

DUVAN

*Informationsblad nr 1
Januari - Juli 2020*



Informationsblad för SPF SENIORERNA VÄLLINGBY.
 Utkommer med två nummer per år. Årgång 22, nr 2, 2020.
 Utgivare och redaktör: Britt-Marie Linderoth
 Tryckeri: Vällingby Tryckeri

INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET.....	3
KALLELSE TILL ÅRSMÖTE	4
VÅRENS KALENDARUM.....	5
STYRELSEN	6
PROGRAM PÅ VÅRENS MÅNADSMÖTEN.....	7
FRISKVÅRD OCH VANDRINGAR	8
RAPPORT FRÅN TRAFIKOMBUDET.....	8
RESOR OCH BESÖK VÅREN 2020.....	10
STUDIECIRKLAR VÅREN 2020	12
MEDLEMSSIDA.....	13
DAGSRESOR	14
PÅ MIN GATA HEMMA I STAN	15
WHISKY - OCH ÖLPROVNINGAR.....	17
VINPROVNING VÅREN 2020	17
PUBTRÄFF.....	18
RAPPORT HÖSTENS AKTIVITETER.....	18
BILDMONTAG AV DET GÅNGNA ÅRET	19

Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring vid föreningsmöten eller i samband med andra SPF-evenemang, exempelvis vid utflykter. Dessa handhas av SPF:s medlemsregister. Adressen är: **SPF:s medlemservice Box 22574 104 22 Stockholm, tel 08-692 32 50**, e-post medlemservice@spfpension.se



ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Hej på er alla glada och trevliga pensionärer. Jag har nu varit ordförande i nästan ett helt år och jag hoppas att jag något sänkt har fullgjort mina arbetsuppgifter till belåtenhet för de flesta av er. Detta hade nog inte fungerat om jag inte haft så bra och arbetsvilliga styrelseledamöter. De har utgjort ett mycket stort stöd för mig och lärt mig en hel del hur jag skall fungera. Mitt stora varma tack till styrelsen.

Nu har vi genomlidit en höst med regn och rusk och nu kommer vintern med snö och halka. Men tänk optimistiskt för att snart är det vår och sommar med förhoppningsvis sol och värme. Hösten har varit händelserik. Vi har haft tre månadsmöten med mycket bra underhållare som jag tror att alla har uppskattat. Besök, promenader och resor har helt fungerat planligt och mestadels varit fullteknade. Vi beslöt att i år inte ha någon jullunch utan i stället anordna en höstfest utan julmat. Festen genomfördes den 6:e November och blev, enligt vad jag hört av deltagarna som var drygt 60 stycken, lyckad. Vi tackar festkommittén under ledning av Åke Linderoth för genomförandet.

År 2020 fyller vår förening 65 år och blir således pensionerad. Men jag hoppas att föreningen på ett bra sätt skall leva vidare och bli ännu äldre. Planer finns på att fira pensioneringen i början på hösten 2020. Kom gärna med några förslag och idéer.

SPF förbundet har kommit med förslag på nya stadgar och som vi i de lokala föreningarna ska ha synpunkter på. Stadgeförslaget medför en kraftig förskjutning av fokus från föreningarna mot förbundet och vingklipper föreningarna på ett oacceptabelt sätt. Vi i vår förening har inte lämnat något eget remissvar utan stöder helt den remiss som utarbetats av Samarbetsgruppen Söder om Söder, vilken utgör 10 föreningar. Vi är inom distriktet med i något sam kallas Nordvästgruppen och som fungerar ungefär som gruppen Söder om Söder. Alla föreningar inom

Nordvästgruppen stöder också den remiss som Söder om Söder utarbetat.

I stadsdelens pensionärsråd SPR har vi som vanligt haft synpunkter på hur stor hänsyn politikerna ska ta till oss äldre. Det kunde vara väsentligt mycket bättre. Det sitter för få pensionärer i stadsdelsledningen. En av våra representanter i pensionärsrådet, Olle Eriksson, har aviserat sin avgång ur rådet på grund av åldersskäl. Jag bugar och tackar honom för det utmärkta arbete han under många år gjort för att framhäva pensionärernas krav och önskemål. Olle ersätts av Åke Linderoth som skall axla Olles mantel.

Vi hade hoppats på att kunna förhandla oss till en lägre hyreshöjning med har fått ett sent besked om att hyran inte är förhandlingsbar.

Tyvärr kommer vår kassör, Gunn Skagerling, att lämna sina uppdrag och därför söker vi nu med ljus och lyckta efter en ny kassör. Vi tackar Gunn för det arbete hon i många år genomfört med entusiasm och noggrannhet.

Till slut vill jag önska alla en fin vinter, en vacker vår och en skön sommar.

Obs. Glöm inte halkskydd i vinter.

