

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för hösten

Årgång 20 • Nr 3 • aug 2020



Foto: Thomas Sessler

Vi hade i alla fall tur med vädret när sommarens picknickdeltagare träffades vid Kina slott. Läs mer på sidorna 32-33 om den gångna sommarens aktiviteter som trots avståndstagandet enar oss.

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 #3 2020

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Den digitala coronavåren
- 6–7** Notiser från omvärlden
- 8–11** I backspegeln: Budapest
- 12–13** Vi måste satsa på mer innovation i vården
- 15** Videosamtal – steg för steg
- 16–17** Motion i höst?
- 18–19** Låshörnan
- 20** Kalendarium
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 22** Våra aktiviteter i icke-coronatider
- 24** Så gick det till...
- 25** Kallelse till extra årsmöte
- 27–28** Röstsedel
- 29–30** Parkera med appen
- 31** Reseombudet informerar
- 32–33** Sommaraktiviteter med avstånd
- 34–37** Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress



Glöm inte att meddela ny eller ändrad e-postadress, nytt eller ändrat telefonnummer!

Enklast gör ni det genom att skicka ett mejl med de nya uppgifterna till [gunnar.sundin\(at\)telia.com](mailto:gunnar.sundin(at)telia.com). Om ni inte fått ett mejl från mig senaste månaderna, har jag inte er e-postadress.

Gunnar Sundin, medlemssekreterare

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

Erling Magnusson 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 16 november är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

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

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 4/2020 utkommer vecka 49, manusstopp 16 november

Nr 1/2021 utkommer vecka 10, manusstopp 20 februari

Nr 2/2021 utkommer vecka 24, manusstopp 22 maj

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.

Den digitala coronavåren



I juli fyller jag 73 år. Tillhör således riskgruppen precis som alla mina kamrater i pensionärsrådet i Rinkeby-Kista. Redan i mitten av april flyttade jag och hustrun ut till sommarstugan i Ekolsund. Känns lite säkrare än Kista. På vår lilla väg bor idel stockholmare.

Våren och sommaren har blivit digital med växlande känslor. Vi beställer mat på webben och hämtar i ett skåp på Coop Enköping. Det går men bjuder på överraskningar. Fyra styck kiwi blev fyra kartonger på 1 kilo. Tja det är gott och priset var detsamma. Grannarna har morötter i överflöd. Fast 1 styck potatis i stället för 1 kg är lite påvert. Att handla fisk och grönsaker utan att kunna se och känna är ingen höjdare.

Pensionärsrådet ställde in mötet i mars. Mötena i april, maj och juni genomförde vi digitalt via Skype. Hur gick det? Stadsdelsnämndens sekreterare är fantastisk. Du kan läsa protokollen under ”Aktiviteter” på Spångaveteranernas hemsida. Jag har justerat dem med bara lite dåligt samvete. Har svårt även när vi ses i ett rum på förvaltningen att höra vad som sägs. Att uppfatta vad som sägs via datorn är mycket värre. Att kunna ställa frågor och komma med synpunkter är tekniskt sätt lika lätt. Men hur mycket jag än viftar med händerna så uppfattar vår ordförande det inte. Mina rop drunknar. Jag skymtar honom på bild sittande i sitt kök halvt dold bakom skafferiet.

Men mötet i maj var en framgång i förhållande till i april. Vi hade fått kallelserna för båda mötena före aprilmötet. Det missade jag och två kollegor. Vi loggade framsynt in på majmötet i april och kunde föra ett förvirrat samtal underande varför vi var ensamma utan personalen från stadsdelsförvaltningen och övriga i gruppen. Efter en timme och många telefonsamtal hittade vi varandra. Värre var det för de tre i rådet som aldrig lyckades logga in på Skype.

Det finns poänger med Skype. För egen del att kunna sitta i sommarstugan och slippa åka till Kista. Lite kul är att se deltagare som hämtar kaffe eller annat under mötet. Vi borde få kaffe och kaka-ersättning! Tänk vad stadsdelsförvaltningen sparat pengar.

Gruppen Skrivklådan gav upp. Att prata om böcker via en dator är inte detsamma som att ses. Tänk vad kroppsspråk och ögonkontakt kan betyda. Vid tangentbordet i stugan

Mats Hellberg



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Inte möjligt hålla alla äldreboenden fria från smitta

Coronaviruset fanns redan i mitten av april på vartannat äldreboende i Stockholm. I hela region Stockholm var 1 400 personer som bor i särskilt boende testade positivt för covid-19. Statsepidemiologen Anders Tegnell säger att det är ett misslyckande. Stockholms äldreborgarråd Erik Slottner anser dock inte att han hade kunnat göra något annorlunda.

Erik Slottner har inga illusioner om att någon politiker kan stoppa smittspridningen. Vi kan göra en del som att införa restriktioner för sociala kontakter. Det blir en sämre och tråkigare vardag för de äldre under deras sista tid i livet. Vi jobbar också hårt med att ta fram skyddsmaterial.

Dagens Samhälle 2020-04-23 /Cecilia Granstrand



Smittan slår mot nordiska äldreboenden

Sverige har överlägset flest döda i covid-19 i Norden. Men även hos grannländerna finns en stor andel av de avlidna inom äldreomsorgen. Fram till den 27 april var 73% av de avlidna i corona svenskar. Även i Norge och Danmark har många avlidit som bott på *sykehem* respektive *plejehem*. Att uppemot hälften av de avlidna bor på äldreboende verkar vara ett mönster i många europeiska länder. Och det är inte så konstigt eftersom de flesta som avlider är äldre. Det gäller även utan coronan.

