

# SPÅNGA VETERANEN

Medlemsblad för hösten

Årgång 23 • Nr 3 • sept 2023



*Foto: Marianne Österlind*

Hälsingehambon ses av många som dansens Vasalopp. Innan dagen är slut har paren dansat sig igenom fyra etapper med start i Hårga vidare till Bollnäs och Träslottet i Arbrå för att avslutas på Stenegård i Järvsö. Läs mer om en spännande motionsform på sidorna 22–24.

# Spångas överlägset största mäklare!



Topplista

**Flest rekommendationer**

Spånga-Tensta  
Helår 2022

Topplista

**Flest försäljningar**

Spånga-Tensta  
Helår 2022

Topplista

**Högst försäljningsvärde**

Spånga-Tensta  
Helår 2022

**hittamäklare!**

2022 blev ett framgångsrikt år där jag haft flest försäljningar, sålt till högst värde samt fått flest rekommendationer av alla mäklare i Spånga! Första halvåret av 2023 har varit minst lika lyckat, både för mig personligen men också för Notar i stort som för 4e året i rad utsetts till Årets Mäklarkedja på Hemnets gala Guldhemmet. Ring mig om du också vill göra ditt livs bästa affär!

**Vinnare**

Årets Mäklarkedja

Guldhemmet

*Ett initiativ från Hemnet*



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

**notar**

# SPÅNGA VETERANEN

## Innehåll #3 2023

- 5 Redaktören har ordet
- 6–9 Notiser från omvärlden
- 10–11 Vårens sista medlemsmöte i april
- 13 Årets funktionärsträff på nästan gångavstånd
- 14–15 Artificiell Intelligens
- 16 Mord men inga visor!
- 17 Månadsmöten i höst
- 18–19 Lyckad utflykt till Kina
- 20 Våra aktiviteter
- 21 Viktiga telefonnummer
- 22–24 Det är aldrig försent...
- 25 Alla kan falla
- 26–27 Information från reseombudet
- 28 Teaterombudet informerar
- 29 Spångaveteranernas kalendarium
- 29 Nybyggnation i centrum
- 31–32 Grilltider
- 33 Nominering till Järva stadsdelsnämnds pensionärsråd
- 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*

# Thaiwok & Sushi

Take away & bordservering



**SPÅNGA CENTRUM**

**08-36 33 30**

[www.baanthai-spanga.se](http://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**



## Redaktören har ordet

Idag vill jag ta en stund för att uttrycka min djupaste tacksamhet och dela några nyheter med er alla. Det har varit en absolut ära och ett privilegium att vara redaktör för Spångaveteranen de senaste nio åren. Under den här resan har jag haft nöjet att arbeta med ett fantastiskt team av begåvade personer som har ägnat sin tid och ansträngningar för att ge er det bästa innehållet och återspegla Spångaveteranernas verksamhet. Tillsammans har vi strävat efter att skapa en tidning som inte bara informerar utan också inspirerar och knyter samman våra läsare.

Jag är otroligt stolt över den tillväxt och framgång vi har uppnått tillsammans. Från att bevaka lokala evenemang och lyfta fram spännande personer till att belysa viktiga frågor har Spångaveteranen blivit en sann återspeglning av vårt levande samhälle.

Inget av detta hade varit möjligt utan det orubbliga stödet och engagemanget från er alla, våra lojala läsare. Er feedback, kommentarer och uppmantran har varit drivkraften bakom vår ständiga förbättring och engagemang för att leverera kvalitetsinnehåll.

När jag idag kliver av min roll som redaktör fylls jag av en blandning av känslor. Samtidigt som jag kommer att sakna den dagliga interaktionen och spänningen i att ge dig de senaste händelserna, hamnar tidningen i limbo – om ingen vill överta min post. Då är det stor risk att denna kommunikationskanal kommer att försvinna. Därför uppmanar jag dig som sitter inne med kunskaperna att träda fram i ljuset! Anmäl dig till någon i styrelsen, senast månadsskiftet september/oktober, för att säkra en kontinuitet i utgivningen. Jag hjälper gärna igång dig.

Tack var och en av er för att ni är en del av denna otroliga resa. Er vänlighet, stöd och kärlek har gjort min tid som redaktör verkligen oförglömlig. Jag är evigt tacksam för de minnen vi har skapat tillsammans.

*Thomas Sessler*



# NOTISER FRÅN OMVÄRLDEN

*sammanställda av Mats Hellberg*

## **Digitalisering – föråldrade system gör att Sverige tappar mark**

Digitaliseringen går för långsamt och kommunerna brottas med föråldrade system. Det konstaterar SKR, Sveriges Kommuner och Regioner.

SKR har senaste året haft en medlemsdialog om digitaliseringen inom kommunerna. Patrik Sundström, digitaliseringschef på SKR, målar upp en ganska dystert bild. Mycket bra arbete pågår över hela landet. Men det händer inte tillräckligt snabbt och inte på bredden.

1990-talet snabba digitala utveckling har skapat problem 30 år senare. Kommunerna brottas med gamla och dyra system. För att komma framåt behöver kommunerna samarbeta med en gemensam satsning där kommunsektorn och staten jobbar tillsammans. Digitaliseringen behövs givet den kompetens- och arbetskraftsbrist som finns för att vi ska kunna fortsätta att leverera välfärd i världsklass.

*Dagens Samhälle 2023-04-27/ Samuel Åsgård*



## **Skärpta kraven på undersköterskor – språket tuffast**

Det blir skolbänken igen för en hel del anställda inom omsorgen när undersköterska blir en skyddad yrkestitel. Tufft i början men på sikt är de skärpta kraven svaret på välfärdsutmaningen.

Från den 1 juli 2023 är undersköterska en skyddad yrkestitel. Kravet är godkända betyg i vård- och omsorgsämnen samt svenska. Kravet på att klara gymnasiesvenska är en utmaning. Fast anställda undersköterskor har tio år på sig att ansöka om yrkesbevis. Övriga kan behöva arbeta som vårdbiträden tills de klarar de nya hårdare kraven. Den 1 juli införs också krav på att den fasta vårdkontakten i hemtjänsten måste vara undersköterska.

*Dagens Samhälle 2023-04-27/Karin Lundahl*



## **Alzheimers kommer inte att försvinna**

Kommunerna bär 80 procent av kostnaderna för demensvården.