Karl-Erik (Kalle) Jansson



KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Styrelsen kallar härmed till ordinarie årsmöte måndagen den 17 februari 2020 kl 13.00 i samlingsalen, S:t Tomas kyrka.

Följande handlingar kommer att föreligga vid årsmötet

- Verksamhetsberättelse för 2019
- Revisionsberättelse för 2019
- Förslag till budget för 2021
- Föreningens stadgar



FÖREDRAGNINGSLISTA

1. Årsmötet öppnas
2. Val av ordförande och sekreterare för årsmötet
3. Val av justeringsmän för årsmötesprotokollet tillika rösträknare
4. Fråga om stadgeenlig kallelse
5. Fastställande av föredragningslista
6. Behandling av styrelsens verksamhetsberättelse och revisorernas berättelse samt fastställande av resultat- och balansräkning
7. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
8. Fastställande av ersättning till styrelse och revisorer
9. Information om budget och medlemsavgift för 2020
10. Förslag till budget för 2021
11. Fastställande av antalet styrelseledamöter
12. Val av ordförande
13. Val av övriga styrelseledamöter
14. Val av funktionärer och ombud
15. Val av revisorer och ersättare
16. Orientering om val av föreningens representanter i stadsdelens Pensionärsråd
17. Val av ombud och ersättare på distriktsstämman
18. Val av valberedning
19. Övriga frågor
20. Årsmötet avslutas



VÅRENS KALENDARIUM

Januari

Måndag	20	Månadsmöte
Tisdag	21	Besök på Kungl. Slottet

Februari

Tisdag	4	VVS museet Bromma
Fredag	7	Whiskyprovning
Tisdag	11	Vinprovning röda viner
Måndag	17	Månadsmöte
tisdag	18	Bonnierska porträttssamlingen

Mars

Tisdag	3	Sthlms stadshus
Lördag	7	Ölprovning
Måndag	16	Månadsmöte
Tisdag	17	Odd Fellow lokalen
Tisdag	24	Vinprovning vita viner
Torsdag	26	Vandring

April

tisdag	7	Musikvalvet Baggen
måndag	20	Månadsmöte
tisdag	21	Stadsarkivet
onsdag	22	Vandring
lördag	25	Whiskyprovning

Maj

Tisdag	5	Nordiska Museet
torsdag	14	Resa till Enköping
måndag	18	Månadsmöte
tisdag	26	Resa till Carl Larssongården Sundborn
onsdag	27	Vandring



GRIMSTAKONSTNÄRERNA

f d Grimstagruppern

Vernissage lördagen den 8 februari 2020

Folkets Hus, Albert Aronsons Torg 5 i Vällingby Centrum

Utställningen pågår mellan 8 – 13 februari

Öppettider:

Lördag, måndag & Onsdag kl 11.00 – 16.00

Tisdag & torsdag kl 11.00 – 19.00

Utställare är:

Bertil Arlert	Maria Broman	Robert Lundin
Kerstin Björnberg	Maria Bäckström	Maj-Brit Sieurin
Åsa Bolin	Maina Gummeson	Kerstin Spångberg
Irja Brodin	Maria Knapp	Helga Weisner

www.grimstakonstnarerna.se

I samarbete med:



STYRELSEN



Styrelsen: Gun-Britt Meyer, Gun-Marie Gunnars, Gunn Skagerlin, Britt-Marie Linderöth, Karl-Erik Jansson, Kerstin Nordström, Gunilla Agerfalk, Karin Beckman, Elsie Hafström

SPF Seniorerna Vällingby

Post- och besöksadress:
Duvedsvägen 11, 162 65 Vällingby

Telefon: 08 37 46 10 (telefonsvarare)

E-post: spfvallingby@stockholmsdistriktet.se

Plusgiro: 18 81 59-8

Hemsida: spfseniorerna.se/vallingby
Organisationsnummer: 802011-6623

Ordförande	Karl-Erik Jansson	070-280 83 75	jkarlerikerik333@gmail.com
Vice ordförande	Gun Marie Gunnars	08-36 87 00	gunmarie.gunnars@telia.com
Kassör	Gunn Skagerling	08-89 67 75	gunska@msn.com
Medlemssekreterare	Gunilla Agerfalk	076-173 41 45	gunillaagerfalk@yahoo.se
Sekreterare	Kerstin Nordström	08-89 06 59	kerstin_nordstrom@telia.com
Reseorganisatör	Karin Beckman	08-89 11 69	karin.beckman43@gmail.com
Redaktör	Britt-Marie Linderöth	073-777 64 28	brittmarie.linderöth@gmail.com
Möte-/friskvårdsansvarig	Gun-Britt Meyer	08-87 23 50	gunbritt.meyer@telia.com
Väntjänstansvarig	Elsie Hafström	08-760 87 56	teresia.bh@gmail.com