Äldreboenden är inte byggda för att stoppa smitta. De är tvärtom utformade för socialt umgänge. Attendo driver äldreboenden i alla nordiska länderna. Enligt Stefan Svanström, Attendos chef för samhällskommunikation, är det inga större skillnader vad gäller personalens utbildningsnivå och andelen tillfälligt anställda. Diskussionen om att smittspridningen i Sverige skulle bero på sämre äldreomsorg stämmer inte.

Dagens Samhälle 2020-04-30 /Cecilia Granstrand



Smittspridning. Så kom viruset in på äldreboenden

Coronaviruset kan ha förts in på äldreboenden både via äldre som varit på sjukhus, nyinflyttade, personal utan symtom och besök som gjordes innan besöksförbudet. Det visar en enkät i Region Stockholm och

Sörmland. Enkäten gjordes runt påskhelgen vid 227 särskilda boenden i båda regionerna. På 123 av dem har boenden insjuknat i covid-19.

Var fjärde drabbat boende uppger att de smittade inte kunnat isoleras. Det beror bland annat på att personer med demenssjukdom ofta vandrar omkring i allmänna utrymmen och att det inte är tillåtet att låsa in dem. Låg bemanning och hög frånvaro anges också som skäl till att det varit svårt att hindra smittade boende från att vara nära andra personer. Cheferna vid särskilda boenden som haft smitta uppger i högre utsträckning att anställda har svårt att följa basala hygienrutiner. Det beror på bristande kunskaper och förståelse speciellt på boenden mer fler tillfälligt anställda. Övriga smittrisker är att personal arbetar trots att de har symtom eller kommer tillbaka för tidigt efter sjukdom.

Dagens Samhälle 2020-05-07 /Cecilia Granestränd



Flera tusen har extraanställts i sjukvården

Under coronapandemin har sjukvården förstärkt sin bemanning rejält. I början av pandemin gick många regioner ut med annonser och rekryterade personal för att klara det ökade inflödet av patienter.

I 16 regioner har man anställt 2 600 personer. Allra flest har anställts i Region Stockholm. Flest på Karolinska universitetssjukhuset som fram till slutet av april timanställt 416 personer. Undersköterskor är den överlägset största gruppen. Det finns ett stort behov av undersköterskor för att avlasta och hjälpa andra grupper av vårdpersonal. Från den 1 september räknar sjukhuset med att klara sig med sin ordinarie personal.

Dagens Samhälle 2020-05-28 /Samuel Åsgård

Antalet IVA-vårdade med covid-19 har mer än halverats sedan toppen

Sedan coronapandemins topp den 26 april har antalet vårdade covid-19 patienter minskat med 65% under en månad i Region Stockholm. Inläggningen av patienter tog fart i mars framförallt i Region Stockholm. I början av april aktiverades ett krislägesavtal.

Antalet patienter med intensivvård var den 26 april 558. Två månader senare har antalet sjunkit till 193.

DS 2020-6-25 / Stefan Helte





En inställd Ungernresa som skulle ha gått av stapeln i höst väcker förstås minnen. Hustrun och jag har besökt landet och dess vackra huvudstad Budapest många gånger.

Ungern brukade kallas ”den gladaste baracken i lägret” i det forna Östeuropa. Muren har fallit men glädjen finns kvar, och landet har förvandlats till en stark turistmagnet. Bra vägar, vacker natur, god mat och relativt låga priser är viktiga beståndsdelar i semestermixen som gör det till ett spännande resealternativ.

Det är lätt för en svensk att ta sig till Ungern. Åk genom Tyskland, Passau i Österrike och sedan österut förbi Linz och via Wienerwald till Wien. Den tidigare ack så krångliga genomfarten är numera helt smärtfri och Ost Autobahn (A4) lotsar dig raka vägen mot landet. Den enda anledningen att stanna upp vid gränsen är för att betala vägavgiften för motorvägskörningen under din vistelse.

Budapest

Huvudstaden Budapest når man redan efter ett par timmars körning på den välunderhållna motorvägen. Staden delas i två halvor av den mäktiga floden Donau: den bergiga Buda och den platta Pest. På Pest-sidan ligger stadens shoppinggator och kulturella centrum. Här finns de stora boulevarderna och parisiska kaféer, teatrar och museer. På Buda-sidan ligger det kungliga slottet och många byggnader av historisk karaktär. Sju broar binder ihop den pulse-rande trafiken och redan vid den västra infarten gäller det att lägga sig i rätt fil mot hotelladressen för att inte hamna på fel sida av floden.

Kollektivtrafiken i Budapest är välutbyggd och fungerar mycket bra.

Det är lätt att åka kommunalt – tre metrolinjer, spårvagnar, bussar, trådbussar och pendeltåg ingår i biljettsystemet. Det finns ingen anledning att använda den egna bilen, staden dras med stora parkeringsproblem. Alla EU-medborgare över 65 år åker kostnadsfritt på samtliga kommunala färdmedel, övriga får införskaffa färdbiljetter i förväg eftersom det inte är möjligt att köpa biljett ombord. På större metrostationer finns det biljettkontor, och en- eller tredagars turistkort rekommenderas. Du kan även lösa två- eller tredagars Budapestkort som gäller på alla färdmedel inom stadsgränsen och bland annat ger gratis inträde till ett 60-tal museer.

