

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för vintern

Årgång 20 • Nr 4 • december 2020



Foto: Thomas Sessler

Ett trettiotal sångare ställer troget upp varje vecka och sjunger glatt, utanför Församlingshuset, så att bilarna på gatan överröstas och visorna sprider lite glädje till alla flanörer som stannar till en stund. Läs mer på sidan 26.

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 #4 2020

- 4** Om tidningen SPÅNGAVETERANEN
- 5** Ordföranden har ordet
- 6–7** Notiser från omvärlden
- 8–12** Med kanalbåt i England
- 14–15** Spånga Veterankörs dirigent: ”Vi jobbar vidare”
- 16–17** Extra årsmöte i församlingshuset
- 18–19** Checklista för dig som vill välja hemtjänst
- 20** Kalendarium
- 21** Några viktiga telefonnummer
- 22** Våra aktiviteter i coronatider
- 24–25** Låshörnan
- 26** Karin sprider glädjetoner
- 28** Månadsmötet i oktober
- 29** Hållbar hälsa
- 30–32** Aktuella resor
- 33** BankID – en enkel legitimation på internet
- 34–37** Föreningens styrelse, funktionärer, ombud samt adress



SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

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

Angela Enfors 070-224 83 72, ang.ma.enf(at)gmail.com

Annonser:

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

Produktion

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

Tryckeri Åtta.45 Tryckeri, Ljungby

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

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

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 1/2021 utkommer vecka 10, manusstopp 20 februari

Nr 2/2021 utkommer vecka 24, manusstopp 22 maj

Nr 3/2021 utkommer vecka 36, manusstopp 24 augusti

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

- Ladda ner en *QR-kodläsare* app från Google Play.
- Håll den öppna appen still framför QR-koden.



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.

Vår nye ordförande har ordet



Jag är uppvuxen i Abrahamsberg vid gröna linjen och gick i Bromma Högre Allmänna Läroverk (numera Bromma Gymnasium). Efter lumpen praktikjobbade jag i Frankrike fem månader innan jag började på KTH. Där utbildade jag mig på elektroteknik. Angela och jag gifte oss 1971. Vi fick barn 1973 Daniel, 1976 Emma och 1982 Rickard. Efter examen 1972 fick jag anställning på SAAB i Linköping och bodde där i sju år. Därefter har jag arbetat på Ericsson med konstruktion av integrerade kretsar på kisel.

Angela fick erbjudande av apoteksbolaget om att gå i pension i förtid men ändå behålla en skaplig del av lönen men Ericsson kom inte med sådana frestelser utan jag fick köra distansen ut. När jag fyllde 65 hade hon redan varit med i SPF ett tag och deltog i aktiviteterna. Det betydde att jag snabbt kom igång och efter en kort tid på prov så blev även jag medlem. Sedan dröjde det bara några månader innan jag tillfrågades om att hjälpa till med kulturvandringarna och på den vägen är det.

Tankar kring fortsatt liv under coronan

Det viktigaste att ta tag i som ny ordförande blir att se till att de verksamheter som INTE går att bedriva oförändrade under covid-19 får nya former eller ersätts med annan verksamhet som tillfredsställer samma behov hos medlemmarna som den tidigare tillfredsställde.

Ett led i att få saker att fungera bättre för medlemmarna kan vara att erbjuda utbildning och handledning i datakunskap avseende kommunikation med först text (epost, SMS) och sedan ljud och bild (Sype, Zoom). Att bryta isoleringen blir viktigare ju längre covid-19 håller på. Vi bör nog förutsättningslöst försöka introducera ytterligare aktiviteter som ger möjlighet till möten med andra.

Bör vi försöka få till inspirationsmöte med andra näraliggande SPF-föreningar som kan leda till att goda idéer kommer fler till godo? Det kan i bästa fall leda till gemensamma arrangemang som inte en förening fixar på egen hand.

Erik Enfors



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

S välkomnar ”ett visst uppvaknande”

S tycker att de planerade förändringarna av vårdvalen i Stockholm är ett steg i rätt riktning men långt ifrån tillräckligt. – Det här är någonting som vi krävt år efter år säger Talla Alkurdi, oppositionsregionråd. Men de tar sig inte an den omstrukturering som behövs. Det här är långt ifrån tillräckligt. Det är de svårt sjuka äldre som råkar mest illa ut i den här vårdmarknadsdjungeln. Slå ihop de vårdval som berör äldre och stärk kvaliteten.

Dagens Samhälle 2020-10-15 /Samuel Åsgård



Chefer i äldreomsorg har lägst lön

Kommunala enhetschefer har lägst betalt om de arbetar inom äldreomsorgen visar en rapport från Akademikerförbundet SSR. I genomsnitt var månadslönen 2019 för en enhetschef inom äldreomsorgen 41 600 kronor i månaden. En förskolechef har i snitt 4 000 kronor mer per månad. Allra mest tjänar ekonomi och finanschefer som har en medellön på 54 900 kronor.

Eftersom 60 procent av cheferna inom äldreomsorgen har en längre högskoleutbildning drar Akademikerförbundet SSR slutsatsen att utbildning inte alltid lönar sig. Att ha många underställda medarbetare är inte heller någon garanti för högre lön. Chefer inom vård och omsorg har ofta stora personalgrupper. Enhetschefer inom socialtjänsten har lite bättre betalt än chefer i äldreomsorgen.

Dagens Samhälle 2020-10-01 /Cecilia Granstrand



Coronakrisen. Behövs det mer pengar så kommer det mer

Regeringen har avsatt 5 miljarder kronor för att täcka direkta merkostnader för regioner och kommuner inom vård och omsorg. Om dessa pengar inte räcker så kommer det mer.

Dagens Samhälle 2020-08-27 /Måns Wikstrand



Stora förändringar väntar vårdvalen i Stockholm

Det blågröna styret i Region Stockholm tar ett omtag kring vårdvalen i specialistvården. Det kan bli både färre vårdval och färre privata aktörer. Region Stockholm har överlägset flest vårdval i specialistvården i landet. Utveck-

lingen har dessutom gått mot allt fler. Men nu kan det bli ändring på det. Modellen ska ändras under de närmaste åren.

