

SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för hösten

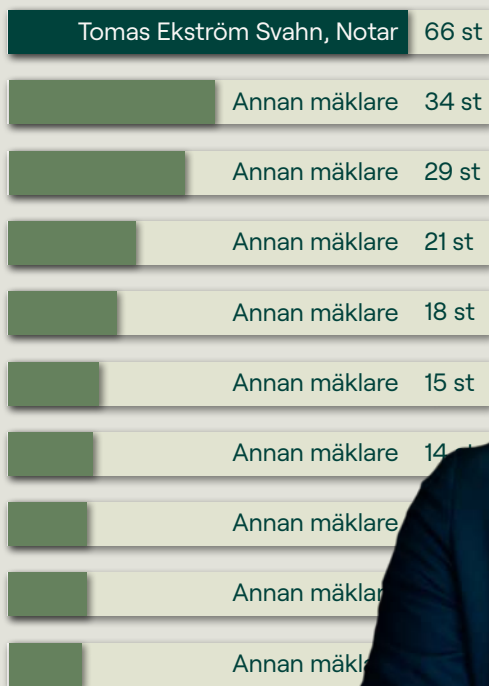
Årgång 22 • Nr 3 • september 2022



Foto: Thomas Sessler

Picknick i det gröna. Toppenväder och trevligt sällskap.
Läs mer om vår utflykt på sidan 14.

Spångas överlägset största mäklare!



Källa: Hemnets Andelsstatistik, sålda bostäder i Spånga 2020-08-01 - 2022-01-01

notar

Ditt livs bästa affär

Tomas Ekström Svahn
Reg. Fastighetsmäklare, delägare
tomas.ekstrom.svahn@notar.se

0708-67 70 32

SPÅNGA VETERANEN

Innehåll #3 2022

- 4 Värva en ny medlem
- 5 Ordföranden har ordet
- 6–8 Notiser från omvärlden
- 10–13 Island
- 14 Picknick i slottsmiljö
- 17 Månadsmöten
- 18 Redaktören minns
- 20 Spångaveteranernas kalendarium
- 21 Några viktiga telefonnummer
- 22 Våra aktiviteter
- 23 Tack och farväl, Bo och Gösta
- 24 Kommande resor
- 25 Ställ upp som receptionsvärd
- 26–27 Gilla grilla och chill
- 28–31 Skåneresan
- 31 Teaterombudet informerar
- 32 Läsvärt
- 32 Dags för femte sprutan!
- 34–38 Föreningens styrelse, funktionärer, ombud, adress samt Spångaveteranens medarbetare m.m.



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

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

Gunnar Sundin, medlemssekreterare



SPF Seniorerna har idag närmare en kvarts miljon medlemmar. Det gör att vi är en stark röst i samhällsdebatten, men också att vi kan erbjuda ett brett utbud av aktiviteter och arrangemang runt om i landet.

Du som läser detta är sannolikt redan medlem i vår förening. Vi är nu nästan 700 medlemmar. DU kanske har någon i din bekantskapskrets, som är pensionär men ej medlem i SPF. Kanske kan du påverka vederbörande att bli medlem. Du frågar dig kanske varför du skall påverka henne/honom att bli medlem?

6 starka skäl att gå med i SPF Seniorerna

- Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner
- Delta i aktiviteter, kurser och resor
- Stödja arbetet för seniorernas villkor i samhället
- Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmåner
- 9 nummer av medlemstidningen Seniorens
- 4 nummer av Spångaveteranen

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

Anmäl dig här: www.spfseniorerna.se/bli-medlem

eller ring vår medlemssekreterare Gunnar Sundin
på 072-186 87 36.

Ordföranden har ordet



Hur har sommaren varit? Har du kunnat njuta av bra väder, resor, umgänge, aktiviteter, mat, dryck? Klart bättre än ösregn, inspärrad, ensam, passiv, hungrig, törstig. När världen ser ut som den gör just nu är det hälsosamt att uppskatta de stunder man kan njuta av några av de goda sakerna. Kräver man full pott så får man sällan vara glad.

Till september hoppas vi att våra vanliga aktiviteter kommer igång i normal omfattning. Vi ser fram mot månadsmöten, promenader, pubafton m.m. Vi behöver receptionsvärdar i församlingshuset under hösten. Du kan teckna dig på hemsidan där det finns lediga tider. Behöver du hjälp eller vill avboka, kontakta Kristina Friberg på 070-759 28 76. Vi ses i höst!

Erik Enfors

Jobba hos oss, eller ta hjälp i hemmet av våra erfarna seniorer!



Vi utför det flesta tjänsterna inom rut och rot, så som:

Städ & fönsterputsning – Snickeri & Måleri – Trädgård – It/tv/router



Jobba hos oss:

våra medarbetare består av ett glatt gäng mellan 55 och 75 år. Du avgör själv när och hur mycket du vill jobba. Självklart har vi kollektivavtal och alla är försäkrade.



Mia Larsson
08-517 13 798
mia.larsson@femtiofem.se



facebook



FemtioFemPlus Hässelby/Vällingby/Spånga



NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

sammanställda av Mats Hellberg

Så halverade Region Stockholm sina utsläpp

Region Stockholms klimatpåverkan var 55 procent lägre 2021 än för tio år sedan. En förklaring är att kollektivtrafiken har övergått till förnybara drivmedel. Vidare har regionens fastigheter energieffektiverats och gått över till förnybar energi.



En toppmodern elbuss

Covid har påverkat genom att tjänsteresor minskade med 92 procent under pandemin. De kommer åter att öka, men inte till tidigare nivå.

Nu är frågan om utsläppen kan fortsätta att minska efter bytet från fossilt till förnybart. Regionens

nya klimatmål är att klimatpåverkan ska vara halverad 2030 jämfört med 2019 och 2033 ska flödena vara cirkulära.

Malin Fijen Pascay (MP) är ordförande i klimat- och hållbarhetsnämnden. Hon är optimistisk.

– I kollektivtrafiken ställer vi om till elfordon. Sjötrafiken, färdtjänst, våra egna fordon och våra resor kan vi också fortsätta att jobba med, säger hon. *Dagens Samhälle 2022-06-02 /Åsa Nilsson*



Fullt av finesser i digitaliserad lägenhet för äldre

Att få äldre att acceptera digitala hjälpmedel i hemmet kan vara svårt. I Karlstad erbjuds de att övernatta i en digitaliserad lägenhet och testa all tänkbar utrustning. En lägenhet i centrala stan har tidigare använts som servicebostad inom LSS (Lag om särskilt stöd till funktionshindrade). Här samlas nu all tänkbar digital utrustning som äldre och funktionshindrade kan ha användning av.

Väl inne i enrummaren möts vi varken av blinkande robotar eller high tech-prylar. Det känns som en ordinär lägenhet. Det är en av poängerna. Många äldre är skeptiska till hjälpmedel. Lena Ring vid kommunens kog-

nitionsteam höjer plötsligt rösten; ”Hej Google, tänd lamporna i vardagsrummet.” Vips tänds tre olika lampor. För människor med rörelsehinder eller dålig balans kan det kännas bra att inte behöva resa sig för att slå på strömbrytarna. En signal med blinkande ljus intill en blomkruka talar om att någon ringer på ytterdörren. På nattduksbordet ligger en dosa som reglerar gardinerna.