Sightseeing

Med hotellet mitt i stan som bas är det dags att börja upptäcka den mångfaceterade huvudstaden. Bästa sättet är att följa med de röda sightseeingbussarna på en Hop-on Hop-off-tur som varar i cirka två timmar. Som namnet antyder kan du lämna bussen när du vill och äntra den igen inom 24 timmar, turtätheten är 30 minuter. Guideröst finns även på svenska och har du Budapestkortet är turen gratis, annars kostar det ca 150 kr. Du hinner bland annat upptäcka en av Europas vackraste broar, Kedjebroen (*Lánchíd*), över den inte längre så blå Donaufloden och Mattiaskyrkan med sitt utsmyckade torn och färgrika ke-



Parlamentet. Foto: T. Sessler

ramiktak högst uppe på den 170 meter höga slottshöjden. Kungliga slottet innehåller numera både Nationalgalleriet och Nationalbiblioteket. I gränderna här är de små kulturmärkta husen minutiöst återuppbyggda efter andra världskrigets härjningar.

Fiskarbastionen som är byggd på den gamla stadsmuren bjuder på en vidunderlig utsikt över Pestsidan med Donau alldeles nedanför. Utsikten är lika betagande i starkt solljus mitt på dagen som i skenet av tusentals lyktor i den mörka kvällen. Inte undra på att den tillhör världsarvet.

Det första blicken faller på är den imponerande byggnaden med de spetsiga tornen och kupolen i mitten som är Ungerns parlament, byggd i nygotisk stil efter förebilden i London. Som EU-medborgare får du gratis guidning. Mitt i byggnaden finns de ungerska kronjuvelerna och den ståtliga entrétrappan kantas av åtta svarta granitpelare skänkta av konungariket Sverige. Invän-

dig har det gått åt mer än 40 kilo 22-karats guld till dekoren.

Bussturen tar dig vidare på boulevarden *An-drássy ut* som också ingår i Unescos världsarvslista. De utsmyckade husfasaderna leder tanken till en tid som varit. Osynligt, under gatan rullar fortfarande



Hjältarnas torg. Foto: Thomas Sessler

världens näst äldsta tunnelbana (M1) från 1896, en sevärdhet som bevarats väl. Nästa stopp är vid Hjältarnas torg med Millenniummonumentet som bland annat visar de sju stamhövdingarna som grundade Ungern på 800-talet.

Upplev bad och mat

Bakom torget börjar stadens grönska. Den härliga Stadsparken erbjuder nöje, bad och mat. Restaurang Gundel har anor sedan 1879 och är en av de bättre när det gäller det ungerska köket, dock är prisnivån över genomsnittet. På



Széchenyibadet. Foto: Thomas Sessler

gångavstånd ligger både en nöjespark, en cirkus, ett zoo och en av Europas största badanläggningar, *Széchényi*. Tre tempererade utomhusbassänger samt olika former av bastu- och bassängbad inomhus lockar mängder av besökare med

sina två hetvattenkällor. Här hittar du schackspelare med endast hakan över varmvattnet, och för att känna av badlivet är stället ett förstahandsval. 150 års turkiskt välde i staden har satt sina spår och det finns många fler spännande badanläggningar, men de flesta är i reparationsbehov. Ett undantag är kanske legendariska *Gellért* med sina marmorhallar som hör till stadens sevärdheter.

Upplev en tur med den gamla metron (M1) från Stadsparken (*Városliget*) till sluthållplatsen i city som heter *Vörösmarty tér* och är uppkallad efter

Ungerns stora skald *Mihály Vörösmarty*. På torget utanför utgången lockar konditoriet *Gerbaud* med anor och välrestaurerad inredning från 1800-talet. I gästboken hittar du berömdheter från den engelska drottningen till popstjärnan Madonna. Lockelsen består av ett hundratal bakverk som serveras i avspänd miljö. Efter fikapausen promenerar vi genom den eleganta gågatan *Váci utca* som börjar här, med butiker från den fina världen. I vinbutiken på *Présház* vid nr 10 kan du köpa årgångsviner eller bara provsmaka, i vinkällaren, utan köptvång. Slår hungern till kan den garanterat stillas vid nr 67, *Restaurang Fatál*, som betyder träfat. Här serveras alla rätter i jätteportioner, bland annat wienerschnitzlar i piz-zastorlek. Känns det i mesta laget går det förstås bra att dela på portionerna eller varför inte be om en ”doggy bag”? Gågatan slutar vid den stora saluhallen där du kan välja allt från delikatesser som gåslever, rökt ost, ungerskt vin och salami. På hallens andra våning finns det mängder av souvenirer, det serveras också *lángos* med gräddfil, korb eller ost som intas stående.



Att gå ut och äta på kvällen är fortfarande billigare än hemma i Sverige. Valutan är Forint (HUF) och för att tyda priserna på matsedeln rätt är det bara att ta bort sista nollan och dela med tre. 4 500 forinter blir exempelvis knappa 150 kronor. Enkel matematik innan du har smakat på något glas *pálinka* som gärna serveras före måltiden. Det är snaps som oftast är gjord på plommon eller aprikoser. Inhemska ölsorter är billiga men för importvaror tas det rejält betalt. Vinkulturen har alltid varit bra, men på senare år har många vinodlare fått upp ögonen för kvalitetsviner som även har nått de bättre restaurangerna.