Antalet sjuka väntas nästan fördubblas till 2050. Vi behöver rusta oss för framtiden. Demens är en av vår tids stora, svåra och icke behandlingsbara sjukdomar. Den går bara att lindra inte att bota. Sjukdomen drabbar framförallt personer över 80 år. Det innebär att fler insjuknar med

längre livslängd. I slutet av januari beslöt regeringen att satsa åtta miljoner på att stärka omsorgsarbetet för äldre med demens. Alzheimers sjukdom kommer inte att försvinna och medicinerna kommer inte att vara gratis. Vi behöver rusta oss för framtiden.

*Dagens Samhälle 2023-04-27/Jiang Millington*



### **Forskare föreslår försök med kommunala läkare**

Kommuner bör få prova att anställa egna läkare anser sjukvårdsforskaren Ulrika Winblad. Då skulle multisjuka äldre få bättre vård och slippa onödiga sjukhusinläggningar. Bristande kapacitet i primärvården samt kompetensbrist i den kommunala vården och omsorgen är förklaringar till att multisjuka äldre inte alltid får den vård de behöver. I stället tas de alltför ofta akut in på sjukhus. En tänkbar lösning som forskarna pekar ut är att kommuner på prov skulle kunna få anställa egna läkare. Idén avvisades av en statlig utredning så sent som förra året.

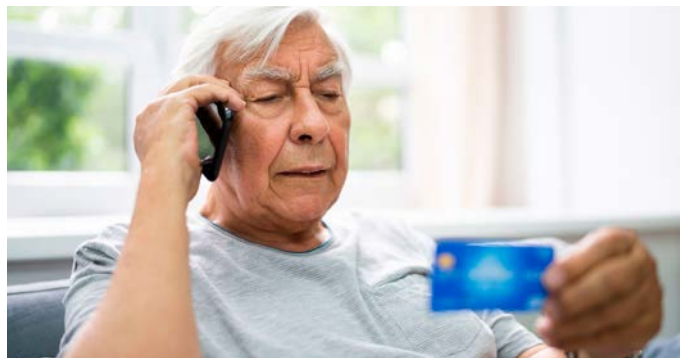
När patienter skrivs ut från sjukhus och behöver få vård och omsorg ska koordineringen skötas av primärvården. Men så fungerar det sällan.

*Dagens Samhälle 2023-04-27/ Cecilia Granstrand*



### **Så stoppas bedrägerierna**

Fler fuskutredare, dammsugning av sociala medier och noggrannare kontroll av folkbokföring. Många kommuner har skärpt sin vaksamhet mot bedrägerier inom ekonomiskt bistånd. De tre största har på tre år krävt tillbaka över 130 miljoner kronor.



Dagens Samhälle har fått uppgifter från de 30 största kommunerna om hur de arbetar mot felaktiga utbetalningar av ekonomiskt bistånd. Enkäten visar att antalet fusk- och bedrägeriutredare har

ökat på senare år. De kontrollerar till exempel uppgifter om familjeförhållanden och bostadsadresser. På sociala medier kan de hitta information som visar att de som fått ekonomiskt bistånd har ljugat. Flera kommuner betonar



att det är viktigare att förebygga fel och bedrägerier än att i efterhand lägga tid på att göra polisanmälningar. De vanligaste är att de som ansöker om ekonomiskt bistånd lämnar korrekta uppgifter.

*Dagens Samhälle 2023-06-01/ Cecilia Granstrand*



## **Digitalisering kan lätt bli ett dyrt fiasko**

Kommuner och regioner har redan nog med uppgifter. Om digitaliseringen i vård och omsorg ska lyckas krävs att staten hjälper till. Det tycker forskare som slår fast att digitaliseringen inte alltid sparar pengar eller leder till ökad kvalitet. I en ny rapport från SNS försöker två lundaforskare Björn Ekman och Lina Maria Ellegård svara på frågan ”Kan digitaliseringen lösa vårdens och omsorgens utmaningar?”. Svaret kan sammanfattas

som ett nja. Digitala teknologier och applikationer kan ofta vara både effektiva och kostnadseffektiva. Men det betyder inte att de leder till besparingar om man inför dem i stor skala. I sina



rekommendationer slår de båda forskarna fast att det behövs ett ordnat införande och gemensamt ramverk. Närmast till hands är att staten gör det via en myndighet som har kompetensen.

*Dagens Samhälle 2023-06-01 /Samuel Åsgård*



## **Nationellt styrd vård under lupp**

Regeringen och SD vill att staten tar över ansvaret för sjukvården från regionerna. Nu presenteras direktiven till en utredning om förstatligande av vården. En kommitté där alla riksdagspartier ska vara representerade kommer att få i uppdrag att ta fram underlaget.

Utredningen ska bland annat lämna förslag på hur man långsiktigt ska kunna införa ett delvis eller helt statligt huvudmannaskap. Utredningen ska också se över effektiviteten i vården.

–Just att titta på effektiviteten är så viktigt, där vi ibland tvingar patienten



till många besök i stället för att samordna allt under ett besök. Det finns mycket att göra där säger sjukvårdsminister Acko Ankarberg Johansson (KD). Uppdraget ska redovisas senast den 2 juni 2025.  
Dagens Samhälle 2023–06–08



## Teknisk chef rycker in på äldreboendet

När äldreomsorgen skriker efter personal rycker anställda på andra kommunala förvaltningar in. Intern rörlighet är framtidens melodi, säger Kungsbackas tekniska chef, som ska sommarjobba på ett äldreboende. En arbetsvecka kommer Ulrika Granfors att tillbringa på ett äldreboende.

–Det är långt ifrån min vanliga vardag. I kommunledningen har vi talat om hur vi ska kunna lösa kompetensbristen, och det gäller att tänka nytt. Hon ska hjälpa de bosatta praktiskt och samtidigt snappa upp hur personalen använder vatten och sorterar avfall samt hur bredbandsuppkopplingen fungerar.

Hon tror att kommunanställda framöver mer kommer att ta ansvar för hela kommunens verksamhet. Intern rörlighet är framtidens melodi.  
*Dagens Samhälle 2023–06–08 /Cecilia Granstrand*

# Unna dig känslan av nystädad!

**Pensionärsrabatt vid återkommande städning måndagar och tisdagar! (Minst 3 timmar per tillfälle.)**



**VÄSTERORTS STÄDSERVICE AB**

– etabl. 1967 –

[www.vasterortsstadservice.se](http://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**

# Vårens sista medlemsmöte i april

Det var terminens sista medlemsmöte och 84 medlemmar hade letat sig dit. Fortfarande inget publikrekord men det tar väl till i höst innan trenden vänder och man kan hoppas på den närvaro vi hade före pandemin. Carin meddelade att vi fått en ny medlem och hon är mycket välkommen.