Tanken är att den som behöver hjälp ska kunna bo en natt eller två i lägenheten för att se vilka apparater de vill skaffa. Vissa kan förskrivas, andra får man betala själv. En medicinrobot påminner om läkarbesök. På en panel intill ytterdörren visas om man glömt stänga av spisen eller kaffebyggaren. Med hjälp en app synkad med SMHI kan man få fram bilder som visar vilka ytterkläder som passar för dagen. *Dagens Samhälle 2022-06-02 /Påhl Ruin*



Regeringen dränker kommunerna i pappersarbete

Kommuner och regioner sviktar under en enorm mängd pappersarbete – och det är till stor del statens ansvar. En rapport från Statskontoret tar sikte på de riktade statsbidragen som bör reduceras och förenklas. Inte en dag för tidigt tycker flera kommunstyrelseordförande om förslaget. De har länge påpekat problemen och kräver åtgärder. Förslaget från Statskontoret är i korthet:

- Färre, större och bredare statsbidrag
- Sänk ambitionen för uppföljning av vad bidragen använts till
- Statsbidragen ska som regel vara treåriga
- 16 statliga myndigheter och länsstyrelserna ska se över sina krav på dokumentation, mätningar och rapporteringar.

Dagens Samhälle 2022-06-09 /Petter Jerdén



Låt äldreomsorgslyftet pågå till 2033

Om äldreomsorgslyftet förlängs i tio år får kommunerna bättre möjligheter att planera utbildningsinsatser, föreslår Kommunals ordförande Malin Ragnegård.

Äldreomsorgslyftet är en statlig satsning, som innebär att anställda inom äldreomsorgen kan vidareutbilda sig på betald arbetstid. Under 2020 användes bara 27 procent av statsbidragen. Orsakerna är brist på utbildningsplatser, ett skevt regelverk för antagning och ansträngda verksamheter när många anställda ska utbildas. Det är svårt att rekrytera vikarier och bibehålla kvalitén i verksamheten. Kommunal föreslår att äldreomsorgslyftet förlängs till 2033 för att möjliggöra välbehövliga utbildningsinsatser. *Dagens Samhälle Debatt 2022-06-09 /Malin Ragnegård, förbundsordförande Kommunal*



Hon ska lära kommunerna dra nytta av artificiell intelligens, AI

Bättre beslutsunderlag för politiker, snabbare sammanfattningar till chefen. Snart kan AI hjälpa kommuner och regioner att bearbeta stora mängder text. Men det finns risker.

– Data är partisk konstaterar Johanna Bergman, strategichef på AI Sweden. Språk är det område där artificiell intelligens, AI, nu utvecklas allra snabbast. För myndigheter med mycket text i datorerna betyder det en rad möjligheter. Till exempel sammanfatta rapporter och presentera analyser. Att läsa igenom allt i ett ämne kan ta flera år, men AI kan ge en översikt på några sekunder.

Johanna Bergman är chef på AI Sweden, som är en icke vinstdrivande organisation. Till hälften finansieras den av Vinnova och till hälften av ett hundratal partner, bland annat kommuner och regioner.



Johanna Bergman

Johanna Bergmans arbete med AI uppmärksammades nyligen av den amerikanska affärstidningen Forbes, som har med henne på sin årliga topp 30-lista för framgångsrika ledare och entreprenörer under 30 år.

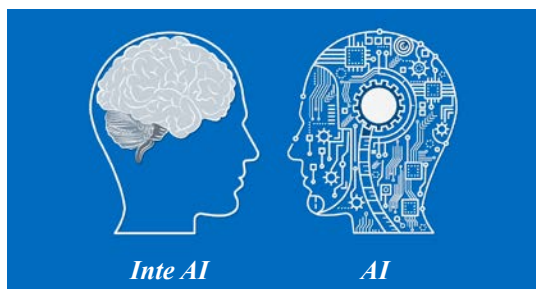
– Det betyder så klart mycket. En extern bekräftelse på det arbete som både jag som individ och hela organisationen har gjort i att etablera och utveckla AI Sweden. Att finnas på listan är också dörröppnare och ger mig ett ovärderligt internationellt nätverk.

AI Sweden har i uppdrag att få fart på tillämpningen av AI. I sjukvården kan AI till exempel användas för att beräkna behovet av sängplatser eller för att förutsäga vem som kommer att återinskrivas efter att ha skrivits ut från akuten.

När kommuner och regioner planerar AI-projekt är det viktigt att jobba tillsammans med experter inom det område projektet genomförs. Det kan

vara läkare i vården som kan datan och vet vilka brister den har.

Dagens Samhälle Debatt 2022-06-30 /Torbjörn Tenfält



Välkommen till SAFIA Hemtjänst

SAFIA 
Vård och Omsorg AB

**Vi är det självklara valet för dig som
söker trygghet i vardagen!**



- Vi erbjuder allt från omsorg, hushållsnära tjänster som städning, tvätt och matlagning samt kvälls- och natttjänster.
- Du kan välja oss via kundvalet i kommunen eller anlita oss direkt med RUT-avdrag.
- Du som kund hos oss har alltid en kontaktperson som jobbar måndag till fredag, kontaktpersonen ansvarar över Dig som kund och din omsorg.
- Välkommen att ta kontakt med oss för mer information och ett hembesök!

Kontaktuppgifter

Verksamhetschef Ann-Charlotte Lindgren: 076-390 25 20

Bitr. verksamhetschef Dildora Gafurova: 079-302 25 20

Kontor: 08-640 67 67

Adress: Spånga Stationsväg 33

www.safia.se



Man vågade inte riktigt lita på att vi verkligen skulle komma iväg denna gången och känslan förstärktes av det nya fenomen, som drabbat många stora flygplatser nämligen oändliga köer till säkerhetskontrollen. Ingen pardon om du missar din flygavgång för att du inte förstod att vara i rätt tid. Vi hann i alla fall fram till gatan när ombordstigningen skulle börja.

Dags att koppla av under den tre timmar långa flygturen och börja inse att vi var på väg. Keflavik och reseledare Christer välkomnade oss till ett mulet, blåsigt och 10-gradigt Island, så tjocka tröjan åkte på. Redan på första resan in till Reykjavik, som var ca 5 mil, fick vi lite information eftersom vi passerade ett av Islands aluminiumsmältverk, en jättestor industri- anläggning, som man inte önskar sig att se vid första mötet med Sagornas Ö.

I Reykjavik åkte vi längs vattnet och såg stålskulpturen Sun Voyager. (Sólfar). Bussen parkerade vid Vonarstraeti nära Rådhuset. Om man tittade tvärs över gatan kunde Parlamentet skymtas inbäddat i grönska. Det fanns också "The Pond" med sitt fågelliv att beskåda. Alla arter som fanns var beskrivna, men de höll sig undan och vi såg mest gräsänder. Roligast var skulpturen "tyngd under bördan", som föreställde en man med en tunna över sig, som han knappt orkade bära upp tyngd som han var av sitt stora ansvar.

Vi fick gå över en liten gångbro för att komma till Rådhuset där rumsnycklarna delades ut och sedan var det raka vägen till hotel Natura. En god middag på hotellet avslutade denna första resdagen.

DAG 1

När bufféfrukosten avnjutits var det dags för en lite mer omfattande stadsrundtur. Men först passerade vi friluftsbadet vid Vatnsmýrartjörn. Där släpps havsvatten in via slangar och värms till 20 grader. Sand har ditforslats och en sandstrand anlagts. Universitetet ligger alldeles intill och badet är populärt bland studenterna. Nordiska huset designat av Alvar Aalto ligger mittemot universitetets huvudbyggnad.

När vi skulle besöka Hallgrímskyrkan var den stängd för begravning, så vi fortsatte till konsert- och operahuset Harpa. Det har en fasad av glasprismor där färgen framtagits på en dator av en kines.

