



## Sommarprogram 2020

Backsippor på ängarna längs Vallentunasjön • Foto: Henrik Murray

När du behöver någon att tala med - både i glädje och sorg.  
När du önskar samvaro, närvaro - stillhet och eftertanke.



### Morgonbön

Måndag-fredag kl 08.45  
i Vallentuna kyrka, onsdag med mässa.

### Lunchandakt

Tisdagar kl 11.45 i Mathias-  
gårdens andaktsrum.

### Sopplunch

Tisdagar kl 12.00 i Mathiasgården.  
Kostnad 30 kr.

### Vuxet växande

Cirkeldans - helande rörelse, lek-  
mannakåren, bokcirkel, bibelsamtal,  
miniretreater. För tid och plats, ring  
08-511 862 40.

### Kyrknyckeln

Din församlingstidning delas ut  
till alla hushåll 4 gånger om året.  
Saknar du tidningen? Vänligen ring  
08-511 862 00.

### Kyrkskjuts

Behöver du skjuts till och från  
Kyrkan? Ring vår Kyrkskjuts:  
tfn: 072-506 68 53.

### After work i Bällstaber

Fredagar kl 14.00-16.00.  
Alla är välkomna oberoende om  
jobbet slutade för 10 minuter sedan  
eller för 25 år sedan.

### Enskilda samtal

Om du önskar ett enskilt samtal hör  
av dig till någon av församlingens  
präster eller diakoner, vänligen ring  
08-511 862 00.

### Andakter

Församlingen ordnar regelbundna  
andakter på äldreboenden i Vallentuna.  
För tid och plats vänligen ring  
511 862 00.

### Gudstjänster och konserter

För tid och plats vänligen ring  
08-511 862 40.

 svenskakyrkan.se/vallentuna  
08-511 862 00

  
Svenska kyrkan  
VALLENTUNA FÖRSAMLING

## Innehållsförteckning

Innehåll	Sida
Innehåll, Kalendarium .....	3
Styrelsen, funktionärer.....	4
Ordföranden har ordet.....	5
SPF, förbund och distrikt.....	6
Månadsmöten.....	7
Årsmöte .....	9
Resor och utflykter .....	11
Hänt sen sist .....	17
Veckoaktiviteter.....	24
Medlemmarnas sida.....	26
Notiser.....	27
Hemsidan .....	29
Träffpunkten .....	31
Kultur från Ulla.....	33
Pubafton, Vuxenskolan .....	35
Notis .....	37
Medlemsförmåner.....	38

Annonser	Sida
Apoteksgruppen.....	8
Din Tandläkare.....	14
Femtiofem Plus.....	22
ICA Vallentuna Centrum .....	28
Klarahill Begravningsbyrå.....	10
Korpen .....	28
L.A. Fotvård.....	8
Länsförsäkringar.....	19
OK Q8 .....	32
Roody's Frisörer.....	30
Specsavers .....	34
Spel & Lek.....	30
Sports Club .....	40
Svenska kyrkan .....	2
Tjeja Fashion.....	36
Täby Kyrkby blommor och ting .....	39
Vallentuna Motor AB.....	16

Ett stort tack  
till våra annonsörer!

## Kalendarium 2019/2020

### April

- 25 Lördagskaffe (inställt)
- 29 Månadsmöte (inställt)

### Maj

- 16 Lördagskaffe (inställt)
- 27 Månadsmöte (Inställt)
- 28 Sill-lunch Vuxenskolan (Inställt)

### Juni

- 12 Stadsvandring, Gamla stan
- 27 Resa Wij trädgårdar Ockelbo

### Augusti

- 12 Resa till Lena Gösta Linderholm
- 20-22 Resa Dalslands kanal Läckö slott
- 22 Frukostkonsert Confidencen
- 22 Lördagskaffe Träffpunkten
- 26 Månadsmöte Bodil Jönsson

### September

- 10 Resa Skomuseet och Gripsholms slott
- 22 Seniordag
- 26 Lördagskaffe Träffpunkten
- 29 Pubafton Träffpunkten
- 30 Månadsmöte, Tommy Löbel Swingband

### Oktober

- 24 Lördagskaffe Träffpunkten
- 28 Månadsmöte, Swing Magnifique
- 28 Stadsteatern, Det stora teaterkalaset

### November

- 5 Wasamuseet
- 17 Pubafton Träffpunkten
- 25 Månadsmöte, Lars Vargö
- 28 Lördagskaffe Träffpunkten

### December

- 3 Julbord Plats meddelas senare
- 9 Månadsmöte Lucia och Abba
- 26 Lördagskaffe Träffpunkten

Åby gata 3, 186 36 Vallentuna • Tfn 511 783 20  
Bankgiro 702-7238 • Årsavgift 260 kr  
E-post [spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se](mailto:spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se)  
Hemsida: [spfvallentuna.se](http://spfvallentuna.se) • Org.nr 8160005420

Redaktion: Jan Uno Lange, Märit Sjögren,  
Gunnel Orselius-Dahl och Lilian Lundström  
Tryckeri: Affärs & Tidskriftstryck AB, Vallentuna

# SPF Seniorerna Vallentuna

## Styrelse och övriga funktionärer 2020

### Styrelsen

Mona Beck Andersson, ordförande.070 310 61 16 <i>beckandersson@gmail.com</i>	
Boo Sjögren, v. ordf, sekreterare.....070 510 15 36 <i>boo.sjogren@gmail.com</i>	
Jonas Persson, kassör .....511 788 91 <i>jonas.persson@talkofibetown.se</i>	070 838 40 08
Birgitta Olofsson .....070 531 91 86 <i>biol06@hotmail.com</i>	
Ann-Marie Glandin.....073 259 43 78 <i>am.glandin@gmail.com</i>	
Ulla Johansson .....070 769 48 45 <i>ulla.wiby1@gmail.com</i>	
Jan Uno Lange .....070 524 73 75 <i>januno2@gmail.com</i>	
Carl Lindhé.....511 798 20 <i>calle.lindbe@tele2.se</i>	070 577 98 20
Henrik Murray.....070 770 46 66 <i>listor@henrikmurray.se</i>	
Gunnel Orselius-Dahl .....070 511 90 65 <i>gunnel.orselius.dahl@telia.com</i>	
Märilt Sjögren .....070 510 19 43 <i>marit.sjogren@gmail.com</i>	

### Revisorer

Sven Arvidsson .....511 785 57 <i>sven.arvidsson@hotmail.com</i>	
Hans Bergström .....08-511 725 76 <i>hansbergstrom@icloud.com</i>	

### Valberedning

Lilian Lundström .....073 989 14 48	
Gun-Britt Sandström .....511 736 38	
Kerstin Mannerfeldt .....0760 60 58 89	

### Representanter i KPR (Kommunala pensionärsrådet)

Mona Beck Andersson.....070 310 61 16	
Carl Lindhé.....511 798 20	
Birgitta Olofsson ers. ....070 531 91 86	
Ulla Johansson ers. ....070 769 48 45	

### Medlemssekreterare

Jan Uno Lange .....070 524 73 75 <i>januno2@gmail.com</i>	
--	--

### Rekryteringsansvarig

Gunnel Orselius-Dahl .....070 511 90 65	
---	--

### Kulturombud

Ulla Johansson .....070 769 48 45 <i>ulla.wiby1@gmail.com</i>	
--	--

### Friskvård

Vakant

### Program månadsmöten

Märilt Sjögren ansv. ....070 510 19 43	
Gunnel Orselius-Dahl .....070 511 90 65	
Boo Sjögren.....070 510 15 36	

### Trivselgrupp

Barbro Granqvist.....073 674 03 83 <i>barbro.m.granqvist@tele2.se</i>	
--	--

### Resor och utflykter

Ann-Marie Glandin.....073 259 43 78 <i>am.glandin@gmail.com</i>	
Disa Blomqvist.....073 631 97 33 <i>disabt@hotmail.com</i>	

### Träffpunkten

Mona Beck Andersson.....070 310 61 16 <i>beckandersson@gmail.com</i>	
---	--

### Klubbmästare

Disa Blomqvist.....073 631 97 33 <i>disabt@hotmail.com</i>	
---	--

### Syn & Hörselinstruktör

Helena Enholm, Träffpunkten.....587 862 32 <i>helena.enholm@vallentuna.se</i>	587 862 94
--	------------

### Trafiksäkerhet

Carl Lindhé.....511 798 20	
----------------------------	--

### Arkiv

Gunnel Orselius-Dahl.....070 511 90 65	
--	--

### Studieombud (SV Vuxenskolan)

Gerd Hansson .....076-174 56 83 <i>gerd.m.hansson2@gmail.com</i>	
---	--

### Sommar- och Vinterprogram

Märilt Sjögren ansv. ....070 510 19 43	
Jan Uno Lange .....070 524 73 75	
Gunnel Orselius-Dahl .....070 511 90 65	

### Hemsida webbansvarig

Henrik Murray .....070 770 46 66 <i>listor@henrikmurray.se</i>	Hemsida: spfvallentuna.se
---	---------------------------

### Representanter i Samverkan Nordost

Mona Beck Andersson.....070 310 61 16	
Gunnel Orselius-Dahl .....070 511 90 65	
Jan Uno Lange ers. ....070 524 73 75	



## Ordföranden har ordet

Stort och varmt tack för att jag fick förtroendet som ordförande i vår fina förening! Också stort och varmt tack till min föregångare Lilian för hennes förnämliga avrapportering. Att arbeta i styrelsen för SPF Seniorerna i Vallentuna känns tryggt, vi är 11 personer med olika bakgrunder, vi är årsrika och vi är kunskapsrika precis som alla andra föreningsmedlemmar. Föreningen har idag nästan 1000 medlemmar. Vi behöver bli fler som engagerar sig för att vi ska kunna fortsätta med alla aktiviteter och evenemang. Vi måste. Och det är roligt och berikande.

Som ordförande och med alla medlemmars hjälp vill jag föra Vallentunas äldres talan gentemot kommunen. Vallentuna kommun är enligt den senaste undersökningen från Socialstyrelsen den bästa av alla Stockholms kommuner med högt kvalitetsindex när det gäller personer över 65 år med bistånd enligt socialtjänstlagstiftningen. Det är bra och det tackar vi för.

### MEN ALLA VI ANDRA?

För personer utan bistånd, d.v.s de flesta av oss, är Vallentuna kommun inte lika framgångsrik. Jag gjorde under 2019 en jämförelse mellan olika nordostkommuner (Danderyd, Täby, Österåker och Sollentuna, alla med liknande politisk styrning) mellan antal träffpunkter och vissa aktiviteter där kommunen var engagerad. Jag fann att för Vallentunas äldre finns det mycket som saknas.

### DET KAN BARA BLI BÄTTRE.

Sedan i höstas har pågått planering för Senordagen som nu preliminärt har flyttats till den 22 september i år. Senordagen har under några år efterfrågats av oss pensionärsföreningar i KPR (Kommunala pensionärsrådet). PRO, RPG och SPF planerar den tillsammans med Socialförvaltningen. Vi har önskat en dag i glädjens och möjligheternas tecken. Dagen kommer att börja med Parisa Liljestrand, som önskar oss välkomna klockan 10.00. Föreläsningar och utställningar pågår hela dagen fram till klockan 15.00. (se sid 16)

Mer om Senordagen kommer att presenteras på månadsmöten, Kulturkalendern och i tidningsannonser. Informationen kommer att läggas ut på hemsidan och skickas med e-post.

### CORONATIDER

Covid-19 har ställt saker och ting på ända i alla avseenden, medicinskt, socialt och ekonomiskt, och vi ser inte konsekvenserna ännu. Under tiden tar vi hand om varandra. Vi ser möjligheterna med utevistelser, det blir ljusare och ljusare både morgon och kväll. Vi unnar oss lite extra gott att äta. Ingrid Karlsson, samordnare på Träffpunkten har låtit meddela att hon hjälper till med inköp (tel vx 08-587 850 00) så skickas samtalet vidare till henne. Undvik vistas på platser där många människor rör sig och tvätta händerna ofta.

Ha det riktigt gott och bra och lyssna på experterna.

*Mona Beck Andersson, Ordförande*

# SPF Seniorerna, förbund och distrikt

Dryga 80 år har SPF Seniorerna funnits med start i Göteborg 1939. Organisationen som är politiskt och religiöst obunden, har ca 265 000 medlemmar i 27 distrikt och 820 föreningar i hela Sverige. Den är Sveriges äldsta förening för pensionärer, och när föreningen bildades i Göteborg bestod den mest av syndikalister och kommunister.

Prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende, inflytande och rätt att arbeta. Jag påstår att SPF på senare år har visat framfötterna i att driva äldre frågor. Förbundet arbetar aktivt med att förändra pensionssystemet i syfte att ge seniorerna bättre ekonomiska förhållanden.

*Det är bra att vara medlem i SPF och speciellt i SPF Seniorerna Vallentuna. SPF för din talan.*

Vart tredje år hålls en kongress och det är SPF:s högsta beslutande organ. Kommande kongress sker 2020-06-12 – 2020-06-14. Motionstiden gick ut i december 2019.

## Om läkemedel

Med stigande ålder följer för de flesta ökat antal mediciner. Många är livsnödvändiga medan andra kan krocka och leda till allvarliga symtom/biverkningar och fallolyckor. Biverkningar av det ena eller an-

dra läkemedlet finns, kunskap om dessa kan man hämta på nätet i Patient-FASS. Den svenska sjukvården är uppbyggd av specialiteter, som gör att när man blir äldre och behöver många specialister, så kan det bli till problem. All information om den enskilda individen finns i databaser och de olika programmen mellan de olika vårdgivarna går alltför oftast inte att samköra (icke kompatibla). Därför är det viktigt att när man blir äldre ha årligen återkommande läkemedelsgenomgångar beroende på vilken åkomma/åkommor man har. Inte sällan hittas läkemedelsrelaterade problem i dessa genomgångar.

Det går idag också att göra webbaserade läkemedelsgenomgångar. Fråga din husläkare. En apotekare har också mycket goda kunskaper i äldres läkemedel. Fel läkemedel kan ge fallrisk, hjärtsvikt och förvirring t ex.

De läkemedel som ordineras är utslutande utprovade på yngre män och då kan man förstå att det kan bli alldeles fel för en äldre person med multipla sjukdomar och sviktande organ.

**Prata med Din husläkare så att du har rätt läkemedel i lagom dos.**

*Mona Beck Andersson  
Ordförande*

**SPF Seniorerna**  
Hantverkargatan 25 A 8 tr • Stockholm • 08-692 32 50 • info@spfseniorerna.se  
**SPF Stockholmsdistriktet** Torsg. 37 • Stockholm • 08-720 77 30 • info@spfstockholm.se

Vi träffas oftast den fjärde onsdagen i månaden kl 13.00 i Mathiasgården. Kontrollera dock datumet då detta inte alltid stämmer!

**Onsdag den 29 april**

*Lucky Strike. – kärlek och dramatik i andra världskrigets skugga.*

Månadsmötet har tyvärr ställts in p.g.a Corona-virus.

**Onsdag den 27 maj**

*Grabbarna från Eken*

Månadsmötet har tyvärr ställts in p.g.a Corona-virus.

**Onsdag den 25 augusti**

*Tid för trygghet och tillit*

Professor Bodil Jönsson talar om vikten av äldres behov av trygghet inför ålderdomen vad gäller bland annat vård och omsorg.

**Onsdag den 30 september**

*Tommy Löbel Swingband*

Tommy Löbel, jazzklarinetist, och hans Swingband med John Pohlman spelar och pratar om musik vi känner igen från 30-talet fram till 50-talet.

**Onsdag den 28 oktober**

*Swing Magnifique*

Grupp som spelar Jazz Manouche, en stil som främst utvecklats av gitarristen Djago Reinhard och violonisten Stéphen Grappelli (Hot Club de France). Swing Magnifique har tagit till sig musiken och framför den på ett medryckande sätt.

**Onsdag den 25 november**

*Östasien förr och nu –*

*hur vi har påverkat och hur vi påverkas*

E.d. diplomaten Lars Vargö belyser hur olika ideologier har lett till dramatiska förändringar där även religion och filosofi spelat roll.

**Onsdag den 9 december**

*Luciatåg och ABBA i våra hjärtan*

Magnus Sjögren ger oss en musikalisk resa med tidigare Vallentunaborna ABBA.

*Välkommen!*

**OBS: Obligatorisk anmälan!** Du anmäler dig till månadsmötet senast 6-7 dagar före mötet antingen till 08-511 783 20 (telefonsvarare), på e-post [spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se](mailto:spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se) eller med hjälp av våra Ringduvor

Ordföranden med flera informerar.

Trivselgruppen serverar smörgås och något hembakat samt kaffe/te.

Är du vegetarian eller allergiker, meddela trivselgruppen på telefonsvarare 08-511 783 20.

Entré 50 kr





## L.A Fotvård

Lena Ahlgren  
Dipl. med. Fotvårdsterapeut  
Remisser

070 712 87 50

Tellusvägen 17B  
Vallentuna



# Välkommen till Apoteksgruppen Tuna torg

PS. Se vårt erbjudande  
på värdekupongen.



## Månadsmöte februari, Årsmöte

SPF Seniorerna Vallentuna hade den 26 februari sitt årsmöte. Sedvanliga årsmötesförhandlingar genomfördes.

Verksamhetsberättelsen och årsredovisningen som fanns tillgängliga vid årsmötet föredrogs av ordförande Lilian Lundström och kassören Jonas Persson och godkändes av årsmötet. Verksamhetsberättelse med mera kan läsas på vår hemsida (<http://spfvallentuna.se/>).

Valberedningen föreslog till ny ordförande på 1 år Mona Beck Andersson, vilket årsmötet godkände. Som ny medlem i styrelsen på 2 år föreslogs Birgitta Olofsson vilket årsmötet också godkände.

Övriga som valdes på 2 år var Jonas Persson, Henrik Murray, Jan Uno Lange och Calle Lindhé. De som kvarstår i styrelsen 1 år till är: Gunnel Orselius-Dahl, Ann-Marie Glandin, Ulla Johansson, Boo Sjögren och Märিত Sjögren.

Revisorerna lämnade med acklamation sin rekommendation att ge styrelsen och dess kassör ansvarfrihet för det gångna året. Avgående revisor Anita Persson ersattes med Hans Bergström på ett år tillsammans med Sven Arvidsson som kvarstår.

Årsmötet beslutade också att år 2021 höja medlemsavgiften med 20 kr till 280 kr. Den höjningen stannar i föreningen och gör det lättare att få intressant program på våra månadsmöten.



*Vid årsmötet avtackades Lilian Lundström (till vänster på bilden) av Mona Beck Andersson. Lilian har varit styrelsemedlem i föreningen i tio år och ordförande i mer än hälften.*

Efter förtäring bjöds på underhållning. Mats Hedén, musiker och skådespelare, bjöd på musik, sång och berättelser från Hasse och Tages rika historia och verk.

*Text: Gunnel Orselius-Dahl  
Bild: Jan Uno Lange*



Från vänster: Henrik Murray, Märit Sjögren, Carl Lindhé, Birgitta Olofsson, Ann-Marie Glandin, Mona Beck Andersson, Boo Sjögren, Ulla Johansson, Jonas Persson, Gunnel Orselius-Dahl och Jan Uno Lange.

# Resor och utflykter

Delar av vårt rese- och utflyktsprogram kan komma att ställas in på grund av Coronaviruset. Vid inställda resor lämnar vi besked via hemsida och massutskick på mail.

Kontaktpersoner för våra resor och utflykter är:

*Disa Blomqvist* tel: 073-631 97 33,

mail: [disabt@hotmail.com](mailto:disabt@hotmail.com)

*Ann-Marie Glandin* tel: 073 25 94 378,

mail: [am.glandin@gmail.com](mailto:am.glandin@gmail.com)

Anmälan till våra arrangemang är bindande från och med sista anmälningsdatum. Vid platsbrist är det "först till kvarn" som gäller.

Resor som arrangeras av Larssons Resor har vi rabatt på. De hämtar vanligtvis upp på två platser i Vallentuna. Anmälan måste ske till Disa eller Ann-Marie för att du ska få del av vår rabatt. Larssons tar sedan kontakt med dig med information om betalningar etc. På detta sätt omfattas du som resenär av resegarantin. Resegarantin är ett ekonomiskt skydd för resenärer när en resa blir inställd eller avbruten.

SPF Vallentuna samarbetar också med SPF-föreningarna i Norrort. Deras program erbjuds även medlemmar i Vallentuna.

I anmälan ska framgå vilken resa det gäller samt om du önskar enkelrum eller dubbelrum (på resorna med övernattning) och i så fall information om vem du ska dela rum med.

Ange om du är vegetarian, laktos/glutenintolerant etc samt om du har rullator.

För egna arrangemang är det betalning till BG 702-7238, ange tydligt ditt namn samt vilket arrangemang det gäller.

**Torsdag 28 maj** **INSTÄLLT**

**Sill och nubbe i försommaren**

Välkommen på lunch med SPF!

Vi äter ägg, sill och potatis tillsammans med gräslök och gräddfil. I priset ingår en öl eller ett glas vin. Om du vill ha nubbe går det bra att ta med sig.

*Denna aktivitet är tyvärr inställd med hänsyn till Corona-virusets framfart.*



## Varje begravning berättar en historia!

Sedan en tid tillbaka är **Hallsénius 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!**



**Klarahill**

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Klarahill består av kunniga lokala familjeföretag som tillsammans driver en femtedel av de auktoriserade byråerna inom Sveriges begravningsbyråers förbund (SBF). Det personliga är centralt för oss, både när det gäller bemötande och när vi utformar skräddarsydda personliga begravningar.

**Klarahill Hallsénius Begravningsbyrå**  
Centrumpassagen 8, 186 31 Vallentuna, 08-511 703 82.



**Fredag 12 juni**

## Stadsvandring

Följ med på en spännande vandring bland de små husen i gränderna i Stockholm! Gamla Stan - från Ridдарhuset till Brända tomten. Inriktningen är detaljer, kuriosor och det lite udda och ovanliga, som kanske inte alla känner till.

**Innehåll:** Du kommer att få svar på bl. a. dessa frågor:

- Vad har mordet på Gustav III med Löwenströmska lasarettet att göra?
- Vad hände med Axel von Fersen?
- Varför heter det Mynttorget?
- Var ligger Helvetet?
- Vad är "Rännarbanan"?
- Varför heter gatorna som de gör (t ex Storkyrkobrinken, Trångsund och Kindstugatan)?
- Var fanns den försvunna delen av Storkyrkan?
- Var finns Sveriges minsta staty?
- Varför byggdes inte huset vid Brända tomten upp igen efter branden 1728?
- Var bodde Bellmans vän Movitz?
- Varför ville man riva Gamla stan i mitten av 1800-talet?

Det blir en hel del annat också. Samt många tips om Gamla stan. Efter vandringen mejlas en sammanfattning av vad vi sett och lärt oss under dagen, inklusive en länk till bilder samt några länkar till bilder från ställen i Gamla stan, som inte så många har besökt eller sett.

**Tid:** 13.00-14.30

**Samlingsplats:** Nedanför entrén till Ridдарhuset, Ridдарhusorget 10.

**Avslutningsplats:** Brända tomten

**Pris:** 150 kronor per person  
Bindande anmälan till Disa eller Ann-Marie och betalning senast **1 juni** till BG 702-7238.

**Lördag 27 juni**

## Wij trädgårdar och

## Ockelbo marknad

Färden går till Wij Trädgårdar som har fått pris som Sveriges vackraste park samt Stora turismpriset. Wij är ett unikt centrum för nordisk trädgårdskultur i Ockelbo. Lunch serveras i Trädgårdsköket och sedan tar en guide med oss och berättar om denna vackra plats med sin blomsterprakt. Under eftermiddagen fröjdas vi på den årliga sommarmarknaden i Ockelbo.

**Avresa** från Larssons resors kontor, Odengatan 96, Stockholm **kl 08.00**. Åter i Stockholm omkring klockan 19.00.

**Pris:** 1215 kronor per person.  
Bindande anmälan **senast 15 maj**.

Resan arrangeras av Larssons Resor. Anmälan till Disa eller Ann-Marie för att få del av vår rabatt. Larssons tar sedan kontakt med dig med information om betalningar etc.



**Onsdag 12 augusti**

## Lena och Gösta Linderholm

Välkomna hem till paret Linderholm!  
Resan går till Stallarholmen för visning av Lenas galleri, butik och lager.

Vi får höra Lena berätta om sin konst, och naturligtvis finns möjlighet att handla! Lunch dukas fram i Megs kök där Gösta sjunger och spelar till kaffet. Vi välkomnas sedan in i parets hus som är ett byggnadsminne. Lena berättar historien om sitt hem och bjuder på ett glas i köket.

**Avresa** från Stockholm kl. 9.00  
Hämta upp/lämna från Rosengården 08.00, Vallentuna Centrum 08.05. Tillbaka i Vallentuna omkring klockan 17.30

**Pris:** 1190 kronor per person.

Bindande anmälan senast 1 juli  
Resan arrangeras av Larssons Resor. Anmälan till Disa eller Ann-Marie för att få del av vår rabatt. Larssons tar sedan kontakt med dig med information om betalningar etc.



20-22 augusti Resa tillsammans med övriga SPF-föreningar i nordost.