Den ungerska maten är välsmakande och några favoriter som du bör testa är panerad kyckling, *pörkölt* som är en gryta gjord på biff med rött paprikapulver samt den obligatoriska gulaschsoppan. Gåslever är populärt och kan ibland dyka upp på matsedeln. En typisk efterrätt är *Somlói galuska*, en mättande bakelse som påminner om vår sockerkaka och ofta kompletteras med vaniljkräm, grädde eller chokladsås. Restaurangerna är klassade i olika kategorier, men du får många gånger lika god mat i en II:a- eller III:e-klassrestaurang, fast för betydligt lägre priser. Det är läget som bestämmer prisnivån.

Ungern återvänder man gärna till. Tyvärr har den demokratiska utvecklingen de senaste åren gått åt helt fel håll, vilket är synd på ett fantastiskt land.
Thomas Sessler

Vi måste satsa på mer innovation i vården

Strax innan pandemin bröt ut föreslog regeringens särskilde utredare av välfärdsteknik inom äldreomsorgen ett nationellt centrum för att driva på utvecklingen på området. När bristerna nu blivit blyxtbelysta vill han se stora statliga investeringar så att digitaliseringen sätter fart.

De höga dödstalen inom äldreomsorgen har lett till en intensiv diskussion om verksamhetens kvalitet och om personalens arbetsvillkor och kunskapsnivå. Kanske leder det till att det faktiskt inrättas ett nationellt centrum för utveckling av äldreomsorgen. Det föreslog Peter Larsson när han i mitten av mars presenterade sin utredning ”Framtidens teknik i omsorgens tjänst”.

– Jag pekade på behovet av ett centrum som inbegriper det senaste inom demensforskning, annan medicinsk forskning och omvårdnads-



kunskapen. Det skulle också ta tillvara de möjligheter digitaliseringen ger, säger han. Eftersom vi blir allt äldre kommer fler att leva med kroniska sjukdomar. Därför

behöver den medicinska kompetensen öka hos dem som arbetar i äldreomsorgen. Kanske behöver också omvårdnadskompetensen öka inom sjukvården. Personalen behöver bättre förstå individens sociala sammanhang och mångfasetterade behov.

Om äldreomsorgen redan idag varit mer digitaliserad skulle kanske en del av smittspridningen ha förhindrats. Möjligheterna att dagligen registrera värden som vikt, blodtryck och kroppstemperatur skulle ge personalen mönster och chans att urskilja avvikelser. Detta görs ännu bara i liten skala. Peter Larsson är civilingenjör och arbetar idag som seniorrådgivare på Sveriges Ingenjörer.

Under utredningsarbetet har han kommit fram till att det inte går att snabba på införandet av ny, smart teknik om man inte samtidigt höjer personalens kompetens. Andra hinder är otillräcklig infrastruktur och oklar juridik. Hur ska personer som inte är kapabla att ge sitt samtycke få tillgång till GPS-larm eller kameror i sovrum, som kan slås på vid olika tillfällen så att personal kan se om något hänt utan att behöva kliva in i bostaden?

Förslaget är att vårdpersonal och biståndsbedömare ska få rätt att fatta beslut om de anser att det gynnar den enskildes trygghet och självständighet. Först måste dock legitimerad personal ha bedömt att personen inte själv kan fatta sådana beslut. Osäkerheten kring frågor om samtycke och integritet har bidraget till att det hittills gått mycket långsamt att införa ny teknik i äldreomsorgen.

Ett gemensamt organ för äldreomsorgens olika aktörer skulle kunna föra ut kunskap om logistik. Det handlar om schemaläggning, transporter och sambanden mellan sjukvården och den kommunala omsorgen. Peter Larsson efterlyser en omfattande statlig satsning.

Dagens Samhälle 2020-06-04 / Cecilia Granstrand

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)

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

RING VIDEOSAMTAL – STEG FÖR STEG

Ett av de bästa sätten att kommunicera med nära och kära är när man kan se dem! Det kan du enkelt göra med hjälp av en funktion i din telefon, surfplatta eller dator. Svårt att hänga med? Vi hjälper dig!



GÖR SÅHÄR OM DU HAR EN IPHONE

- 1 Öppna appen **FaceTime*** och logga in med ditt Apple-ID.
- 2 I appen trycker du på plusknappen.
- 3 Skriv telefonnummer till den du vill kontakta och tryck på det.
- 4 Tryck på videosymbolen  för att påbörja ett videosamtal.

Tips! Du kan även starta ett videosamtal från din iPhone under ett telefonsamtal. Tryck på FaceTime-symbolen under ditt samtal.

Exempel på program eller appar där du kan genomföra videosamtal: Skype, FaceTime, Messenger och WhatsApp.

* Inbyggd funktion för dig med iPhone, iPad eller iPod touch.

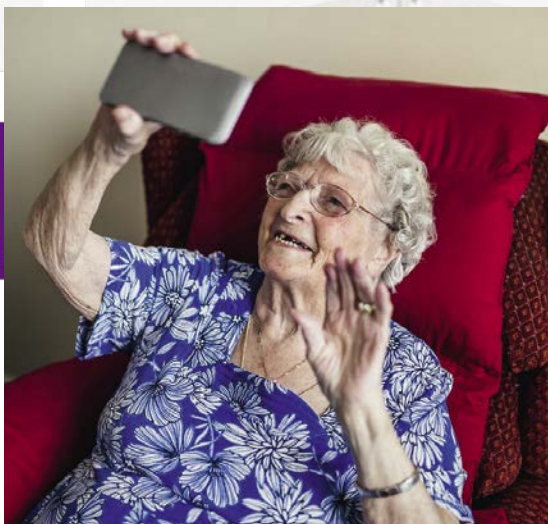
** Chattfunktion via Facebook som fungerar på surfplatta, dator och mobil där du har appen nedladdad.