Vi gjorde även en avstickare till presidentpalatset, som vaktas av en utranerad polisbil. Den president som jag hört mest talas om är Vigdis Finnbogadóttir, som satt 4 perioder mellan 1980 och 1996. Sedan hade hon fått nog och bad om att slippa en femte.

Islands store författare Haldór Laxness fick vi lära känna genom ett besök i hans hem, som numera är museum. Hans trädgård med en bäck, som rann igenom den och poolen, som han utnyttjade flitigt (uppvärmd från underjordiskt vatten?) var också imponerande. Denna intensiva dag hann vi också med att bada. Vi simmade i behagliga 38 grader och kröp ner i badgrytor med varierande temperatur medan eftermiddagssolen värmdde.

DAG 2

Tingvalla nationalpark ligger på Unescos världsarvslista. Där hölls det första Alltinget år 930. Platsen är omgiven av branta bergväggar av vulkaniskt material. Här möts de två kontinentalplattorna (Nordamerikanska och Eurasiska). Sprickan, som går tvärs igenom



Gullfoss vattenfall.

parken är en jättestor ravin, 400 meter bred och kallas mittatlantiska ryggen.

Gullfoss vattenfall och väntan på att gejsrarna skulle få utbrott i Gey-sirområdet avslutade ”Gyllene Cirkeln” utfärden. Man såg att det bubblade på flera ställen, men det blev inget riktigt utbrott utom när Stokkur visade en riktig vattenpelare och svaveldoften kändes tydligt om man stod i den vindriktningen. Stafettpinnen går nu över till Marianne Österlind.

Text: Angela Enfors. Foto: Erik Enfors.

DAG 3

Efter några dagars rundtur på Island gör jag en iakttagelse, nämligen att islän-ningarna vårdar sig om två av landets söner, nämligen Snorre Sturlasson känd för bland annat Eddan och son nummer två Nobelpristagaren i litteratur Halldor Laxness. Jag påstår att Snorre är mer känd i världen av gemene man än Halldor. Men Snorre har förstås ett försprång på tusen år att låta sina skrifter spridas. Halldor låg dock inte heller på latsidan. Hans mest kända bok Salka Valka är översatt till över sextio språk och hans språkbruk ligger nog lite mer i tiden än Snorres.

Snorre Sturlasson är förmodligen en figur som många ser som en sagogestalt. Men han har bevisligen levat och verkat på Island. Han reste runt i Norden och hade mycket kontakt med norska kungen. Hemma på Island slog han sig ner på gården Reykholt. För att markera sitt revir importerade han timmer från Norge och byggde sig ett fort, som naturligtvis även var tänkt som ett skydd mot fiender. Maktstrider har som bekant funnits i alla tider, så det gällde att se om sitt hus. Men trots alla försiktighetsåtgärder, lyckades hans fiender ta sig in i fortet. Snorre blev brutalt mördad i sitt hem vid 62 års ålder.

Men innan Snorre nådde sitt tragiska slut, kan man säga att han var mycket före sin tid, när han med hjälp av närheten till varma källor ledde vattnet till sin bostad och installerade både golvvärme och en egen varmvattenpool. Idag är Snorres Reykholt ett forskningscenter för gamla nordiska skrifter där naturligtvis Eddan ingår.

Vår guide ”hemma hos Snorre” berättade att isländska skolbarn förstår att läsa Snorres isländska rätt bra. Språket har bevarats tämligen intakt genom århundraden och var det språk man talade i hela Norden för tusen år sedan. Svenska, norska och danska har sedan fjärrmat sig rätt långt från ursprunget och det är nästan omöjligt att förstå den isländska som talas idag.

Detta drabbade några i vårt resesällskap, som lyckades få biljetter till en Sjostakovitj-konsert i Reykjaviks orginella Operahus, där bara fasaden är värd ett besök. Den är utformad helt i blågrön glasmosaik. Kompositören (tror vi) presenterades på isländska (hörde vi) i tio lååånga minuter. På känt isländskt

maner smög sig inte ens det minsta engelska låneord in. Som tur är talar ju musiken för sig själv och vi kunde luta oss tillbaka och njuta av den inhemska symfoniorkesterns framförande av Sjostakovitjs femma.

Men vi bjöds på mer än Laxness och Sturlasson. Vår utmärkta guide Christer, som besökt Island sisådär 400 gånger, hade snickrat ihop ett digert och spännande program. Där ingick förstås både kokande och fallande vatten. Geysir med spektakulära varma sprutande källor och Gullfoss mäktiga vattenfall med lika mäktigt ljudvolym.

Kuriosa om Island som Christer delgav oss på våra bussturer runt om i landet:

- Sovrum kallar man Härbärge. Säng heter Rum och i Rummet drar man på sig Sängen d.v.s. täcket.

- Det finns bara två vägar på Island, så att vara biltjuv lönar sig dåligt. Man har låg brottslighet, kanske beroende på en befolkning på endast 350 000 personer.

- Det äts 52 kg socker per person och år. Drastiska åtgärder planeras.
- Förnamnet är det man söker en person på. Efternamnet är personligt.
- Islänningarna jobbar mycket, 50 timmar/veckan och har ofta två eller fler jobb.

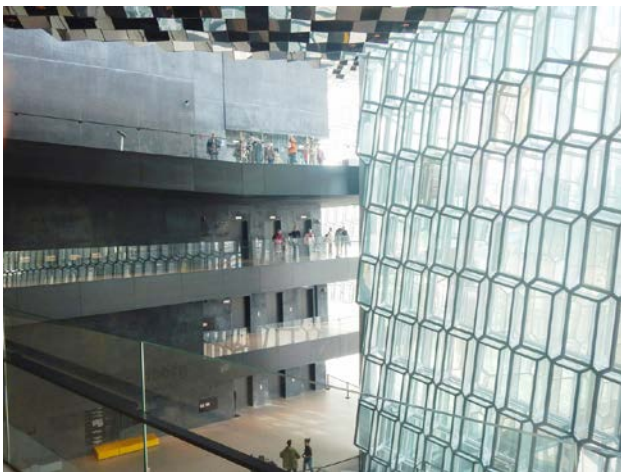
- Konfirmationen är en viktig högtid som firas stort. Ofta får konfirmanden pengar som en grundplåt för ett eget boende som vuxen. På Island är det tradition att man äger sin bostad.

- Islänningarna utnyttjar sin ö väl och ägnar sig mycket åt friluftsliv.

Vi såg många hästar genom bussfönstret, men kom aldrig så nära att vi fick hälsa på någon Fjodur, Haldur eller Isidur. Kanske ett givet tema på nästa islandsresa, där den åtråvärda tölten* blir upplevelsen att skriva hem om.

Marianne Österlind

*Med risk för inslagen öppna dörr, vill jag meddela att islandshästens gångarter är skritt, trav, galopp, pass och TÖLT!



Harpan – det 43 m höga operahuset.



Picknick i slottsmiljö

Det var som på beställning: önskeväder och gröna ängar. Mitt i juli månad träffades ett tjugotal förväntansfulla Spångaveteraner för den traditionella picknicken vid Kina slott, en plats som tillsammans med hela slottsanläggningen på Drottningholm är med på Unescos världsarvslista.

Parkeringsplatsen vid Kantongatan fylldes i snabb takt, medan bord, stolar och inte minst matkassar släpades till en skuggig plats. Att vi lyckades få det hela till ett långbord låter kanske lite skrytsamt, men till sist satt

i alla fall alla. Stämningen var på topp, och det blev en picknick på riktigt – sill, ägghalvor, kaffe och kakor hittade till alla runt borden. Det var även roligt att se flera nya deltagare.