Vårdvalen kan bli färre genom att vårdval antingen läggs ned eller slås ihop. Först ut att förändras är vårdvalen inom ortopedi och fotsjukvård. Vårdvalet inom ortopedi görs om från 1 oktober 2021, medan vårdvalet för fotsjukvård försvinner helt från 1 januari 2022. Inom ortopedin ska alla kliniker ha minst sex läkare. Att vårdvalet inom fotsjukvård försvinner innebär att det ska integreras inom husläkarmottagningarna. *Dagens Samhälle 2020-10-08 /Samuel Åsgård*



Låt fler katter flytta in på äldreboendet

Vi vill att fler äldreboenden prövar att ha katt och att det följs upp vetenskapligt. Ett sådant underlag är nödvändigt för att Socialstyrelsen ska kunna skriva riktlinjer för kattnärvaren på äldreboendena, skriver riksdagsledamoten Barbro Westerholm (L) och före detta utredaren Susanne Gaje.

Att bli årsrik (positivt) eller gammal (låter som ensamhet och krämpor) måste hanteras både enskilt och samhälleligt. Det gäller att göra även den sista tiden i livet så positiv som möjligt vare sig man då bor hemma eller har flyttat till något boende. Det finns många undersökningar som visar att många människor – inte bara äldre – mår bättre och känner mindre ensamhet när de har djur omkring sig. Sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö.

Dagens Samhälle debatt 2019-09-16 Barbro Westerholm, riksdagsledamot (L) & Susanne Gaje / före detta utredare



Höstbudget med öppna spjäll

Drygt 100 miljarder för att återstarta Sverige varav 30 miljarder till kommunsektorn finns i regeringens förslag till statsbudget för 2021. Stora skattesänkningar sida vid sida med stora välfärdssatsningar. Satsningarna kostar. Statsskulden växer från 35 procent av BNP till 42. Regeringen lägger 6 miljarder i stöd till äldreomsorgen i kommuner och regioner under 2021. Vården får 4 miljarder för att hantera vårdskulden.

Dagens Samhälle 2020-09-24/Måns Wikstrand



Med kanalbåt i England

”Tuta när vi kommer in i tunneln, tänd strålkastaren och lyssna om det kommer någon!” Så lyder uppmaningen till min man Lasse när vi närmar oss mynningen. Allt är mörkt, fuktigt och tyst så när som på vårt motorljud. Det droppar från taket. Jag står i fören och spanar och hör plötsligt svag musik. Så tutar det och en strålkastare tänds. Vad händer, och vad gör vi nu?

Vi befinner oss i en hyrd kanalpråm, en Narrowboat, på Trent and Mersey-kanalen strax öster om Chester i England. Året är 1985, långt innan programmet *Kanaler, båtar och kärlek* visas i teve. Lasse och jag, vår dotter Jenny och goda vännerna Rose-Marie och Olle har låtit oss övertygas om en veckas kanalbåtsåkning. Vi får starthjälp av de engelska vännerna Freyda och Bob. Freyda är med ombord de första timmarna, och det är hon som gett order om tutning.

Nästa uppmaning till Lasse som står vid rodret på den elva meter långa pråmen av gammal modell är ”backa!” Lättare sagt än gjort i mörkret med en farkost som gör sig bäst i framgång. Här står sig erfarenheter av båtliv i Stockholms skärgård slätt. Tack vare båtshake, tålamod och nerver av stål kommer vi ut igen. Lite färg lämnade vi visst kvar på tunnelväggarna. Den mötande båten tackar vänligt. Och vårt nästa försök att ta sig igenom den smala, fyrahundra meter långa men böjda Saltersford Tunnel går bra. Nästa tunnel är rak, vi ser ljuset vid utgången och slipper möte.

Nu kan vi börja njuta av livet ombord. Pråmen har fem kojplatser, cen-

tralvärme, rinnande kallt och varmt vatten, dusch och kemtoa. I köksdelen finns gasolspis med ugn och grill, kylskåp, diskbänk och radio. Inget dåligt hem för en vecka på åttiotalet, eller hur? Att det sedan visar sig vara engelsk kvalitet på sakerna är en helt annan sak.

Efter ett par timmar är vi framme vid dagens mål, puben Stanley Arms. Man kan lägga till var som helst, det är bara att slå ner två långa järntener i kanalkanten och göra fast. Bob, som kört tio minuter med bil, står och väntar vid kanalkanten med en runda lager, och vi skålar för en lyckad första tur. Så klättrar vi upp för strandbrinken till puben för middag. Där gör vi en intressant bekantskap. En man som vuxit upp, levt och arbetat hela sitt liv på kanalerna kan nu efter pensionen inte tänka sig att lämna dem. Han visar foton på föräldrarna och berättar om livet ombord och de fantastiska motorerna som fungerar utan problem. Han har en ”böllinder” i sin pråm. Han blir överlycklig när han hör var vi kommer ifrån och måste få visa sin båt och motor. Jaha, var det en Bolindermotor han hade.

Slussningen börjar

Frukosten nästa morgon består av varor vi beställt från pråmuthyrarens catering. Innan vi ger oss iväg går vi och tittar på the Anderton Lift, en träkonstruktion från 1875 på tretton meter för att lyfta eller sänka pråmar mellan kanalen och den intilliggande River Weaver. Liften togs ur bruk så sent som i början av 80-talet eftersom konstruktionen började bli för dålig.

Nu har vi tre timmars gångtid till



Middlewich där Freyda och Bob väntar för att hjälpa oss upp genom the Big Lock, vår första sluss. Den tar två båtar samtidigt. Numera får varje besättning själv klara av slussandet. Vad gör man, hur gör man och i vilken ordning? Nya instruktioner följer. Med hjälp av de vevhandtag som ingår i båtens utrustning hissar man upp två luckor i den nedre slussporten. Ovanför

porten går en smal gångstig så att man kan ta sig från den ena sidan till den andra. Nu strömmar vattnet ut och slussen töms. Sedan öppnar man porten, pråmen körs in och luckorna stängs. Därefter sker samma procedur i den övre porten och vattnet forsar in och fyller slussen. När nivån är i höjd med vattnet utanför kan porten öppnas och pråmen styras ut. Man får inte glömma att stänga portar och luckor efter sig! När vi tagit oss igenom stärker vi oss med en Merry Munk på puben Newton Brewery Inn som var speciellt känd för sitt mörka, starka öl. Dottern föredrar apelsinjuice.