OMBUD/FUNKTIONÄRER

Trafikombud	Barbro Erlandsson	08-760 53 27
Friskvårdsombud	Gun-Britt Meyer	08-87 23 50
Syn- och hörselombud	Håkan Agerfalk	076-208 74 08
Ombud studieförbundet	Evamaria Quitzau	08-36 98 58
Ersättare	Gunilla Carlén	08-471 91 77
Ombud Vällingby	Evamaria Quitzau	08-36 98 58
Folkets hus (f.d trappan)	Karin Alderin Sundberg	08-89 09 77
Ersättare	Elsie Hafström	08-760 87 56
Väntjänstansvarig	Barbro Erlandsson	08-760 53 27
Ersättare	Gunilla Agerfalk	076-173 41 45
Försäkringar	Gun-Marie Gunnars	08-36 87 00
Programansvarig		

Information/IT	Karin Beckman	08-89 11 69
Rekrytering	Gunilla Agerfalk	076-173 41 45
Redaktör för Duvan	Britt-Marie Linderöth	073-777 64 28

VALBEREDNING:

Evamaria Quitzau	08-36 98 58	Sammanställande
Gun Andersson	08-38 75 63	
Eva Wikström	08-739 20 32	

REVISORER

Ordinarie	Max Höglund	08-760 62 71
Ordinarie	Gunilla Gustafsson	08-471 76 22
Ersättare	Håkan Agerfalk	076-208 74 08

Stadsdelens pensionärsråd (SPR)

Ledamöter	Gun Marie Gunnars Gunilla Carlén
Ersättare	Åke Linderöth Karl-Erik Jansson

PROGRAM PÅ VÅRENS MÅNADSMÖTEN

Måndag 20 januari

Rapparkalja” – Teater Sceniora, sju damer från SPF Seniorerna Tyresö, bjuder på rapp, sång och text av bl a Tage Danielsson och Povel Ramel.



Måndag 17 februari Årsmöte

Vi löser Musikkryss tillsammans med trubaduren Bengt Vilhelmson, sång och gitarr.

Måndag 16 mars

Tvåhundraårsjubiléet av en av våra internationellt mest kända sopraner Jenny Lind hyllas och firas med Solveig Faringer, operasångerska och Elisabet Brander. pianist.

Måndag 20 april

Vår egen sångkör Samklangens bjuder på ett vårprogram.

Måndag 18 maj

Välkända Musikgruppen **RAAduo** framför ”Världens musik” på många exotiska instrument.



Månadsmötena i S:t Tomaskyrkans samlingsal kl. 13.00 sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Kostnad 50 kronor, då ingår kaffe, smörgås eller bulle och trevlig underhållning.

FRISKVÅRD OCH VANDRINGAR

Våra vandringar börjar alltid uppe i Vällingby centrum utanför pressbyrån kl 10:00

Aktuella datum för våra vandringar är torsdag 26:e mars, onsdag 22 april och onsdag den 27:e maj Jag meddelar vart vi ska gå på våra månadsmöten.

Vällingbybadet har vattengympa för seniorer telefon dit är 08-6949100

Med vänlig hälsning
Gun-Britt
tel nr 070-857 89 61



Foto från glöggvandringen i höstas

RAPPORT FRÅN TRAFIKOMBUDET

Under året har jag deltagit i ett flertal möten med Trafikförvaltningens samverkansråd, där pensionärsorganisationerna och funktionshinderorganisationerna deltar. Tillgänglighet och framkomlighet för alla resenärer är målet.

En ny upphandling av Färdtjänstavgift pågår. Där kommer ökade krav på entreprenörerna att ställas vad gäller tidspassning och bättre bemötande gentemot kunderna.

Ett försök kommer att göras på Bagarmossens T-banestation med plattformbarriärer av glas, som säkert många har sett på pendeltågsstation City Odenplan. Efter utvärdering av försöket kommer på sikt fler stationer utrustas med dessa barriärer. 2017 påkördes 25 personer i tunnelbanan!

I Stockholms läns mindre tätbebyggda områden med glesa bussturer kommer man göra ett försök med s.k. anropsstyrd trafik, där resenären kan ringa och beställa en resa, som sedan samordnas med andra resenärers önskemål.

Utbyggnaden av tunnelbanan fortsätter och närmast i tur är utbyggnaden till Barkarby och till Nacka station. En helt ny linje tillkommer

mellan Odenplan och Arenastaden, den kallas Gul linje. Hela 11 nya stationer tillkommer.

De tryckta häftena med tidtabeller kommer att försvinna. Istället hänvisas man till SL.se eller kundtjänst, som på begäran skickar hem de tidtabeller, man önskar.

Till sist en påminnelse! Glöm inte reflex på kläderna nu när det är mörkt ute och sätt broddar på skorna, så slipper vi tråkiga halkolyckor!



Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY-SA



Skobutiken med de sköna fotriktiga skorna, tillverkning av individuellt anpassade fotbäddar och inlägg. Kolpa är experter på skor, fotbäddar, inlägg och ortopediska skoändringar.