Programgruppens Martin Johnsson presenterade sedan dagens underhållare, Deri Rowlands och hans pianospelande ackompanjatör Robert Lindskog. Deri är född i Wales, men har säkert bott länge i Sverige med tanke på hans lätthet att prata svenska

Denne propre gentleman med Maurice Chevalier look började sin show med "when you're smiling" och den banade väg för den genre han är så suverän på, nämligen evergreens. Givetvis fanns Chevaliers "c'est magnifique" med. Vi fick höra pianisten Robert spela "Ack Värmeland du sköna" och det blev mer effektivt. Fullt ös var det när Nat King Cole's "Mona Lisa" och "Too young (at all)". "As time goes by" hade även denna show ett slut och det blev dags för "We'll meet again". När Erik bad om ett extranummer fick han en historia om en kvinnotjusare i rum 15 på ett hotell, som bjöd in kavaljerer mot betalning. Slutet får ni lista ut själva.



*Alla sjöng med Deri på finalen.*

Men även nyligen bortgångne Lasse Lönndahl hedrades när ”Red roses for a Blue Lady” blev det sista Deri sjöng. Han hade kunnat hålla på mycket längre. Kaffet väntade och senaste nytt ventilerades med bordsgrannen.

Vårt nya reseombud Eva berättade att några resor måste skjutas på framtiden men Dalslands kanal 17–19 augusti och Ölands skördefest 29 september finns kvar. Och naturligtvis Skottlandsresan, som jag ser mycket fram emot personligen.

Två representanter från kyrkan berättade om serveringen vid minnesstunder i prästgården, som inte sköts tillfredsställande och därför har Spånga låtit Järfälla catering ta över. Nu behövs ett antal frivilliga av oss medlemmar, för att ”läras upp” av den kyrka där det fungerar för att sedan praktisera det på hemmaplan.

Vandringsgruppen tar snart sommarlov, men det blir en avslutande tipspromenad på Kårsön 30 maj. Funktionärerna inbjudes till möte vid Torpet i Sundby kl.12–15 den 13 juni. Anmälan senast 8 juni.

Nu var det äntligen Åkes tur att prata viner med efterföljande utlottning. Fem röda, tre vita och två cavor från Spanien var utbudet. Även blommor på inträdesbiljetten fann sina ägare.

*Text: Angela Enfors. Foto: Thomas Sessler.*

## Anlita våra trevliga seniorer



- Städ & fönsterputsning
- Snickeri & måleri
- Trädgård
- Snöskottning
- It/tv/router

**55Plus Hässelby/Vällingby/Spånga**



**Mia Larsson**

**08-517 13 798**

**[mia.larsson\(at\)55plus.se](mailto:mia.larsson(at)55plus.se)**

**55PLUS**  
Vi underlättar din vardag

Vi går från **Femtio Fem Plus** till **55PLUS**  
Vi underlättar din vardag

# 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, distriktsköterskor 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, distriktsköterska 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



# Årets funktionärsträff på nästan gångavstånd

Vi har blivit utlovade en lång, het sommar som den för fem år sedan, 2018. Junis alla fester har börjat i den andan så även vår funktionärsträff.

Den ägde rum i Sundby fritidsbys koloniträdgårdsanläggning. Vi är glada att ha en kassör i vår styrelse, som har en kolonilott med tillhörande stuga där. Till anläggningen hör en klubbstuga utrustad med kök och samlingsrum samt toalett. Vi bänkade oss ute och fick skydd av både ett partytält och flera parasoller, som Christina välvilligt lånade ut för att de flesta skulle få skugga denna heta och soliga dag.

Snart var det dags att bjuda till lunchbuffé. Rostbiff och skinka med potatissallad och grönsallad och någon mer sallad, syltlök och rädisor samt bröd att skölja ner med öl eller Loka. Bästa menyn i studenttider.



tiden kl. 15 närmade sig och vi 21 funktionärer, som fått umgås och äta gott tackade de som organiserat allt och sett till att vi fått en härlig eftermiddag.

*Text: Angela Enfors. Foto: Thomas Sessler.*



Olle ville gärna ta en promenad med oss och förevisa koloniområdet och sin egen stuga. Han har inte haft den så länge men har målat invändigt hittills. En härlig oas i storstaden att koppla av i.

Tillbaka igen smakade kaffe med kolakaka utmärkt. Den utmätta



Ny teknik har alltid väckt både förväntan och förfäran. Det vi inte känner till verkar ofta hotfullt. Två exempel med nästan ett hundra års mellanrum. När de första automobilerna rullade ut på gator och vägar blev många oroliga. Dessa fartvidunder, som kom farande med 20 km/tim. Tyst, inget klapper av hovar. I vissa städer bestämde man att införa flaggvakter. Modiga män gick före bilen med en röd flagga och viftade bort farorna. I slutet på förra seklet pratade alla om internet. Men vår kommunikationsminister lugnade alla: Det är nog en fluga, snabbt övergående.

Nu pratar alla om AI, Artificiell Intelligens. Vad är nu detta? Hot eller möjlighet? Vi har gjort ett experiment och skickat en fråga till en av de väl insatta, som heter ChatGPT. Vi har bett hen berätta om alla fördelar med AI.

*Erling Magnusson*

### **Vår fråga löd: Hur tror du AI kommer att förändra livet för pensionärer i framtiden?**

Svaret från ChatGPT blev långt och ordgrant:

”AI förväntas ha en betydande inverkan på livet för pensionärer i framtiden.



den. Här är några möjliga sätt där AI kan förändra deras liv:

**1. Hälsovård och vård:** AI kan användas för att förbättra hälso- och sjukvård för äldre. Det kan hjälpa till att övervaka deras hälsa genom att analysera data från bärbara enheter, övervaka medicinering och upptäcka eventuella förändringar i beteende eller fysiska symtom som kan indikera potentiella problem. Dessutom kan AI-baserade robotar eller virtuella assistenter hjälpa till med att tillhandahålla vård och hjälp i hemmet.