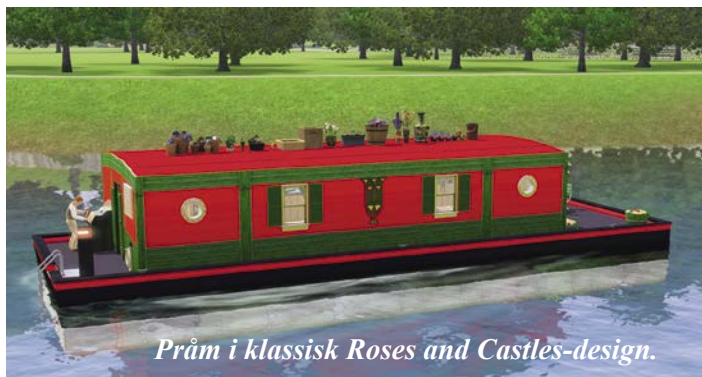
Sedan får vi klara oss själva. Nästa sluss kommer redan efter ett par hundra meter. Hjälp, den är ju mycket smalare och nivåskillnaden mycket större. Det känns rätt olustigt längst ner i slussen med tre meter höga murar och bara någon decimeter tillgodo till dem och vatten som fullkomligt forsar in. Men pråmen stiger med vattnet som den ska. Efter fem likadana slussar har vi stigit ungefär tolv meter och kan andas ut igen. Det platta landskapet bjuder på utsikt över bondgårdar, hagar med kor, åkerfält och blommande fläder. På ett par ställen går kanalen i akvedukter över floden Weaver.

Först vid niotiden lägger vi till för dagen, man får inte köra nattetid. Vi har lagat mat ombord och tar en promenad längs kanalen till morgondagens första sluss där slussvaktstugan har öppet och säljer ägg, frukt och pajar.

Miljövänliga transporter

Förr fanns det vakter som bodde i små stugor vid slussarna och tog upp tull. Det var ju för yrkestrafik som slussarna byggdes. Precis som på andra håll i världen var vattenvägarna det smidigaste och snabbaste transportsättet. I England började kanaler byggas på 1700-talet, och en av de mest kända ”ingenjörerna” var Thomas Telford.

På vår kanal fraktades framför allt kemikalier, salt och produkter till och från krukmakerier, men också spannmål och kol. Pråmarna drogs ursprungligen



Pråm i klassisk Roses and Castles-design.

av hästar. Med tiden tog männen sina familjer ombord, dels för att få gratis arbetskraft, dels för att kunna leva ihop. Det var ett kringflackande liv som styrdes av godstransporterna.

Vartefter pråmarna blev till hem började man dekorera dem bland annat med den kända Roses and Castles-designen i rött, grönt och gult. Mönstret gick igen på den vattenkanna, skopa och mopp som alltid låg redo på taket.

Nästa dag förflyter lugnt. Slussandet är ett trevligt avbrott, och det är inga problem för vår tolvåring att veva det stora slushjulet till portarna. Behöver vi motion är det bara att stiga av och gå en bit längs kanalen. Köra fel kan vi inte heller. Kanalen är smal, två båtar kan mötas, men det är grunt närmast strandkanten. Vi går med två tre knop, hastighetsgränsen är fyra, men då låter



motorn för mycket. Till vår hjälp har vi en karta/sjökort i svartvitt där kanalerna ringlar som ormar, slussarna är angivna om de går upp eller ner, alla broar är nummerade, pubarna utsatta liksom orterna med uppgift om öppetider. En annan viktig information är var det finns marinor för att tanka diesel, fylla på färskvatten, tömma toasystemet och vid behov göra matinköp. Vid en sådan

viker vi in på Shropshire Union Canal och konstaterar att den liknar kanalen vi just lämnat.

Audlem Lock

Mot kvällen kommer vi till den femton slussar långa trappan Audlem Lock. Vi hade hört att man förr skulle ta en sup för varje sluss, inte bara här utan vid allt slussande, men nu säger Lasse skämtsamt ”Olle, vi får nog bita av”. Utanför den populära puben The Shropie Fly står gästerna med ölglas i händerna och tittar på de slussande båtarna. Det blir som en tävling om man kan vara snabbare än båten framför och, framför allt, om man kan hålla undan för båten bakom. I bassängerna före och mellan slussarna ligger båtarna i väntan på att en sluss blir tom. För att spara vatten i kanalerna har de som går nedför förtur eftersom man inte vill tömma en sluss i onödan. Väntetiden används för att prata med folket runt omkring. Det är både inbitna pråmkörare, de som kör vanlig motorbåt och turister som vi.

Långtråkigt blir det aldrig. Det finns så mycket att se och uppleva. Naturen skiftar, orter passeras, och vi kan studera fåglar och kaniner. På några ställen sitter gubbar och metar. Vad de tycker om kanalpråmar framgår tyd-



Klipptunnel i Llangollan Canal.

ligt när de måste höja sina långa metspön, ungefär som en fanborg, för att inte få linan intrasslad. Vi kan också sitta och läsa eller sticka eller bara prata. Om vi äter lunch ombord blir det middag på puben och tvärtom. Överallt hit-

tar vi trevliga människor att prata med.

Vi gör också en avstickare in i Wales

på Llangollan Canal som är både smalare och grundare. Det sitter anslag som varnar för detta, och att man går in på egen risk. Den första slussen är verkligen en utmaning. Det känns som bara två centimeter tillgodo runt om. Vi hör senare att det finns slussar utan mellanrum där pråmen sitter fast tills den trycks upp av vattnet. Här gäller det att hålla tungan rätt i mun, eller snarare pråmen mitt i slussen så att den inte fastnar på tröskeln på slussporten. Efter fyra höga slussar kan vi njuta av en helt annan natur än slättlandskapet. Det påminner mer om svenska sommarhagar. Pråmen går som i en fåra, och när fören pressar vattnet framåt blir det tomt på sidorna så att man ser den leriga bottnen. Vi vänder när vi mött några som fått vada för att stöta loss sin båt och sedan fortsatt till fots.