Vi på Kolpa är rädda om våra egna såväl som våra kunders fötter. Av den anledningen erbjuder vi produkter från kvalitativa och välkända varumärken som vi själva testat och godkänt.

Vi erbjuder alla medlemmar i SPF Vällingby **100 kr rabatt** på köp av skor över 1000 kr mot uppvisande av medlemskort.

Spånga Torg 8, 163 51 SPÅNGA. Tel: 08-795 74 27.
Må ndag-fredag 10.00-18.00 Lördag 10.00-14.00
www.kolpa.se

HÖRAPPARAT

Vi finns i Sundbyberg och Vällingby
• Välkommen •

- Auktoriserad av Region Stockholm
- Vi erbjuder hörseltest och hörapparater
- Boka direkt utan remiss

• Öppet hus - alla vardagar mellan kl.13-16
Service - Försäljning - Batterier - Tillbehör

 PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

HÖRSEL
experten

Vi har mycket högt omdöme på Regionens kvalitetsregister



Lena Bäck Leg. Audionom - Verksamhetschef
BOKA 08-38 07 00
horselexperten.se

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

RESOR OCH BESÖK VÅREN 2020

Besöken sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Huvudansvarig för besöken är Karin Beckman, telefon 08-89 11 69, e-post spfvallingby@stockholmsdistriktet.se Deltagarna i programgruppen har delat upp ansvaret för de olika besöken. Under varje besök står det angivet till vem anmälan skall göras. **Efter anmälan och när plats bekräftats betalas avgiften in på plusgiro nr 18 81 59-8 senast 10 dagar innan besöket** om inget annat anges i programmet. **Anmälan är bindande. Glöm inte att ange namn och vilket arrangemang betalningen gäller.** Vid alla besök är deltagarantalet begränsat. **Boka tidigt!** Om Du vill ha sällskap från Vällingby meddela det till den som ansvarar för besöket.

Tisdagen den 21 januari: Märta Måås-Fjetterström på Kungliga Slottet.



Vi besöker utställningen "Se på mattorna det är jag" där vi guidas genom Märta Måås-Fjetterströms vävda värld i Rikssalen. Det är 100 år sedan textilkonstnären startade sin verksamhet. För första gången visas mattorna som finns i de kungliga samlingarna. Efter visningen kan man på egen hand besöka de olika Representationsvåningarna. Trappor! Ej handikappvänligt.

Tid: Klockan 12:45. **Plats:** Kungliga Slottet Entrén Yttre Borggården **Pris:** 160 kronor. Anmälan till Karin Beckman 08- 89 11 69. T-bana Gamla Stan.

Tisdagen den 4 februari: VVS-museum i Bromma.



Guidning på Sveriges VVS museum i Bromma. Man visar och berättar hur värme, ventilation

och sanitet, VVS, har utvecklats i Sverige sedan 1850-talet, och framhåller vikten av rent vatten och avlopp. Man brukar säga: "Hur VVS-branschen varit med och utvecklat det svenska samhället från Lort-Sverige till världens högsta levnadsstandard." Vi kommer bland annat få se en handvevad tvättmaskin, toaletter från 1800-talet, olika gjutjärnsradiatorer, hundraåriga verktyg och mycket mer. Handikappanpassat! Kaffe och tilltugg ingår.

Tid: Klockan 13:00 **Plats:** Archimedesvägen 1 Bromma. **Pris:** 100 kronor. Anmälan till Håkan Agerfalk 0762087408 hakanagerfalk@yahoo.se T-bana till Brommaplan, därefter buss 509 mot Danderyds sjukhus. Stig av vid hållplats Karlsbodavägen, promenad 300 m till Archimedesvägen 1.

Tisdagen den 18 februari: Bonnierska porträttsamlingen.



På Djurgården i den Bonnierska villan Nedre Manilla finns en unik porträttsamling av författare som utkommit på Bonniers förlag. Genom mötet mellan våra främsta konstnärer och författare är samlingen en spegling av 1900-talets svenska kulturarv. Vi guidas runt i galleriet som består av ca 300 verk. Ej Handikappvänligt. Rullatorer är ej tillåtna i fastigheten.

Tid: Klockan 12:45 **Plats:** Djurgårdsvägen 230. **Pris:** 150 kr. Anmälan till Karin Beckman 08-89 11 69. T-banan till T-centralen. Buss 69 mot Blockhusudden. Hållplats Manilla.

Tisdagen den 3 mars: Stockholms Stadshus.