**2. Socialt sällskap:** Många äldre människor kan uppleva ensamhet och social isolering. AI kan spela en roll i att lindra detta genom att erbjuda virtuellt sällskap och interaktion. Till exempel kan äldre interagera med AI-baserade chatbots eller virtuella assistenter för att ha samtal, få information eller delta i olika aktiviteter.

**3. Autonomi och självständighet:** Med hjälp av AI och smarta hemteknologier kan äldre människor upprätthålla en högre grad av autonomi och självständighet. AI kan integreras i hemautomatiseringssystem för att hantera vardagliga uppgifter som belysning, uppvärmning, städning och säkerhet. Detta kan hjälpa till att minska beroendet av fysisk hjälp och öka känslan av självständighet.

**4. Säkerhet och trygghet:** AI-baserade övervakningssystem kan hjälpa till att förbättra säkerheten och tryggheten för äldre människor. Till exempel kan detekteringsalgoritmer och kameror övervaka förändringar i beteende eller ovanliga händelser som kan tyda på risker eller faror. AI kan också användas för att upptäcka fall och omedelbart larma vårdpersonal eller anhöriga.

**5. Tillgång till information och tjänster:** Genom AI och röststyrda assistenter kan äldre människor enklare få tillgång till information och tjänster. De kan söka efter medicinsk information, beställa varor och tjänster online eller kommunicera med myndigheter och organisationer utan att behöva hantera komplicerade tekniska gränssnitt.

Det är viktigt att notera att användningen av AI inom äldrevård och livet för pensionärer också väcker frågor om etik, integritet och mänsklig interaktion. Det är avgörande att säkerställa att tekniken används på ett ansvarsfullt sätt och att den kompletterar och förstärker människors liv och välbefinnande istället för att ersätta dem.”

*ChatGPT*

# Mord men inga visor!

Nu i sommar var det inte många som kände för att göra en utflykt med Spångaveteranerna! Kanske berodde det på att bussarna inte kunde hämta upp oss vid Församlingshuset som vanligt, utan vi fick krångla oss in till Centralen med SL-buss och tunnelbana, eftersom tågen inte gick heller. Det avskräckte i alla fall varken Lena Lindmark eller mig, Eva. Både Lena och jag hade lust att besöka den charmiga staden Nora, och vi blev inte besvikna!



*Ove Hoffner med Maria Lang.*

Besöket började med en god lunch, följd av en presentation av stadens författare Dagmar Lange, alias Maria Lang, av hennes systerson Ove Hoffner.

Han beskrev målande sin moster och de 50 böcker hon hann att skriva under sin livstid. Hon tog verkligen livet av många i stan i sina böcker! Nora

visade sig vara en mycket pittoresk stad vid den vackra Norasjön.

Jag kommer nu föreslå Spångaveteranerna en ny resa till Nora den 9 december, när de bjuder på julbord och julmarknad i den fina staden! Då hämtas och lämnas vi som vanligt i Spånga kl. 07:15 vid Församlingshuset i Värsta Allé, hemkomst kl. 20:00. Anmäl er till mig senast den 28/9. Vi har 30 platser till vårt förfogande!

*Text och foto: Eva Haglund*



# Månadsmöten hösten 2023



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.

**Nu kan du betala inträdet med bankkort!**

**12 september**

**Maria Möller**

Tillsammans med pianisten Maria Kvist tar Maria Möller oss med på en musikalisk resa där jazz och visa blandas med humor och tankvärdheter. *Foto: Håkan Larsson*



**10 oktober**

**Anders Forslund** och **Malin Berglund**,

den otroligt begåvade sångerskan och gitarristen, bjuder på ett lysande vis-program. Det bjuds både på egna låtar och tolkningar av andras.



**7 november**

**John Houdi**

Han kombinerar magi, komedi och buktaleri på ett synnerligen unikt och nyskapande sätt.



**5 december**

**En jullik underhållning**

Fjärdeklassare från Kista sjunger och lockar fram julstämningen.





# Lyckad utflykt till Kina



Vi behövde inte ta flyget, det räckte med att ta bilen till Lovön och leta oss fram till Kina Slott, som ligger i kungens stora slottspark sedan mitten av 1700-talet. I många år har vi firat sommaren med en picknick under ekarna och ett klubbmästerskap i kubb. I år blev vi 19 medlemmar, som trotsade SMHI:s hot om regnskurar. Den medhavda lunchen kunde vi njuta av i behaglig temperatur och den som så ville kunde välja en plats i solen. Andra föredrog att slå sig ner i skuggan under ekarna. Regnmolnen drog sig bort på andra sidan Drottningholms slott. Lunchen tog sin rundliga tid eftersom det var så mycket att prata om. Men till slut blev det ändå dags för klubbmästerskapen.

Det visade sig att Åke Larsson, vår primus motor när det gäller kubb, hade tagit med sig sin speciella kubbväska, som inne-



*Det vinnande laget – Lena Lindmark, Kerstin Österberg och Mona von Köhler tar emot gratulationer från Erling Magnusson och Evy Möller. (Foto: Thomas Sessler.)*

håller allt som behövs för en lyckad kamp. En vit lina som ger exakta mått på spelplanen och samtidigt tydlig gränsmarkering, kubbar, kastpinor och viktigast självaste kungen.

Sex modiga kvinnor bildade två lag. Spelet böljade fram och tillbaka. De tio kubarna lät sig inte rubbas så lätt, man undrade nästan om de hunnit slå rot. Vi började fundera på möjligheten att övernatta i parken. Men plötsligt vann det ena laget. Motståndarnas kung lade sig ner i gräset. (Han hade redan från början sett lite blek ut). Segrarna var behärskat stolta. Och det förlorande laget är sugna på revansch om ett år.  
*Erling Magnusson*

**Vi hjälper dig med...**

**BÄTTRE FÖTTER  
BÄTTRE HY.**

073-445 62 62  
Sörgårdsvägen 24  
163 52 Spånga  
battrefotterbattrehy.se  
info(at)battrefotterbattrehy.se

**SPF SENIORERNA** Res till Thailand med SPF Spångaveteranerna och CK:s Resor! **CK:s Resor**  
*Christer Kullberg*

**FLY MÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.**

**SPECIAL!!!**  
BOULE och VANDRING I THAILAND 2/11 och 14/11

Res med SPF och få **2.000:- RABATT!**

Pris **26.985:-** /person i dubbelrum (med er rabatt) Enkelrumstillägg från 3.180:-

**16-års-jubiläum för våra Mae Phim resor!**

**I priset ingår:**

- Flyg t/r samt transfer flygplatsen-hotellet
- Boende på hotell Princess eller Grand Blue
- Frukost och middag
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider.