De sju dagarna ombord har tagit slut alldeles för fort. Vi har kört sju timmar om dagen, avverkat runt femton svenska mil, klättrat nittio meter och slussat åttioåtta gånger. Vilket härligt äventyr!

Veronica Rudheim



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@telia.com. Om ni inte fått ett mejl från mig senaste månaderna, har jag inte er e-postadress.

Gunnar Sundin, medlemssekreterare

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

Spånga Veterankörs dirigent: "Vi jobbar vidare"

Hej kära vänner i föreningen! Här kommer en hälsning från Spånga Veterankörs dirigent Tobias Bennsten. Det är ju längesedan vi sågs nu och kanske undrar ni hur verksamheten ser ut under rådande omständigheter?

Jag vill börja med att säga att vi i kören saknar att få träffa er, vår publik. Det är alltid i mötet med er som den största musiken uppstår. Det är ni som inspirerar oss till att vilja mer, att testa gränserna, att bjuda på oss själva, att vara modiga, ärliga och att kommunicera. Utan publik blir det ingen konsert, i ett samhälle där ingen lyssnar dör musiken.

Det var onekligen en mycket märklig tid då Sverige stängdes ner i våras. Så mycket var så oklart och vi visste inte hur farligt viruset var eller i vilken



omfattning smittan spreds. Till att börja med beslöt vi oss i kören att ta en paus från fysiska träffar och se hur situationen utvecklade sig. Ingen lättnad verkade vara i sikte, så vi fick hitta ett sätt att hålla igång verksamheten på distans.

Vi kan nog alla vara glada att den här pandemin kom nu och inte före millennieskiftet. Dagens teknologi har verkligen gjort det möjligt att kommunicera digitalt på ett sätt som vi nog inte kunde drömma om på 90-talet. Jag är med stor sannolikhet yngre än vad du som läser den här texten är, men även jag har upplevt tiden innan det uppkopplade livet slog igenom på allvar! Kort sagt, vi får vara glada att det är covid-19 och inte covid-91!

För oss i Veterankören har teknologin möjliggjort distansundervisning i form av youtube-videor med bl.a. instruktioner, notläsningsträning, lyssningsträning, ackordkunskap, sångteknik och memoreringsmetoder. I krisen föds de kreativa idéerna, och med hjälp av feedback från körmedlemmarna har pedagogiken i materialet utvecklats successivt. Inget ont som inte för något gott med sig – personligen har den här perioden varit en av de mest utvecklande perioderna i mitt liv hittills.

Som ni kanske har läst så är sång extra riskabelt, då viruset kan spridas längre sträckor vid sång än vid vanligt tal. Med det i bakhuvudet har vi träffats utomhus och haft picknick, utan sång. Att sjunga i kör är en otroligt social aktivitet och gemensam sång kan verkligen svetsa samman en grupp människor. Därför har det varit oerhört värdefullt att få träffa sina körkompisar och prata av sig på säkert avstånd med en medhavd termos kaffe i handen. Vi fortsatte med distansundervisning under höstens början. Sedan ett kort tag tillbaka testar vi att träffas i små grupper och sjunga. Vi iakttar större försiktighet än vad Folkhälsomyndigheten rekommenderar för körsång, bland annat med större avstånd, mindre grupper och med ordentlig vädring i stor lokal.

När kriser slår mot samhället och gör att vi inte kan träffas kan vi välja att se möjligheterna och förbereda oss för den tid som komma skall. Här kommer en tydlig målbild: Spånga Veterankör arbetar vidare, på egen kammare och, när möjligheten finns, tillsammans i små grupper. När den här pandemin tar slut ska vi stå redo att mötas igen och skapa musik tillsammans med er som lyssnar. Då blir det en konsert vi alla sent ska glömma! Till dess, ta hand om er!

Tobias Bennsten och Spånga Veterankör

Hörselexperten är nu en del av **AudioNova**

Hörselexperten i Vällingby och Sundbyberg är nu en del av AudioNova. Du möter samma professionella audionomer och samma höga kvalitet på tjänster och produkter - bara under AudioNovas namn och logotyp.

Boka tid för
hörsetest
redan idag!



Boka tid för hörsetest. Vi ser fram emot ditt besök!

Hörselexperten Vällingby

Ångermannagatan 78 • 162 64 Vällingby
08-480 041 98

Hörselexperten Sundbyberg

Landsvägen 73 • 172 65 Sundbyberg
08-480 041 99

Hörselexperten
byter namn till
AudioNova

HÖRSEL
experten

AudioNova
Din Hörselspecialist



Extra årsmöte i församlingshuset 2020-09-08

Thomas Sessler hälsade alla välkomna till detta extra årsmöte, som skulle välja ordförande och sekreterare till styrelsen. Man hade fått en nummerad lapp vid entrén för att vi inte skulle bli för många på mötet, dvs. 50 personer, men det visade sig vara onödigt ambitiöst för vi blev 19!

Inget vinlotteri denna gång men väl sprit kunde och skulle användas, dock till utvärtes bruk.

Den upprättade dagordningen godkändes och sittande Thomas Sessler valdes till mötesordförande. Bertil Hoffman valdes att föra protokollet. Två justerare valdes, Åke Larsson och Erling Magnusson. De senare även poströsträknare och räknare av röster angivna på plats. Mötet var behörigen utlyst på hemsidan och i Spångaveteranen och röstlängden föreslogs vara medlemsförteckningen den 31 augusti 2020.



Sedan återstod det viktigaste, att välja ny ordförande och sekreterare. Valberedningen presenterade Erik Enfors och Christina Ingemarsson och mötet valde dessa båda. Erling meddelade att 83 poströster inkommit. Han tackade även interimstyrelsen

för gott arbete under tiden från årsmötet i februari och valberedningen för deras ”jakt” på efterträdare.

Thomas avtackade Bertil Hoffman, som flyttar till Borås och lämnar sin vice ordförande post, där han gjort ett gediget jobb. Thomas uppskattade även sitt och Bertils goda samarbete. Gudrun Sköld har också beslutat sig för att lämna Stockholm och flytta hem till Karlstad. Vi tackar för hennes insats i styrelsen och önskar henne lycka till. Avslutningsvis tackade vår nyvalda ordförande, Erik, för förtroendet och lovade att säga mer längre fram. Nya styrelsen hade därefter ett konstituerande möte.

