

# TibbleSenioren

SENIORERNA  
SPF

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 3,  
2019



*Lär dig undvika fallskador  
Läs på sid. 22*

**Ansvarig utgivare och redaktör:**

Eva Neveling, 0703-650 450

eva.neveling@scriptura.se

Redaktionskommitté:

**Lennart Cederstam**, 510 508 48

lhc.cederstam@tele2.se

**Karin Hedén**, 070-308 36 25

karin.heden@telia.com

**Leif Söderström**, 768 60 78

leifsoderstrom@comhem.se

Tidningsdistribution:

**Karin Neiderud**, 070-459 84 88

**Tryck:** Täbykopia AB.

***Chefredaktören förbehåller sig rätten att redigera i inkommet material.***

***Manusstopp nästa nummer 11 nov.  
Utkommer i vecka 50.***

**Annonser:**

Birgitta Nelhagen, 073-080 82 49

b.nelhagen@bredband.net

**Omslagsbild:** Delar av styrelsen prövade på fallövningar i våras.  
(Foto Eva Neveling )

## Innehåll nr 3, 2018

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| Operaresa till Finland, sid 4-5 | Aktiviteter, sid 18      |
| Krisberedskap, sid 6-7          | Resor, sid 20            |
| Seniordagen, sid 8              | Fallolyckor, sid 22-23   |
| Nytt – Onsdagstimmen, sid 9     | Notiser, sid 25          |
| Lär dig swisha, sid 9           | Bohusresan, sid 26-27    |
| Runstenar i Täby, sid 10        | Boktipset, sid 28        |
| Parkeringstillstånd, sid 13     | Redaktörns Rader, sid 29 |
| Webbredaktör sökes, sid 13      | Styrelseadresser, sid 30 |
| Certifierad fikakompis, sid 14  | Teaterronden, sid 32     |
| Kalendarium, sid 16-17          |                          |

# När känner du dig glad och nöjd?

Svaret på frågan i rubriken är självklart individuellt och mycket varierande, men för mig handlar det ofta om två saker: överraskning och att bli sedd.

Det är vid första påseendet lite pinsamt, att man är så förutsägbar och enkel att det är just självklarheter som gör en glad.

Och den inkännande och förstående hustrun som väl känner detta behov, försöker hitta saker att berömma:

”Vad snyggt du har bäddat sängen!” eller ”Det var jättesnällt av dig att handla”.

Men att få beröm för det förväntade, det självklara eller uppenbara, gör mig inte alls så där glad som var avsikten.

En sådan otacksam make, tänker du? Rent av lite gnällig kanske?

Men beröm handlar för mig mer om att någon ser det som **inte** är självklart eller att någon uppskattar en liten insats som blivit stor för någon annan.

Att få beröm för sådant man måste göra i vardagen känns inte alltid som beröm.



*C-H Segerfeldt, ordförande, Tibbleseniorerna.*

Men ideellt arbete fungerar inte riktigt så.

Där är det avgörande att ge beröm eller tacka för insatser. Oavsett omfattning eller person.

Som ordförande är det kanske min viktigaste uppgift att just se och berömma alla de som gör en insats. Det spelar ingen roll om personen gjort precis det som förväntades eller som var hans eller hennes uppdrag.

En variant av att ge beröm och uppskattning är att ge återkoppling.

Båda behövs.

I vår förening är det gan-

ska lätt att ge beröm, eftersom många visar både engagemang och ansvar.

Även i styrelsen ges och tas beröm.

Så i höst hoppas jag på den där överraskningen som kommer att göra mig glad:

- att någon vill ersätta mig i programgruppen,
- att någon gärna vill bli webbredaktör,
- att någon vill ta över Paul Hensmans uppgift i puben,
- att någon vill sälja annonser till denna tidning,
- att någon tar uppdraget att bli brevduva,
- eller som bara hör av sig för att vara med i kaffegruppen, pubgruppen eller Guldkanten.

Och egentligen är det ju inte för att göra mig glad som du skulle göra detta, utan för att du själv blir glad av att göra andra glada.

Det är så det fungerar när det är som bäst och det är det som är en seniorförenings grundläggande uppgift: att delta för att andras glädje är din glädje.

*C-H Segerfeldt*

# *Savonlinna en upplevelse för alla operaälskare*

**Två nätter till sjöss och två nätter på studenthem. Det var två olika sätt att tillbringa nätterna i förhållande till den miljö vi är vana vid.**

Vår buss körde oss alla dagar och guiden Linnéa Sallay berättade, berättade och berättade.

Vi besökte både konstnären Albert Edelfelt lilla ateljé i Borgå och författaren Johan Ludvig Runebergs skrivarehem, även det i Borgå.

I Järvenpää, Täbys vänort, besökte vi Jean Sibelius hem Ainola. Här bodde han tillsammans med sin fru Aino fram till sin död.

Sibelius föddes 1865 och blev hela 92 år gammal. Hans Finlandia kommer vi alla ihåg. Sibelius komponerade aldrig med hjälp av ett instrument utan tog sina notblad och en penna och uppsökte en tyst plats i trädgården. Där kom tonerna till honom från tystnaden. Han skrev ner dem och så blev det en vacker komposition.

Sibelius var mycket känslig för ljud och det var först efter hans död som fru Aino fick dra in rinnande vatten



*En samling av SPF:are från Åkersberga i norr till Lidingö i söder fick en guidad visning i Johan Ludvig Runebergs hem. Ett tiotal medlemmar från Tibbleseniörerna deltog.*

i huset. Vattenledningar susede för mycket tyckte han.

Dessa konstnärshem blandades med kyrkbesök, båtsightseeing och marknader.

## **Operabesöket höjdpunkt**

Resans höjdpunkt var operabesöket i Olofsborg/Olavinlinna i Savonlinna.

Vi startade kvällen med att äta en god middag inne i borgen.

Det var ett äventyr att ta sig via steniga, trånga och

ojämna gångar och trappor in till restaurangen. Men väl där lät vi oss gott smaka.

Föreställningen ägde rum på borggården, där segelduk var uppspänd som tak. Riktiga teaterstolar fanns för publiken. Men det kändes ändå tydligt att det var utomhus. Ingen ridå utan en mycket stor scen med en scenografi bestående av en gigantisk bur, som senare delades i tre delar och förflyttades under föreställningen.

Så slog dirigenten igång orkestern och en fantastisk uppsättning av Rigoletto spelades. Alla var vi helt hänfödda av såväl agerandet som av sången.

Kroppen kändes som man sprungit ett maratonlopp, helt slut, när Rigolettos slutord "Ah, la maledizione" (Ack, det var förbannelsen) sjöngs efter två timmar. En så stark upplevelse är det sällan man är med om.

Det var en resa i kulturens tecken som vi alla var mycket nöjda med.

*Text och foto:  
Gunilla Rönholm*



*I den mäktiga borgen i Savonlinna framfördes operan Rigoletto, resans höjdpunkt.*

## Varje begravning berättar en historia!

Sedan en tid tillbaka är Hallsenius begravningsbyrå en del av Klarahill. Vår begravningsbyrå ligger kvar där du är van att se den och du möts av samma engagerade människor som tidigare.

Tillsammans kan vi skapa en begravning som speglar den avlidnes liv på ett personligt, varmt och omtänksamt sätt.