**Vi upprepar denna omtyckta nästan All inclusive-resa till Thailands genuina pärla *Badparadiset Mae Phim* – och som alltid med kunniga reseledare och guider.**

14-dagarsresa med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare.

**Resdatum:** 2023: 2/11, 14/11, 26/11\* och 17/12 (17- dagars jul- och nyårsresa)  
2024: 5/1, 17/1, 29/1, 11/2 och 23/2\*.

**Priser:** 14-dagarsresa, endast 26.985:- (inkl. er rabatt). Enkelrumstillägg fr. 3.180:- OBS! Nedsatt pris 26/11-23: 26.485:- (inkl. er rabatt, pga lägre flygpris) + miljöskatt (ca 480:-) från svenska flygplatser.

**Förlängningsresa** med 6 eller 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/pers. i dubbelrum inkl. frukost och middagar + merkostn. för biljett till flygbolaget.  
\*Förlängning gäller ej resorna 26/11-23 och 23/2-24.

**Aktivitet:**

- Chi gong/ jympa varannan morgon
- Bouletävlingar och/eller vandring på resorna 2/11 och 14/11 2023

**För info, reseberättelser m.m. gå in på [www.ckresor.se](http://www.ckresor.se)**

**Anmälan till Lena Lindmark, mobil: 070-8674717, mail: [lena.e.lindmark@gmail.com](mailto:lena.e.lindmark@gmail.com)**

# 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 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](http://www.spf.se/spangaveteranerna). Info: Christina Ingemarsson, 070-395 99 48, Erik Enfors, 073-040 40 33.



**Bridge** spelas på fredagar kl. 11.30 i Spånga församlingshus. Info: Ann-Margret Hellström, 070-836 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 70 73.

---

## Boka lätt som en plätt

Hjälp till som receptionsvärd i församlingshuset genom att sitta i foajén måndag-, tisdag-, onsdag- och fredagförmiddagar mellan kl. 9 och kl. 12. Det är bara att rikta mobilens kamera mot den här QR-koden och nudda länksymbolen som syns, så ser du de lediga tiderna direkt. Du kan även slå en signal till **Kristina Friberg på telefon 070-759 28 76** så hjälper hon dig att hitta en ledig dag.





## Några viktiga telefonnummer att ha till hands:

Polis, brandkår, akuta ärenden	112
Polis, övriga ärenden	114 14
Vårdguiden	1177
Stadsdelsförvaltningen Järva	08-508 010 00
Medborgarkontoret	08-508 017 94
Äldreomsorg: Ingrid Brännström	08-508 026 15
Äldreaktiviteter: Linda Melin	08-508 036 44
Fixartjänst för dig över 75	
Receptionen, Kista servicehus	08-508 015 30
Äldreombudsmannen	08-508 362 10
Kyrktaxi (bokas senast onsdag)	08-505 990 00
Syn- och hörselinstruktör	
Spånga/Tensta/Kista: Yvonne Olsson	08-508 017 38
Bromsten/Hässelby: Ingela Dahling	08-508 017 39
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

## The Caledonian Inn

(Spånga kyrkväg 413)

Träffpunkt i Spånga som erbjuder varierad och smakfull matsedel samt enastående öl- och vinsortiment

[info@caledonian.se](mailto:info@caledonian.se) 08-36 50 16

# DET ÄR ALDRIG FÖR SENT...

...anförtrodde mig en bekant i somras. Hon hade just fått sitt instruktörsdiplom från Friskis och Svettis och var både nöjd och stolt. Nu är hon en idrottsmänniska som tränat regelbundet hela livet, men det unika här är att organisationen var villig att kosta på en person på snart 70 år en flera veckors dyr utbildning.

För mig är det inte något att ifrågasätta, för denna kvinna utstrålar spänst och hälsa och Friskis och Svettis får en pålitlig och kompetent medarbetare till sina klasser.

Att det aldrig är för sent att börja träna, vet vi nog lite till mans. Men hur många känner sig själsfrändiga med dem som inte tränar med Sofia varje morgon? Eller regelbundet besöker Friskis och Svettis? Som balsam att stryka på prokrastineringsvåndan, som i sämsta fall rinner till samtidigt med morgonkaffet, kan vi plocka fram den angenäma tanken att det oavbrutet

kommer nya chanser. Sofia tar liksom inte slut, hon körs på repeat eller hitas behändigt på SVT Play.

En i mitt tycke angenäm träningsform är dans, som ju är ett erkänt sätt att uppnå välbefinnande. Min far var dansör och gav mig ett brett register av allt från foxtrot till hambo. Alla som försökt sig på att svänga



runt i hambo, vet att det är en ytterst konditionskrävande sysselsättning där förmodligen även Sofia skulle bli andfådd.

För den som finslipat sin hamboteknik något mer än genomsnittet, finns utmaningen Hälsingehambon, där man en dag per sommar kan mäta



*Spelemän i Arbrå*

sin förmåga med likasinnade. I spåren av min odiplomerade dansfärdighet, hamnade jag i min ungdom i en tämligen medioker hambotävling. Priset var en Aladdin-ask och arrangören ville nog inte gå hem med priset, så jag och min partner, en gosse jag var lite förtjust i, utsågs till vinnare. Han valde sedan att anmäla sig till Hälsingehambon med en annan tös. Jag förärades chokladen...

På "aldrig för sent"-temat vill jag, i revanschens tecken, meddela att jag femtio år efter att ha nobbats, till slut fick frågan att vara någons part-

ner i årets Hälsingehambo. Många tankar och känslor hann passera innan jag lätt skräckslaget tackade JA.

Den relativa fasan bestod av 1) min ålder, 75+ och 2) hambo på slåtteräng. Min danspartner som är mitt stöd i livet är en "doer" där hinder är till för att övervinnas. Inom dans ser han enbart möjligheter. På sin bucketlist har han bland annat bockat av en veckas Lindy Hop på Herräng.