Angela



*Den nya styrelsen på sitt konstituerande möte. Fr. vänster: Sture Hallberg, Thomas Sessler, Lena Lindmark, Kristina Friberg, Gunnar Sundin, Carin Due Bergman, Bertil Hoffman (avgående), Christina Ingemarsson, Erik Enfors och Evy Möller.
Foto: Åke Larsson.*



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.

Checklista för dig som vill välja hemtjänst

Här är en checklista med förslag på saker att överväga och frågor att ställa när du ska välja hemtjänst. Använd den för att formulera vad du efterfrågar och som stöd när du söker information om samt har kontakt med olika leverantörer.

Checklistan riktar sig till dig som ska välja hemtjänst för egen del, men fungerar lika väl för dig som hjälper en närstående äldre.

För att få en grundläggande förståelse för området och därmed få ut mer av tipsen nedan rekommenderar vi även att du läser igenom seniorval.se:s informationssidor om hemtjänst och tips kring hur du går tillväga när du ska välja hemtjänst.



Tjänsteutbud

- ✓ Vilken typ av tjänster erbjuder leverantören?
- ✓ Erbjuder de tilläggstjänster och vad kostar i sådana fall dessa?
- ✓ Fråga hur de kan utföra den hjälp du har fått beviljad av kommunen? Var uppmärksam på om de frågar dig hur du skulle vilja ha det eller om de bara berättar hur de brukar göra.
- ✓ Berätta hur du skulle vilja ha hjälpen utförd och hör efter om de kan tillmötesgå detta.
- ✓ Om du ska få hjälp av hemtjänsten med att ta dina mediciner vilka rutiner finns för att säkerställa att ingen felmedicinering sker?
- ✓ Om du har hemsjukvård hur är den samordnad med hemtjänsten?
- ✓ Kan de erbjuda personal på natten om du behöver det, eller får du hjälp av någon underleverantör då?

Kontinuitet

- ✓ Hur många personer kommer du att få hjälp av?
- ✓ Om någon är sjuk, hur vet du vem som kommer istället?
- ✓ Kan du få hjälpen utförd vid samma tidpunkt varje gång?

- ✓ Vilka rutiner gäller om någon i personalen blir försenad?
- ✓ Hur vet alla som hjälper dig på vilket sätt du vill ha hjälpen utförd så att du slipper instruera varje gång?
- ✓ Hur arbetar man med vikarier, finns det fasta vikarier som återkommer?

Mat

- ✓ Vilken typ av mat levererar de?
- ✓ Kan de möta dina kostbehov, finns det möjlighet till specialkost?

Trygghet- och säkerhet

- ✓ Har all personal ID-handlingar?
- ✓ Hur hanterar de dina nycklar och koder?
- ✓ Finns det rutiner för hur du och dina närstående kan lämna klagomål?
- ✓ Dokumenterar de vilken hjälp de utfört vid varje tillfälle?

Källa: Seniorval.se

Åtnä dig känslan av nystädat!

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



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

Vi utför både hem- & företagsstädning. Självklart har vi kollektivavtal och det är samma person som utför städningen. Kontakta oss redan idag.

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

SPF Spångaveteranernas kalendarium

JANUARI **Tisdag 19** **Månadsmöte** (eventuellt)

FEBRUARI **Tisdag 16** **Månadsmöte** (eventuellt)

MARS **Tisdag 16** **Månadsmöte** (eventuellt)

Årsmötet, som stadgeenligt hålls i februari, senareläggs till tid, plats och mötesform som är förenlig med då rådande smittsäkerhet. Mer information får du i kommande nummer av Spångaveteranen.

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.

Så betalar du medlemsavgiften

Vid betalning av medlemsavgift ska du använda det förtryckta inbetalningskortet som finns på nästa uppslag. Är ni två medlemmar i familjen måste båda inbetalningskorterna användas. Självklart kan du även betala via nätet – **glöm inte att uppges ditt namn och din adress!**

- Årsavgiften för 2021 är 290 kr per person.
- Medlem i annan SPF-förening som vill vara vänmedlem hos oss betalar 90 kr.
- Betalning till plusgirokonto 491 25 40-4.

		INBETALNING/GIRERING A		Kod 1
Meddelande till betalningsmottagaren		Titel PlusGirokonto		
Medlemsavgift för år 2021. Sista inbetalning 28 februari 2021 Glöm ej att skriva avsändare		491 25 40-4		
		Betalningsmottagare (endast namn)		
		SPF Spångaveteranerna		
		Avsändare (namn och postadress)		
MEDELANDE KAN INTE LÄMNAS PÅ BAKSIDAN.		Svenska kronor		Öre
Från PlusGiro-/personkonto (vid girering)		290		- -
#	#	#	#	#04#

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 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.



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, 0730-40 40 33 och Evy Möller 070-578 18 31.



Motionsdans. Alla som vill är välkomna till motionsdansen varannan onsdag = jämna onsdagar kl. 14.00–14.45. Vi dansar inomhus i stora salen, Spånga församlingshus. Vi måste troligen hålla 1½ meters-avståndet fortfarande, vilket betyder att även när vi rör oss, byter plats, dansar in och ut t ex, måste ha gott om plats! Om vi då blir för många kan vi dansa gruppvis. Några dansar, några vilar – och så byter vi. Ta med bekväma skor.

Vi dansar hittills en och en – alla håller i en rockring, som svingas hit och dit samtidigt med benens dansrörelser i sångdanser eller olika smådanser. Danserna är påhittade just nu, speciellt för oss ensamdansande äldre.

Karin Wallin spelar och är verksamhetsansvarig. Dans är bra motion – så hjärtligt välkomna att mjuka upp kroppen efter corona-stillheten. Mer info kan du få av Ebba Modén 0708-369 992.



Under hösten utomhus – numera inomhus.

Foto: Anneli Eriksson

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

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.

Personligt av Barbro Alving

Barbro Alving (1909-1987) blev på sin tid en av landets mest kända och lästa journalister. Under signaturen Bang rapporterade hon i Dagens Nyheter, på sitt personliga språk, från många stora händelser världen över. Det var reportagen 1936 från spanska inbördeskriget och från



Berlin-olympiaden, som gjorde henne till Bang med hela svenska folket. Hon talade i radio och gjorde föredragsturnéer. Erfarenheten gjorde henne till fredsaktivist och tillsammans med Elin Wägner kämpade hon hela livet, vid sidan av jobbet som journalist, för kvinnornas fredskamp. Hennes övertygelse ledde till att hon senare vägrade att delta i civilförsvaret och därför fick avtjäna en månad på Långholmen.