Kubbmästerskapet kom på något sätt av sig. Lag 1 och lag 2 med fyra deltagare i varje (ingen nämnd och ingen

glömd) kämpade i flera omgångar utan att träffa kubbarna. Bättre gick det för efterföljande lag 3 och 4, där vinnartrion hyllades till slut.

Vi saknade dock Margareta och Åke Larsson som brukade organisera dessa träffar. En film med en gemensam hälsning spelades in och skickades till dem.

Allt roligt måste ha ett slut, och snart började en cykel, en motorcykel och ett antal bilar rulla tillbaka mot centralorten Spånga.

Thomas Sessler

Thaiwok & Sushi

Take away & bordservering



SPÅNGA CENTRUM

08-36 33 30

www.baanthai-spanga.se

Vardagar: 10–20 Helgdagar: 12–20

För alla Spånga Veteraner!

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

5 % PENSIONÄRSRABATT

ONSDAGAR

FÖR ÅLDERSPENSIONÄRER

Välkommen in och prata med kassan så hjälper

vi Dig att ansöka om kort.

Kortet är helt kostnadsfritt

ICA Supermarket

ÖPPET ALLA DAGAR 8–21

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

Månadsmöten hösten 2022



Alla månadsmöten arrangeras i Spånga Församlingshus, Värsta Allé 1. Mötena börjar klockan 13. Kom i god tid för att få plats. Lokalen rymmer högst 150 personer. Avgiften är 50 kr.

Nyhet! Nu kan du betala inträdet med bankkort!



13 september Göran Gabrielsson – en fullfjädrad entertainer och en rutinerad artist. Imiterar aktuella politiker inte bara med rösten utan med hela kroppen.

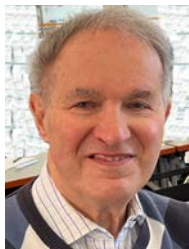
11 oktober Jacke Sjödin – Ett glatt sätt att minnas en skitepedemi... Sånger om toapapper, inställda resor, munskydd, flockimmunitet och kärlek på avstånd.



8 nov. Titti Sjöblom och Ehrling Eliasson
ALICE BABS – *Mamma & Idol* tar avstamp i början av Alice Babs långa och framgångsrika karriär på 40-talet och sträcker sig ända in på 2000-talet.

22 november Möte för nya medlemmar
Erik Linder – är en av Sveriges mest aktiva underhållare. Ingen scen är för stor eller för liten – han sjunger allt från Frank Sinatra till Ted Gärdestad.





Redaktören minns...

Min första bil var en begagnad Ford Popular, även kallad korvstånd, eftersom den hade ganska högt i tak. En enda vindrutetorkare var typisk för modellen. Året var 1957. Den första långturen gick till Köpenhamn, där jag fick golvväxelspaken i min hand när jag backade in till hotellet. Det problematiska var att bakväxeln redan var inlagd. Hotellportieren tipsade mig om en närliggande Fordverkstad och pekade ut riktningen.

Färden gick baklänges och på, för mig, ganska okända vägar. Någonstans blev det fel – jag hamnade på en av Köpenhamns breda cykelbanor



En Ford Popular 1953.

utan att vara medveten om det. Jag upplevde bara att det var många cyklister som körde mot mig. Självt blev jag ganska snart stoppad av en dansk polisbil som efter nykterhetskontroll förstod min situation och eskorterade mig resterande sträckan till verkstaden som tog hand om bilen.

65 år senare får jag snarare känslan av att det är bilen som tar hand om mig. Den ser till att bältet är på, varnar om inte dörren är stängd eller om man inte kör mitt på vägen. Små diskreta rattörorelser väcker en till liv om man slappnar av för mycket. Sker det för ofta föreslår den en kaffepaus. Bilen har nästan blivit intelligentare än jag. Jag litar blint på navigatören, själv skulle jag aldrig hitta.

Förra hösten var jag på Söder och skulle köra hem via Slussen, som jag alltid gjort. Det var stopp överallt, men på något sätt tog jag mig igenom avspärningarna. Folk stirrade visserligen på mig, men det var kanske för att jag var bland de första som körde över den nya Guldbron. Några dagar senare fick jag på tv se den officiella invigningen av kung Carl XVI Gustaf.

Men för mig var det gamla nyheter.

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.



Salong Step In är frisörsalongen för dig som ställer höga krav på din frisör. Hos oss får du professionell service med det senaste inom klippning, hårvård, färgning och permanent.

Pensionärspriser!

Drop-in för pensionärer på onsdagar.

Öppettider:

Måndag-fredag 9-18

Lördag 9-15

Röda dagar stängt

Välkommen in till din frisörsalong
på Spånga Torg 4!

Telefon: 08-760 53 53

SPF Spångaveteranernas kalendarium hösten 2022

SEPTEMBER

Tisdag 13

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 15

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

OKTOBER

Tisdag 11

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 13

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

NOVEMBER

Tisdag 8

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 17

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

Tisdag 22

Möte för nya medlemmar kl. 13

DECEMBER

Tisdag 13

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 8

Julbord med VIKING LINE (preliminärt)

Torsdag 15

Pubkväll på Caledonian fr. kl. 16

Anna dig känslan av nystädad!



VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB

– etabl. 1967 –

www.vasterortsstadservice.se

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

Vi utför både hem- & företags-
städning. Självklart har vi kollektivavtal och det är samma person som utför städningen.

Kontakta oss redan idag.

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

Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden	114 14
Vårdguiden	1177
Spånga-Tensta	
Stadsdelsförvaltningen	08-508 030 00
Medborgarkontoret	08-508 030 50
Äldreaktiviteter: Linda Melin	08-508 036 44
Äldre och funktionshindrade	
Margareta Ericson	08-508 031 89
Anhörigkonsulent: Kristina Wennström	08-508 035 37
Syn- och hörselinstruktör	
Spånga/Tensta/Kista: Yvonne Olsson	08-508 017 38
Bromsten/Hässelby: Ingela Dahling	08-508 017 39
Äldreombudsmannen	08-508 362 10
Fixartjänst för dig över 75 år	08-508 034 23
Jonas direkt	076-129 15 56
Kyrktaxi (bokas senast onsdag)	08-505 990 00
Rinkeby-Kista	
Stadsdelsförvaltningen	08-508 010 00
Medborgarkontoret	08-508 017 94
Äldreomsorg: Ingrid Brännström	08-508 026 15
Fixartjänst för dig över 75	
Receptionen, Kista servicehus	08-508 015 30
Kontaktcenter Äldre Direkt	08-80 65 65
Trygghetsjour vid akuta situationer	08-508 40 700
Sjukvårdsbil med bår	08-745 33 05
Kvinnofridslinjen	020-50 50 50
Felanmälan och synpunkter om trafik och utemiljö i Stockholm	08-651 00 00

VÅRA AKTIVITETER

Boule spelas måndagar, onsdagar och fredagar kl. 13–15 i Spånga centrum om banan är spelbar. Mer information får du av Barbro Nyberg, telefon: 08-36 83 36.



Skrivklådan. För dig som vill prata om litteratur, ge och få tips på böcker och dikter samt kanske skriva egna kortare alster. Vi ses i Spånga Träfflokal, Stormbyvägen 2. Vill du vara med skicka ett mail till Mats Hellberg, [matsh18\(at\)gmail.com](mailto:matsh18(at)gmail.com) eller sms: 072-215 83 53.