Så att... Vi anmälde oss i seniorklassen (tja, var annars...) Vi bokade hotell i Bollnäs, som efter noggrann research av avstånden mellan tävlingens fyra dansställen kändes som det mest praktiska baslägret. Jag lät mig enbart ledas, kanske förledas, och kände enbart ansvar för att ha folkdräkt och dansskor i toppskick.

Någon vecka innan denna utmaning ville vi ändå prova hur bra/snyggt vi kunde komma runt i omdansningen på gräs. Det gjorde vi inte. Vi kom inte runt alls. I min rädsla för knäckta knän blev jag en bromskloss.

En vecka kvar, vad gör vi? Åker vi dit som åskådare? Eller...

På temat "se möjligheterna" iklädde jag mig kraftiga knäskydd och vi fick tillstånd att delta utom tävlan, vilket gav oss utrymme att komponera vår alldeles egna variant av hambo med färre snurrar. Hälsingehambon pågår en hel, lång dag med början i Härja därefter i Bollnäs, Arbrå och avslu-



tas i Järvsö. Det hambas i tur och ordning på slätteräng, trägolv, gräsmatta och till sist en härligt lättdansad stor dansbana med utsikt över vackra Järvsö.

Och en så'n tur att det aldrig är för sent för en för-första-gången-fäbodfrukost i Hårga. Långbord står uppdukade på gårdstunet kl. 06.30 med god marginal för defileringen till slätterängen kl. 08.00. Med facit i hand påstår jag att denna underbart vackra hälsingegård i arla solig morgonstund, gjorde hela min dag. Jag behövde ingen dans. Jag hade varit fullkomligt nöjd att lämnas kvar där på hälsingetunet med gröt och färskost.



*Defilering i Hårga*

Men att utebli från dagens åtagande var knappast görligt, iförd i knäskydd och nummerlapp som jag var. Och under, över alla under, vår något obskyra hambovariant väckte inte endast viss uppmärksamhet utan även ombads vi hålla en snabbkurs för några i nästa dansgång. Vi insåg att det var fler än vi som hade svårigheter med snurreriet. Ämne för nytt patent?

Så fortskred dagen i det skönaste av sommarväder. När kvällssolen lyste över fina Järvsö korades vinnarparet av årets Hälsingehambo. De

två som var mest samdansade, som med avspända leenden klarade av de varierande dansgolvens utmaningar, där långrock och kjortel for ut i vida svängar i den mjukaste av nighambo.

Vi njöt av anblicken, av vackra Hälsingland, av Ljunsans omväxlande brusande och stilla vatten, av att vi var där, av att vi fick vara med.

Det var inte för sent!

*Bilder och text: Marianne Österlind*

# Alla kan falla

Visste du att 200 personer skadas varje dag för att de ramlar och att det ofta handlar om äldre personer och huvudsakligen kvinnor.

Enligt Socialstyrelsen är fallolyckor den typ av olyckor som leder till flest dödsfall, inläggningar på sjukhus och besök på akutmottagningar i Sverige. Den goda nyheten är att många fallolyckor går att förhindra. Dels är det möjligt att undvika olämpliga läkemedel för äldre, som kan vara en bidragande faktor till att man faller.



Du hittar hela listan på olämpliga läkemedel på [www.kollpalakemedel.se/okloka-listan/](http://www.kollpalakemedel.se/okloka-listan/) och i broschyren Kloka Rättigheter, som du kan beställa från *Koll på läkemedel*.

Att förebygga – vad kan jag göra

Men det finns fler sätt att förebygga fallolyckor. Du kan träna balansen.

Med en bra balans minskar du risken för att snubbla, snava och ramla. Det är dessutom lätt att komma igång

I broschyren Balansera Mera från Socialstyrelsen finns bland annat följande tips:

- Stå på ett ben ... när du borstar tänderna, väntar på bussen eller körar i mataffären.
- Tåhävning – häv dig snabbt upp på tå och sänk dig långsamt ned. Passa på när du lagar mat, tittar på TV eller vattnar blommorna.
- Balansplatta – testa balansplattan. Använd gärna en stolsrygg som stöd om du är ovan.

Fler tips hittar du på [www.socialstyrelse.se/balanseramera](http://www.socialstyrelse.se/balanseramera) och [www.facebook.com/balanseramera](https://www.facebook.com/balanseramera).



## Information från reseombudet

Välkommen på våra resor!  
Eva Haglund tel: 070-267 37 67  
[eraevah\(at\)gmail.com](mailto:eraevah(at)gmail.com)

---

### *Ölands skördefest 29/9–1/10*

**Fredag.** Färden går till Västervik för lunch på Stadshotellet. Sedan beger vi oss över den sex kilometer långa Ölandsbron, utsikten över Kalmarsund är betagande. Vi kommer till byn Eriksöre där ortsbefolkningen visar sina hantverksalster och nyskördade grönsaker. Vi upplever också dofterna och färgprakten på Ölands Örtagård med ca 500 olika krydd- och medicinalväxter, anlagd enligt gammal klostertradition. Här finns många annorlunda produkter till försäljning, marmelader, geléer m.m. Våra rum tilldelas på centralt belägna Best Western Plus Kalmarsund i Kalmar.

Vi går gemensamt till restaurangen Källaren Kronan som ligger i ett av Kalmars äldsta borgarhus i sten. Här bjuds middag i de mysiga 1600-talsvalven.

**Lördag.** Efter frukost åker vi över Ölandsbron igen och denna gång går färden tvärs över ön till Museigården Himmels-



berga som invigdes 1959. Syftet var att rädda en traditionell öländsk radby till eftervärlden. Här finner vi hus och miljöer från 1700- och 1800-tal, med inredning och utrustning som hörde till livet på den öländska landsbygden. Under Skördefestdagarna Konst- och Hantverksutställningar.

Resan går vidare till Borgholm där kommersen är i full gång och här finns tid att få sig något till livs. Varför inte prova klassiska öländska kroppkakor? Tillbaka i Kalmar gör vi en stadsvandring med lokalguide innan middag serveras på Källaren Kronan.

**Söndag.** Efter frukosten går färden inåt landet förbi Hultsfred till Fredensborgs Herrgård där avslutningsmåltid står framdukad. Under eftermiddagen



gör vi ett stopp i Gamla Linköping med sin gammaldags charm. I den kulturhistoriska miljön finns en gammeldags handelsbod, hantverkare och det viktigaste av allt... Cloettas utförsäljning!