Hon älskade sitt jobb som utrikesreporter, men under andra världskriget kände hon sig instängd i Sverige. Hon ville till London för att skriva om Londonbornas tapperhet under tyskarnas bombterror. Enda vägen var med lastfartyg från finska Petsamo till New York och sedan vidare till London med passagerarfartyg. Första sträckan gick bra, men hon fastnade i New York och blev kvar ett halvår. Hemma igen blev hon utsänd till Finland och Norge och krigsrapporterna därifrån gav henne anseende som Sveriges främsta reporter.

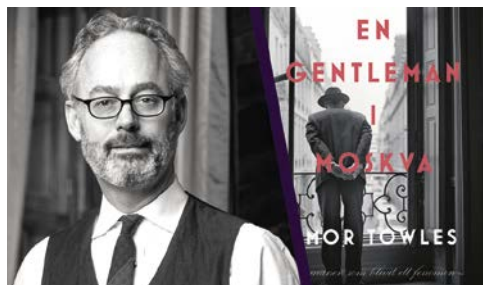
Vid sidan av jobbet på Dagens Nyheter gjorde hon radioprogram, höll föredrag, skrev kåserier i Vecko Journalen under signaturen Kärringen mot strömmen och skrev film bl.a. Åsa-Hanna, som byggde på Elin Wägners mest kända roman. Hon kände sig tvungen att jobba så hårt för att som ensam mor kunna försörja familjen och framför allt dottern Ruffa.

Barbro Alving planerade hela tiden för sina memoarer, som skulle heta ”Som det verkligen var”. Därför skrev hon dagbok. Men hon fick aldrig tid

att förverkliga planen. Memoarerna utkom fyra år efter hennes död med titeln "Personligt" tack vare hennes dotter Ruffa. Det är den originellaste memoar jag läst. Man kan ju vänta sig en action med tanke på Bangs många resor och växlingsrika liv. Men i stället får vi följa med på en inre resa och följa hennes känslor och tankar. Texten består till 99 procent av dagboksanteckningar och många brev som hon regelbundet skrev till sina vänner. Du kan förstås hitta böckerna på biblioteket, men om du vill köpa så finns de på nätet: bokus.com. Det finns också mycket att läsa på t.ex. litteraturbanken.se och popularhistoria.se.

Erling Magnusson

En gentleman i Moskva av Amor Towles



Amor Towles är en amerikansk författare, som intresserar sig för historisk fiktion. Översättning till svenska av Jan Hultman och Annika Hultman Löfvendahl Månipocket 2019 519 s. Handlingen utspelar sig till stor del på hotell Metropol i Moskva, beläget mittemot Kreml. Greve Alexander

Rostov är anklagad för att ha skrivit en dikt som regimen anser olämplig och har lyckligtvis undgått dödsstraff. Han förs i juni 1922 till Hotel Metropol och sätts i husarrest i ett vindsrum på hotellet. Greven har tidigare bebott en lyxsvit på det fashionabla hotellet. De flesta adelsfamiljers egendomar beslagtogs och Alexander flyttade till Moskva. Tiden i Ryssland när Sovjet och kommunismen installeras skildras och handlingen sträcker sig till mitten av 1950-talet.

Det är en mäktig bok och innehållet är brokigt men på samma gång finns en röd tråd och berättelsen flyter fram mer eller mindre dramatiskt. Greven lär känna Nina, en liten flicka som när hon blir vuxen reser bort och lämnar sin dotter Sofia i grevens vård. Nina hade en nyckel till hotellets alla utrymmen och denna nyckel kommer att bistå Alexander vid flera tillfällen. Den nya tiden i Moskva och Sovjet krockar med flera av de äldre personernas traditioner, uppfostran och världsbild. Alexander Rostov försöker ordna ett liv i det lilla vindsrummet.

En kavalkad av händelser mot bakgrunden av det framvällande Sovjetunionen och hur en människa från den gamla tiden lyckas klara av situa-

tionen. En spännande och underhållande roman och samtidigt en tidsbild från en svunnen tid.

A Gentleman in Moscow kom ut i USA 2017 och hyllades av Barack Obama och Bill Gates och det är bara att instämma i hyllningarna.

Yvonne Olrog

Karin sprider glädjetoner



Karin Wallin är musiker i Spånga-Kista församling och en entusiasmerande ledare för barn- och ungdomskörer och den välkomnande *Kom o sjung* kören. När coronan nu sätter stopp för sångövningar inomhus, har Karin helt enkelt flyttat ut på planen framför församlingshuset med keyboard, högtalare och allt. I sånghäftet "I höstens tid" finns många härliga, höstliga visor t.ex. barnfavoriten, Herr Kantarell, bor i enebacken... och Tove Janssons innerliga och älskade Höstvisa. Karin spelar medryckande och sjunger därtill, så det är bara att hänga med.
Erling

ALLA TIDERS FÖTTER & NAGLAR

Medicinsk fotvård
Vårbehandling
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)

En vinterhälsning från Attendo Hemtjänst

Nu tar vi vår tvättservice till nya nivåer!

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

Nattlampor för att förebygga fallolyckor

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



Boendestöd!

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

KONTAKTUPPGIFTER TILL LOKALKONTORET I SPÅNGA

Telefon: 0721 66 46 65

Besöksadress: Fagerstagatan 4, 163 53 Spånga

E-post: hemtjanstvasterort@attendo.se

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

Attendo 
Omsorg på ditt sätt

Årets sista månadsmöte – i oktober

Styrelsen hade beslutat att vi skulle genomföra detta första månadsmöte sedan 10 mars eftersom det är viktigt att få kontinuitet i vår verksamhet. Men – det fanns ett stort men i att detta skulle kunna genomföras säkert! Vi fick vara högst 50 personer i samlingsalen och anmälan till Evy gällde. Dessutom serverades inget kaffe, underhållning och lotterier var också pausade. Därför var detta första möte gratis vilket aldrig är fel.