**Varmt välkommen!**

Under hösten bjuder vi in till olika tematräffar om bland annat Livsarkivet, testamenten och annan juridik vid dödsfall. Välkommen att läsa mer på [www.klarahill.se/taby](http://www.klarahill.se/taby)

**Klarahill Hallsenius Begravningsbyrå**  
Stockholmsvägen 132,187 32 Täby 08-544 732 80 KLARAHILL.SE



**Klarahill**

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

# Om krisen kommer ska du klara en vecka utan stöd

Vi blir allt fler som funderar på hur vi ska bete oss om krisen eller kriget kommer. Inte minst sedan en broschyr från MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, dök upp i brevlådorna i vintras. På Facebook finns grupper för så kallade preppers, där drygt 15 000 regelbundet diskuterar hur man kan förbereda sig för att hantera kriser.

TibbleSenioren har därför vänt sig till Alexander Delis, säkerhets- och beredskapssamordnare i Täby kommun, för att kartlägga hur och vad allmänheten förväntas göra i en krissituation.

***Under hur lång tid rekommenderar Täby kommun att alla ska klara uppvärmning, vatten-, el-, och matförsörjning?***

Kommunen rekommenderar invånarna att förbereda sig för att klara sig utan stöd i 72 timmar, men helst upp till en vecka.

Vid ett omfattande el-avbrott uppstår den riktiga påfrestningen först efter ett par dagar.

Om invånarna har förberett sig för att tillgodose sina viktigaste behov möjliggör det för samhället att rikta insatserna till sårbara grupper.

***Gäller denna rekommendation alla invånare med eget boende?***

Nej, rekommendationen gäller alla invånare som har möjlighet att förbereda sig. Det är inte kopplat till hur man bor.

Om du har svårigheter att förbereda dig, oavsett anledning, kan du förbereda dig utifrån din egen förmåga, som att säkerställa att du har vatten och eventuell medicin till hands.

För att ge ett konkret exempel kan du frysa in vatten i rengjorda petflaskor. Det hjälper frysen/kylen att hålla kylan vid strömavbrott och fungerar som vattenreserv. Tänk på att vatten expanderar när det fryser, så fyll inte hela flaskan.

Om du inte har möjlighet alls att förbereda dig kanske det finns en granne eller närstående som du kan komma

till vid en kris. Det är extra viktigt att visa medmänsklighet och hjälpa varandra vid allvarliga händelser.

***Kan funktionshindrade räkna med hjälp med exempelvis mathållning- och tillagning? Kan krav ställas på bostadsrättsföreningar?***

Det är svårt att förutse en kris, hur allvarlig den blir och omfattningen. Därför går det heller inte att garantera vilken typ av hjälp och stöd som kan erbjudas. Kommunens mål är att kunna hjälpa alla som behöver det.

Kommunen kan inte ställa krav på bostadsrättsföreningar i syfte att skapa en krisberedskap, men medlemmarna i föreningen kan det.

Ett bra exempel på hur en bostadsrättsförening kan förbereda sig är att skapa ett livsmedelsförråd med

*Att ha tillgång till vatten är viktigt i ett krisläge. Beräknat dagligt behov är 3-5 liter per person. Ett bra tips är att förvara fyllda petflaskor i frysen. Det förhindrar vattnet från att bli dåligt och som bonus kan de fungera som kylklampar om ett strömavbrott skulle bli långvarigt.*



exempelvis choklad, flaskvatten, kaffé och konserver som löpande kan användas vid möten, städdagar och liknande gemensamma aktiviteter för att få en naturlig omsättning av livsmedlet så att inget behöver kastas.

***Vilka tekniska hjälpmedel för gruppen äldre och funktionshindrade påverkas av störningar i elförsörjningen? Larmklocka etc.?***

Alla tekniska hjälpmedel som inte har batteribackup eller på annat sätt fungerar utan elförsörjning kommer sluta fungera. Det är därför bra att du ser över dina viktigaste tekniska hjälpmedel

och har ett extra batteri laddat nära till hands.

***Har Täby kommun egna anvisningar och råd av typen "Om krisen eller kriget kommer"?***

Kommunen har inga egna råd och anvisningar utan hänvisar till MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps webbplats [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se) och [www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se).

***Hur arbetar Täby kommun konkret med att förbereda och underlätta för gruppen äldre vid kris-situationer?***

Kommunen anordnade

i maj två fullsatta föreläsningar om hemberedskap i kommunhuset, där den primära målgruppen var äldre. I kommunhuset hade vi en utställning om beredskap och vi skickade även ut en checklista till alla hushåll över 65 år för att påminna om hur man kan förbereda sig.

I höst kommer kommunen finnas på plats under Seniordagen den 1 oktober och svara på frågor om kriser och hemberedskap.

Det kommer även att finnas konkreta exempel på vad som kan ingå i en hemberedskap.

*Text och foto:  
Eva Neveling*



Välkommen  
den 1 oktober!

# Seniordag 2019

Välkommen till en inspirerande och trevlig eftermiddag för Täbys seniorer. Här får du tips och idéer för en så bra livssituation som möjligt. Täby ska vara en bra kommun att bli äldre i. Årets tema är trygghet, säkerhet och gemenskap.

12.00-15.00 Träffa företag, organisationer och föreningar samt kommunens verksamheter med fokus på seniorer. Lyssna på miniföreläsningar. Mingla och fika. Vi bjuder på kaffe med tårta.

15.00-16.00 Inspirationsföreläsning med Theodor Kallifatides i Tibble teater. Fri entré och först till kvarn.



**Tid: Tisdagen den 1 oktober 2019 klockan 12.00-16.00**

**Plats: Täby kommunhus, Esplanaden 3 och Tibble teater**

Dagen arrangeras i nära samarbete med pensionärsföreningarna PRO och SPF Seniorerna

[taby.se/seniordag2019](http://taby.se/seniordag2019)

**TÄBY**



## Välkommen till ny aktivitet – onsdagstimmen

### Onsdagstimmen blev resultatet av den mängd med förslag till intressanta ämnen och träffar som togs fram under belöningsresan i mars.

Kansliet har gjort ett gediget arbete med att bearbeta ett 50-tal förslag till praktiska informationsmöten.

– Många förslag passar utmärkt till korta informationsmöten som inte rymms på ett månadsmöte, säger kanslichefen Karin Thorán, som tillsammans med kollegerna på kansliet valt

ämnen som passar för korta föreläsningar.

Förslaget om att minska fallolyckor har lett till en kurs i fallteknik (se annan artikel i detta nummer). Digitaliseringen inom äldreården var ett annat förslag som vi vidarebefordrade till KPR (Kommunala Pensionärsrådet). Redan vid mötet i september kommer KPR-ledamöterna att få veta mer om detta, vilket sedan redovisas i denna tidning.

Ett annat förslag var vad man gör när/om krisen kom-

mer (se sid 7). Där förklaras vad du som senior kan göra för att förbereda dig.

Onsdagstimmen kommer att ta upp ämnen som intresserar oss seniorer (läs mer i Kalendariet). 45 minuters föreläsning följs av frågestund och kaffe. Hittills är tre onsdagar bokade för föreläsningar i Tibblekyrkans sällskapsrum i Täby Centrum.

En mindre entréavgift kommer att tas ut för att täcka hyreskostnaden och kaffe.

*C-H Segerfeldt*

## Lär dig swisha enkelt och snabbt

Sverige är ett av de länder som snabbast närmar sig ett kontantlöst samhälle. Att swisha pengar i stället för att betala kontant har blivit allt vanligare.