Avresa från Cityterminalen kl. 8:00.

Åter i Stockholm omkring kl. 19. Lunch ingår ej dag 2.

*Pris: 2-bäddsrum 4.590 kr/person (300 kr rabatt). Eget rum tillägg 300 kr.*

**Omgående** anmälan till

Eva Haglund, [eraevah\(at\)gmail.com](mailto:eraevah(at)gmail.com), telefon: 070-267 37 67.

## *Nora 9/12*

Följ med till en gammaldags marknad i Nora den 9 december! Här finns mängder av klassiskt hantverk och massor av godsaker som hör julen till. Nora är en välbehållen trästad med gatorna utlagda i det klassiska rutnätet. Många hus och gårdar ser likadana ut som de gjorde på 1700- och 1800-talet. Att besöka Nora är som att kliva rätt in i ett museum, fast här är allt på riktigt. Trähusens fasader, de trivsamma gårdarna, skvellerspeglar och kullerstensgator är alla detaljer som påminner om hur livet var förr. Staden är fylld av marknadsstånd där du kan köpa hantverk, gårdsprodukter och annat smått och gott. Julstämning i genuin hantverksmiljö med öppna verkstäder och ateljéer samt julmarknad i Bryggerihuset och hantverkslängan. Även julöppet på berömda NoraGlass. Sedan väntar Julbuffé på Nora Stadshotell.

Vi hämtas och lämnas som vanligt i Spånga kl 07:15 vid Församlingshuset i Värsta Allé, hemkomst kl 20:00. Vi har 30 platser till vårt förfogande! *Pris: 1390 kr, dvs 100 kr rabatt.*

Anmälan till min mail [eraevah\(at\)gmail.com](mailto:eraevah(at)gmail.com), sms eller samtal till 070-26 73 767 senast den 28 september.



## TEATEROMBUDET INFORMERAR

Välkommen 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@outlook.com) (Obs! understrecket). 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 20 % rabatt på ordinarie pris. Du kan skriva ut biljetterna på din egen skrivare, alternativt behålla din e-biljett i din telefon, och visa 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. Info om aktuella pjäser finns på Spångaveteranernas hemsida.

Teaterhösten 2023 bjuder på många godbitar, här kommer två smakprov:

### MIN FANTASTISKA VÄNINNA

Lila och Elena – på 1950-talet är de barn i Neapels fattiga och våldsamma kvarter. De är bästa vänner och skolan är deras frizon. Livet skiljer dem åt. Men de är för alltid del av varandras blodomlopp. Elena Ferrantes världssuccé är tillbaka med Maja Rung som Elena "Lenú" Greco och Nina Zanjani som Lila Cerullo, regi Maria Sid. Nypremiär 25 augusti på Stora scenen, Kulturhuset Stadsteatern.

### HAMLET

Artisterna Silvana Imam gör teaterdebut i rollen som Hamlet och framför även ny musik i föreställningen. William Shakespeares klassiker



Foto: Felix Swensson

sätts upp som moderniserad musikteater i regi av Sunil Munshi. I övriga roller ser vi bland andra Isabelle Kyed, Leif André, Annika Hallin, Shebly Niavarani och Peter Andersson. Premiär 20 oktober.

*Gunilla Källberg*

# Kalendarium hösten 2023

## SEPTEMBER

Tisdag 12

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 21

Pubkväll

Fredag 29–söndag 1

Resa till Öland

## OKTOBER

Tisdag 10

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 19

Pubkväll

## NOVEMBER

Tisdag 7

Månadsmöte kl. 13

Torsdag 16

Pubkväll

## DECEMBER

Tisdag 5

Månadsmöte kl. 13

Lördag 9

Noraresan

Torsdag 14

Pubkväll

*Fler aktiviteter hittar du på vår hemsida: [spfseniorerna.se/spangaveteranerna](https://spfseniorerna.se/spangaveteranerna)*

---

## 150 nya lägenheter byggs i centrala Spånga

Ett bostadshus byggs med verksamhetslokaler i bottenvåningarna. Byggnationen omfattar cirka 150 lägenheter och cirka sex LSS-lägenheter. Ett höghus med 12 våningar uppförs. Det ska utgöra ett landmärke vid Spånga station. Den ursprungliga delen av den kulturhistoriskt värdefulla byggnaden (till vänster) där f. d. Spånga Järn & Färg låg, ska bevaras. Den har ett stort stadsbildsmässigt värde.



den (till vänster) där f. d. Spånga Järn & Färg låg, ska bevaras. Den har ett stort stadsbildsmässigt värde.

*Vy från Värsta allé. Bild: Arkitema Arkitekter*

# 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, led-sagning, 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!
- Vi är stolta att presentera att vi har blivit stjärnmärkta inom demens av Svensk Demenscentrum!



**Stjärnmärkt**

En utbildningsmodell från Svenskt Demenscentrum

### Kontaktuppgifter

**Verksamhetschef:** Dildora Gafurova: 079-302 25 20

**Samordnare:** Kamila Gafurova: 076-042 25 20

**Kontor:** 08-640 67 67

**Adress:** Stormbyvägen 2

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



# Grillpremiär med mycket värme men ingen glöd



Foto: Thomas Sessler

Till sommarens första grillkväll hade den kommit, kommunens nya grill vid boulebanan. Nu stod den där stolt och svartlackad och väntade på att göra en insats för alla grill sugna Spångaveteraner. Men tyvärr, en lång period av torka och värme gjorde att eldningsförbud infördes i Stockholm. Det var förbjudet att tända grillen! Det fick inte hindra oss från att träffas denna ljumma, sköna sommarkväll.

Sjutton medlemmar tog med sig mackor, pajer och annat mums, som inte behövde extra uppvärmning. Kaffe och hembakt bröd trolades också fram. Det fanns mycket att prata om runt borden och ett par timmar försvann i ett nafs.

Nån sa: Det var faktiskt skönt att man inte behövde stå vid grillen, nu hann vi prata ordentligt med varandra. Det går uppenbarligen bra att ha grillfest utan grill men knappast utan goda vänner. Nu ser vi



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

fram emot föreningsmästerskapet i kubb, som enligt traditionen utkämpas vid Kina Slott, i år den 19 juli. /*Erling Magnusson*

## Det börjar bli rutin...

Tajmingen hade inte kunnat vara bättre den onsdagskvällen vi träffades i början av juli. En behaglig och solig kväll, som följdes av spridda skurar timmarna efter att vi gick hem.

Vid ankomsten var grillen plomberad med svart/gula plastremсор och en varningsskylt, som förkunnade grill- och eldningsförbud. Tur att vi tidigare fick besked från brandmyndigheterna att förbudet var hävt i Stockholmsområdet.

Den nya, fina grillen – som vi har saknat under Gryningsparkens ombyggnad – fick verkligen arbeta med korvar i alla format, såväl tjocka som smala. Runt borden samlades denna gång nitton hungriga Spångaveteraner. Den som inte grillade, hade andra godsaker med sig. Stämningen var på topp, den ena roliga historien avlöstes av den andra. /*Foto och text: Thomas*







## Nominering till Järva stadsdelsnämnds pensionärsråd

I varje stadsdelsnämnd ska det finnas ett pensionärsråd knutet till nämnden som ett rådgivande organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information i frågor som berör äldres levnadsförhållanden. Ledamöterna i det lokala pensionärsrådet ska vara bosatta i stadsdelsområdet. Rådet består av fem ledamöter och fem ersättare och nomineras av pensionärsorganisationerna. Pensionärsrådet utser inom sig ordförande och vice ordförande. Pensionärsrådet utses av stadsdelsnämnden för ett år i taget. Rådet ska sammanträda minst sex gånger per år, varav minst en gång tillsammans med nämndens presidium. Pensionärsföreningarna i området, pensionärernas riksorganisation (PRO), Sveriges pensionärsförbund (SPF) samt Svenska kommunalpensionärernas förbund, (SKPF) har nominerat representanter till pensionärsrådet 2023.

De fem ordinarie platserna som ledamöter fördelas så att SPF får två platser, PRO två platser och SKPF en plats. De fem ersätтарыtserplatserna fördelas så att SPF får tre platser och PRO två platser. Fördelningen mellan mandatena ska ske proportionellt i förhållande till organisationernas medlemsantal i stadsdelsnämndens geografiska område. Följande personer är nominerade av pensionärsföreningarna att utses som representanter i det lokala pensionärsrådet för Järva stadsdelsnämnd 2023.

### **Ledamöter**

Mats Hellberg, SPF Kista  
Kristina Friberg, SPF Spånga  
Sivert Balkestål, PRO Akalla  
Eddie Bervelin, PRO Spånga/Tensta  
Roland Eliasson, SKPF Rinkeby

### **Ersättare**

Yvonne Zettergren, SPF Rinkeby  
Evy Möller, SPF Spånga  
Åke Stöckel, SPF Spånga  
Anja Heinonen, PRO Kista  
Karin Baad, PRO Akalla/Husby

# SPF Spångaveteranernas styrelse och funktionärer år 2023



## Styrelse

*Ordförande:* **Erik Enfors**

erik.0.enfors(at)gmail.com, 073-040 40 33

*Vice ordförande:* **Thomas Sessler**

thomas(at)sessler.se, 070-589 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 2023



## 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 Järva (SPR)

*Ordförande:* Mats Hellberg, Kista, 072-215 83 53

*Ledamot:* Kristina Friberg, Spånga, 070-759 28 76

*Ersättare:* Evy Möller, Spånga, 070-578 18 31

*Ersättare:* Åke Stöckel, Spånga, 070-691 12 85

*Ersättare:* Yvonne Zettergren, Rinkeby, 08-760 66 07

## För föreningen valda ombud

*Studieförbundet Vuxenskolan:*

Evy Möller, 070-578 18 31

*Spånga-Folkan (Medborgarhusföreningen):*

Evy Möller, 070-578 18 31



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.

## Ombud

<b>Friskvård</b>	Vakant	
<b>Rekryteringsansvarig</b>	Vakant	
<b>Reseombud</b>	Eva Haglund eraevah(at)gmail.com	070-267 37 67
<b>Teaterombud</b>	Gunilla Källberg gunilla_kallberg(at)outlook.com	073-625 66 08
<b>Trafiksäkerhetsombud</b>	Carin Due Bergman	076-237 23 03

## Övriga funktionärer för föreningens aktiviteter

<b>Boule</b>	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396 78 71
<b>Bridge</b>	Ulrika Siling ulrika(at)siling.se Ann-Margret Hellström annmargret(at)freespeed.nu	073-735 41 00 070-836 98 75
<b>Canasta</b>	Brittmari Ryman brittmari.ryman(at)gmail.com	073-838 64 68
<b>Föreningen Spånga Trygghetsringning</b>	Barbro Nyberg barbro.nyberg.spanga(at) gmail.com	08-36 83 36 070-396 78 71
<b>Skrivklådan</b>	Mats Hellberg matsh18(at)gmail.com	072-215 83 53
<b>Spånga Veterankör</b>	Marianne Österlind marianne.osterlind(at)outlook.com	070-755 70 73



## Kulturvandringar och studiebesök

Erik Enfors 073-040 40 33  
Christina Ingemarsson 070-395 99 48

## Konstgruppen

Evy Möller 070-578 18 31

## Mötesgruppen

Mona von Köhler 08-36 37 53  
070-456 31 48

## 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 vard. 10–18, lörd. 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

spangaveteranerna

# 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:**

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

**Produktion**

Thomas Sessler 070-589 74 74 thomas(at)sessler.se

**Tryckeri** Åtta.45 Tryckeri, Järfälla

Den *12 november* är sista dagen för bidrag till nästa nummer.

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

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera inkommet material.

Nr 4/2023 utkommer vecka 49, manusstopp 12 november

Nr 1/2024 utkommer vecka 10, manusstopp 20 februari



# Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

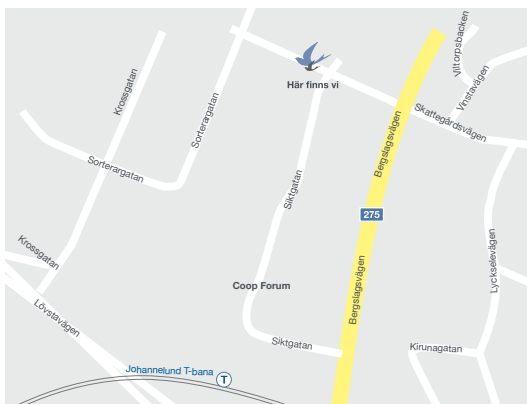
## Brett utbud av behandlingar

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