Mötet började med att kyrkoherden Jerker Alsterlund berättade om de regler som gäller när vi är i lokalerna, som kyrkan äger och han är ansvarig för. Det finns 3 särskilt farliga saker att ta hänsyn till. Fika, sång och nattvard. Dessutom ska vi hålla oss i så få utrymmen som möjligt och t.ex. inte välja det borte kapprummet. Till sist berättade Jerker om prästen i församlingen, som skjutit på sitt bröllop från sommaren till nu i höst och dragit ner på hela evenemanget. Ändå blev samtliga närvarande smittade av covid 19. Något att tänka på!

Det kom 34 medlemmar och de fick sitta vid dukat bord, som var dekorerat med blommor i samlingsalen, så vårt medhavda fika kunde avnjutas under trivsamma former

när det för dagen något reducerade programmet gått genom. Det var premiär för nye ordföranden och sekreteraren dessutom. Underhållningen



idag blev en fröjd för ögat och färgsinnet. Åke Larsson visade bilder på de mest fantastiska blommor, som växer i Sverige och några utomlands. Vi kunde inte namnen på hälften av dem, åtminstone inte jag.

För en gångs skull fick funktionärerna berätta i lugn och ro om kommande händelser, t.ex. hoppas Lena på att de inställda resorna från i somras ska bli av. Själv hoppas jag på Island, tredje gången gillt i maj. Christina

berättade om Kulturvandringen på tisdag 27 oktober, som har stor chans att bli av. Vi åker i egna bilar till utgångsplatsen och nobbar SL.

Ebba flaggade för motionsdansen, som fr.o.m. onsdagen 28 oktober blir inomhus i samlingsalen under coronasäkra former. Erik tackade för intresset och meddelade att nästa månadsmöte kommer att genomföras på liknande sätt, för vi tror inte att något mirakel sker.

Angela



För att främja ett aktivt och hälsosamt åldrande har Stockholms stad samlat information kring hälsa och hur olika faktorer påverkar helheten för dig som är senior. Hälsa är ett samspel mellan många faktorer som till exempel goda matvanor, fysisk aktivitet och gemenskap.

Det är aldrig försent att skapa eller behålla en god hälsa. Behoven och förutsättningarna kan variera och vara allt från att förebygga undernäring, få tips för att komma igång med fysisk aktivitet eller hitta stadens mötesplatser. Med *Hållbar hälsa* får du inspiration att ta hand om dig – hela livet. Skriv i webbläsaren: etjanster.stockholm.se/hallbarhalsa och upptäck mer!

Hållbar hälsa

 Må bra	 Goda matvanor	 Fysisk aktivitet	 Gemenskap
---	--	---	--

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)

Island 10–14 maj 2021



Tredje gången gillt!? Islandsresan är nu planerad till 10–14 maj 2021. Glädjande nog vill alla som anmält sig till den ursprungliga resan följa med även nu. Vi har fått ytterligare platser. Ta chansen att få uppleva spännande Islands fantastiska natur med mäktiga vattenfall och nationalpark som är klassad som världsarv. Vi besöker konsthantverkscentrum där man har möjlighet att köpa islandströjor, mössor och vantar, även glaskonst och keramik finns att köpa.

Vi får även tillfälle att bada i de berömda Heitur pottir, varma naturliga badgrytor, temp 38–44 grader. Ta med baddräkt.

Pris: 12 985 kr. Enkelrumstillägg: 2 600 kr. Samma pris som originalresan.

I priset ingår:

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

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

Utfärder till Blå Lagunen och Valsafari kan köpas till.

Anmälan senast 31/1 2021 till Lena Lindmark.

Nostalgibutik och Safari i Roslagen 9/6-21

Vi gör ett nytt försök med Nostalgibutik och Safari. Tyvärr kan jag inte nå alla 54 som anmält sig till resan som skulle ha gått i år 2020. Ni som vill göra ett nytt försök 2021 hör av Er till mig (Lena) så ordnar vi det. Program och pris är detsamma som den ursprungliga resan.

Vi börjar på Bröderna Anderssons Nostalgimuseum och Mack. Där får vi uppleva en lanthandel och en bensinmack som får oss att minnas vår allra tidigaste barndom. Hos Bröderna Andersson serveras vi kaffe och smörgås.

Så åker vi vidare till Samstorps gård för en vildmarkstur. I ett 40 hektar stort hägn lever kronhjortar, dovhjortar, mufflonfår, visenter, vildsvin och andra djur. Vi färdas genom hägnet i specialbyggda vagnar som dras av en traktor. Turen tar ca 1,5 tim. Vi kommer



verkligen nära djuren, vi kan kanske även få mata dem. Har vi riktig tur kan vi kanske också få se några djurbebisar. Efter turen har vi möjlighet att botanisera i gårdsbutiken. Där finns kött av högsta kvalitet.

Pris: 860 kr.

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

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

Anmälan till Lena senast 7 maj 2021.

Betalas senast 15 maj till Spångaveteranernas plusgiro 491 25 40-4.

Midnattssolens land med Inlandsbanan och Höga kusten 28/6 – 3/7-2021

Vi gör ett nytt försök med resan till Midnattssolens land. Även här har alla som anmält sig till den ursprungliga resan valt att följa med. Jätteroligt. Vi har även här fått några ytterligare platser. Bara att anmäla sig!

Det blir en fångslände och unik resa genom Sveriges orörda vildmark. Under dessa fantastiska dagar får vi uppleva Norrland när det är som bäst. Vi får njuta av vildmarkens storslagna scenerier och uppleva spännande besöks-



mål, ta del av den samiska kulturen och njuta av den berömda turen på Inlandsbanan. Vi passerar polcirkeln och kommer till samernas huvudstad Jokkmokk där vi besöker Ájtte som är huvudmuseum för den samiska kulturen. Så kommer vi till Sveriges till ytan största stad Kiruna. Där bor vi naturligtvis på hotell Ferrum.

Ishotellet i Jukkasjärvi är ett av landets mest spännande sevärdheter. Hotell i is med gästrum i is, isbar och isgalleri m.m.

Förhoppningsvis får vi också tid att se Bror Hjorts fantastiska altartavla i Jukkasjärvi kyrka.