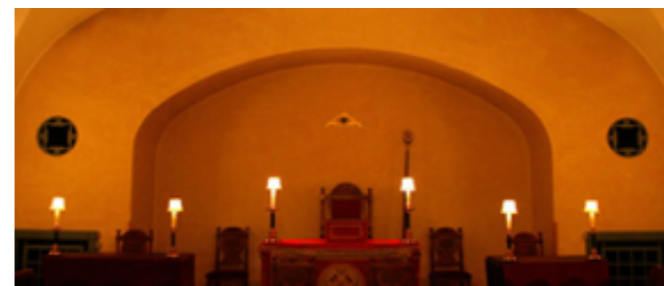
Stockholms Stadshus ritades av arkitekt Ragnar Östberg och invigdes 1923. Stadshuset är en av Sveriges mest kända byggnader. Det är en arbetsplats och politisk kontorsbyggnad och en av landets främsta festlokaler. Vi guidas runt i den vackra byggnaden och får bland annat uppleva



Blåhallen och Gyllenesalen.

Tid: 12:45. **Plats:** Hantverkargatan 1 vid ingången till Stadshusshopen. **Pris:** 80 kr. Anmälan till Karin Beckman 08-89 11 69. T-bana till Fridhemsplan uppgång Flemminggatan därefter Buss 3 till Stadshuset.

Torsdagen den 17 mars: Odd Fellow.



Odd Fellow är Sveriges största ordenssällskap som funnits i vårt land sedan 1884. Vi besöker Odd Fellows där vi får information om dess verksamhet och guidas runt i den vackra gamla byggnaden. Vi avslutar besöket med att vi äter en lunch tillsammans i den trevliga matsalen. Hiss finns!

Tid: Klockan 10:45. **Plats:** Västra Trädgårdsgatan 11A. **Pris:** 250 kronor.

Anmälan till Håkan Agerfalk
tel: 076-208 74 08 hakanagerfalk@yahoo.se

T-bana till T-centralen gå förbi Sergelfontänen – Hamngatan till Västra Trädgårdsgatan.

Tisdagen 7 april: Musikvalvet Baggen



Vi får Musicalhits, en fläkt av Broadway samt smörgås och kaffe/the i rustik miljö i djupa källarvalven

Alltså inte handikappvänligt!

Tid: Klockan 13:00 **Plats:** Svartmangatan 27 Gamla Stan. **Pris:** 250 kronor. Anmälan till Gun Andersson 08-38 75 63. T-bana till Gamla Stan.

Tisdagen den 21 april: Stadsarkivet Liljeholmskajen



Det nya Stadsarkivet på Liljeholmen invigdes 2019, är ett centrum för kunskap om stadens bebyggelsehistoria och bebyggelseutveckling. Arkivet är beläget i gamla bergrum. Här finns miljontals kartor och ritningar om Stockholms framväxt. Vi guidas runt i de nya arkiven där det finns ritningar och planer på alla hus som byggts i Stockholm under tiden 1713 till 1978. Handikappanpassat!

Tid: Klockan:13:00 **Plats:** Sjöviksvägen 126 **Pris:** 75 kr. Anmälan till Karin Beckman 08-89 11 69. T-banan till Alvik därefter Tvärbanan Årstadal.

Tisdagen den 5 maj: Nordiska museet Djurgården.

Nordiska museet är ett stiftelseägt svenskt kulturhistoriskt museum som ligger på Lejonslätten på Djurgården. Museets uppgift är att bevara



och levandegöra minnet av liv och arbete från 1500 talet och framåt. Vi får en guidning av utställningen **Dukade bord** från praktmiddagar till enklare matstunder. Dukade bord berättar om mat, dryck, seder och bruk i samband med måltider under fem århundraden från 1500 talet till omkring 1950. Efter guidningen kan man på egen hand besöka övriga utställningar på museet.

Tid: Klockan 11:00. **Plats:** Djurgårdsvägen 6-16. **Pris:** 150 kronor. Anmälan till Karin Beckman 08-89 11 69.

STUDIECIRKLAR VÅREN 2020

(Vissa i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan)

Stockholmscirkel

”Stockholm i vår ungdom” – vandringar i minnet. Följ med på en vandring från en stadsdel till en annan i ungdomens Stockholm. Vi har högläsning ur en bok med Stockholmsmiana. Cirkeln fortsätter varannan onsdag 22/1 – 15/4, kl 10.00 – 12.15.

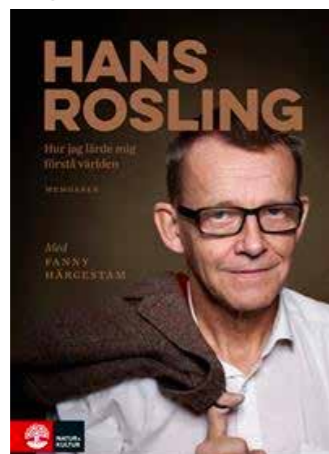
Kursledare Evamaria Quitzau, tel 36 98 58 eller e-post evamaria.quitzau@gmail.com.
Just nu är cirkeln fulltalig.