Kulturvandrarerna 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, 070-395 9948, Erik Enfors, 08-761 28 91 och Evy Möller 070-578 18 31.



Bridge spelas på fredagar kl. 11.30 i Spånga Församlingshus. Info: Ann-Margret Hellström, 0708-36 98 75 och Ulrika Siling, 073-735 41 00.



Canastagruppen träffas varannan torsdag i udda veckor kl. 13–16 i Spånga Center, Stormbyvägen 2. Närmare information Brittmarie Ryman 073-838 64 68.

Spånga Veterankör övar på måndagar kl. 14.00–15.30. Lokal: Spånga Församlingshus. Info: Marianne Österlind, 070-755 7073.

SÅNGKURS FÖR MÄN

Är du man och vill lära dig sjunga? Alla kan lära sig. Nu har du chansen! Vi gör enkla övningar, tränar vårt lyssnande och upptäcker rösten tillsammans. Kursen leds av Tobias Bennsten, operasångare och körledare. Plats: Spånga församlingshus. 8 gånger: Mån 3 okt 10.30-12, tis 4 okt, ons 5 okt, tor 6 okt 18.30-20.00. Mån 10 okt 10.30-12.00, tis 11 okt, tor 13 okt, fre 14 okt 18.30-20.00. Kostnad: 1200 kr per person. Det finns inga hopplösa fall! Anmälan: Mejla [tobias.bennsten\(at\)gmail.com](mailto:tobias.bennsten(at)gmail.com)

Tack och farväl, Bo och Gösta

Kameran har fångat två av de medlemmar, som betytt mycket för Spångaveteranerna under senare år, Bo Werner och Gösta Löhr. Båda har tyvärr gått bort under våren och på grund av covid-19 har vi inte haft möjlighet att ta personligt avsked som vi brukar göra.



Bilden är från månadsmötet i mars 2016 när Bo överlämnade blommor till musikanterna, som underhöll oss. Gösta sitter i bakgrunden, vilket inte var så vanligt.

Gösta fanns oftast längst fram. Han var den naturlige ledaren. Han satt i vår styrelse i åtta år, därav tre år som vice ordförande och slutligen tre år som ordförande. Gösta hade lätt att komma in i gänget och räknade många medlemmar som sina personliga vänner. För honom var ett nöje att arbeta med kamraterna i styrelsen och att leda månadsmöten.

Bo var medlem i vår förening i över tjugo år. Hans stora intressen var konst och kultur, vilket vi alla fick stor glädje av.

Han skrev korta stycken för scenen, som framfördes av vår teatergrupp *Solitären*. Han startade också tillsammans med Sverre Fogelström en grupp, för de som kände ett pockande behov av att uttrycka sig i skrift. Den fick heta *Skriv(k)lådan*, ett prov för Bos underfundiga humor. Han bildade också *Konstgruppen*, vars uppgift var att locka till besök på vernissager och konstutställningar. Före varje säsong hölls ett planeringsmöte, som utvecklade sig till en härlig fest med ost, vin och sång. Visorna hade Bo ofta skrivit själv. Båda dessa verksamheter lever vidare om än i förändrad form.

Tack Gösta och Bo för en insats vi inte glömmer i första taget!

Erling Magnusson



VÄLKOMMEN TILL SPÅNGAVETERANERNA

Scanna QR-koden för att komma direkt till vår hemsida:

www.spfseniorerna.se/spangaveteranerna



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)



JULBORD 8/12 (preliminärt)

Vi har ju tidigare år åkt på Julbordskryssning med lilla Rosella från Kapellskärr. Nu kan vi få prova på att åka med de stora båtarna. Vi åker då med Viking Grace/ Amorella/ Viking Glory från Stockholm. Stor taxfree ombord. Viking Glory är Vikings nyaste stora och lyxiga båt. Avgång kl. 7.45. Frukost serveras ombord (ingår i priset).



Julbord serveras ombord. Vin, öl, läsk och kaffe ingår. *Pris: 475 kr/person*

THAILAND 29/1–11/2 2023.

Även nästa säsong har vi möjlighet att resa till lilla underbara Mae Phim. Mae Phim är en liten ort i Siambukten dit thailändarna själva åker för att koppla av över weekenderna. Där finns inga stora turisthotell och jippon för turister. Middagar på olika lokala restauranger varje dag. Utflykter till olika sevärdheter, fruktodlingar, orkidéodling och marknader ingår. Tre helkroppsmassage á ca en timme ingår också.

Pris för SPF-medlemmar: 21 985 kr. Helpension.

SKOTTLAND i början på september 2023.

På önskelistan står också en rundresa i Skottland med allas vår Jöran Nielsen. Han har under många år guidat i Skottland och kan landet och ger oss en fantastisk inblick i landets spännande historia. Jöran är även specialist på mat och dryck! Pris ej fastställt. Beror på flygpriser.

Ytterligare information om dessa resor kommer, förhoppningsvis, på nästa månadsmöte den 13 september.

Ställ upp som receptionsvärd!

Nu är det dags igen! Som du vet har våra medlemmar tidigare ställt upp som receptionsvärdar i Församlingshuset genom att sitta i foajén måndag-, tisdag-, onsdag- och fredagförmiddagar mellan kl. 9 och kl. 12. Höstsäsongen är igång, **boka dig omgående!**

maj 2022						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
25	26	27	28	29	30	31
25-11:00 Må. Östergren m.ostergren@gmail.com Kontroll Öppna		27-11:00 Ons. Bergström onsg19@telia.se Till Receptionen		29-11:00 Freda. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered		
1-11:00 Må. Östergren m.ostergren@gmail.com Kontroll Öppna	2-11:00 Tis. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	3-11:00 Ons. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	4-11:00 Tor. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	5-11:00 Fre. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	6-11:00 Lör. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	7-11:00 Sön. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered
8-11:00 Mån. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	9-11:00 Tis. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	10-11:00 Ons. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	11-11:00 Tor. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	12-11:00 Fre. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	13-11:00 Lör. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	14-11:00 Sön. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered
15-11:00 Mån. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	16-11:00 Tis. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	17-11:00 Ons. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	18-11:00 Tor. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	19-11:00 Fre. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	20-11:00 Lör. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	21-11:00 Sön. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered
22-11:00 Mån. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	23-11:00 Tis. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	24-11:00 Ons. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	25-11:00 Tor. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	26-11:00 Fre. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	27-11:00 Lör. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	28-11:00 Sön. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered
29-11:00 Mån. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	30-11:00 Tis. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	31-11:00 Ons. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	1-12:00 Tor. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	2-12:00 Fre. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	3-12:00 Lör. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered	4-12:00 Sön. Lagerman Freda.Lagerman@bymail.com Förbered

Församlingshuset sparar på personalresurserna och som tack får vi nyttja lokalerna gratis under våra månadsmöten. En win-win situation – som man säger. En dold förmån är att du blir bjuden på

kaffe och macka också.

I vårt enkla bokningssystem väljer du önskad dag, fyller i dina uppgifter som efterfrågas och klickar på ”Spara”. Färgade rutor är redan bokade, de vita är lediga. Du kommer åt bokningen från vår hemsida www.spfseniorena.se/spangaveteranerna under rubriken ”Aktiviteter” (sista aktiviteten i listan) eller alternativt under www.spangaveteranerna.se där man hittar rubriken ”Bokning på nätet”. Ännu fiffigare är att bara rikta mobilens kamera mot den här QR-koden och nudda länksymbolen som syns, så ser du de lediga tiderna direkt. Dagen innan det är din tur att sitta som receptionsvärd, får du även en sms-påminnelse.