Åtteresan går efter ostkusten där vi besöker Höga Kusten och Nordingrå, som anses vara en av de

vackraste trakterna i Sverige. Priset är detsamma som den ursprungliga resan: *9 590 kr p/p i dubbelrum. Enkelrumstillägg 250 kr per natt.*

I priset ingår: Bussresa t/r, resa med Inlandsbanan.

Övernattning på bra hotell, 5 frukost, 6 luncher och 5 middagar.

Nypåstigna anmäler sig till Lena Lindmark.

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 hoppas vi på bättre tider och börjar planera resor för 2021.

- Början på augusti *Opera på Skäret*, en endagstur med buss från Spånga.
- 3–6 september resa till *Gotland*. Egen buss från Spånga, färja från Nynäshamn. Bussen följer med.

Mer information om dessa resor kommer på hemsidan och i nästa Spångaveteranen. Undrar du över något, tveka inte att kontakta Lena Lindmark.



SPÅNGA FRISKVÅRD
& HÄLSOCENTER



**Medicinsk fotvård * Vårtbehandling
Lymf- & Klassisk massage * Taktill
stimulering * Kraniosakral-terapi
(även elevbehandlingar)**



**Du kan känna dig trygg med att vi håller
hygienstandarden hög. Det finns gott
om plats för att hålla distans.**

Mottagningen är handikappanpassad.

Stormbyvägen 6 bv 08-36 75 72



info@spangafriskvard.se www.spangafriskvard.se

BankID – en enkel legitimation på internet



BankID är en samverkan mellan elva svenska banker. BankID innehåller uppgifter om namn och personnummer. Det skyddas med ett personligt lösenord/pinkod som du alltid anger när du använder BankID. Du väljer själv kod. Den vanligaste formen av BankID är Mobilt BankID som sparas ner i mobiltelefonen. Ett BankID kan underlätta en hel del moment för dig som ofta handlar på nätet eller behöver swisha eller legitimera sig på 1177.

Att använda sig utav Mobilt BankID är säkert och tjänsten är enkel att komma åt i din mobil eller surfplatta. Om du inte har BankID kan du enkelt logga in på din bank och aktivera det. Första gången du aktiverar BankID får du en aktiveringskod och därefter behöver du bara ladda ner appen och fylla i ditt personnummer tillsammans med aktiveringskoden. När det är klart får du välja din pinkod och sedan har BankID aktiverats och är färdig att använda för din mobil och surfplatta.

Skaffa Mobilt BankID

Idag är Mobilt BankID det absolut populäraste sättet att legitimera sig på internet. Nedan går vi igenom hur du gör för att aktivera Mobilt BankID för första gången eller om du behöver förnya din nuvarande BankID. Innan du sätter igång med de olika stegen behöver du ladda ner BankID-appen på *App Store*, *Google Play* eller *Windows Store*.

1. Logga in på din bank.
2. Hitta deras sida om BankID. Vanligtvis brukar den ligga under ”tilläggs-tjänster” eller liknande.
3. Fyll i att du godkänner avtalet och signera med hjälp din säkerhetsdosa eller ett kodkort med engångskoder.
4. Klicka på hämta BankID (du ska då dirigeras till bankid.com).
5. Ange aktiveringskoden från webbsidan i internetbanken i appen på mobilen/surfplattan och välj PIN-kod (eller samma som du haft tidigare).

Du kan beställa BankID hos följande banker

Nordea, Handelsbanken, Danske Bank, ICA Banken, IKANO Bank, Länsförsäkringar, SEB, Skandiabanken, Sparbanken Syd, Swedbank samt Ålandsbanken.

En bra vägledning hittar du även på vår hemsida, skriv: <https://tinyurl.com/yxuyatd5>

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2020–2021

Styrelse

Ordförande: **Erik Enfors**

erik.0.enfors(at)gmail.com 0730-40 40 33

Vice ordförande: **Thomas Sessler**

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

Sekreterare: **Christina Ingemarsson**

christina.ingemarsson48(at)gmail.com, 08-760 69 55

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

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

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

När jag var liten kändes läggdags som ett straff. Idag känns det mer som att vinna på lotto.



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.spanga(at)gmail.com	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.spanga(at) gmail.com	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
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	Ingalill Ledin	070-594 70 87

HÅLL ♥ AVSTÅND



SPF Spångaveteranerna är
avdelning 459 inom
SPF Seniorerna.

Org.nr.: 802406-6873

Plusgiro: 491 25 40-4

Postadress:

SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ängsullsvägen 15
162 46 Vällingby

E-postadress:

info(at)spangaveteranerna.se

Hemsida: www.spfseniorena.se

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

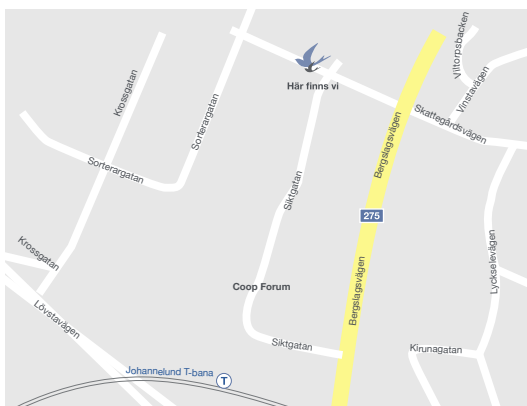
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatklolik med gedigen erfarenhet

Tryggt och säkert

Att ditt besök hos oss håller högsta kvalitet så att du som patient ska känna dig trygg och säker är av största vikt för oss. Vi vill skapa en lugn och harmonisk miljö på vår mottagning och är mycket måna om att alla ska känna sig trygga. Vi erbjuder bland annat smärtfri bedövning.



Välkommen att ringa eller besöka oss

- » Tidsbokning: 08-89 11 15
- » Besöksadress: Siktgatan 2, 162 50 Vällingby
- » info.tretandlakare@ptj.se www.tretandlakare.se



~~Avsändare:
SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ängsullsvägen 15
162 46 Vällingby~~

B
Posttidning
Porto betalt



Ett smartare val

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

YVONNE ULVEGREN / MATTIAS SÖDERBERG / PETRA ESTEMAR / AGNETHA PETTERSSON

SPÅNGA/BROMMA
SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77

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

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL