

TibbleSenioren

SPF
SENIORERNA

Medlemstidning för SPF Seniorerna Tibble, Täby

Nr 3,
2024



Redaktion

Karin Thorán, *ansvarig utgivare*

karinthoran@gmail.com

Anders Berghagen

anders.berghagen@telia.com

Eva Forshällen

eva.forshallen@gmail.com

Sonja Wallbäck

sonja.wallback@gmail.com

Layout

Stellan Abramson

stellan.abramson@gmail.com

Annonser

Birgitta Nelhagen

nelhagen21@gmail.com

Distribution

Karin Neiderud

karin.neiderud@gmail.com

Tryckeri

Täbykopia AB, Arninge

Publiceringspolicy

Foton som tas vid föreningens möten

eller andra sammankomster kan komma

att publiceras i denna tidning eller på

föreningens hemsida eller Facebook-sida.

Den som inte samtycker till att förekomma

på en publicerad bild ska meddela

fotografen vid tillfället då fotot tas.

Foto framsidan:

Fotograf Karin Thorán

Foto sista sidan:

Drottningholm Perspektivkorridor

Fotograf Gunilla Rönnholm

Innehåll nr 3, 2024

Ordföranden har ordet 3

Tips på aktiviteter 3

Medlemsavgiften för år 2025 4

Vill du ha sällskap till kaffet? 4

RESOR HÖSTEN 2024 6

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER 7

CIRKLAR OCH FRISKVÅRD 10

Karby gård – ett spännande
kulturcentrum i Täby 12

Täby kommuns kulturpris år 2024 ... 14

ÅTERBLICKAR 16

AKTUELLT FRÅN KPR 24

Om föreningen 26

Förtroendevalda 27

Funktionärer 27

Annonsörer

Barnens handelsbod 5

Tjeja Fashion 5

Kirsti's medicinska fotvård 11

Fotvårdskliniken Maeve Lavelle 11

Medicinsk fotvård i mammas fotspår ... 11

Ronqvist Rör AB 15

ReseSkaparna 15

Fina Fötter 22

Röda korset 23

Hallsenius begravningsbyrå 25

Veteranringen 25

Gynna våra annonsörer!

Ordföranden har ordet

Ljusglimtar i mörkret

Vi lever i en mörk tid med krig i Europa och ett allt mer extremt väder. Framtiden känns osäker.

Finns det några ljusglimtar i mörkret?

Av statistiken kan vi se att allt fler äldre lever längre, det gäller både kvinnor och män. Hjärtsjukdomar har minskat betydligt bland äldre de senaste 20 åren.

Allt fler lever ett mer hälsosamt liv med bra mat och motion.

Trots den positiva utvecklingen drabbas många äldre av sjukdomar. Bättre sjukvård med nya läkemedel och vaccinationer kan bidra till ett längre liv.

En utvecklad äldrevård kan också ge bättre möjligheter för äldre att vara aktiva långt upp i åren.

Den som lever länge riskerar att förlora sin partner och sina vänner, och det kan bli ensamt. Det är inte ovanligt med psykisk ohälsa bland äldre.



Erik Söderberg, ordförande

Föreningen har flera aktiviteter, bland annat Tibbleträffar, pubkvällar och resor. Uppgifter finns på föreningens hemsida www.tibbleseniorena.se

Nu ser vi fram emot en härlig färgrik höst.
Se till att vara ute i den friska höstluften!

Tips på aktiviteter

I Täby kommun pågår flera evenemang och aktiviteter. Här är några tips:

Täby kommuns hemsida

Gå in på www.taby.se

Skrolla ner så hittar du rubriken **Evenemang och aktiviteter** på högra delen av sidan.

Där kan man se kommande evenemang och aktiviteter i kommunen.

Karby Gård – ett nav för kulturen i Täby

Anrika Karby Gård har mycket kultur på programmet. Bland annat ordnas

musikkvällar och utställningar av konst och grafik.

Programmet finns på hemsidan www.karbygard.se

Gå in och se vilka aktiviteter som planeras på Karby Gård under hösten.

På Karby Gård finns ett café som har bakverk och lättare måltider. Det är öppet på lördag och söndag kl. 12–16.

Läs mer om Karby Gård i denna tidning på sidorna 12–13.

Karin Thoran

Medlemsavgiften för år 2025

När året lider mot sitt slut är det dags att betala medlemsavgift för nästa år.

Tibbleseniörernas medlemsavgift för år 2025 är 330 kr per medlem. *

E-faktura

Om du tidigare har anmält betalning via e-faktura kommer din betalningsavi till din internetbank i november.

Kivra-brevlåda

Om du inte har anmält e-faktura, men har en Kivra-brevlåda, kommer din avi i Kivra-brevlådan i november.

Inbetalningskort

Om du **inte** har e-faktura eller Kivra-

brevlåda kommer din betalningsavi med post i början av november.

Avgiften för år 2025 ska vara betald senast den 31 december 2024.

Medlemskapet gäller från den dag avgiften är betald.

** Beslutet att höja avgiften med 30 kr togs på föreningens årsmöte i februari 2024. Bakgrunden är att SPF förbundet beslutade höja sin del av medlemsavgiften med 30 kr.*

Av föreningsavgiften 330 kr går 90 kr till förbundet, 50 kr går till distriktet och till föreningen går oförändrat 90 kr per medlem.

Vill du ha sällskap till kaffet?

Kom och fika med oss!

Vi träffas i cafeterian i Tibble kyrka på tisdagar kl. 13–15. Föreningarna Tibbleseniörerna och Jarlabanke bjuder på kaffet och du köper själv ditt kaffebröd.

Det brukar bli många trevliga samtal och

roliga berättelser om allt möjligt.

Vi har alla ett långt liv med många minnen och erfarenheter att relatera till.

Vi följer de öppettider som kyrkans cafeteria har och träffarna gör uppehåll på helgdagar.

Välkommen!



Är din garderob redo för hösten?

Mjuka material och smickrande modeller
i många fina färger hittar du i höstens mode.

Välkommen in och prova!
önskar Charlotta

Modevisning
tors 17 oktober.
Info på er
hemsida

Tjeja
fashion

Öppet Mån-fre 10-18 • Lör 10-15
Vallentuna Centrum • Tel 08-511 700 14

Tibble-erbjudande!

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

Gäller t o m 30 november 2024 och endast en gång per person. Gäller ej på ytterplagg.

Härliga kalastider!

Nu fyller vi varenda centimeter i butiken med kuliga saker inför höstens alla lov och högtider. Roliga spel, pussel och pyssel för regniga dagar. Klurigheter och pyssel för resor. Kaplastavar, Our Generationdockor, gosedjur och böcker för alla möjliga tillfällen. Skrattande koalor, utklädnings-, sjojungfrusimfenor.....

Ska Du på kalas, dop eller bara göra någon glad? Det finns alltid en anledning att hälsa på i Barnens Handelsbod.

Kom till Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär.

Vi lovar, det blir roligt!
Välkommen!



Kika gärna in hos oss på
#barnenshandelsbod



Viggbyholms station i Täby, 08-7560273 | Öppettider: Mån-Fre 10.00-18.00, Lör 10.00-15.00 | www.barnenshandelsbod.se

RESOR HÖSTEN 2024

Det gamla och nya Stockholm – dagsresa den 6 november

Vi startar dagen kl. 8.00 från Täby Galopp/Galoppvägen och vi kommer åter ca 16.30.

För en dag får vi vara turister i vår egen stad. Vi ser Stockholm ur ett annat perspektiv och lär oss om historia, konst och kultur samt djur och natur.

Vi får också en bild av hur framtiden ser ut med avseende på byggnationer i de nya stadsdelarna. Tänk så bra att veta allt detta när du besök av vänner och släktingar som förväntar sig att du skall visa Stockholm. Vi avslutar dagen på det nya Spårvägmuseet.

Pris för denna resa är 1 275 kronor.

Bindande anmälan senast 4 oktober.

Avgiften betalas senast 4 oktober till föreningens plusgiro 477 28 94-4.

Vid betalning: uppgi ditt namn och vilken resa du betalar för.

Julbord med konsert den 9 december

Resan är fulltecknad

I år beger vi oss västerut. Vårt första stopp blir vid Västerås slott.

Innan lunch hinner vi också med Skultuna med sitt kända mässingsbruk.

Vår jullunch intar vi på Wirsbo Herrgård som anor från 1500-talet.

Vi avslutar med julkonsert med Linné Sallay och Erik Wadman i Wirsbo kyrka.

Resor under våren 2025 är under full planering.

Just nu jobbar vi med Blomsterboda, Stockholm slott och Halwylska palatset, ODs vårkonsert och en resa till Köpenhamn.

Håll utkik på hemsidan.

Vid anmälan – tänk på att du alltid skall få en bekräftelse på din anmälan från oss där du får besked om att du finns med på deltagarlistan. I teknikens vilda värld händer det konstiga saker ibland.

Anmälan till samtliga resor görs till

Gunilla Rönholm gunilla910@gmail.com 070-216 23 86

Christina Olausson christina.olausson@gmail.com 070-575 85 37



TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Tibbleträffar

Lokal: Sällsapsrummet i Tibble kyrka.

Adress: Attundavägen 3, Täby.

Tid: kl. 14. Pågår ca 60 min.

Kaffe serveras från kl. 13.45.

Antalet platser är begränsade.

Anmäl till

tibbleseniorerna@gmail.com

eller tel 08-758 91 05.

Anmäl senast 5 dagar före träffen.

Avgift: Medlem 100 kr. Övriga 120 kr.

Betala till föreningens plusgiro 477 28 94-4, eller med Swish 123-355 63 96.

Betala så snart du fått besked om plats.

Vid betalning uppge personer och vilken aktivitet + datum som betalningen avser.

Det går fortfarande att betala kontant på plats, men det blir allt svårare för oss att hantera.

Om du får förhinder meddela oss snarast.

Avboka senast söndagen före träffen för att få avgiften återbetald.

Tibbleträff onsdag 30 oktober

Charlotte Edberg och **Per Åke Lindholm**

gästar oss och underhåller med dansmusik från 70-talet och framåt. Vi får höra låtar från bland annat Anita Lindblom, Owe Törnqvist och Lasse Stefanz.

Tibbleträff onsdag 27 november

Vi gästas av **Eva-Karin Gyllenberg** som är journalist och författare. Eva-Karin har skrivit boken *Svenska kvinnliga pionjärer*. Vi kommer att få höra berättelser om flera av dessa modiga kvinnor som banat väg för andra.

OBS! Det kan bli ändringar. Håll utkik på hemsidan.



Lunchträffar

Vill du äta lunch och samtidigt ha trevligt sällskap?

Vi träffas på olika restauranger i Täby. Var och en betalar sin lunch och sätter sig bland vännerna från Tibbleseniorena.

Datum och vald restaurang läggs in i kalendariet på hemsidan:

www.tibbleseniorerna.se/kalendarium

Den som vill vara med på lunchen anmäler sig till Yvonne Björkwall som bokar bord. Mejla till yvonne.bjorkwall@gmail.com

Yvonne kontaktar alla anmälda för vidare information om restaurangens meny.

Välkomna!

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Modevisning i höst

Torsdag den 17 oktober kl. 13.00

Charlotta Fagerland från *Tjeja Fashion* i Vallentuna visar oss det bästa av höstens och vinterns modeplagg för damer.

Kaffe och kaka serveras i anslutning till visningen.

Plats: Grindtorpskyrkan,

Adress: Grindtorps Skolgränd 4,

Begränsat antal platser,

Anmälan senast 11 oktober till Sylvia Molander;

Mejl: molander.sylvia@gmail.com

Tel/sms: 070-853 68 43

Var god ange ditt namn och telefonnummer.

OBS! Alla får svar på anmälan.

Pris; 150 kronor.

Icke medlemmar, i mån av plats, betalar 175 kronor.

Betalning: när du fått besked om plats betalar du avgiften till föreningens konto

Plusgiro: 477 28 94-4

När du betalar vänligen uppge namn och vilken aktivitet betalningen gäller.



Filmklubben

Tycker du om att gå på bio tillsammans med andra?

Ca en gång i månaden går Filmklubben och ser en film på Filmstaden i Täby Centrum.

Var och en bokar och köper sin egen biljett.

Eftersom Filmstaden publicerar veckans filmer på onsdagarna kan biobesöket ske med kort varsel.

Anmälan till yvonne.bjorkwall@gmail.com

Information om kommande träffar finns i kalendariet på föreningens hemsida www.tibblesenioreterna.se/kalendarium

Efter filmen kan den som vill följa med och ta en öl, vin eller fika.

Då kan vi prata om filmen och säkert om en hel del annat.

Välkomna!

TRÄFFAR OCH UTFLYKTER

Pubafton

OBS! Puben är öppen endast för föreningens medlemmar.

I höst fortsätter våra trevliga pubkvällar.

Puben har öppet följande dagar:

Torsdag 10 oktober

Onsdag 6 november

Tisdag 10 december

Tid: kl. 17.00–19.30

På puben finns tillgång till öl, vin, alkoholfria drycker och tilltugg. Vi har även smörgåsar till försäljning.

Betalning kan ske med Swish eller kontanter.

Antalet platser är begränsat, så din anmälan behövs.

Välkommen med din anmälan till Sylvia Molander, tel/sms 070-853 68 43, mejl till molander.sylvia@gmail.com.

OBS! Alla får svar om plats.

Lokal: Gårdslokalen Kalven,
Marknadsvägen 249–251.
Ingång från gatan. Marschaller visar vägen.

Välkomna!



Sylvia Molander tar emot pubgästerna

Glöggräff för Tibbleseniörerna

När julen närmar sig är det tid för varm glögg och lussekatt.

Vi ses **måndagen den 2 december kl. 14–16** vid kaffevagnen *Starfish & Coffee*.

Den står vid Roslagsbanans station *Galoppfältet* på Täby Park-sidan.

Din anmälan behövs. Skicka mejl till Yvonne Björkwall yvonne.bjorkwall@gmail.com

Anmälan är inte bindande, men meddela om du får förhinder.

Välkomna!



CIRKLAR OCH FRISKVÅRD

– fasta grupper som träffas regelbundet

Det kan bli ändringar – håll utkik på webbsidan www.tibbleseniorerna.se

Cirklar

Aktier och fonder 1

Dan Kronström 070-433 47 68.

Gruppen tar f.n. inte emot fler deltagare.

Aktier och fonder 2

Gustav Frost 070-327 11 91

Bokcirkel Elena.

Ann-Christine Bratt Kollberg
070-949 49 31

Bokcirkeln tar f.n. inte emot fler deltagare.

Lilla Museicirkeln

Britt-Marie Reinhold 079-334 36 95

Gruppen kan ta emot nya deltagare.

Kortspel

Bridge

Torsdagar kl. 12.30–16.30, Seniorcenter.

Arne Wasslund, 070-883 22 43

Monica Söderström 070-524 51 07

Det finns plats för nya deltagare.

Anmäl en person eller ett par.

Canasta

Tisdagar kl. 13.15–16.15

Anna-Lena Sedvallson, 070-309 92 05

Birgitta Bergström Fredriksson,
070-214 17 21

Det finns plats för några fler deltagare.

Friskvård

Badminton

Tisdagar och fredagar kl. 9.00–11.00,

Ingemar Nordansjö 070-578 85 30,

Birgitta Groschopp 070-968 60 64

Täby Racketcenter..

Nya medlemmar är välkomna, dock inte nybörjare.

Boule – den varma årstiden

Boulebanan i parken bakom Åkerbyvägen 1.

Onsdagar kl. 10–12. Ta med egna bouleklot.

Kontakta Sonja Khechini 076-411 82 65

innan du ska spela första gången.

Golf – den varma årstiden

Börje Larsson 070-979 09 24

bl_48@hotmail.com

Björn Önnerdal 070-510 57 76

bjornonnerdal@telia.com

Linedance på Seniorcenter

Adress Lyktgränd nr 2 eller 4.

Fortsättn. grupp, fredag kl. 9.15–10.45.

Nya deltagare som har dansat flera terminer är välkomna.

Karin Thorán, karinthoran@gmail.com

Vill du pröva på linedance?

Nybörjargrupp fredag kl. 10.50–11.30.

Lätt fortsättn. grupp fredag kl. 11.40–12.20.

Ledare är Eva Jansson, e.ardell@gmail.com

Vandringar 7–10 km

Vandringgruppen går på måndagar och startar oftast kl. 9.45. Tidpunkt och samlingsplats kan variera. Information om nästkommande vandring mejlas till vandringgruppen senast dagen före vandringen. Ta med busskort, matsäck och sittunderlag.

För aktuell information ska nytillkomna vandrare alltid kontakta

Anette Forsberg 070-755 65 41 eller

Anders Wallin 070-413 52 76. Mejla

vandring.tibbleseniorerna@gmail.com

Se vidare www.tibbleseniorerna.se

Det är inte tillåtet att ta med djur på vandringen.

Medicinsk fotvård



I MAMMAS FOTSPÅR

Pia Tagesson,
fotterapeut

Biblioteksgången 10,
Täby
Tel. 08-7580158



Boka på: 08-7580158

Kirsti's medicinska fotvård

070-773 54 30

OBS! Ny adress

Grindtorpsvägen 23, Täby



MEDICINSK FOTVÅRD

Fotvårdskliniken

Maeve Lavelle 08-768 32 59

KULLAGRÄNDS SERVICEHUS

ÅKERBYVÄGEN 1, TÄBY



Karby gård

- ett spännande kulturcentrum i Täby



Karby gård är idag ett kulturellt centrum i Täby. Föreningen Karby gård ansvarar för och driver en bred kulturverksamhet på gården med konstutställningar, musikkvällar och andra kulturverksamheter. Här bidrar konstnärer, konsthantverkare, grafiker, sångköror, orkestrar och kviltillverkare till den omfattande kulturverksamheten.

Karby gård ägs av Täby kommun som hyr ut den till föreningen Karby Gård.

Karby gård är belägen utefter Bergtorpsvägen ungefär mitt emellan Täby centrum och Täby kyrkby. Hit går bussar och här finns parkeringsplatser för bilburna.

Du som har ett aktivt konst- eller musikintresse har kanske redan upptäckt Karby gård. Om inte, gör ett besök! Gillar du musik kan du på onsdagskvällar lyssna till toner av bl.a. jazz, barbershop, blues

och rock. För dig som gillar konst finns en stor palett av utställningar av såväl fotografi som konsthantverk att besöka.

Vill du lyssna in intressanta kunskaper kanske kulturkvällarna kan vara något för dig.

En torsdag i månaden förmedlas många spännande kunskaper, t.ex. författarporträtt om Dan Andersson eller kunskapsförmedling om hur ett frimärke blir till.

Som om inte detta är nog finns en hel del annat för besökaren att uppleva. Sommaren 2024 arrangerades Barnens dag i juni och Allsång i parken i augusti. Återkommande i december varje år är julmarknaden.

Med andra ord, det finns mycket för dig som är nyfiken och intresserad. Karby gårds aktiviteter hittar du via www.karbygard.se

Karby gård – lastgammal historik

Det är en både lång och spännande historia av såväl kungar som storbönder, grevar och katoliker som kantar Täby och Karby gård. Den som googlar och sätter sig in i detaljerna kommer finna både kul och spännande historik som kopplar Karby gård till flera ortsnamn vi så väl känner igen i Täby, såsom Skålhamra, Jarlabanke och Efraimsberg.

Här följer små nedslag ur Karby gårds rika historia som börjar på vikingatiden med släkterna Skålhamra och Jarlabanke. De var båda dominerande släkter och de var flitiga att resa runstenar.

Vikingahövdingen och tillika storbonden Jarlabanke Ingefastsson var nog den mest dominanta på sin tid med sina fem resta stenar. Karby gård ingick som en del av hans ägor. Hans huvudgård hette dock Täby och den låg troligtvis på samma plats som Täby kyrka ligger nu.

Karby gård var en s.k. storgård under vikingatiden. Här arbetade sannolikt många trälrar i jordbruk och hushåll och med hantverk. Vikingarna var ju kända för sina plundringståg och det var i dessa man rövade med sig människor som sedan såldes på trälmarknader.

Någonstans på 1100-talet blir området kring Karby gård kristet och katolska kyrkan blir en av de största jordägarna i Täby by. Sådär 100–200 år senare blir gården en s.k. frälsegård bebodd av invånare ur en då ny samhällsklass, riddarklassen.

Lägger vi till ytterligare 100 år hamnar vi i början av 1300-talet och tiden för den heliga Birgittas födelse. Kanske, kanske är hon rentav född på gården? Det vet man inte med säkerhet, men vad man vet är att hennes far, lagman Birger Persson, fick

gården i gåva av kungen i samma veva som hennes födelse.

Karby gård har bytt ägare ett antal gånger under årens lopp. Efter Jarlabankesläkten hittar vi dels offentliga ägare såsom katolska kyrkan och kronan, dels privata ägare såsom riksrådet Asbjörn Sixtensson (Sparre), Vasasläkten, greve Nils Brahe, greve Johan August Meijerfeldt d.ä. och d.y. bara för att nämna några.

Sedan 1958 ägs gården av Täby kommun.

Under 1800-talet var ett flertal s.k. dagsverkstorp knutna till Karby gård. Ett dagsverkstorp är en liten stuga med tillhörande jordlott och fähus som uppläts mot betalning i form av dagsverke på ägargården. Dagsverkstorp till Karby gård var Efraimsberg, Västra Göttinge, Östra Göttinge, Karby Lilla, Karby torp, Långbacken och Visinge.

Bebyggelsen på Karby gård är från tidigt 1700-tal och framåt. Huvudbyggnaden och östra flygeln är från sent 1800-tal medan den västra flygeln är dryga 100 år äldre och troligtvis den ursprungliga huvudbyggnaden. I denna bodde initialt två statarfamiljer i bottenvåningen, och i gavelrummen på övervåningen bodde pigor och drängar.

Det s.k. hönshuset som idag bl.a. används för föreningsverksamhet var från början ett bykhus på Visinge gård. Hönshuset flyttades till Karby gård på 1920-talet.

Källhänvisning:

Till allra största delen har jag hämtat fakta till denna lilla historiska återblick från <https://www.karbygard.se/wp-content/uploads/2023/12/karby-historia-gc-sept-23.pdf>.

Text och foto Eva Forshällen

Täby kommuns kulturpris år 2024

Täbys kulturpris år 2024 har tilldelats konstnären **Birgit Hallerfors** för hennes omfattande arbete med att sprida konst och kultur i Täby.

Med sitt kunnande och engagemang har Birgit byggt upp den ständigt växande och uppskattade föreningen *Täby Konstvänner*.

Under åtta år har Birgit varit ordförande i föreningen *Täby Konstvänner* som år 2023 firade 75-års-jubileum. Birgit kommer nu att lämna *Täby Konstvänner* för att bli ordförande i Föreningen *Karby Gård*.

Birgit har ett brinnande intresse för att förmedla den betydelse som en plats kan ha för konst och kultur i Täby. Under många år har *Karby Gård* haft en stor betydelse som en mötesplats för kulturen i Täby.

Birgit Hallerfors är även medlem i föreningen *Tibbleseniorerna*, och det gör oss extra stolta!

I över 10 år har Birgit deltagit aktivt i föreningens vandringsgrupp. När gruppen har haft vägarna förbi *Karby Gård* har Birgit berättat om den kulturella verksamheten där och de pågående utställningarna.



Priset som Birgit håller är en miniatyr av denna staty



Birgit Hallerfors med priset.
Foto Gustav Egerstedt

Om Täby kommuns kulturpris

Priset delas ut årligen som en hedersbetygelse till en person som i sin kulturella verksamhet visat framstående förmåga eller gjort uppmärksammade och allmänt erkända insatser på det kulturella området.

Dessutom ska pristagaren vara bosatt i Täby eller ha annan särskild anknytning till kommunen.

Täby kommuns kulturpris har delats ut sedan år 1966. Priset består av ett konstverk med anknytning till Täby.

Sedan 1985 har priset varit en bronsstatyett som är en miniatyr av Lennart Jonassons staty *Beatrice*.

Statyn står på torget utanför *Tibble kyrka*, det övre planet.

Text och Foto av staty Karin Thoran



ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Nyår med opera i Oslo

Följ med Linnéa Sallay och fira in det nya året med musik, god mat, gemenskap och kultur. Resans höjdpunkt är operan La Traviata.

SPF PRIS: 9 950 kr ord. pris 10 450 kr 3 dagar, 30/12

Långtidssemester i Fuengirola

Monica, vår värdinna på plats, välkomnar er till en trevlig jul- och nyårsresa som frias med spanska traditioner och vackra ljus-shower.

SPF PRIS: 17 950 kr ord. pris 18 450 kr 17 dagar, 16/12

Julmarknadsresa till Helsingfors

Helsingfors under juletid med mängder av konst, Hamlet av William Shakespeare på Svenska Teatern samt den populära julmarknaden.

SPF PRIS: 9 450 kr ord. pris 9 950 kr 5 dagar, 6/12

08-94 40 40 • info@reseskaparna.se
Se fler erbjudanden på reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
ESTABLISHED 1987 & 2008



**RONQVIST
RÖR AB**



**ALLT
INOM
VVS**

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

www.ronqvistror.se • info@ronqvistror.se • Ripvägen 6 • 186 96 Vallentuna

ÅTERBLICKAR

Den populära publunchen i maj var välbesökt

Även denna vår ordnade Sylvia en trevlig publunch.

Det var fullsatt i publikalen vid alla borden, och det hördes mycket prat och skratt.

Det fanns fyra sallader att välja på:

- * Kycklingsallad,
- * Rostbiffsallad,
- * Grekisk sallad (veg.)
- * Räksallad



Efter salladen blev det så klart kaffe och kaka. Och fortsatt mycket prat. Det var en riktigt trevlig lunch.

Som tidigare var det **Sylvia Molander** (till höger på fotot) som på ett utmärkt sätt ordnade den trevliga publunchen tillsammans med **Lizzie Jacobsson, Britt-Marie Jansson, Christina Fundin Lewentorp** och **Rolf Lewentorp**.

Text och foto Karin Thoran



En dag med kunglig touch

Den 6 maj klev 56 förväntansfulla på bussen i solskenet. Inte en ledig sittplats fanns på bussen!!! Linnéa Sallay kom ombord inne i stan och genast steg stämningen.

Drottningholm med slott och teater

var vårt mål. Fast inte kunde vi påbörja visningen utan förmiddagskaffe! Slottscaféet Karamellan serverade en god smörgås och kaffe.

Därefter blev det visningar av både slottet och teatern. Det är inte för inte det heter just Drottningholms slott.

Det startade med änkedrottning Hedvig Eleonora som blott 24 år gammal lät bygga första etappen av dagens slott med start 1662. Den gamla byggnaden hon köpt brann ner men hon älskade platsen och ville därför uppföra en ny byggnad, nu med alla dess utsmyckningar. Hennes paradssängkammare var som ett "smyckeskrin" i svart och guld, och i drabantrummet finns en vacker tapet i gyllenläder.

Nästa drottning som älskade platsen var Lovisa Ulrika som i mitten av 1700-talet fortsatte med bl.a. det fina biblioteket. Hon ville att Drottningholm skulle vara mötesplatsen för den tidens lärde. Allt sedan dess har slottet förvaltats på bästa sätt.

Framför Drottningholmsteatern finns fyra paviljonger. Två av dessa var till för kungens mätresser. Det räckte inte med drottningen för dessa kungar.

Drottning Lovisa Ulrika var initiativtagare till teatern som stod klar 1766, ett korsvirkeshus som saknade isolering. Scenen är 20 meter djup och har en nivåskillnad på 1 meter, en väldigt sluttande scen med andra ord. Dessutom smalnar scenen av för att ge ännu mer perspektiv av djup. Bänkarna är obekväma, kanske var det för att man inte skulle somna under föreställningen.

Levande ljus, mycket folk, hög ljudnivå när 30 musiker tog i och dessutom skådespelare och sångare på scenen. Inga power naps här inte. Trots detta blev teatern en mycket omtyckt plats för de bemedlade.

Så tar bussen oss till **Ekebyhovs slott**. Där äter vi god mat serverad som smörgåsbord. Mycket närodlat, mest grönsaker som tillrättats på ett fantastiskt sätt. Här finns Wrangelska salen, uppkallad efter Carl Gustav Wrangel som lät uppföra dagens huvudbyggnad i slutet på 1600-talet.

Denna fina majdagen lider snart mot sitt slut och nu reser vi hemåt.

Text och foto Gunilla Rönnholm



Glada resenärer vid Drottningholm slott

Dalsland – vackert och spännande

I år var det Tibbleseniörernas tur att vara värdar för en sommarutflykt tillsammans med samtliga SPF-föreningar i Nordost.

Vad visste vi om Dalsland? Akvedukt och översvämningar vid skyfall.

Vi startade vår resa på morgonen i ett bra bussväder, lite småmulet och varmt.

I Karlstad bromsade vår busschaufför Micke in, och en vi fick mycket god lunch på Värmlands Museum.

Därefter gick vi 137 steg till **Sandgrund** och njöt ännu en gång av Lars Lerins vackra alster. Där var 450 konstverk utställda.

Nästan ingen av hans tavlor är signerad. ”Varför skall de vara det, jag vet att det är jag som har målat dem. Om jag ska sälja någon så signerar jag den då,” svarar Lars.

– Men hur orkar du med allt nu – Sandgrund, familjen, TV-program, med mera? ”Får jag bara måla mår jag bra,” säger Lars.

Upprymda av konst och god mat gick färden vidare till **Färgelanda**. Guiden Bertil Jonshamre mötte oss vid infarten till skolan. Det lilla samhället Färgelanda med 4 500 innevånare visade sig ha en mycket bra folkhögskola – rummen var fräscha med sköna sängar, maten minns vi med glädje och dessutom var personalen trevlig. Det började bra.

Nu undrade vi vad **Dalsland** hade att bjuda på. Ett mycket vackert landskap med fjäll, hav och slätter, säger dalslänningarna. Kroppefjäll sträcker sig som en drakrygg i södra delen av landskapet, Vänern är ”havet” men det finns massor av mindre sjöar och slätter finns både platta och kuperade.

Dals Rostock bjöd på konsthantverk och en

vacker örträdgård. Här kunde man fram till 1948 dricka brunn.

Det var en kurort med sanatorium där det järnhaltiga vattnet skulle ge styrka.

Skållereds kyrka, en vacker kyrka från 1500-talet belägen vid sjön Närens norra ände. Vackra takmålningar som under 1800-talet målades över med vit färg och träfigurerna i kyrkan målades svarta- Som tur är restaurerades kyrkan 30 år senare och målningarna och figurerna fick tillbaka sitt gamla utseende i så gott som det gick.

Åmål, en vacker och fridfull tätort med ett riktigt Stadshotell. De mörka taken och rustika inredningen var verkligen representativt och som man tänker sig ett genuint stadshotell. Maten var förträfflig. Mätta strosade vi sedan omkring i den vackra omgivningen.

Ny morgon – nu var det **Håverud** och båtfärd på programmet. **Dalsland kanal** byggdes 1865–1868 och byggherre var Nils Eriksson. Den är 25 mil lång men det är endast 12 kilometer som är grävd kanal. Totalt 31 slussar plus den så välkända akvedukten. Ett mästerverk som få trodde på. Men så bra det blev!

Vi klev på Dalslandia som tog oss till **Dals Långed**. Båten var smal och under färden var det vissa passager där det endast var 1 decimeter på varje sida. Här gällde det att hålla in huvud och armar. En god rökt lax serveras på nedre däck där vattnet gick nästan ända upp till fönstret. En slingrig väg tog oss tillbaks till folkhögskolan.

Ny morgon – nya möjligheter-

Halmens hus i **Bengtsfors**. Vilket hantverk, här blev många inköp gjorda. Vi mindes våra barndoms julstjärnor och julgransdekorationer. Dessutom färskt

ÅTERBLICKAR – RESERAPPORTER

plockgodis på Dals konfektyr- Nu var humöret och blodsockret på topp-

Den vackra Herrgården **Baldernäs**, var belägen på en halvö i Laxsjön. Herrgården omges av en vacker engelsk park med idag ca 200 olika trädsorter.



Baldernäs första byggnad uppfördes redan på 1500-talet och hette då Ballnäs. Senare omdöpt till Baldernäs och tillbyggd under åren. Nu är det en konferensanläggning.

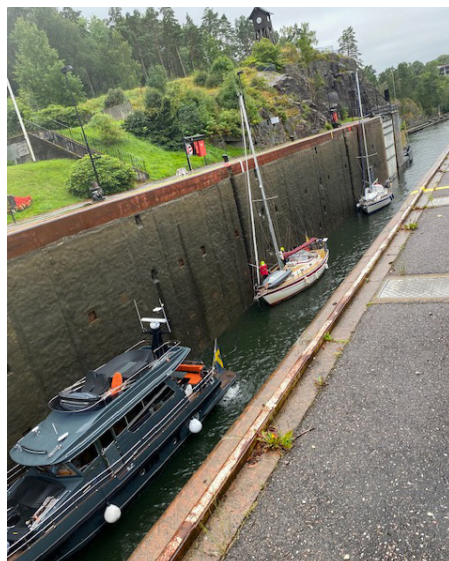
Dalsland var en av Karl XII:s baser. Kungen var mest i ute i fält under hela sin regeringstid men ville efter sin förlust i Poltava inta Danmark och Norge. Många sägner och berättelser finns om hans kamp som dock slutade eländigt. Alla minns vi bilden av hans likfärd från Fredrikstens fästning till Stockholm.

Även under andra världskriget skulle Sverige försvaras, denna gång från tyskt angrepp. Vi besökte Parsetjärns skans uppe på en höjd.

Här levde soldater i bunkrar av sten och betong, fullt beredda att försvara vid angrepp. Vilket liv de måste haft, svårt att föreställa sig för oss med alla våra moderniteter.

Så kom vår sista kväll tillsammans.

Vår guide Bertil hade en trevlig frågesport, lite av ett förhör på vad vi varit med om. Med alla intryck, mätta och belåtna sov vi alla gott vår sista natt.



Trollhättans sluss

Hemresedag och **Trollhättans historiska slussar**. Tre generationers slussar på en och samma plats. Vi hade tur och fick se en slussning med tre fritidsbåtar som startade långt ner i slussen men höjdes sakta men säkert. Slussar är en snillrik konstruktion, att de håller-

Efter detta körde vi via Kinnekulle där vi serverades en magnifik lunch.

Mot kvällen kom vi åter till Täby.

Nu visste vi mycket mer om Dalsland – ett fantastiskt landskap som inte alls bara hade akvedukt och översvämningar. Väl värt ett återbesök.

ÅTERBLICKAR – RESERAPPORTER

Vandringsresan 26–30/8 2024 till Höga Kusten

Måndag morgon samlas 30 sömniga vandrare vid bussen där fantastiska Micke från Viatour välkomnar oss.

Efter lunch i Sundsvall kommer vi fram till Norrfällsviken där Storsands naturreservat hälsar oss välkomna.



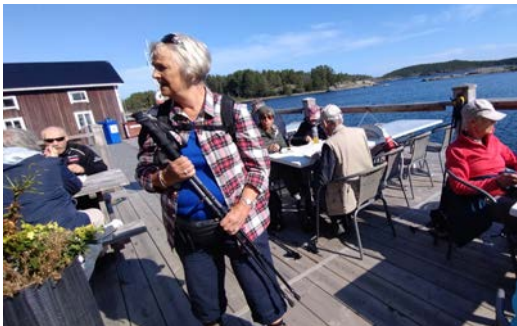
Tisdag börjar vi med Barsta kapell från 1665, som ryssarna missade att bränna. Fantastiska målningar från 1699 inne i kapellet.



Nästa anhalt är världsarvet Rotsidan med sina vidsträckta kala och röda klippfällar.



Solen strålar, vågorna dånar mot klippfällarna som sträcker sig flera hundra meter längs vattnet. En vackrare lunchplats är svårhittad



Vi besöker Bönhamn som är ett gammalt vackert fiskeläge. En paus på ”Kaffe Bryggan” hinns med.

Självklart går vi upp till utsiktspunkten på Piskarmals-bergets topp. Vyn är enastående.

Solbrända och nöjda är det dags för återfärd till hotellet



Onsdag börjar med en lite längre vandring utmed Ullångerfjärden.

ÅTERBLICKAR – RESERAPPORTER



Längs strand och genom skog till Valto fäbod vid Mjällomslandet.



Sedan bär det av till Mannaminne med lunch och guidning. Ett mycket märkligt ställe. Byggnader från olika delar av världen, spårvagnar, ett drakenplan, cyklar, maskiner, allt mellan himmel och jord.



Lite lätt matta efter besöket på Mannaminne åker vi till Norrfällsvikens fiskeläge. Vi besöker fiskemuseet och vandrar mellan de gamla husen.

Torsdag för oss till Ögeltjärns naturreservat. Skön vandring på mjuka skogstigar.



Vi går naturligtvis upp på Ögeltjärnsberget, men besöker även den vackra gölen Ögeltjärn.

Vi avslutar dagen med linbanan upp till Skulebergets topp.



En pirrande färd upp och en hisnande utsikt från toppen.

En minnesvärd avslutning på vandringsresan.

Fredag efter ett besök i Mjälloms tunnbrödsbutik åker vi hemåt mot Täby.

*Text Anders Wallin
Foto Deltagarna*

ÅTERBLICKAR

Lunchträff 29 augusti



Efter en god lunch på restaurang njuter lunchgruppen i solen med en kopp kaffe.

Vill du äta lunch med trevligt sällskap? Då kan du gå på en lunchträff med andra tibble-seniorer. Yvonne Björkwall väljer dag och restaurang. Se vidare på sid.7 i denna tidning.

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Viggbygården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Fotterapeuter





Svenska Röda Korset

Täby

FIXARGRUPP

Röda korset i Täby driver i samarbete med Täby kommun en fixargrupp.

Vi hjälper äldre personer som inte kan, vågar eller orkar göra vissa saker i hemmet själva. Det gäller diverse småarbeten som förekommer i ett hem.

Arbeten som inte kräver fackkunskap och som är snabbt avklarade, t.ex.

- byta glödlampor,
- hänga upp någon tavla,
- ta ner och sätta upp gardiner,
- ställa in TV-kanaler,
- ta ner saker som är svåra att nå,
- bära upp/ner saker från vind och källare

OBS: Vi städar inte, lagar inte mat, gör inget trädgårdsarbete och skottar inte snö. Ej heller arbeten som kräver särskild yrkeskunskap.

Tjänsten kostar inget men Du får själva hålla med material. Ring gärna och fråga om du har något annat önskemål så diskuterar vi om vi kan utföra det.

Välkommen att ringa på fixartelefonen 070-546 00 45 och lämna ett meddelande. Vi ringer tillbaka till Dig.

BLI FIXARE!

Vill Du bli fixare? Du får ett mycket givande socialt arbete som volontär.

Du hjälper äldre med allehanda korta uppdrag i hemmet. Se exempel i stycket ovan.

Du väljer själv vilka och hur många uppdrag du vill ta. Reseersättning utgår.

Du behövs! Kontakta Christer Wallenborg på e-post christer@wallenborg.net eller mobiltelefon 070-764 00 74.

För information om övriga verksamheter: gå in på www.redcross.se/taby
Stöd oss gärna med ett medlemskap. Mer information på [Bli medlem i Röda Korset \(rodakorset.se\)](http://Bli medlem i Röda Korset (rodakorset.se))

AKTUELLT FRÅN KPR

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET I TÄBY

KPR är ett organ för ömsesidig information och samråd mellan Täby kommun och företrädare för pensionärsföreningarna i frågor som rör pensionärer. Tibbleseniörernas ledamöter i KPR är Monica Alkblad, Judy Albinsson, Monica Törnqvist och som ersättare Monika Mellqvist.

KPR är inrättat under kommunens äldrenämnd och har fyra möten per år. Kommunens protokoll från KPR finns på hemsidan www.taby.se (sök på *pensionärsrådet*).

Information från KPR-möte 15 maj

Information om dagverksamheten

Avd. chef **Malin Elwinger** berättar att dagverksamheten Linden i Gribbylund har funnits sedan Ångaren avvecklades. Linden vänder sig främst till personer som fått demensdiagnos. Linden erbjuder måltider och social gemenskap. Väntetid för att få plats är 1–2 månader.

En ny dagverksamhet öppnade i mitten av maj på Biblioteksgången nr 8 i Täby C.. Denna verksamhet är inte avsedd för personer med demens.

Ledamöter från Tibbleseniörerna framhöll att personer som inte deltar i dagverksamheten hela månaden borde slippa betala hela för hela månaden.

Ärendet fördes till Äldrenämnden som tar beslut om avgifterna i denna fråga

Försäkring för boende på SÄBO

Ledamöter från Tibbleseniörerna tog upp frågan om boende på vård- och omsorgsboende måste ha en egen hemförsäkring. Malin tar frågan och information kommer på KPR-mötet den 10 oktober.

Enligt Malin Elwinger behöver olycksfallsförsäkring tecknas av boende.

Kommunalt färdmedel till demensboendet Broby Gård

Frågan om kommunikationen till demensboendet Broby Gård har tagits upp i KPR flera gånger tidigare. Nu har en remiss från Regionen inkommit till kommunen.

Rådet önskar att kommunalt färdmedel finns tillgängliga före årsskiftet.

Information från Kulturproducent Margareta Elfström, bibliotekarie Henrik Vanhainen och bibliotekarie Sofia Larsson-Lindqvist

Margareta Elfström arrangerar föreställningar för alla åldrar. Även pensionärsföreningarna kan komma med särskilda önskemål.

Henrik Vanhainen berättat om projektet *Boken kommer*, en gratis service där biblioteket levererar böcker till den som av ålder eller av hälsoskäl inte själv kan ta sig till biblioteket. Låntagaren kan ta kontakt med biblioteket och få hjälp med att välja böcker. Sofia Larsson-Lindqvist arbetar med tjänsten *Talboken kommer*. Det innebär att låntagarna kan få både talböcker och tidningar digitalt.

DU ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY

Känner 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:

Åsa Berken 076-317 37 58

Lena Annerborn 072-710 27 37

Marianne H-én Erlandsson 070-523 25 50

Personliga begravningar sedan 1884

Varmt välkommen till oss i Akersberga, Täby, Vallentuna, Odengatan i City och på Lidingö.

Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna

Som medlem i SPF har du 1.000 kr rabatt på en begravning hos oss. Kom förbi eller ring så berättar vi mer.

Varmt välkommen!

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2, 183 70 Täby

Tel: 08-544 732 80

www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS

BEGRAVNINGSBYRÅ

Om föreningen

Förening inom förbundet SPF Seniorerna som är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation.

Org.nr 802409-1814

Föreningens kansli finns på Marknadsvägen 293, 183 79 Täby

Tel 08-758 91 05 Kansliet har telefontid helgfria måndagar och torsdagar kl. 10–11. Besök efter föranmälan.

Telefonsvare när kansliet är stängt.

Kansliet stänger på sommaren från 15 juni till 15 augusti **och på julhelgen** från 15 dec till 10 jan. Under stängning besvaras mejl och meddelanden en gång per vecka.

Mejl: tibbleseniorerna@gmail.com

Hemsida: www.tibbleseniorerna.se

Plusgiro: 477 28 94-4

Webbmaster:

webbmaster.tibbleseniorerna@gmail.com

Medlemsavgift: År 2025 är medlemsavgiften 330 kr per medlem.

Inbetalningskort skickas från centrala förbundet till dig som inte har e-faktura eller Kivra-brevlåda.

Avgiften ska vara betald senast 31 december året före det år som avgiften avser.

Medlemskapet gäller från den dag avgiften är betald.

Medlemsanmälan kan göras på vår webbsida, eller med mejl eller telefon till kansliet.

Uppge namn, personnummer, adress, telefon och mejladress vid anmälan.

Vid anmälan efter den 1 oktober gäller avgiften även för nästkommande år.

Glöm inte anmäla till kansliet när du ändrar telefonnummer eller mejladress.

Vänmedlem

Den som är medlem i annan SPF-förening kan bli vänmedlem i Tibble Täby. Anmälan görs med mejl eller telefon till kansliet (*se uppgifter i texten ovan*).

Uppge namn, personnummer, adress, telefonnummer och mejladress vid anmälan. Avgiften är 100 kr per år och inbetalningskort skickas från föreningens kansli.

Skandia mötesförsäkring

Medlemmar i föreningen har försäkringskydd för olyckor vid deltagande i möte eller arrangemang som ordnas av SPF förbundet, distriktet eller av föreningen, samt vid resa till och från sådant möte. Frågor om denna försäkring – kontakta SPF Seniorerna tel. 08 692 32 50

Skandia försäkringar för enskild medlem

Livförsäkring

Ny medlem i SPF, som är mellan 60 och 70 år, kan inom 6 månader teckna en livförsäkring på ett och ett halvt prisbasbelopp.

Olycksfallsförsäkring

Medlem i SPF kan oavsett ålder teckna en olycksfallsförsäkring där försäkringsbeloppet är relaterat till åldern.

Mer information om Skandias försäkringar och villkor finns på Skandias webbsida www.skandia.se eller tel. till 0771-55 55 00 eller 0771-16 60 60.

Förtroendevalda

Styrelsen

Erik Söderberg, <i>ordförande</i>	070 610 71 29	eriksoderberg49@gmail.com
Judy Albinsson, <i>sekreterare, KPR</i>	070 548 44 83	judy.albinsson@gmail.com
Anders Berghagen	070 556 66 16	anders.berghagen@telia.com
Alicja Chowra Skoglund	070 688 48 64	alicjachowra@hotmail.com
Torgil Granström	070 322 00 12	torgil.granstrom@telia.com
Sonja Khechini, <i>program</i>	076 411 8265	sonja_khechini@yahoo.se
Karin Thorán, <i>tidningen, kansliet</i>	070 444 7688	karinthoran@gmail.com
Inger Wallin, <i>ekonomiansvarig</i>	070 829 6365	inger.wallin@telia.com

Adjungerade till styrelsen

Ingalill Bylund, <i>medlemssekreterare</i>	070 638 0435	ingalillbylund365@gmail.com
Nils Blomgren, <i>IT-frågor</i>	073 981 4072	nils.blomgren@hotmail.se

Revisorer

Karin Neiderud	070 459 8488	karin.neiderud@gmail.com
Mats Westerdahl	070 928 5346	mats.westerdahl@gmail.com

Valberedning

C-H Segerfeldt	070 652 1980	ch.segerfeldt@gmail.com
Vakant		

Representanter i KPR

Monica Alkblad	070 827 0146	m.alkblad@gmail.com
Judy Albinsson	070 548 4483	judy.albinsson@gmail.com
Monica Törnquist	073 380 4112	monica.tornquist@telia.com
Monika Mellqvist, <i>Ersättare</i>	076 804 3451	monika.mellqvist@gmail.com

Funktionärer

Tidningen TibbleSenioren

Karin Thorán, <i>ansvarig redaktör</i>	070 444 7688	karinthoran@gmail.com
Sonja Wallbäck	070 572 2487	sonja.wallback@gmail.com
Eva Forshällen	070 546 2800	eva.forshallen@gmail.com
Anders Berghagen	070 556 6616	anders.berghagen@telia.com
Stellan Abramson, <i>layout</i>	070 584 0779	stellan.abramson@gmail.com
Birgitta Nelhagen, <i>annonser</i>	073 080 8249	nelhagen21@gmail.com
Karin Neiderud, <i>distribution</i>	070 459 8488	karin.neiderud@gmail.com

Hemsidan www.tibblesenioren.se

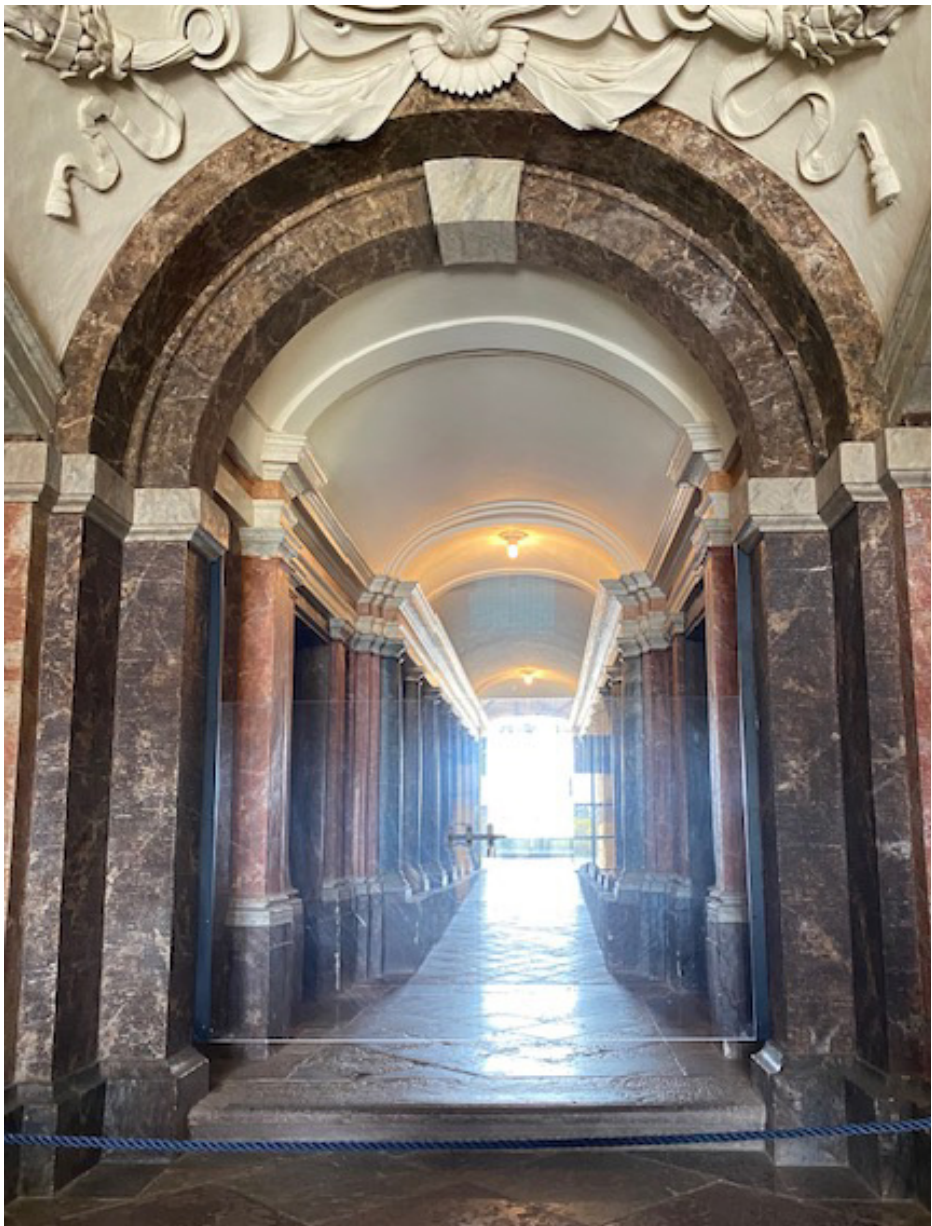
Anders Wallin, <i>Webbredaktör</i>	070 413 5276	
webmaster.tibblesenioren@gmail.com		

Resor

Gunilla Rönholm	070 216 2386	gunilla910@gmail.com
Christina Olausson	070 575 8537	echristina.olausson@gmail.com

Pub

Sylvia Molander	070 853 6843	molander.sylvia@gmail.com
-----------------	--------------	--



Perspektiv-korridor i Drottningholm slott