Är du inte försedd med alla moderniteter men ändå vill göra en insats, lyft din telefonlur och slå en signal till **Kristina Friberg** på telefon **070-759 28 76** så hjälper hon dig att hitta en ledig dag.

Thomas Sessler



Så överlistar du pekskärmen

Ibland är det svårt att använda pekskärmar på mobiltelefoner och surfplattor, trots att man gör allting rätt. Det kan ha en mycket enkel förklaring – torra fingrar. Det är fukt som leder elektriciteten från dina fingrarna till skärmen och får knapptryckningarna att fungera. Men med åldern minskar fukten i huden. Vill din pekskärm inte reagera, prova att smörja in händerna med hudkräm.

Gilla grilla och chillla

Detta hände för fyra år sedan, Åke Larsson kom fram till mig och sa:

– Vi borde ordna någon aktivitet för alla medlemmar som är kvar i stan.

– Tänkte inte på det, sa jag, som brukar plaska omkring i Skagerrak varje sommar. Men hur gör vi det?

– Margareta och jag kan arrangera grillkvällar vid boulevanan i parken bortom församlingshuset. Där har stan satt upp en stor grill och några bord med fasta bänkar. Det lät enkelt, men praktiken är som vanligt mer krävande än teorin. De röksugna i parken hade upptäckt att grillen var en praktisk askkopp, så stor att den var svår att

missa. Borden var bekväma att sitta på med bänkarna som fotstöd. Innan grillkvällen kunde börja fick det alltså bli storstädning. Margareta och Åke rensade grillen, lade vaxduk på borden och tras-mattor på bänkarna. När vi ”gäster” kom med våra korgar var allt rent och inbjudande.

Grillkvällarna blev redan från början en suc-



Erling Magnusson, Åke Stöckel, David Friberg, Åke Bergström och Margareta Larsson bevakar sina korvar.

cé. Och den 14 juni blev det jubileum, den tionde grillningen sedan starten. Det har ju varit långt mellan våra vanliga möten i dessa coronatider och att kunna mötas utomhus med reglementerade avstånd har varit välkommet.

Denna årets första grillkväll var lagom varm och regnmolnen höll sig på avstånd. Stadsgrillen, som var tillfälligt indragen, fick vi ersätta med en inlånad privatgrill. 35 medlemmar slöt upp med matkorgar och glatt humör. Sorlet kring borden steg i takt med att solen sjönk. Till slut måste vi ändå skiljas för kvällen, men inte utan att lova återkomma den 19 juli, samma tid och samma plats.

Varmt välkommen

Den andra grillkvällen för året blev inledningen till en period av nära nog tropisk värme. Det anade vi inte när vi den 19 juli packade matkorgen för att åka till boulevanan i parken vid Församlingshuset. Även om SMHI hade förutskickat att värme var på väg från Medelhavet, tog vi det inte riktigt på allvar. Vi lämnade ändå tröjor och jackor hemma och förberedde oss på att värma händerna vid kolgrillen. Alla vi 24 grillvänner som samlades blev överraskade. Där det brukar stå bord och bänkar, låg det nu jordhögar omgivna av höga byggstaket. På ett plakat kunde vi se hur den

nya parken kommer att se ut när den blir klar, efter semestern får man förmoda. Våra arrangörer hade trollat fram sittplatser till alla och många hade tagit med egna stolar och t.o.m. campingbord.

Kvällen blev ljus, solig och ljum. När vi efter tre, fyra timmar hade länsat korgarna, uttömt dagens samtalsämnen och återvände hem hade termometern sjunkit till 23 grader. De kommande dagarna bjöd på en hetta, som vi inte upplevt på 30 år. Värmerекorden slogs från Smygehuk till Kebnekaise. På vår altan, i skuggan under markisen, blev det 40 grader. Det är något att minnas när vi klafsar omkring i snömodden i vinter.

Text: Erling Magnusson.



Populär samlingsplats i sommar.

Final för grillkvällarna

Augustisolen flödade även den tredje grillkvällen. Lyckligtvis hittade vi en skuggig plats, där alla de 15 sällskapssugna och hungriga deltagarna trängde ihop sig.

Ingen orkade med att laga några avancerade rätter, populärast var korv i diverse storlekar. Eftersom alla satt vid samma bord flöt konversationen lättare – många glada historier fick vi höra.

Så småningom kom efterrätten fram – jättegoda plommon från familjen Stöckels odlingar samt kaffe som Kristina och David Friberg trollade fram.

Det var svårt att inse att sommaren nu är över, åtminstone vad grillkvällar beträffar. Dessa har blivit en tradition hos många Spångaveteraner.

Vi ses nästa år på samma plats, med förhoppning om att parken är iordningställd då. Tack för i år!

Text och bilder: Thomas Sessler

Vi hjälper dig med...

Liktornar
Kartnaglar
Nageltrång
Fotsvamp
Nagelsvamp
Vårtor
Förhårdnader
Hälsprickor

BÄTTRE FÖTTER
BÄTTRE HY.

073-445 62 62

bokadirekt



I begynnelsen var Vä. En liten obetydlig handelsstad i sydöstra Skåne som hade sin blomstringstid på 1500-talet då den blev känd för sina skickliga silversmeder. Men så kom kung Christian IV. Den obefästa staden brändes ner av danskarna som i stället byggde en fästning i närheten med vallar, vallgravar och bastioner.

Självklart döptes den till Christianstad och fick stadsprivilegier 1623. Men svensken, den lede fi, var ständigt på hugget, och vid freden vid Brömsebro blev staden och hela Skåne svenskt.

Men vad har detta med Spångaveteranerna att göra? Jo, Kristianstad är dagens mål för vår 5-dagars bussresa i östra Skåne med chauffören Micke vid ratten tillsammans med ett gäng övriga SPF-are. En höjdpunkt på resan ner, måndagen efter midsommarhelgen, är ett besök på Skulpturparken i Vanås slottspark. I Yoko Onos Wishing Tree dinglar redan fullt av vita papperslappar med önskingar om högt och lågt. Längre in bland de höga träden ropar någon ”där” och pekar upp mot en röd jätteboll uppe i en grenklyka. I två andra träd finns det fler. Skogen är full av överraskningar. Själv tycker jag bäst om Snapphane-eken, fortfarande i full vigör trots sin höga ålder. I grenarna hängdes tillfångatagna snapphanar.

Båttur och helikopter

Nästa morgon lämnar vi hotellet för en båttur i den mangroveliknande våtmarken i Helge å. Den är en del av ett Biosfärområde, utnämnt av Unesco för sin betydelse för att både bevara och nyttja landskapets värde på ett hållbart sätt. Vädret har slagit om, och i den öppna båten fälls paraply efter paraply upp. De låga broarna tvingar oss att huka ytterligare. Men vi ser ändå kärrhöken och röda glador på jakt efter föda och



*Yoko Onos önsketräd.
Foto: Veronica Rudheim*

i boet i telefonstolpen långt borta skymtar fiskgjusen. En överraskande tur i Naturrummets simulator tar oss sedan skakande upp på en helikopterfärd med utsikt över staden och vattenriket.

Med bussen fortsätter vi mot Gunnars Granar där vi serveraras hjortfärsbiffrar med egenodlade rotfrukter och färgglada sallader. På tillbakavägen gör vi ett svalkande stopp i Åhus för inköp av glass.