Mervetarna

Pågår varannan onsdag 22/1 – 15/4 = 7 gånger på Duvedsvägen 11, Vällingby i SPF:s lokal kl 14.00 – 16.00. Var och en köper boken ”Hans Rosling: Hur jag lärde mig förstå världen” med Fanny Hägerstam”, som vi läser och diskuterar.

Kursledare & anmälan till Evamaria Quitzau, tel 073 - 223 66 20 eller e-post evamaria.quitzau@gmail.com
Nya deltagare hälsas varmt välkomna.



Sångkören Samklangen

Vi övar från den 16/1 - 30/4, utom Skärtorsdag 9/4 och Valborgsmässoafton 30/4, i S:t Tomas kyrkas församlingssal varje torsdag, 15 ggr, mellan kl 13.00 - 15.15. Körledare Magdalena Kalnins, tel 38 41 86.

Anmälan till Evamaria Quitzau, mobil 073 - 223 66 20 eller e-post evamaria.quitzau@gmail.com
Kom med i vår glada gemenskap!



MEDLEMSSIDA

Medlemsfrågor

När det gäller ansökan om medlemskap, försäkringar, inbetalningar av avgifter mm ber vi dig kontakta vår medlemssekreterare

Gunilla Agerfalk tel. 076-173 41 45

Försäkringar

Alla som har frivillig liv- eller olycksfallsförsäkring är försäkrade hos Skandia.
Skriv till:
Skandia Gruppskador/försäkring,
405 07 Göteborg,
eller ring: 0771-55 55 00, eller e-posta till gruppforsakring@skandia.se

- Om ni råkat ut för olycksfall •
- När någon avlidit •
- När ni har frågor om era försäkringar eller vill ha allmän information om dem •
- När det gäller premiebetalningar

Medlemsavgift

Betalas med ett inbetalningskort som du får från vårt förbund. Betala inte på annat sätt. Avgiften är 300 kronor.

Viktiga telefonnummer:

Brottsofferjouren 0200 21 20 19
Heminstruktör syn och hörsel 508 017 38
Trygghetsjouren 508 40 700
Äldre direkt 80 65 65
Kvinnofridslinjen 020 50 50 50
Fixartjänst 508 05 383
Vårdguiden för sjukvårdsupplysning 1177
Växthuset Vällingby 508 043 55
Polisen: Nödsamtal: 112
Allmänt nummer: 114 14
Tipstelefon: 401 32 50

Betalning av aktiviteter

Plusgirokonto 18 81 59-8. Ange vilken aktivitet det gäller och namn på deltagare senast 10 dagar före tiden för aktiviteten (studiebesöket, resan eller dylikt).

Månadens ros till:



Våra härliga kaffekokerskor Birgitta och Britta.

Trygghet i vardagen är något vi bör ha och som vi anser vara självklart. Så är det tyvärr inte idag, vilket de feta tidningsrubrikerna och skrämmande reportagen i tv-rutan är ett bevis för.



Tips från polisen:

- Innan du öppnar dörren:
- Om du har dörrspärr eller säkerhetskedja – lägg på den!
- Vem/vilka finns utanför? Be om legitimation!
- Om Du är tveksam, ring först den du litar på för att rådgöra med.

DAGSRESOR



Dagsresa till Dalarna, Västmanland, Uppland

Huvudmålet är Carl Larssongården i Sundborn

Tisdagen 26 maj

Program:

08:30 Avresa från S:t Tomaskyrkan i Vällingby. Förmiddagskaffe med smörgås på Måns Ols Vårdshus i Sala, Västmanland

Därefter åker vi in i Dalarna till Sundborn, utanför Falun. Guidning på Carl Larssongården Lilla Hyttånäs. (ej handikappanpassat). Lunch på rest o Cafe Hyttskogen. Buffe med en köttträtt och en fiskrätt. Därefter kan vi besöka Konsthallen lilla kvarnen och div handel, Vi kommer att tillbringa knappt 3 timmar i Sundborn.

Vi åker därefter till Uppland, via Sandviken till Färnebofjärdens nationalpark i Gysinge och intar Eftermiddagskaffe med morotskaka. Lite tid att titta på Gysingeforsarna innan vi ställer kosan hemåt via Heby, Fjärdhundra och Enköping till Vällingby. Vi beräknar att komma hem c:a 19:30

Pris 710 kr. I priset ingår bussresa, fm-kaffe, lunch, em-kaffe, besök och visningar enligt programmet. Sista anmälningsdatum och betalningsdatum 26 april. Anmälan är bindande. Resan betalas senast 10 dagar före avresa.

Anmälan till Håkan Agerfalk
076-208 74 08
hakanagerfalk@yahoo.se



Väntjänstresa till Enköping

Torsdag 14 maj 2020



Vi startar från Vällingby kl 9.15 och kör direkt till Enköping och cafe Tant Gredelin där vi dricker kaffe-the med smörgås. Efter fiket ska vi titta på Enköpings vackra parker via Parktåget, guide medföljer. Vi måste dela gruppen eftersom tåget bara tar 25 pers. En grupp startar kl. 11.00 och nästa 12.00 (mer info på bussen)
Det kommer att bli 1 tim fri tid att gå på stan eller besöka Enköpings museet (det är gratis)

Efter sista turen samlas vi och åker med vår buss till Golfen, där lunch serveras c:a 13.30. Vi får välja kött eller fisk som måste beställas vid bokning. Wallenbergare eller strömming.

Om någon behöver extra hjälp meddela det vid anmälan.

Resans pris 350 kr att betalas på plusgiro 188159-8 senast 10 dagar innan resan.

Anmälan som är bindande, senast den 8 maj till:

Elsie 08-7608756
Barbro 08-7605327

Varmt välkomna!

PÅ MIN GATA HEMMA I STAN

Jag växte upp på söders höjder uppe vid Södra Latin på 40- och 50-talet.

Kvarteret består av Kvarngatan, Fredmansgatan och Maria Prästgårdsgata. Nedanför höjden avgränsades kvarteret av Sankt Paulsgatan, Björngårdsgatan, Bellmansgatan och Högbergsgatan. De 3 sistnämnda nåddes bara genom trappor.



För att komma hit upp går det att åka uppför Kvarngatsbacken men annars får man gå i trapporna vid Maria Präst- och Fredmansgatan och i Kvarngatans andra ände.

På denna begränsade plats fanns det otroligt många affärer och hantverkare.

Med början i Kvarngatsbacken låg det ett ölkafe, ett finbageri, en speceriaffär; Lamberts livs.

På Fredmansgatan låg en fiskaffär, ni vet en sådan som hade vatten rinnande i skyltfönstret. En Mangelbod dit mammorna (det var bara kvinnor som tvättade) kom och manglade sina linnelakan och handdukar. Jag minns så väl tvättkorgen som mamma bar dit. En färghandel där vi köpte fotogen till värmeelementet i köket. Ett finsnickeri och en kalvsyltsfabrik. Nedanför trappen till Bellmansgatan låg ytterligare en speceriaffär.

På Maria Prästgårdsgatan låg Tant Larssons mjölkaffär där man köpte mjölk i "lös vikt", ett segelmakeri, en keramikverkstad och det



K-märkta 3:ans gård där Liss Ericsson, Bo Beskow och flera andra konstnärer bodde och hade sina ateljer. (det finns fortfarande konstnärer där). Vidare en persienfabrik och en liten mekanisk verkstad. Precis nedanför trappan till Björngårdsgatan låg en charkuteriaffär och en mjölkaffär.

Tänk så nära allt fanns, vi behövde inte åka till några köpcentrum. De andra gatorna runt omkring var också lika välfyllda med småaffärer och hantverkare.

Britt-Marie Linderoth

Vill du jobba med ekonomi?

Vill du göra en insats för vår förening? Vår kassör Gunn Skagerling, har en central funktion för oss. Hon sköter vår ekonomi: gör alla utbetalningar och följer upp inbetalningar. Sköter bokföring, redovisning och bokslut.

Nu söker vi någon, som vill lära sig hennes jobb, som hon av sagt sig.

Det krävs datorvana och kunskap om programmet Excel. Du behöver inte vara expert. Gunn kan lära ut det som behövs.

Är du intresserad och vill veta mer, ta kontakt med Gunn på mobil 070-589 67 75 eller e-post gunska@msn.com.



Anette's Hud & Fotvård

Ångermannagatan 124, 162 64 Vällingby
Tel. 08-17 80 12



- Fotvård
- Manikyr Nagelförlängning, förstärkning, gelélack
- Ansiktsbehandling
- Frans- o. Brynfärgning
- Vaxning (borttagning av oönskad hårväxt)
- Presentkort

Välkommen
till oss!

WHISKY - OCH ÖLPROVNINGAR

Vi räknar med att ha två whiskyprovningar och en ölprovning under våren 2020

För att inte crocka med annan verksamhet i vår lilla lokal på Duvedsvägen 11, så lägger vi provningarna på lördagar klockan 15:00. Provningarna hålls som vanligt av Lelle Jansson och inga glas behöver medtagas. Efter provningarna dricker vi några glas vin med tilltugg.

Kostnaden för whiskyprovningarna blir 400 kronor och för ölprovningen 250 kronor.

Nedanstående dagar och datum är inplanerade:

- Fredagen den 7:e februari. Whiskyprovning.
- Lördagen den 7:e mars. Ölprovning.
- Lördagen den 25:e april. Whiskyprovning.

Intresserade anmäler sig till Karl-Erik (Kalle)

Jansson som har telefonerna 070 280 83 75 och 08 89 83 75 eller mail jkarleerik333@gmail.com

Hur betalningen skall ske kommer vi överens om vid intresseanmälan.



 **Vi fyller 60 år!**
Det firar vi med att öppna i Vällingby



Ni hittar oss på Vällingbyplan 13, mittemot Folk tandvården

VINPROVNING VÅREN 2020

Vi träffas i SPF's lokal på Duvedsvägen 11 tisdagen den 11 februari för att prova Röda viner och tisdagen den 24 mars provar vi Vita viner. Joachim Quitzau kommer hålla provningen. Vi avslutar med trevlig samvaro med vin och tilltugg. Av praktiska skäl måste alla ta med sig fyra glas.

Tid: Klockan 15:00.

Kostnad: 200 kronor som betalas in tio dagar innan på SPF's Plus Giro 18 81 59-8.

Anmälan som är bindande görs till **Elsie Hafström** 08-760 87 56 eller **Karin Beckman** 08-89 11 69.



VÄRDECHECK
100 kr rabatt för varje 500 kr
Kan inte kombineras med andra erbjudanden
Gäller t o m 2020-01-21, Backmans Optik, Vällingbyplan 13

VÄRDECHECK
Gratis Synundersökning (värde 390 kr)
Gratis synundersökning utan köptvång
Gäller t o m 2020-01-31, Backmans Optik, Vällingbyplan 13

PUBTRÄFF

På Joseph's Bar!

Ångermannagatan 158, Vällingby

Sista tisdagen varje månad kl 16:00 – 18:00
28/1, 25/2, 31/3, 28/4, 26/5, 30/6, 28/7, 25/8

Kom och umgås, ta ett glas av någon sort.
Ät en bit mat till lunch- eller à la cartepris
Ingen föränmälan



Mysfredagar

Kl 16-18 endast på begäran, ca en gång i månaden.

evamaria.quitzau@gmail.com

OBS! Alla anmälningar är bindande.

Välkommen önskar Evamaria

RAPPORT HÖSTENS AKTIVITETER

Resan till Taxinge!

Som vanligt blev resan till Taxinge en succé. Så välordnat och perfekt anpassat för alla (även med rörelsehinder och andra skavanker). Vi blev så väl omhändertagna, fick supergod förtäring och gott om tid att göra intressanta inköp av allehanda slag.

förväntningarna (som var stora efter tidigare besök).

Ett stort tack Elsie och Barbro som lagt ned så mycket arbete för att vi skulle få en så trevlig dag.

Man blir lyrisk vid tanken på den goda mackan och superbullen på Slottet och Världshuset
Gripen bjöd på måltid som överträffade

Med tacksamhet
Gun Andersson



BILDMONTAG AV DET GÅNGNA ÅRET



Promenad runt Judarn



Höstoffesten



Josephs Bar



Höstoffesten



Höstoffesten



Höstoffesten



Välkommen till Tre Tandläkare

– tandvård och omtanke på samma plats

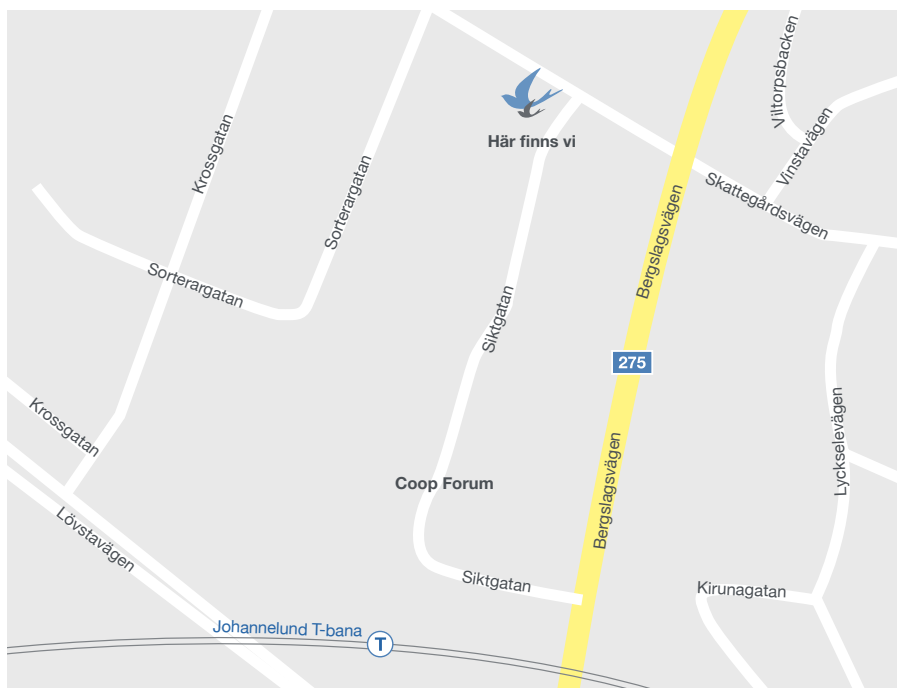
Brett utbud av behandlingar

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

” Vi är en implantatklirik 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