Källa: Telia



ELLER SÅHÄR OM DU HAR EN ANNAN SMARTPHONE

- 1 Ladda ned appen **Messenger**** till din telefon eller surfplatta.
- 2 Logga in om du har ett konto på Facebook. Har du inte Facebook registrerar du ditt telefonnummer.
- 3 Starta en konversation genom att söka och klicka på namnet till den du vill kontakta.
- 4 Tryck på videosymbolen  för att påbörja ett videosamtal.





Vår, sommar, sol, resor – NEJ, plötsligt i mars blev allt det roliga inställt! Massor av aktiviteter i kalendern skulle bara strykas! Vad skulle vi då göra? Inga möten, inga årsmöten. Inga sångövningar, inga danser, ingen motion? De flesta av oss ingår i riskgruppen för coronaviruset och hamnade hemma i karantän! Kunde inte träffa kompisar, inte handla, inte träffa barn och barnbarn som vanligt. Världen, landet, staden, allt förändrades snabbt och det varade under lång tid. All planering försvann! ”Vi får vänta och se, hur det blir” blev ledordet!

Så småningom öppnade stadsdelen träffpunkten (Stormbyvägen och Tenstagången) träffar för gemenskap i små grupper (fyra st. + en ledare) för promenader och fika – varje grupp två ggr/vecka – skönt att få röra på sig och samtidigt prata med bekanta på behörigt avstånd!

Och så startade kyrkan en sånggrupp ”Allmänna sången i Spånga” utanför församlingshuset för högst 50 st. med stora avstånd. Härligt att få sjunga igen! Och så blev det sommarfika i Prästgårds-trädgården för högst 50 st., liksom söndagsgudstjänster utanför Prästgården med behöriga avstånd. Och vi Spångaveteraner har hela tiden haft något längre spontana tisdagsvandringar, för dem som önskat. Och boule har också pågått. Det har betytt mycket. Det lilla vi trots allt kunnat göra, även om det inte varit riktigt som vanligt.

När allt blir ”som vanligt” – förhoppningsvis nu i höst (?) är det viktigt

för alla att så fort som möjligt komma igång med motion av något slag – för att få bort stelheten efter stillasittandet vid TV-n! Ta det lugnt i början, bara!

Jovisst – det är nog många som följt Sofias hemmagymna på TV – och flera har varit ute på promenader och hållit igång. Men för dem som kanske blivit sittande inomhus mer än vanligt – och för alla andra som vill och behöver komma igång med träning, vill vi tipsa om vad som finns i närheten:

På vår hemsida finns gymnastikprogram med flera övningar – allt från morgongymnastik till gymna med musik. Man går in med lösenordet SP8NGA. Vill man träna ute finns boule och utegym vid boule-banan. Balansträning. Vi skulle kunna träffas där vid något tillfälle och träna enkel rörlighet tillsammans. Och så förstås föreningens tisdagspromenader. Eller så kan man promenera enskilt eller med kompis ev. med stavar, kryckor, rullator... t.ex. till nya badet vid Eggeby och så hem via någon väg på Järvafältet (man bestämmer själv hur långt man orkar gå). Stadsdelen/ Träffpunkten fortsätter med sittgymna och promenader m.m. Nya program kommer till hösten.

Motionsdansen för kvinnor, som startade i församlingshuset i början av året varannan onsdag fick tyvärr ett snabbt slut. Osäkert! Men vi hoppas kunna börja igen, när vi får information från kyrkan. Det är ju tyvärr svårt att hålla de rekommenderade avstånden, när man dansar!

Hitta någon motion som är kul för dig och lycka till med träningen!

Hälsar *Ebba (friskvårdsombud)*

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

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.

Kidnappningen av Anna Schulze

En elvaåring pojke förs 1936 bort av sin mamma som är ekonomiskt utblottad. Det är en spännande, verklig händelse i sin egen familjs historia, som författaren Anna Schulze skildrar. Det är också en berättelse om Annas pappa Ragnar och hur det formar en människa att som barn bli uppryckt från sitt hem och berövad allt det man känner till: sitt land, sitt språk, sin familj. Både mor och son skrev dagbok under flykten om brist på pengar och byte av länder för att komma undan letande privatdetektiver. Efter hemkomsten fortsatte dramat med en strid om ett arv.

Lars Grundström



Ensam i Berlin av Hans Fallada

Hans Fallada hette egentligen Rudolf Ditzen och föddes 1893 och dog 1947 några månader innan boken publicerades. Falladas liv var kaotiskt med självmordsförsök, alkohol- och drogmisbruk, han var dessutom förföljd av nazister, men valde ändå att bo kvar i Tyskland. Idag räknas Fallada som en av Tysklands viktigaste 1900-talsförfattare.

Romanen bygger på en verklig händelse och Fallada inspirerades av ”den vanliga tyskens” kamp och motstånd mot nazismen. Makarna Elise och Otto Hampel avrättades i april 1943 för att under ett par år ha spridit handskrivna vykort och lappar med antinazistiska uttryck och lagt ut i staden.

Förordet och Appendix låter läsaren få veta hur romanen kommit till. Huvudpersonerna i romanen, verkmästare Otto Quangel och hans hustru Anna är ett strävsamt par, som bor på Jablonskistrasse i Berlin. Där bor ett flertal familjer med olika bakgrund samt en gammal judisk dam. Personerna blir levande på ett naturligt sätt och interiörer från hem, fängelser och inte minst Berlins gator 1940 framstår som fotografier. Trots att man förstår



hur det ska gå har Fallada lyckats skriva en thriller med små medel, inga överord eller storslagna uttryck utan ett flöde av händelser som fånglar läsaren och håller fast koncentrationen i ett järngrepp. Handlingen är dramatisk på ett nedtonat sett och man påminns om en förfärlig tid i ett av Europas högst kulturella länder. Primo Levi, som överlevde förintelsen och skrev "Är detta en människa" (en bok alla borde läsa), ansåg att *Jeder stirbt für sich* är "den bästa boken som någonsin skrivits om tyskarnas motstånd mot nazismen". Boken gavs ut första gången i Sverige 1948 med titeln *En mot alla*. Lind & Co publicerade 2012 en kompletterad version, pocket 2013.

Slutligen skall betonas hur skickligt författaren har skildrat dramatiska händelser med ett fångslande, lättläst och dramatiskt språk. Ett imponerande romanbygge inspirerat av verkliga och olyckliga omständigheter under en förfärlig tid. Den vanliga människans kamp och motstånd mot ondskan under andra världskriget. Läs den!

Yvonne Olog

HÄRVÄRD FÖR ALLA

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



Välkommen
till min nya butik
och salong
i Flysta!

Ylva Murén Korpvinge

Spångavägen 339
Tel 070-49 44 274

SPF Spångaveteranernas kalendarium

SEPTEMBER

Tisdag 8

Extra årsmöte (se sidan 25).

OKTOBER

Tisdag 20

Månadsmöte

NOVEMBER

Tisdag 3

Möte för nya medlemmar

Torsdag 17

Månadsmöte

DECEMBER

Tisdag 15

Månadsmöte

Vi följer Folkhälsomyndigheternas rekommendationer när det gäller sammankomster. Håll dig uppdaterad genom hemsidan.

Beträffande övriga aktiviteter som förekommer under pandemin, läs gärna vår hemsida. Adressen hittar du på sida 4.

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**

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 icke-coronatider

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 Mats Hellberg, 072-215 83 53 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: [ryttmastarvagen\(at\)telia.com](mailto:ryttmastarvagen(at)telia.com)



Välkommen till Spånga vårdcentral



Vi är en stabil och kvalitetsmedveten vårdcentral i Spånga centrum

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

Så här når du oss

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

Välkommen att lista dig på Spånga vårdcentral!



Spånga vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Så gick det till...



Erik Enfors

Alltsedan årsmötet 2020 när det gapade två stora hål i den nytillträdda styrelsen, de två viktigaste posterna förutom kassör dessutom, har valberedningen vändats och många med dem. Då hade inte coronan fått fullt fäste, och vi hade ingen aning om vad den skulle göra för att försvåra vårt arbete.

Medan det söktes bland alla 800 medlemmar, annonserats i olika forum, frågats runt bland vänner och bekanta, tagits hjälp av distriktet har Erling vaskat fram en interrimstyrelse, som fungerar tills vi fått en ordförande och sekreterare. Det är den nuvarande styrelsen som pålagts extra uppgifter, så att det löpande fungerar.

Ibland finns lösningen närmare än man tror, men stora beslut måste mogna och nu med hotet att föreningen måste läggas ner om inte vi får någon ny ordförande och sekreterare, träder Erik och Christina fram. Omprioriteringar under coronan har fått Erik att inse att det finns engagemang för ännu en ordförandepost i hans liv, dock med förbehåll att kulturvandringsspartnern Christina blir den nya sekreteraren. Även för hennes del gäller ett aktivt liv med golf, körsång, cittraspel, folkdans för att bara nämna några intressen. Ett radarpar skulle det kunna bli av detta.



Christina Ingemarsson

Vi i valberedningen hoppas på att Spångaveteranerna går en ljus framtid till mötes om detta blir verklighet, och föreslår Erik Enfors till ordförande och Christina Ingemarsson till sekreterare. De har båda accepterat kandidaturerna.

Valberedningen genom *Angela Enfors*. Foto: Erik Enfors

HÅLL ♥ AVSTÅND

Extra årsmöte

tisdagen den 8 september kl. 13

Samtliga medlemmar i SPF Spångaveteranerna kallas härmed till ett extra årsmöte den 8 september 2020.

Anledningen till extra årsmötet är att välja ordförande och sekreterare till styrelsen. Dessa poster har inte varit besatta sedan i våras. Valberedningens förslag till ny ordförande är Erik Enfors och till ny sekreterare Christina Ingemarsson.

Årsmötet kommer att genomföras i Församlingshuset. På grund av Folkhälsomyndighetens förbud mot allmänna sammankomster med fler än **50 personer** (i skrivande stund) har vi begränsat deltagarantalet till ovanstående siffra.

Du behöver inte delta personligen – det finns alternativ: Du kan utnyttja din rösträtt genom att skicka in röstsedeln du hittar på nästa uppslag. Är ni två i familjen, kan båda rösta på samma sida.

Dagordning vid extra årsmöte

1. Mötets öppnande
2. Godkännande av dagordningen
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av protokollförare för mötet
5. Val av två justerare tillika rösträknare
6. Fråga om mötets behöriga utlysande
7. Fastställande av röstlängd
8. Val av ordförande för föreningen på ett år
9. Val av sekreterare för föreningen på två år
10. Avslutning

Välkomna till det extra årsmötet som genomförs på ett coronasäkert sätt!

En hösthälsning 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



Formulär för poströstning om beslut vid extra årsmöte den 8 september

Medlem 1

Medlem 2

Kryssa i de vita rutorna! Postas senast den 1 sept.

I tabellen nedan har jag/vi angivit hur jag/vi röstat.

Förslag till beslut

JA NEJ JA NEJ

1. Mötets öppnande				
Mötets beslut fattas enligt dagordningen på sidan 25.				
2. Godkännande av dagordningen				
Styrelsen föreslår att dagordningen ska vara enligt punkterna 3–10 nedan.				
3. Val av mötesordförande				
Styrelsen föreslår att Thomas Sessler ska vara mötets ordförande.				
4. Val av protokollförare				
Bertil Hoffman föreslås att föra protokoll vid stämman.				
5. Val av två justerare tillika rösträknare				
Åke Larsson och Erling Magnusson föreslås som justerare, tillika rösträknare av inkomna poströster, samt röster angivna på plats.				
6. Fråga om mötets behöriga utlysande				
Mötet är behörigen utlyst genom annons i Spångaveteranen och på hemsidan.				
7. Fastställande av röstlängd				
Styrelsen föreslår att medlemsförteckningen den 31 augusti 2020 ska vara röstlängd.				
8. Val av ordförande för föreningen på ett år				
Valberedningen föreslår nyval av Erik Enfors som ordförande.				
9. Val av sekreterare för föreningen på två år				
Valberedningen föreslår nyval av Christina Ingemarsson som sekreterare.				
10. Mötets avslutande				
Mötet den 8 september avslutas genom att rösterna räknas, utfallet av röstningen antecknas för respektive ärende i dagordningen samt att protokollet upprättas, godkänns och justeras.				

Medlem 1 _____ Namnteckning _____

Medlem 2 _____ Namnteckning _____

Adress: _____



Porto

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



Vem har inte varit med om detta? Efter att äntligen hittat en p-plats och parkerat bilen, vill man göra rätt för sig. Lättare sagt än gjort. Betalautomaten! Myntinkasten är borta sedan länge, möjligheten att dra bankkort i springan har begränsats på grund av skärpta EU-regler. Glöm myntbetalning – nu är det mobilapp som gäller om du vill parkera.

I det läget krävs det två saker: en smartphone och gott om tålamod. Att betala parkeringen från mobilen är ganska smidigt. Appen vet ”nästan” var du är och håller reda på kostnaderna också. Du startar parkeringen och ställer in hur länge du vill stå. Vill du avbryta tidigare så går det också. Fördelen är att du kan sköta allt från mobilen, behöver inte ens vara nära bilen. Lika lätt kan du förlänga tiden och appen kan också visa vägen till den parkerade bilen – ifall minnet sviker.

För att underlätta proceduren kan du göra en hel del i förväg. Om du vill – kan du följa med de olika momenten och när du har ställt bilen nästa gång, blir betalningen mycket enklare.

I en test av parkeringsappar genomförd av tidningen Vi Bilägare fick EasyPark utnämningen bäst i test. EasyPark fick full poäng med plus för sin enkelhet och användarvänlighet, utan några egentliga minuspoäng.

Allt det här kan du göra hemifrån: Så här går det till att installera **Easypark**.

1. Easypark fungerar på de flesta platser och vi börjar med att **ladda ner den** från *App Store* om du har en iPhone och från *Google Play Butik* om du använder en Androidtelefon. ÖPPNA appen.

2. Ange ditt **mobilnummer** och klicka på pilen.
3. Efter någon sekund får du en **säkerhetskod** via SMS. Skriv in den fyrsiffriga koden med hjälp av tangentbordet. Gå vidare med pilen.

4. **Tillåt** att ”Easypark” använder din **platsinformation** medan appen används.

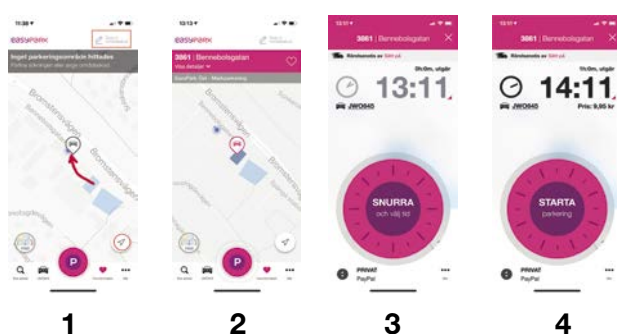
5. Uppge aktuellt **registreringsnummer** på ditt fordon.

6. Bestäm hur debiteringen ska ske. Billigast blir det om du matar in dina **bankkortsuppgifter**. Obs! Kortet ska vara **Sidan med säkerhetskoden** öppet för internetköp, en mindre summa räcker ju. Då sker debiteringen utan problem när den blir aktuell. I Solna, Sundbyberg, Nacka



och i ett antal städer är det gratis – på övriga platser tillkommer en serviceavgift på 15% av parkeringskostnaden – lägst 5 kronor.