Enkelt, smidigt och snabbt går det dessutom. Men hur gör man egentligen?

Det krävs en hel del innan du kommer igång. Du måste ha en så kallad smart mobiltelefon. Och så måste du vara kund i en internetbank och du måste installera ett Bank-Id i din telefon.

Logga in på din internetbank och läs instruktionerna om hur man skaffar swish. Enklast är att följa de anvis-

ningar om swishapp, bank-Id och beloppsgränser som gäller för din internetbank.

Har du svårt att förstå och hantera dagens IT-teknik kan du få hjälp på SeniorNet. Kunniga handledare kan hjälpa dig med program och applikationer (s.k. appar) till din dator, platta eller mobiltelefon.

Öppet på Seniorcenter, Lyktgränd 2 (nära Täby C) alla vardagar kl 10.00 – 12.00, fredagar kl 13.00 – 15.30.

I Näsby Park finns SeniorNet på Ångaren tisdagar kl 13.00–15.00.

När du väl lärt dig att



*Swisha enkelt och snabbt.*

hantera Swish kommer du att uppskatta enkelheten. Det går till exempel att betala deltagavgiften på Tibblese-niorernas månadsmöte via Swish.

*Eva Neveling*

# Täbys runstenar berättar om svunna tider

I Täby har vi ett fyrtiotal runstenar – alla från årtiondena runt år 1000. Då hade kristendomen tagit över och ”konkurrerat” ut Oden, Tor och alla de gamla asagudarna.

Kors hade tagit över som dekoration på stenarna. Tors-hammaren försvann.

Av ristningarna kan vi förstå att långväga resor inte var ovanliga. Holme för ända till Langbardaland, det vill säga Syditalien. Andra drog österut för att aldrig komma tillbaka. Vikingakvinnan Estrids man Östen drog till Jerusalem, Iursalir, och dog borta i Grekland, Ubi Kirkum. Om han kom till Jerusalem via Medelhavet eller via de stora ryska floderna vet vi inte, men vi vet att många for i österled och hamnade i Konstantinopel, Miklagård.

Av olika fynd, exempelvis av mynt, vet vi att många kom hem efter sannolikt mycket lång bortovaro.

Det är fascinerande att stanna till vid några av dessa stenar eller hållristningar och fundera över vilka människor var, hur de tänkte och hur deras världsbild såg ut. Och vilka de runkunniga var som kunde rista dessa stenar. Vi vet namnen på några, Öpir



I Täby Kyrkas gavel finns två fragment av en runsten vars text är känd genom äldre uppteckningar och skall tolkas som att Gudlög lät resa sten efter sin son Holme och efter sig själv. Han dog i Langbardaland, d.v.s södra Italien.



Stenhällen med runor vid korsningen Ytterbyvägen/Näsbyvägen upptäcktes 1943 och anmäldes till Runverket av författaren Jan Fridegård, som var fornminnesombud. Texten lyder ”...lät hugga sten efter sina styvsöner och Helga lät hugga efter sina söner Dan och Sven...” Texten är illa medfaren.

och Fot till exempel här i Täby. Den som vill veta mer om runristningarna kan läsa i Täby Hembygdsförenings skrift nr 30. (Finns på biblioteket). Den vetgirige kan

försöka hitta de fem kända, men numera försvunna ristningarna i bland annat Skogberga och Hagby Skog.

Text: Leif Söderström

Foto: Eva Neveling

VI ÄR **NYCKELN** TILL DITT  
NYA BOENDE!



### Funderar du på sälja din bostad?

Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst med konkurrenskraftiga arvoden! Hör av dig eller kom in på en kopp kaffe så berättar vi hur du kan göra en lyckad bostadsaffär med oss.

**Vi brukar säga att erfarenhet lönar sig!**

Välkommen in till oss på Södervägen 30, 08-732 50 00, [www.jagholm.se](http://www.jagholm.se)

**JÄGHOLM**  
NORRORTSMÄKLARNA

# Efter sommar kommer höst!

**Barnens Handelsbod**  
Täbys äldsta och roligaste  
leksakeraffär!



Södervägen 1, Viggbyholms station, Täby  
Öppet: Mån-Fre 10-18, Lör 10-15  
**08 - 756 0273** [www.barnenshandelsbod.se](http://www.barnenshandelsbod.se)

# Uppdatera din höstgarderob!

Välkommen till vår butik i **Vallentuna Centrum** med ett stort sortiment i stl 34-48. Vi hjälper dig att hitta rätt modell och färg.

Vi har funnits i över 25 år och har kompetens och engagemang utöver det vanliga.

## Välkommen

önskar Charlotta

**Följ oss gärna  
på Facebook**

**Öppet**  
Mån-fre 10-18 • Lör 10-15  
Vallentuna Centrum  
Tel 511 700 14

**Tjeja**  
fashion

## Tibble-erbjudande!

**20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.**

Gäller t o m 31 oktober 2019 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

# Läkarintyget avgör om du får P-tillstånd

– Reglerna för att få parkeringstillstånd på grund av funktionsnedsättning är nationella. Här skiljer det inget åt i bedömningarna mellan kommunerna.

Det förklarade Joachim Quiding, chef för stadsutvecklingskontoret i Täby kommun vid vårens sista möte i KPR, Kommunala Pensionärsrådet.

Då flera av seniorföreningarnas representanter hade

erfarenheter på det motsatta förhållandet blev det en stunds diskussion, där man till sist kunde enas om: allt hänger på läkarintyget.

Här framkom att det ofta händer att läkarintyget endast innehåller läkarens diagnos. Det gör det svårt att tolka innehållet eftersom handläggaren oftast saknar medicinsk kompetens.

– I stället för diagnos ska man be läkaren att noga ange vilka effekter personens funktionsnedsättning har.

Då får också handläggaren ett tydligt och bra underlag och det är mycket ovanligt att man i det läget säger nej till parkeringstillstånd, förtydligade Marie Tid, chef för äldreomsorgen i Täby kommun.

Det tål att upprepas: det är läkarens uppgift och ansvar att intyga och formulera vad den person som söker har för praktiska problem och svårigheter. Inte vilken sjukdom hen har.

*C-H Segerfeldt*

## Webbredaktör sökes

### Vill du bli vår webbredaktör?

Tibbleseniörernas webbsida har fungerat utmärkt tack vara ett idogt arbete av Bobby Edenberg.

Men med nya tider och teknik ökar kraven och möjligheterna på snabb, innehållsrik information som också fungerar kommunikativt. Allt fler föreningar satsar också på en webbsida (hemsida) med både kalender, nyheter, artiklar och bilder om verksamheten och mycket annat som kan intressera våra seniorer.

Tibbleseniörerna behöver nu en redaktör för webbsidan. Någon som kan uppdatera sidan regelbundet. En person som tycker det är roligt att skriva och att jobba med ny teknik och som har någon erfarenhet av att publicera på nätet.

Och vi kommer inte att lämna dig ensam med jobbet. Nils Blomgren, styrelsens it-ansvarige, har lovat att ställa upp när det gäller tekniken. Inte minst i början är det ju en del nytt.

C-H Segerfeldt, ordförande, kommer att vara ditt stöd och kontaktperson för vad som ska publiceras.

Med detta tekniska och redaktionella stöd tror vi att föreningens nya webbredaktör kan se fram mot ett roligt uppdrag. Webbsidan är ju inte heller bunden av några utgivnings- eller publiceringstider, varför jobbet kan göras när det passar redaktören bäst.

Visst låter detta som något du vill vara med om? Ring då C-H Segerfeldt på telefon 070-652 19 80 så pratar vi vidare.



*Karl-David Andersson håller i Guldkanten, som bland många aktiviteter ordnar en tipstävling för boende på Attundagården.*

# Certifierad fikakompis – något för dig?

## **En liten stund över? Varför inte ta en fika på Attundagården?**

Karl-David Andersson, som håller i Tibbleseniörernas aktivitet Guldkanten för boende på Attundagården, lovar gratis fika när du kommer.

– Det enda vi kräver är att man är certifierad, säger Karl-David, som skyndar sig att förklara.

– Certifierad låter lite om-

ständligt och högtidligt. Det innebär att man inte kan komma in direkt ifrån gatan för att fika, utan man måste känna till lite grann om hur Attundagården och verksamheten här fungerar. Hur man arbetar med dementa, vad man kan göra och vad man bör undvika.

– Det är kanske mer fråga om medmänsklighet i vardagen än kunskap, men det är

viktigt att känna till en del. Det är detta vi lite skämtsamt kallar certifierad.

– Men det är enkelt att ta en fika, säger Karl-David, som gärna vill att du ringer innan du kommer.

*Text och foto:  
C-H Segerfeldt*

**FOTNOT.** Karl-David Andersson har telefonnummer 073-552 10 42.

**Höststart 2 september**



## **Hitta gemenskapen på Friskis!**

September är en kompismånad där du som har ett aktivt träningskort kan bjuda med en vän gratis.

Hos oss gäller ditt träningskort på två anläggningar (Näsbypark och Kyrkbyn). Du hittar cirka 150 ledarledda träningspass i veckan och fint utrustade gym. **Välkommen in!**



[friskissvettis.se/taby](http://friskissvettis.se/taby)

Erbjudandet gäller under september och vänder sig till personer som inte haft ett träningskort på Friskis&Svettis Täby under 2018.

# Kalendarium

För att få din information publicerad i Kalendariet  
måste du skicka mejl till  
ingalillbylund365@gmail.com

## Hösten 2019

### September

- 5 Vänlunch
- 17 Eftermiddagsdansen
- 18 Månadsmöte
- 25 Onsdagstimmen
- 26 Pub

### Oktober

- 3 Vänlunch
- 9 Modevisning
- 15 Pub
- 15 Eftermiddagsdansen
- 16 Onsdagstimmen
- 23 Månadsmöte

### November

- 6 Lill-Babs Forever
- 7 Vänlunch
- 19 Eftermiddagsdansen
- 20 Pressbyråns museum
- 21 Pub
- 27 Månadsmöte

### December

- 4 Pub
- 4 Onsdagstimmen
- 5 Vänlunch
- 11 Månadsmöte

## Månadsmöten

Observera att det kan ske ändringar avseende innehåll, plats, datum/tid och avgift. *Kontrollera därför alltid på hemsidan eller i nyhetsbrev.*

*Onsdag 18 september \*)*

### Patricia Tudor Sandahl

Patricia Tudor Sandahl, legitimerad psykolog och legitimerad psykoterapeut, är föreläsare och författare. Hennes böcker behandlar existentiella teman, ofta de som tillhör den tredje åldern. Att det finns mer att hämta hos oss människor, ett utrymme att växa i, är ett genomgående tema i hennes författarskap. Patricia har medverkat i Tankar för dagen i P1 och varit Sommar- och Vinterpratare i radio.

**Lokal och tid:** Grindtorpskyrkan kl 13.

**Avgift:** 100 kr

*Onsdag 23 oktober*

### Violet Green \*)

Bandet "Violet Green and all between" består av sex kvinnliga musiker som samarbetat under 25 år. Alla har sina rötter i punk, rock

och blues. Deras bejublade föreställning har kunnat ses på Klara Soppsteater och på Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm.

**Lokal och tid:** Grindtorpskyrkan kl 13.

**Avgift:** 100 kr

*Onsdag 27 november \*)*

### Stockholms ölkaféer – ett försvunnet kulturarv

Leif Gidlöf, svensk historiker, f d krigsarkivarie och arkivråd, berättar och visar bilder från en svunnen tid.

**Lokal och tid:** Tiblekyrkan, Sällskapsrummet kl 13.

**Avgift:** 50 kronor

*Onsdag 11 december*

Program ej fastställt.

## EVENEMANG

*Onsdag 9 oktober \*)*

### Modevisning

Charlotta Fagerland från Tjeja Fashion i Vallentuna visar oss höstens modeplagg för damer.

Kaffe och kaka serveras i anslutning till visningen.

**Anmälan** till Sylvia Molander senast 22 september



molander.sylvia@gmail.com  
tel 08-758 82 82, mobil 0708-536 843

**Lokal och tid:** Grindtorpskyrkan kl 13.

**Avgift:** 100 kronor som sätts in på pg 477 28 94 – 4 senast 27 september.

*Onsdag 6 november*

### **Lill-Babs Forever**

En eftermiddag med lunch och hyllningsshow till Lill-Babs på Casino Cosmopol där artisten Lena Nilsson framför Lill-Babs sånger. Begränsat antal platser.

Bindande anmälan till Sylvia Molander senast 15 september, molander.sylvia@gmail.com, tel 08-758 82 82, mobil 0708-536 843. Betalning till pg 477 28 94-4 senast 20 september.

**Lokal och tid:** Casino Cosmopol kl 14 -17. **OBS! Legitimation krävs för entré.**

**Avgift:** 245 kronor. I priset ingår lunch, show, entré och garderob.

*Onsdag 20 november \**

### **Pressbyråns museum**

Under rubriken ”Pressbyrån från i går till i dag” får vi en inblick i hur Pressbyrån har utvecklats under drygt 100 år från 1906 och fram till i dag.

Efter visningen äter vi, för den som önskar, gemensam buffélunch på en närliggande restaurang.

Anmälan skall göras för både visning och lunch till Sylvia Molander senast 1 november. molander.sylvia@gmail.com, tel 08-758 82 82,

mobil 0708–536 843.

Ange namn, telefonnummer och om du vill delta i lunchen. Begränsat antal platser.

**Adress:** Strandbergsgatan 61  
**Tid:** Kl 11. Samling i Pressbyråbutiken kl 10.40 där kaffe serveras.

**Avgift visning:** 50 kr per person. Betalas på plats med kontanter.

**Avgift buffélunch:** 90 kr om man deltagit i visningen.

### **Nytt program –**

#### **Onsdagstimmen**

*Onsdag 25 september:* Marie Tid, äldreomsorgschef Täby, föreläser om vad som pågår inom äldreomsorgen.

Anmälan senast 22/9.

*Onsdag 16 oktober:* Täbys historia under de senaste hundra åren. Lothar Lammerz.

Anmälan senast 13/10.

*Onsdag 4 december:* ej klart.

Begränsat antal platser. Anmälan till kansliet tel 08-758 91 05 eller mejl tibblese-niorerna@gmail.com enligt ovanstående datum.

**Lokal och tid:** Tibblekyrkan, Sällskaprummet kl 14.

**Avgift:** 50 kr. Gärna jämna pengar. Kaffe ingår.

### **Eftermiddagsdans**

*Tisdag 17/9 - Tomas & Co*

*Tisdag 15/10 – Ingez orkester*

*Tisdag 19/11 – Lars Erikssons orkester*

**Lokal och tid:** Kvarntorpsgården kl 13 -16.

**Avgift:** 100 kr inkl kaffe och bröd. Lotteri.

Vid frågor kontakta Margit Annerstedt 070-350 93 20.

### **Pub**

Träffa nya och gamla vänner. Här finns öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg till försäljning. Servering av smörgåsar återupptas eventuellt av Gunnel Ahlstrand.

*Torsdag 26 september*

*Tisdag 15 oktober*

*Torsdag 21 november*

*Onsdag 4 december*

**Lokal och tid:** Gårdslokalen Kalven, Marknadsvägen 249-251, kl 17-1930

**Endast för medlemmar.**

### **Vänlunch**

Vi väljer restauranger som ligger centralt i Täby C.

*Torsdag 5 september*

*Torsdag 3 oktober*

*Torsdag 7 november*

*Torsdag 5 december*

**Tid:** Kl 13.

**Plats:** Meddelas senast en vecka i förväg på hemsidan [www.tibbleseniorerna.se](http://www.tibbleseniorerna.se)

*\*)* I samarbete med studieförbundet Vuxenskolan



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

# Aktiviteter

Kontakta kansliet för förändringar och nyheter om de olika aktiviteterna. Skicka mejl till [tibbleseniorena@gmail.com](mailto:tibbleseniorena@gmail.com)

*För kostnader och övrig information kontakta respektive ledare enligt nedan.*

## Aktier/fonder 1

Dan Kronström, 070 433 4768

## Aktier/fonder 2

Gustav Frost, 070 327 1191

## Badminton

Tisdagar och fredagar kl 9-11. Täby Racket Center. Ingemar Nordansjö, 070 578 8530, Birgitta Groschopp, 08-768 60 64.

## Bokcirklar

**Läsekretsen\***) Karin Hedén, 070 308 3625 F.n. fullt.

**Bokcirkel 2** Dan Kronström, 070 433 4768 F.n. fullt.

## Boule

Måndagar och torsdagar kl. 10-12 på Viggbygården. Nya deltagare välkomna. Vivi-Ann Ahlberg, 070 877 5654

## Bowling

Tisdagar kl. 10.30–12.00 i

bowlinglokalen, Tibblehallen. Några lediga platser finns. Inger Aleblad, 070 722 7545, Louis de Flon, 073 654 6681

## Bridge

*Tisdagar* kl. 12.30–17.00  
Kvartersgården, Näsbydalsv. 21. Nya deltagare välkomna. Wanja Hammerfeldt, 073 732 8680, Monika Söderström, 08-437 40312.  
*Torsdagar* kl. 11.30–16, Seniorcenter, Lyktgränd 2-4. Nya deltagare välkomna. Torsten Mårtensson, 070 444 7535.

## Canasta

Tisdagar kl. 13.30 – 16.30. Christer och Inger Månsson, 0708 105 310 eller Anna-Lena Sedvallson, 0703 099 205 Det finns plats för några fler spelare.

## Golf

Mats Westerdahl 070 928 5346, [mats.westerdahl@gmail.com](mailto:mats.westerdahl@gmail.com)

## Lilla Museironden \*)

Varannan tisdag. Margaretha Mogren 070 406 2381 eller [margaretha.mogren@bredband.net](mailto:margaretha.mogren@bredband.net)

## Linedance

Fortsättningskurs \*) fredagar kl 9.30 – 11.00. Nybörjare fredagar kl 11.00–12.00 Margit Annerstedt 070 350 9320, [margit.annerstedt@gmail.com](mailto:margit.annerstedt@gmail.com)

## Vandringar

*Långa vandringar* ca 10-12 km, måndagar. Samling kl. 09.15 vid informationen i Täby Centrum. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag. Kerstin Ferenius, 070 681 2392 eller Anne-Marie Hugo, 0739 462 144.

*Korta vandringar* ca 7-8 km, måndagar. Samling kl. 09.30 vid informationen i Täby Centrum. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag. OBS! Nya ledare sökes.

\*) I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Studieförbundet  
Vuxenskolan

# Öppet hus

Välkommen till att delta i gemenskapen på Öppet hus, oberoende av livsåskådning. Vi börjar varje träff med fika och pratstund. En del stickar, virkar, andra lägger pussel. Ingen anmälan - det är bara att komma!



## Öppettider

Tibble kyrka, vid Täby c, plan 1  
månd - tisd kl 12.00-15.00.  
Näsbyrps kyrka, Djursholmsv 59  
månd kl 11.00 -15.00.



*Undrar du över något*  
är du välkommen att ringa  
Cristina Karlsson (Tibble kyrka)  
telefon: 08-580 036 21 eller  
Ann Nelstrand (Näsbyrps kyrka)  
telefon: 08-580 036 22

**Svenska kyrkan**   
TÄBY FÖRSAMLING

# Medicinsk fotvård



**I MAMMAS FOTSPÅR**  
Pia Tagesson,  
fotterapeut

Biblioteksgången 10,  
Täby  
Tel. 08-7580158

Boka på: 08-7580158



## Andalusien, Spanien

21 – 26 oktober

Spaniens soligaste landskap lockar med små mysiga bergsbyar och trevliga orter längs havet.

**Pris:** 8.950 kronor. Resan varar i 6 dagar.

**Enkelrumstillägg** 1.250 kronor.

I priset ingår: flyg Stockholm-Malaga, hotell med dubbelrum, 2 luncher, 5 middagar, vinprovning, utfärder.

Utförlig information finns på [www.tibbleseniorena.se](http://www.tibbleseniorena.se)

eller i nr 2 av TibbleSenioren Anmälan omgående – se nedan.

## Stockholm – vår vackra huvudstad med julmat och musik

25 november

En lärorik och spännande bussrundtur i vår egen huvudstad tillsammans med Linnéa Sallay, operasångerska och guide.

På Stadshuskällaren äter vi julbord med specialisering på

vilt. Därefter följer julkoncert i Matteus kyrka.

Buss avgår från Täby Gallopp klockan 9.30 och beräknas komma tillbaka vid 17.00

**Pris:** 1.150 kronor.

Insättes på SPF Tibbleseniorens

plusgirokonto 477 28 94 – 4 senast 1 november.

För att se detaljerat program hänvisas till hemsidan [www.tibbleseniorena.se](http://www.tibbleseniorena.se) eller i nr 2 av TibbleSenioren Anmälan – se nedan.

## Vårens resor

**Här kommer en försmak av planerad resor våren 2020:**

**Februari** – Rydells blommor

**April** – 6 dagar i Albanien

**April** – Uppsala och konsert med OD, Orphei Drängar

**Maj** – 3 dagar med tema Hälsingegårdar

Så ser planerna ut idag. Följ med på föreningens hemsida [www.tibbleseniorena.se](http://www.tibbleseniorena.se)

Information kommer också

i nästa nummer av TibbleSenioren.

Du kan också kontakta Gunilla Rönnholm eller Christina Olausson för mer information, se nedan.

**Anmälan görs till**

**Gunilla Rönnholm, [gunilla.ronnholm@telia.com](mailto:gunilla.ronnholm@telia.com), 0702-16 23 86**

**Christina Olausson, [christina.olausson@bredband.net](mailto:christina.olausson@bredband.net), 070-575 85 37**

Fler resor  
med SPF-rabatt på  
reseskaparna.se/spf

## ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

### Långtidssemester

Vill du njuta av ett mildare klimat under vintern? Följ med ReseSkaparna söderut för en lite längre vistelsen på platser som Solkusten, Teneriffa eller Bali.

**Solkusten:** SPF pris: **11 950 kr** ord. 12 450 kr **15 dgr, 29/10**

**Teneriffa:** SPF pris fr: **18 950 kr** ord. 19 450 kr **22 dgr, 17/12**

**Bali:** SPF pris: **23 450 kr** ord. 23 950 kr **24 dgr, 1/2**

### Strövtåg i Kastilien - med matupplevelser

Kultur, gastronomi och uppfriskande vandringar i en oslagbar blandning. Tillsammans med Hans Eguinoa, svensk vandringsledare och vinkännare, bosatt i norra Spanien får ni uppleva Kastilien, dess vackra natur, goda mat och viner. En riktig njutningsresa.

PRIS NU: **14 450 kr** (ord pris: 14 950 kr) **8 dgr, 19/10**

Nyår i Budapest 5 dgr, 30 dec

SPF pris: **12 450 kr**

Nyår på Malmöoperan 2 dgr, 31 dec

SPF pris: **3 650 kr**

**ReseSkaparna**  
TRAVEL & RESOR

Fler SPF erbjudanden och bokning:  
Tel. 08-94 40 40 / [www.reseskaparna.se/spf](http://www.reseskaparna.se/spf)

**ING LI**



**MINIKRYSSNING**  
Kapellskär-Mariehamn

**65:--**

pris ex per person  
inkl buss

## FEM GLADA TIMMAR TILL ÅLAND

Välj Rosella när du vill liva upp vardagen. Möt stjärnorna i måndagscaféet, ät gott, spela superbingo och sjung med i favoritsångerna under minikryssningen som har allt.



Den roliga båten  
till Åland.  
5 timmar Kapellskär-Mariehamn t/r.

Boka på [Vikingline.se/rosella](http://Vikingline.se/rosella)  
Anslutningsbuss finns från ett flertal orter.



*Tibbleseniörernas styrelse fick en introduktion i vad man ska tänka på om man ramlar. Från vänster Nils Blomgren, Karin Thorán, Ingalill Bylund och Lena Frid i en av övningarna.*

## Lär dig undvika fallskador

Fallolyckor är en av våra vanligaste anledningar till sjukhusvård, personligt lidande och förändrade livsförutsättningar. Risken att den som skadas i en fallolycka aldrig kommer på benen igen är mycket stor. Eller så tar det lång tid att återvinna den rörelseförmåga man haft innan.

Lidande för den som skadats, och kanske även för omgivningen, blir det under alla omständigheter.

Totalt vårdades 47 000 personer 65 år och äldre i slutenvården för fallolyckor 2017. Det motsvarar 2 360 vårdade per 100 000 invånare.

Fallolyckor var vanligare bland kvinnor över

85. Antalet vårdade för fallolyckor minskade något i åldersgruppen 65–84 år, men ökade i åldersgruppen 85 år och äldre mellan 2006 och 2017.

Samhällets totala kostnader för fallolyckor hos äldre är enligt MSB:s rapport 22 miljarder. 12,6 miljarder av dessa är direkta kostnader, det vill säga kostnader som

uppkommer på grund av olyckan. 9,4 miljarder är indirekta kostnader.

Många personer som råkar ut för en fallolycka blir tvungna att flytta till äldreboende, vilket innebär dryga kostnader för kommunen.

### **Bästa sättet – träna fallteknik**

Ett sätt att minska riskerna för den enskilde är att träna fallteknik. Och att göra detta under professionell ledning.

Därför har Tibbleseniörerna kontaktat Täby Judoklubb som på riksplanet har utarbetat en kurs för seniorer ”Judo4Balance”.

– Träning är självklart ingen undermedicin för att undvika fallolyckor, men om man bara tränar hur man ska falla är mycket vunnet, säger Anders Eriksson, som är en av två instruktörer i den kurs som startar i höst (läs mer om denna i artikel här bredvid).

### **Lär dig undvika skador**

Kursen är öppen för alla medlemmar som inte har medicinska hinder. Syftet är deltagarna ska lära sig att undvika skador vid fall.

Du får också tips och råd hur du ska skydda dig om olyckan är framme och du ramlar.

Anders Eriksson genomförde i våras praktiska övningar med styrelsens medlemmar. Det blev fall på matta och en del balansövningar.



*Anders Eriksson, Täby Judoklubb, demonstrerar hur man kan träna fallteknik.*

– Det är inte kul att få bekräftat hur stel och orörlig man är. Jag tror att en kurs kan vara en viktig hjälp att

öka rörligheten under trygga och säkra former, säger C-H Segerfeldt, ordförande.

*Text och foto:  
Eva Neveling*

## ***Gå på kurs och minska riskerna***

**Kursinnehåll:** Delta-garna får träna fallteknik, vad man kan göra för att skydda sig vid fall, hur man minskar skaderisken, hur man ökar rörligheten och hur man enklast tar sig upp igen efter ett fall.

**Tid:** Start 19 september. 10 torsdagseftermiddagar 45 minuter + gemensam avslutande fika.

**Plats:** Judoklubbens lokaler i Tibblehallen. Mer information efter anmälan.

**Kostnad:** 400 kronor

**Anmälan:** mejla till [tibbleseniörerna@gmail.com](mailto:tibbleseniörerna@gmail.com) eller ring: 08-758 91 05.

**Utrustning:** Du tränar på tjocka mattor i mjuka kläder och barfota.

**Antal deltagare:** 8-12.

**Försäkring:** SPF:s försäkring gäller. Under kursen är du också medlem i Svenska Judoförbundet.

**Kontaktperson:** Anders Eriksson, Täby Judoklubb, tel 072-89 64 015.

Medicinsk fotvård

# Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

08-756 79 30

Medlem i Sveriges Foterapeuter



## VI ERBJUDER HEMTJÄNST & HUSHÅLLSNÄRA TJÄNSTER

För oss är det viktigt att du är trygg med din hemtjänst. Vi har kontinuitetsgaranti och arbetar i små personalgrupper. Våra duktiga medarbetare har bred kompetens och omfattande erfarenhet av äldreomsorg.

### JUST NU HAR VI EN PROVA PÅ KAMPANJ

2-timmars städhjälp för 185 kr efter RUT-avdrag (ord.pris 375 kr)

Vill du veta mer om vad vi kan erbjuda dig i Täby?  
Ring oss gärna på telefon 08-777 31 20.

# ALEO

OMSORG FRÅN HJÄRTAT

Aleo Care AB  
Org.nr: 556943-3187  
Besöksadress: Åkerbyvägen 188,  
187 37 Täby  
[www.aleocare.se](http://www.aleocare.se)





# Notiser

## Seniordag 1 oktober

Även i höst anordnar Täby kommun en Seniordag. Utöver kommunens egna aktiviteter kommer även organisationer som arbetar med seniorverksamhet att finnas med.

Tibbleseniörerna kommer att ha ett utställningsbord med information och värdar. Ordföranden C-H Segerfeldt spelar och sjunger i Tibble teater i väntan på huvudpersonen Theodor Kallifatides. Se annonsen på sid. 8.

## Nyhet – onsdagstimmen

Efter initiativ från kansliet breddar nu Tibbleseniörerna sin verksamhet att omfatta även information om aktuella senior- och samhällsfrågor. I höst är tre onsdagstimmar planerade. Se Kalendariet på sid. 17.

## Aktivitetsledarmöte

Aktivitetsledarna kommer att bjudas in till ett möte den 26 september. Ledarna spelar en viktig roll i vår verksamhet och utöver information från styrelsen och erfarenheter från andra föreningar ska rekrytering och nya aktiviteter diskuteras. Separat inbjudan kommer.

## Nya på kansliet

Judy Albinsson, Rigmor Wahlberg och Gunilla Alvik är nya namn på kansliet från och med i höst. Välkomna till ett roligt uppdrag med trivsamma kolleger.

**ALLT  
INOM  
VVS**



**Tel 08-51 23 55 44  
Mobil 070-745 45 46**

**[www.ronqvistror.se](http://www.ronqvistror.se)  
[info@ronqvistror.se](mailto:info@ronqvistror.se)**

# ”O, du undersköna Bohuslän”

*Nordostseniorer på smakrik och spännande Västkustresa*



*Från vänster Lena Graham, Birgit Herbert, Karin Isaksson och Margareta Kropp på besök i Fiskebäckskil.*

**Många har varit i Bohuslän men inte på det sätt som vi seniorer just varit. Efter fem minnesrika dagar har jag nu anlänt hem så full av intryck att jag knappt kan sortera dem i minnet.**

Vi var 45 förväntansfulla medlemmar från SPF Nordost som klev på bussen. På konditoriet Två Skator i Arboga intogs den första måltiden, kaffe och smörgås. Sedan har vi ätit frukost,

förmiddagskaffe, lunch och middag på olika ställen men alla med ett förträffligt resultat. Det kunde lika gärna ha varit en gastronomisk resa till Bohuslän.

Jan Lindvall var vår guide, en genuin Bohuslänning med rötterna i Ljungskile. Första dagen tog han med oss till Sundsby Gård på Tjörn, där Margareta Whitfeldt bodde på 1600-talet.

Hon var en förmögen kvinna som förlorade såväl sin make som sina tre barn.

Ensam kvar med en stor förmögenhet tog hon sig en och annan älskare. När hon var trött på dem dränkte hon dem! Skall man tro på sägner eller inte?

I vilket fall som helst så testamenterade hon, enligt en önskan från hennes son som dog 19 år gammal, pengar till en stiftelse som skulle ge möjlighet till studiebegåvade mindre bemedlade pojkar i Göteborg att fortsätta studera.

Därmed grundades nu-

varande Hvitfeldtska gymnasiet.

## **Orust och Evert Taube**

Nästa dag bar det av till Orust och Evert Taube var förmiddagens tema.

Hans segelbåt Monsunen tog honom fram mellan de olika öarna. Om man ska tro alla berättelser så har han bott på många olika ställen.

Handelsman Flinks Handelsbod, som finns i flera av hans visor, finns kvar. Handelsmannen hette inte Flink, men han var så särdeles långsam så Evert benämnde honom Flink.

Evert Taube var ordinerad en konvalescens av sin husläkare Kurman som själv hade sommarstuga på Orust. Besöket på Orust varade i fyra år.

## **Hällristningar i norr**

Så blev det norra delen av Bohuslän. I Vitlycke beskådade vi hällristningar, 4000 år gamla från bronsåldern. Kändes märkligt att stå framför något som var så gammalt, uthugget av människor för så länge sedan.

Jag har inte nämnt den underbara miljön med sina många stugor, packade som sillar i en silltunna på dessa populära semesterparadis.

Åstol, Smögen, Fjällbacka och Grebbestad med sina hus och fina sjöbodas, en del för bostad och en del för just båtar.

## **Trångt på sommaren**

På dessa orter utökas befolkningen med ca 2000 procent under två månader på sommaren. Fast de är fina byar så jag har full förståelse att det finns många som vill dit.

Nu har jag varit på den omtalade långa Smögenbryggan, sett Viveca Lärens ”Saltön”, beskådat den underbara Ljungen som blommade just nu och mycket mycket mer.

Jan Lindvall var fantastisk på att berätta allt från Bohusläns historia till kändisars hus. Och så blev det en och annan göteborgsvits också.

Med ett visst vemod satte vi oss i bussen och Micke på Viator tog på ett säkert sätt hem oss. Lunchstopp på Kinnekullgården med en utsökt buffé och utsikt gjorde att vi sneglade mot Västergötland som vår nästa landskapsresa.

Kära Bohuslän, tack för att vi fick se dig i all din prakt.



*Karin Isaksson framför hällristningarna i Vitlycke.*



*Text och foto: Gunilla Rönnholm*

*Ljungen blommade som bäst i Bohuslän.*

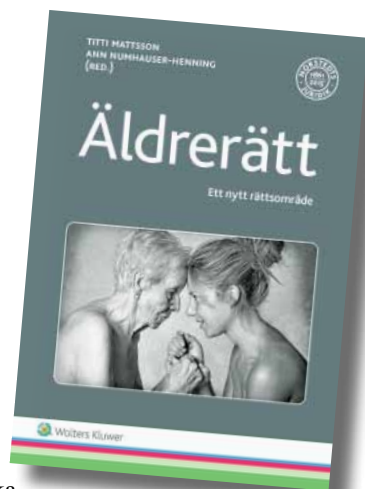
## Äldrerätt för seniorer

”Äldrerätt – ett nytt rättsområde” (Wolters Kluwers förlag) är en minihandbok i samhällskunskap för alla som är över 65 år. Det finns svar på de flesta frågor som dyker upp i samband med och efter pensioneringen. Allt från äldres rättsliga ställning i vården till arv, bosättning utomlands, fullmakter etc.

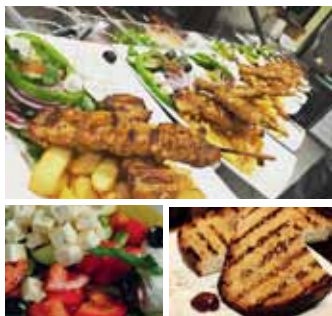
Enligt redaktörerna Titti Mattsson, professor i offentlig rätt vid Lunds universitet och Ann Numhauser-Hen-

ning, professor emerita i civilrätt, ska boken ses som en allmän introduktion till några viktiga samhällsområden snarare än en detaljerad framställning av juridiken inom respektive område.

Boken innehåller tio kapitel där samtliga författare är knutna till den juridiska fakulteten vid Lunds universitet och är skrivna för icke jurister. Boken fungerar som



just en minihandbok för den som söker översiktlig information om olika juridiska spörsmål.



Välkommen till oss på

### **Grekiska kolgrillsbaren i Täby!**

En smakupplevelse från Grekland och Medelhavet  
Utskänkningstillstånd. Catering för större sällskap.

**The original, since 1995!**

*Takeaway till reducerade priser!*

Esplanaden 17 | Täby Torg  
Täby Centrum | 08-758 31 90  
www.grekiska.se | taby@grekiska.se



## Mormors eller tonåringens språk – vad gäller egentligen?

Under sommaren har det varit tid att umgås litet närmare med den yngre generationen.

Barnbarnen har givit oss många möjligheter att fundera. Litet osorterat kommer här något av det jag snappat upp.

– Jag fick bara D i mitt idrottsbetyg, säger 16-åringen beklagande.

Vi blir förvånade förstås. Olle är idrottstokig, har svart bälte i karate och tränar kanske litet för mycket ibland.

Han borde förstås ha haft A (stort A sade man på min tid).

– Nej, jag kan inte dansa, svarar han rätt surt.

I idrottsbetyget ingår att kunna dansa pardans. Det behärskar inte Olle. Och han är inte ens intresserad. Disco är det som gäller för honom.

Att träna pardans i gymnastiksalen till för tonåringen ointressant musik fungerar inte.

Jag kan föreställa mig honom och hans partner

stolpa runt på golvet under lärarens uppsyn – båda ointresserade.

Men i kriterierna för idrottsbetyget krävs alltså att behärska pardans. Att alla övriga moment inom ämnet låg i topp räknas inte. Det är den sämsta prestationen som gäller för betyget.

Vi lär nog få läsa mer om förändringen av betygskriterierna som regeringen utlovat.

Ungdomarnas språk är ett annat fenomen där vi i den äldre generationen ständigt förvånas.

Inte nog med att älsklingarna i tonåren pratar snabbt, stötvis och alldeles för lågt – de använder ord och uttryck som vi inte känner igen.

*Random* används ofta i datorsammanhang, men ungdomarna använder det i vardagsspråket. Översätts med slumpmässig, godtycklig, slumpartad, ungefär.

*Roasta* är att förolämpa någon, men på ett skämtsam och humoriskt sätt.

Ett annat modeord som jag mött även hos danska

ungdomar är *-ish*.

– När tror du att du hinner hem då, frågar jag ungdomen.

– Nja, nio. Ish, blir svaret.

Det betyder att han tror att han ska hinna till klockan nio. Ungefär. Kanske.

Frågan är om vi ska bli irriterade på de här märkligheterna som tonåringarna använder.



Jag gillar verkligen inte alla nyspråk-

liga märkligheter, men lockas ändå att lära mig litet mer om hur språket utvecklas.

För det är ju det vi pratar om. Språket lever sitt eget liv vare sig vi tycker om det eller ej.

Någon sa: varför klagas på alla ungdomarnas språk? Ingen klagas ju på mormors språk.

Så sant.

Eva Neveling

**Medlem i SPF Seniorerna  
Partipolitiskt och religiöst obundet**

**KANSLI**

Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

**Öppet:** Helgfria månd och torsd kl. 10–12.

**Telefon:** 08-758 91 05  
Telefonsvarare när kansliet är stängt.

**Årsavgift:** 300 kr. Invänta avi från SPF Seniorerna.  
Medlem i annan SPF-förening 100 kr.

**Plusgiro:** 164 18 70–9 (vänmedlem)  
477 28 94–4 (övrigt)

Mejl:  
tibbleseiorerna@gmail.com  
Webbmaster: webmaster@  
tibbleseiorerna.se  
Hemsida:  
www.tibbleseiorerna.se  
Org.nr  
802409-1814

**Ny medlem:** Ange namn, personnummer, adress, telefon samt mejladress vid anmälan. Som medlem har du ett försäkringsskydd vid SPF-möten, vid resa till och från möte eller deltagande i andra arrangemang som anordnas av distrikt eller förening inom SPF Seniorerna.

**SPF medlemsförsäkring.** Ny medlem, som fyllt 60 men inte 70 år, ansluts automatiskt till Skandias liv- och olycksfallsförsäkring. Försäkringen är kostnadsfri i tre månader. Därefter meddelar du Skandia om du vill fortsätta. Försäkringsfrågor besvaras av SPF Seniorerna, tel 08-692 32 50.

---

**STYRELSE**

C-H Segerfeldt, ordförande	070-652 19 80	ch.segerfeldt@gmail.com
Lena Frid, vice ordförande	070-273 87 20	fridlena47@gmail.com
Karin Thorán, sekreterare	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Inger Wallin, kassör	0708-29 63 65	inger.wallin@telia.com
Ann-Kristin Alsander, medl.sekr	076-826 07 17	k.alsander@hotmail.se
Nils Blomgren, IT-ansv.	073-981 40 72	nils.blomgren@hotmail.se
Ingalill Bylund, ledamot	070-638 04 35	ingalillbylund365@gmail.com

*Funktionärer*

Sylvia Molander, evenemang	0708-536 843	molander.sylvia@gmail.com
Karin Thorán, kanslichef	070-444 76 88	karinthoran@gmail.com
Bobby Edenberg, webbmaster	073-05 254 19	webmaster@tibbleseiorerna.se

*Valberedning*

Kurt Hofverberg	070-863 67 78	kurthofverberg@hotmail.com
Majken Ploby	073-664 52 50	majken.ploby@telia.com
Erik Söderberg	070-610 71 29	eriksoderberg49@gmail.com

**GULDKANTEN**  
Karl-David Andersson,  
073-552 10 42

**TEATER**  
Birgitta Wittvången Lundh,  
756 10 28

**STUDIEOMBUD**  
Lena Frid, 070-273 87 20

**RESOR**  
Christina Olausson,  
070-575 85 37

Gunilla Rönnholm,  
0702-162 386

**REVISORER**  
Mats Lindgren, 7685931  
Mats Westerdahl, 7587400

Karin Neiderud, 070 4598488,  
suppleant

**REPRESENTANTER I TÄBY  
KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET  
(KPR)**  
Ingalill Bylund  
C-H Segerfeldt

**SYN- OCH HÖRSELFRÅGOR:** kontakta Täby kommun, tel 55 55 90 00



# Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

Grindtorpsvägen 5, Täby



***Du ensamboende pensionär eller anhörigvårdare i Täby***

**K**änner Du eller Dina anhöriga Er oroliga för att det ska hända Dig något hemma utan att det uppmärksammas? Då är Veteranringen något för Dig! Du ringer till vår telefonsvarare. Vi lyssnar av den. Har Du inte ringt, ringer vi. Denna trygghet kostar Dig bara ett dagligt samtal.

För information, kontakta:

Gunilla Normelli	0707-18 26 12
Åsa Berken	0763-17 37 58
Karin Stenmarck Olsson	08-768 55 74



## Teaterronden

### FOLKOPERAN

*Tolvskillingsoperan*

Musik Kurt Weil, text Berthold Brecht

Tid: sönd. 27 okt. kl. 16.00

Pris: 350:-

### DRAMATEN

ELVERKET

*En natt i den svenska  
sommaren*

Av Erland Josefsson

Tid: sönd. 13 okt. kl. 16.00

Pris: 300:-

### LILLA SCENEN

*Dövheten*

Av Niklas Rådström

Med Johan Rabaeus, Andreas T Olsson

Tid: sönd. 8 dec . kl.16.00

Pris: 320:-

### STORA SCENEN

*Per Gynt*

Av Henrik Ibsen

Med Erik Ehn, Stina Ekblad m.fl.

Tid: lörd. 14 dec. kl. 19.00

Pris: 370:-

### STADSTEATERN

DANSENS HUS

*Spelman på taket*

Med Dan Ekborg, Pia Johansson  
m.fl.

Tid: sönd. 27 okt. kl. 13.00

Pris: 380:-

### ÅRSTA FOLKETS HUS

*Älskarinnor*

Av Ann-Sofie Bárány

Tid: sönd. 20 okt. kl 17.00

Pris: 240:-

*Min fantastiska väninna*

Av Elena Ferrante

Tid: lörd. 11 jan 2020 kl 17.00

Pris: 275:-

Anmälan är bindande. Biljetter  
beställs genom Birgitta Wittvången  
Lundh, tel 756 10 28  
eller [birgitta.wittvangen-lundh@live.se](mailto:birgitta.wittvangen-lundh@live.se).  
Biljetterna betalas vid överläm-  
nandet.