Fruktassociationer

I Kivik nästa dag trängs vi runt statyn av Frithiof Nilsson ”Piraten”, författaren till bland annat *Bombi Bitt och jag*. Senare besöker vi Ravlunda kyrka där han ligger begravnen under en håll med inristningen ”Här under är askan av en man som hade vanan att skjuta allt till morgondagen. Dock bättrades han på sitt yttersta och dog verkligen den 31 jan. 1972”. Men innan dess går vi till Kiviks musteri som har ett stort utbud av olika muster. Det är för tidigt på säsongen för ”Äppeltavlan”, men vår guide Jöran berättar om upprinnelsen. Det var på 80-talet som matimporten av bland annat frukt ökade drastiskt, och 600 svenska äppelodlare protesterade i Äppelkriget, bland annat med att göra en stor tavla med 33.000 äpplen i olika färger i ett fint mönster som gav genklang i media. Sen blev tavlan tradition, nytt mönster varje år, och Kivik har nu Europas största äppelodling.



På väg mot lunchen stannar vi vid Engelska trädgården vid Svaneholms Kursgård. Den är inspirerad av Arts- and Craft-rörelsen och består av rum med olika trädgårdstyper. De många rosenrabatterna blommar i alla tänkbara nyanser och doftar ljuvligt och påminner alla rosälskare om David Austins rosodlingar. Lunchen är bokad på anrika Brösarps gästgiveri där vi bjuds på rejäl Eggakaka med fläsk och lingon och till dessert en sprödd spettekaka. Mera skånskt kan det väl inte bli.

Med magen i fyra hörn fortsätter vi till Skepparps Vingård där vi provar viner på egenodlade druvor. Vi får själva försöka uttolka vad vi tycker att vinerna luktar och smakar. Inte helt enkelt, vi har ju alla olika smak- och luktsinnen. Mycket fruktassociationer blir det, men även tankar om räkskal.

Från alun till lavendel

Torsdag morgon lämnar vi hotell Christian IV med vår packning och reser söderut. Vi kör i kuperad terräng på småvägar genom bokskogar och sädesfält där den röda vallmon lyser. Första stoppet är vid Andarums alunbruk nära Christinehavs slott. Bruket är sedan länge nedlagt, men kaffestugan som är Skånes äldsta, finns kvar i det låga korsvirkeshuset och där får vi gott kaffe med hembakta bullar och kakor.

Kaffestugan drivs idag av fjärde generationen, och ”recepten är från min farmors mor Hilda” säger ägaren. Han berättar vidare om alunframställning. Bergen i omgivningen innehåller det svarta skiffret som brändes och blandades med andra ämnen för att åstadkomma alun. Vi tänker väl närmast på alun som blodstillande när männen skar sig på rakkniven, men alun har använts också till rödfärg, vid garvning och vid pappersframställning. Idag är deodorant ett alternativt användningsområde.

I mitten av 1600-talet upptäcktes alunförekomsten i Andarum, men inte förän efter freden i Brömsebro kom brytningen i gång. 1725 köpte Christina Piper tre bruk i området. Hennes man satt i fångenskap, men hon var driftig och utvecklade bruket. Chris-



tina blev skattebefriad, hade monopol på skogen och tillverkade egna pengar att betala de anställda med (pengar som bara gick att använda i hennes butiker). 3.000 personer var avhängiga av bruken, att jämföra med Malmö som hade 5.000 invånare vid den tiden. 1912

fanns det bara tre personer kvar på bruket som lades ner.

Stora blå fält lyser ibland längs vägen men det är inte lin som vi först gissar på utan lavendel. Lavendel är också en av de växter vi stöter på hos Österlenkryddor, ekologiskt certifierad gård och odling, som producerar runt 35 olika örter på friland. De kalltorkar örterna för att bättre bevara smaker och färger. Ägarna gör egna kryddblandningar, och vi botaniserar bland alla burkar för att hitta något att köpa med sig. Vad sägs om Pantoffelkrydda?

På *Tryde 1303* äter vi lunch, lagad av svenska Anna och hennes man Juan, konstnär från Ecuador. Det är en tallrik härliga tapas med smaker från Österlen, allt hämtat från egna odlingar. Det är tomater, sallad, nässelpesto, skinka, ost, skånsk falafel, rödbetor, halloumi. Till det en läskande kall IPA. Medan vi äter kan vi njuta av sydamerikanska konstverk i den hemtrevliga lokalen.

Sedan ger vi oss ut till kusten igen. I Baskemölla blir det konstvandring i Tjörnedala konsthalls regi. Hallen är stängd för hängning, men en rejäl promenad i det fria tilltalar oss alla. Först går vi längs stranden och ser de olika konstverken, men mest njuter vi av att röra på oss och känna doften av hav.

En kort stund senare checkar vi in på Svea hotell som ligger alldeles vid

havet i Simrishamn. Där går vi egna promenader för att titta på alla stockrosor vid husen längs de pittoreska gatorna.

Dags för hemfärd

Sista dagens äventyr för oss söderut längs kusten till Brantevik – silens hemort framför andra – och Skillinge där vi tar en 20 minuters promenad i hamnen. Havet och den öppna horisonten kan man aldrig få nog av. Men det mulnar på och vi är nöjda att fortsätta mot Ystad.

I Tomelilla gör vi ett stopp för att besöka Sveriges minsta museum. Det är *Hasse & Tage-museet* där vi bara ryms sju personer i taget. Men trots sin litenhet rymmer det allt man vill veta om radarparet. Det finns filmsnuttar, intervjuer, prylar, informativa tavlor som berättar om deras alla kulturella gärningar.

Tillbaka i bussen berättar guiden Jöran om hur Ystad på 1200-talet gick från en plats där fiskebåtarna drogs upp till att bli en by. Tyskarna kom, utvecklade handeln och fick monopol på sillexporten. De byggde också upp staden med medeltida gatunät. Men både svenskar och danskar plundrade och brände i staden, och till och med venetianska sjörövare härjade här. Ystad har också haft ett betydelsefullt regemente, i vars lokaler nu många filminspelningar sker. Jöran tar oss också med på en förkortad Wallandervandring, och självklart ser vi *Fridolfs konditori* där Wallander satt och funderade på livet och det begångna brottet.

Innan vi fortsätter hemåt ska vi äta lunch i saluhallen som är omgjord till restaurang. Det blir en sista fin upplevelse.

Veronica Rudheim



*Hasse & Tage-museet i Tomelilla.
Foto: Veronica Rudheim.*



Onsdagsträffar i församlingshuset

Varannan onsdag kl. 13 är det träff i församlingshuset. Någon av diakonerna håller en kort andakt, som börjar och slutar med psalmsång. Sedan serveras kaffe och när detta är klart blir det någon form av underhållning. Datum och program står att läsa på anslagstavlan utanför församlingshuset.

Carin Due Bergman

Läsvärt

Det fallna imperiet: Ryssland och väst under Vladimir Putin av Martin Kragh

Varje dag chockas vi av bilder på förödelsen i Ukraina. De väcker frågor. Hur kan detta ske i ett Europa, som har hemskheterna under andra världskriget i färskt minne. Hur kan Putin och den ryska statsledningen ha samvete att bomba en självständig nation, som de kallar broderfolk? Många förtvivlade frågor men få svar.

För den som inte nöjer sig med att bara fördöma utan vill försöka förstå har det nu kommit en bok på 340 sidor. Den är skriven av Martin Kragh, som har stor kunskap på området. Han är docent för Institutet för Rysslands- och Euroasienstudier vid Uppsala universitet och biträdande chef för Centrum för östeuropastudier vid utrikespolitiska institutet i Stockholm. Boken ger en helhetsbild av den ryska historien från Tsarrysslands fall till Sovjetunionens upplösning och Rysslands utveckling därefter. Boken presenterar inga åsikter och värderingar utan beskriver sakligt bakgrunden till Putins vägval i olika skeden. Berättelsen är byggd på kommunicéer och uttalanden i statlig och oberoende press. Den har ambitionen att lägga stora och små fakta på rätt plats. Det är en sansad och balanserad beskrivning av Rysslands resa fram till den återvändsgränd, där man nu befinner sig.