Nu har du gjort grovjobbet. När du ska parkera nästa gång, startar du appen. Om kartan visar fel position, tryck på pilen ↖ för att hitta rätt parkeringsområde.



Du kan nu dra kartan till bilsymbolen med pekfingeret eller skriva in överst till höger ett områdekod du hittar vid parkeringen.

Nu kommer kartan att uppdateras (2). Du behöver bekräfta att bilikonen är rätt placerad genom att trycka på raden. Med hjälp av snurran (3) väljer du sluttid för din parkering. Detta kan både förlängas resp. förkortas om så önskas (4). Både bilnummer och betalsätt syns på sidan.

Hur vet parkeringsvakten att du har betalt? Parkeringsvakten söker efter ditt registreringsnummer (via en handdator) i EasyParks databas och får svar på om det finns en pågående parkering eller ej.

Lycka till med nymodigheten, som kom för att stanna, önskar
Thomas Sessler

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)



Resor på planeringsstadiet 2021

Detta märkliga år har vi, som alla vet, inte kunnat genomföra några resor. Sex resor har ställts in, en resa har till och med ställts in två gånger. Nu hopas vi på bättre tider och börjar planera resor för 2021.

Resan till *Island* är nu planerad till 10–14 maj 2021. Programmet och priset är detsamma som den ursprungliga resan. Glädjande nog vill alla som ursprungligen anmält sig till resan följa med även nu. Det finns ett antal platser kvar om någon vill komma med.

Dagsutflykten *Nostalgibutik och Safari i Roslagen* kommer att äga rum i juni månad 2021. Datum ej bestämt ännu. 54 personer var anmälda till den ursprungliga resan i år. Tyvärr kan jag inte nå er alla, jag ber er därför att anmäla er igen. Tack.

Vi gör även ett nytt försök med *Midnattsolens land*, den resan kommer att gå den 28 juni 2021. Samma program och samma pris som den ursprungliga resan. Vi har fått ytterligare några platser. Hör av er om ni vill komma med.

Så har vi också en helt ny resa. Vi åker till *Gotland* om ett år (!), den 3–6 september. Den



resan kommer att beskrivas längre fram i Spångaveteranen och på hemsidan.

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



SOMMARAKTIVITETER MED AVSTÅND

Foto: Thomas Sessler

Vi har hört ordet corona till leda, det har varit svårt att handla, det har varit svårt att träffa folk, det har varit svårt att resa kommunalt, men SPF har i alla fall gjort lite för att lätta upp tråkigheterna, vi har grillat och vi har picknickat, så, om du inte ens tagit vara på dessa möjligheter, skyll inte ensamheten på SPF.

Tisdagen den 16 juni skulle vi grilla och vi gjorde det också. Vädret på eftermiddagen var lite si och så, och kanske var det därför vi bara blev endast sju personer som hade det trevligt i det ganska sköna vädret som SMHI fixade.

Nästa tillfälle till träff var den traditionella picknicken den 15 juli nedanför Kina slott. Många verkade tveka även då, men det kom i alla fall tio personer med bord och stolar och vi åt och pratade med avstånd



Delikatesserna trängs på grillen. Foto: Åke Larsson



Skönsång i coronatider. Foto: Åke Larsson

och det gick alldeles förträffligt. Men – kubbklubbmästerskapet 2020 fick vi skjuta på till 2021.

Veckan därpå tisdagen den 21 juli grillade vi igen vid boulebannan på stadens

stora grill och då kom det hela 35 personer i det sköna sommarvädret för att träffa kända vänner att prata, äta och skratta med. Alla hade verkligen längtat, det märktes. När jag skriver detta, är det bara en grillträff kvar, den 18 augusti, så då får vi se hur väder och virusläge är.

Förutom ovanstående har det varit tisdagspromenader lite då och då, så nog fanns det en del att göra tillsammans med lite folk man känner igen vid sin sida – naturligtvis på 1½ meters avstånd. Jag kan också tala om för den oinvigde, att Karin Wallin har haft sångstunder kl. 11 onsdagar och fredagar i sommarens början utanför vårt församlingshus. Riktigt trevligt det också.



Kulturvandring i Tensta. Foto: Erik Enfors



Boule. Foto: Thomas Sessler

Jag höll nästan på att glömma den aktivitet som i princip håller på tre gånger i veckan nästan året om – boulen. Där har alla kunnat träffas måndag, onsdag, fredag kl. 13 för att delta eller bara titta på.

Åke Larsson

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



**Jag glömmer en del, men det gör
ingenting. Jag har fullt upp med det
jag kommer ihåg.**

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	Mats Hellberg matsh18(at)gmail.com	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 ake(at)stockel.se	070-691 12 85
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/spangaveteranerna

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



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.

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).



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

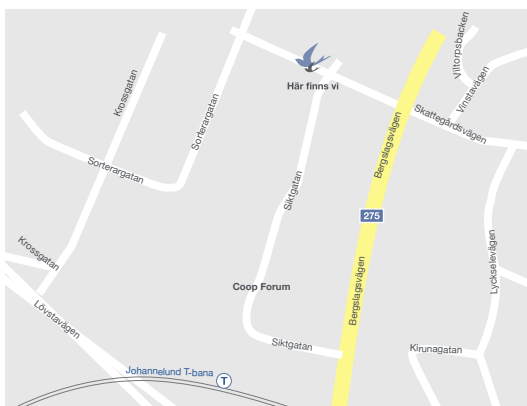
Brett utbud av behandlingar

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