden Mukatjevo och ligger i Ukraina.

Lars Grundström



Kul spel



Foto: Thomas Sessler

Boule i coronatider, denna gång med två gästspelare från PRO, Spånga. Fr. v: Marianne Forsberg, Ulf Nilsson (PRO), István Bene, Barbro Nyberg (ledare), Eva Axlid, Bengt Öhrn (PRO). Lagg märke till att alla håller reglementerat avstånd, även kloten. Boule spelas varje vecka måndag, onsdag och fredag kl. 13–15, nu och hela sommaren, på planen i parken norr om Spånga församlingshus. Nya spelare är välkomna. Vi har varit upp till 14 och det går bra. Klot finns och tekniken lär du dig snart av glada spelkamrater. Om du först vill komma och titta på, så finns det några lämpliga publikbänkar strax intill.

 **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.

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 Eftersom alla resenärer ligger i riskgruppen beslöt vi att ställa in resan. Ni som redan betalat, hör av er till Lena så får ni pengarna tillbaka.

Midnattssolens land, Inlandsbanan och Höga kusten 29/6–4/7 samt ***Opera på Skäret: Turandot 9/8*** Kommer förhoppningsvis att genomföras. Väntar på besked från resebyrå och Folkhälsomyndigheten.

Budapest och Eger 18–23/9 Inställd p.g.a. för få anmälningar.

Islandsresan kommer att genomföras ***den 1–5/9*** i stället för i maj. Glädjande nog kommer alla, utom en, av de ursprungligt anmälda med.

Undrar du över något, tveka inte att kontakta Lena Lindmark.

Känn dig inte ensam!

Idag upplever många av oss inte bara ofrivillig ensamhet utan också ofrivillig karantän. För att stötta varandra så behövs många kontakter även om det inte kan ske fysiskt. ”Tankens kraft kan försätta berg” är ett av mina ordspråk som har hjälpt mig genom livskriser.

Är ansvarig för en cirkel som startade i januari 2020 i SPF:s regi i Spånga. Vårt mål är att ordna olika aktiviteter till pensionärer som är intresserade av att komma ut mer och hitta jämlika, som på olika sätt vill aktivera sig. Inga krav och måsten, bara motivation och engagemang: t.ex. musik, högläsning, fika eller att bara träffas och prata om all erfarenhet och minnen man har från sin livstid. Varför inte ett cafébesök eller en promenad.

Vill förmedla att mina och cirkelmedlemmarnas tankar för ofrivilligt ensamma finns hos er. Som all annan verksamhet rättar vi in oss i leden och pausar våra möten. Men vi kommer igen med många intressanta erbjudanden om gemenskap.

Till sist, se möjligheter och försök att tänka på vad som gör er glada i dessa tuffa tider. Sol, luft och en god bok i det fria även om det bara är en balkong. Vi ses igen är min ledstjärna.

Varmaste vårhälsningar från Gudrun Sköld

SOMMARAKTIVITETER

om vi får tillstånd att bli sociala igen!

Grillning invid boulebanan (nära församlingshuset) även denna sommar. Vi tänder grillen ca kl.16.30, grillglöd finns från kl. 17, då kan du komma.



Du tar med dig önskad grillmat av det enklare slaget och grillar själv. Verktyg och hjälp finns. Dessutom bör du ha med dig dryck och naturligtvis vara allmänt glad och trevlig. Det finns bord och sittplats för ca 30 personer, men åker du bil dit, ta gärna med dig en stol och kanske något enkelt litet bord för sä-

kerhets skull. Hittills har vi med nöd och näppe fått rum på de platser som finns, grillningen verkar bli populärare och populärare. Grilldagarna blir en gång i månaden och på tisdagar med datum 16 juni, 21 juli och 18 augusti. Anteckna genast i din almanacka. Vid dåligt väder ställer vi in. Är du osäker om det blir någon grillning, ring Åke 073-992 44 23.

Inte nog med detta, glöm inte att anteckna **picknicken den 15 juli** – en onsdag nedanför Kina slott. Kl. 12 träffas vi. Ta med något att äta och dricka, helst ett litet bord med stolar, om du inte vill sitta på backen. Du kan åka kommunalt med Ekeröbussarna från Brommaplan till



Kina slott, Drottningholm

hållplats Kanton. Sedan får du promenera Kantongatan ca 1 km, men motion är ju nyttigt. Åker du bil får du numera betala P-avgift, men då kan du ju hemifrån ta med en Spångaveterankompis som kanske betalar denna avgift.

För ovanstående attraktioner gäller ingen anmälan, det är bara att komma och alla är hjärtligt välkomna, hälsar

Åke & Margareta

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, 076-237 23 03

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, 076-237 23 03

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, 070-578 18 31

Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):

Evy Möller, 070-578 18 31



Vissa dagar vill man kasta in handduken. Sen inser man att det bara blir ännu mer tvätt.

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	076-237 23 03

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.ingemarsson48(at)gmail.com	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	
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

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 Studiecirklar 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 kollektivavtal 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

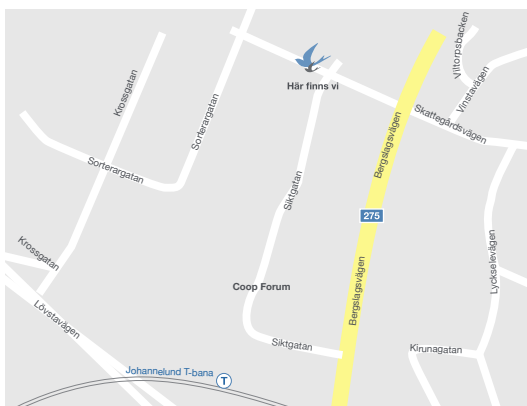
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatkliniK 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