Det ska sägas med en gång. Detta är en bok, som ställer stora krav på läsaren. Den är faktakompakt och inte sällan måste man läsa om en mening för att kunna ta in innehållet. Den innehåller många facktermer och ovanliga låneord som man får tyda med lexikon i hand. Men om du tar den steg för steg kommer du att få en läsupplevelse som du inte glömmer i första taget. Jag kom att tänka på den som sa ”Du kan äta en elefant bara du tar en bit i taget.”

Erling Magnusson



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



TEATEROMBUDET INFORMERAR

Välkomna att kontakta mig om du vill ha hjälp med rabatterade biljetter, till bra platser på Stadsteatern. Absolut inget köptvång! Anmäl via mail om du vill vara med på min sändlista [gunilla_kallberg\(at\)outlook.com](mailto:gunilla_kallberg(at)outlook.com) (Obs! understreck). Jag behöver då få veta namn, adress och tel.nr till dig. Du som sedan blir intresserad av någon pjäs/föreställning kan beställa biljetterna direkt genom att maila mig, så skickar jag biljetten/biljetterna till din mailadress. Du får 15% extra rabatt på alla biljetter. Och du skriver ut biljetter på din egen skrivare, alternativt behåller din e-biljett i din telefon, och visar upp den vid entrén till salongen. Betalningen sker via swish eller till mitt konto. Biljetterna kan inte bytas eller lämnas tillbaka. Om en föreställning blir inställd, får du pengarna tillbaka av mig. *Gunilla Källberg*



Femte vaccindos rekommenderas i höst för alla över 65 eller i riskgrupp

De nya rekommendationerna gäller från den 1 september, meddelade socialminister Lena Hallengren (S) och Folkhälsomyndighetens generaldirektör Karin Tegmark Wisell under en pressträff. – Personer med ökad risk för allvarlig covid-19-sjukdom rekommenderas ytterligare en påfyllnadsdos för att stärka sitt skydd inför kommande höst- och vintersäsong, då vi har anledning att tro att spridningen av viruset kommer att öka igen i höst, sa Karin Tegmark Wisell.

Hur får jag ett sms för min nästa covid-19 dos?

Börja med att ladda ner appen *Alltid öppet* till din telefon eller surfplatta.

Du som redan har appen och har påbörjat din covid-19 vaccination får ett sms när det är dags för din nästa dos. Sms:en skickas ut måndag–torsdag. Om du inte hade appen vid ditt vaccinationstillfälle behöver du, för att bli garanterad ett sms, ladda ner appen så snart du kan för att bli påmind.

Den 17 augusti öppnade bokningen för påfyllnadsdos (dos 5) successivt för personer som är 65 år eller äldre. Utskicket går först till dem med längst tid sedan föregående dos.

Telefonboka kan du på 08-428 429 30 alla dagar 08.00–19.00.

Thomas Sessler



Appen Alltid öppet

SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2022

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, 070-395 99 48

Kassör: Olof Petersson

peterson_olof(at)icloud.com, 070-323 05 21

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

Ersättare: Ann-Cristin Örth

mac.orth(at)hotmail.se, 08-89 14 77, 070-253 41 99

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 2022

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: Evy Möller, 070-578 18 31

Ersättare: Lena Lindmark, 070-867 47 17

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

Ersättare: Åke Stöckel, 070-691 12 85

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 du är 80 år har du lärt dig allt.
Du behöver bara att komma ihåg det.**



Ombud

Friskvård	Vakant	
Rekryteringsansvarig	Vakant	
Reseombud	Lena Lindmark lena.e.lindmark(at)gmail.com	070-867 47 17
Teaterombud	Gunilla Källberg gunilla_kallberg(at)outlook.com	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 36 070-396 78 71
Bridge	Ulrika Siling ulrika(at)siling.se Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu	073-35 41 00 0708-36 98 75
Canasta	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)gmail.com	073-838 64 68
Föreningen Spånga Trygghetsringning	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396 78 71
Skrivklådan	Mats Hellberg matsh18(at)gmail.com	072-215 83 53
Spånga Veterankör	Marianne Österlind marianne.osterlind(at)outlook.com	070-755 70 73

Kulturvandringar och studiebesök	Erik Enfors	073-040 40 33
	Evy Möller	070-578 18 31
	Christina Ingemarsson	070-395 99 48
Konstgruppen	Evy Möller	070-578 18 31
Mötesgruppen	Mona von Köhler	08-36 37 53
Programgruppen	Åke Larsson	073-992 44 23
	7601237(at)gmail.com	
	Sverre Fogelström	08-36 64 92
	sverrefogel(at)hotmail.com	
	Martin Johnsson	070-843 35 85
	martin(at)impulsgivarna.se	

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).



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.spfseniorerna.se

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

SPÅNGA VETERANEN

är medlemsblad för SPF Seniorerna Spångaveteranerna

Redaktion:

Erling Magnusson 070-595 67 80, [erling.magnusson\(at\)telia.com](mailto:erling.magnusson@telia.com)
Angela Enfors 070-224 83 72, [ang.ma.enf\(at\)gmail.com](mailto:ang.ma.enf@gmail.com)
Veronica Rudheim 070-394 53 55, [veronica.rudheim\(at\)outlook.com](mailto:veronica.rudheim@outlook.com)

Annonser:

Erling Magnusson 070-595 67 80, [erling.magnusson\(at\)telia.com](mailto:erling.magnusson@telia.com)

Produktion

Thomas Sessler 0705-89 74 74, [thomas\(at\)sessler.se](mailto:thomas@sessler.se)

Tryckeri

Åtta.45 Tryckeri, Järfälla

Den *16 november* är sista dagen för bidrag till nästa nummer.
Sänd ditt bidrag till redaktionen: [spangaveteranen\(at\)ownit.nu](mailto:spangaveteranen@ownit.nu)
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 4/2022 utkommer vecka 49, manusstopp 16 nov.



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

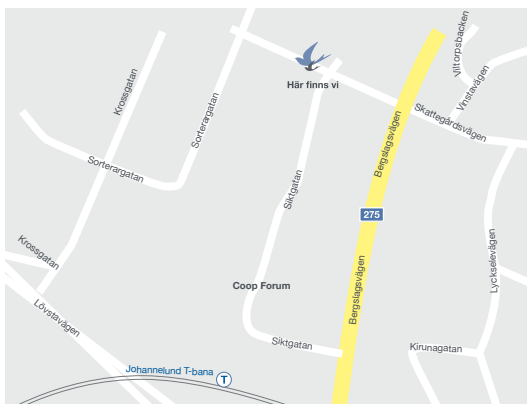
Brett utbud av behandlingar

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



B PP Sverige, Port Payé

~~Avs: SPF Spångaveteranerna
c/o Erik Enfors
Ångsullsvägen 15, 16246 V-by~~



Ett smartare val

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

RAYMOND LINDEBORG / ISABELLA LINDELL / JOHANNA BLOMSTER

YVONNE ULVEGREN/AGNETHA PETTERSSON/ROBERT BLOMSTER

Mäklarhuset

FÖR ENKELHETENS SKULL

SPÅNGA TORG 4, SPÅNGA / 08-761 00 77