## Dalslands Kanal och Läckö Slott

**Avresa** från bussterminalen vid Danderyds sjukhus klockan 07.30.

Kontaktperson Gull Axén,  
gull.axen@telia.com  
SPF Idun Danderyd tel 070-472 91 71





## Välkommen till Din Tandläkare Vallentuna för din tandvård!

Komplett och professionell  
tandvård för vuxna och barn.

Centralvägen 9 • 08-511 749 30 eller 08-511 782 00  
[www.dintandlakarevallentuna.se](http://www.dintandlakarevallentuna.se)



Torsdag 10 september

### Gripsholms slott och Svenska Skoindustrimuseet, Kumla

Färden går till Gripsholms slott där vi möter en guide som tar oss med på en slottsvandring i Vasaborgens vindlande gångar, historiska gemak och slottssalar. Museiläraren guidar dig genom slottets historia från 1500- till 1800-tal och visar höjdpunkterna – från Vasavåningen till Gustav III:s teater och målningar ur Svenska statens porträttsamling.

Sedan väntar lunch på Gripsholms Vårds-  
hus innan resan går till Svenska Skoin-  
dustrimuseet i Kumla. Skotillverkning  
har haft en stor betydelse i Kumlas ut-  
veckling. Det har funnits över 130 sko-  
tillverkare i kommunen! En guide möter  
oss och berättar den intressanta historien  
och visar oss runt i museet. På hemvägen  
stannar vi för bensträckare med möjlighet  
till kaffe (ingår ej i resans pris).

Avresa från Vallentuna station kl 08.30.  
Pris: 1 090 kronor

Priset inkluderar:

- Bussresa enligt program
- Reseledare
- Entré och guidad tur på Gripsholms slott
- Entré och guidad tur på Svenska Skoindustrimuseet
- Lunch bestående av varmrätt, måltidsdryck och kaffe

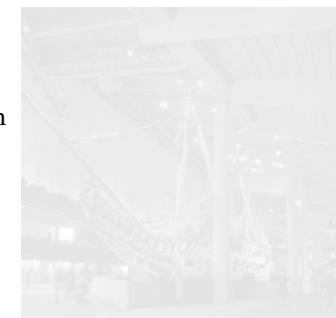
Bindande anmälan **senast 31 juli**.  
Resan arrangeras av Larssons Resor.  
Anmälan till Disa eller Ann-Marie för  
att få del av vår rabatt. Larssons sänder  
sedan resebevis med inbetalningskort till  
respektive resenär.

Torsdag 5 november

### Wasamuseet

Vi träffas på museet kl 10.50. Där möter vi upp guiden  
vid informationsdisken på entréplan.  
Pris 240 kronor per person, inklusive entré till museet.

Bindande anmälan till Disa eller Ann-Marie och  
betalning senast 5 oktober till BG 702-7238.



3 december

### Julbord

Boka in i kalendern redan nu! I skrivande stund har vi  
inte all information om julbordet men datumet är klart.  
Vi återkommer med detaljerna i Vinterprogrammet.





## Vallentuna Seniordag 22 september

Vallentuna Kommun anordnar i samarbete med bland annat SPF Seniorerna Vallentuna, RPG och PRO en seniordag den 22 september mellan klockan 10-16 i Kulturhuset.

*Temat för Seniordagen är "Vad innebär det att åldras i Vallentuna och hur kan vi leva friskare längre?"*

Under Seniordagen får du inte bara testa på sittgympa och fallteknik, du får också juridiska tips, IT-handledning och en guidning i Vallentunas bildarkiv.

Du träffar flera lokala företag och föreningar som informerar om aktiviteter och gärna besvarar dina frågor.

Du får även lyssna till Maj-Lis Helenius, professor i medicin, som föreläser om det livsfarliga stillasittandet.

Hörselskadades Riksförbund berättar om hörselhjälpmedel samt utför enkelt hörseltest.

*Varmt välkommen till en inspirerande dag för dig som senior i Vallentuna!*

**Vallentuna  
Motor AB**

*Etabl. 1955*



### Bilförsäljning

Nya Mitsubishi och Fordbilar • Aixam mopedbil  
Beg. kvalitetsbilar • Transportbilscenter  
Öppet vardagar 9-18 • Lördagar 11-16

### Bilverkstad • Aukt. Märkesverkstad

Ford, Mitsubishi, Opel, Saab och Citroën.  
Vi servar alla märken. Öppet vardagar 7-17. Hämta/lämna 7-22.

Vid Vallentuna Centrum • Industrivägen 2 • Tel 08-514 308 00  
[www.vallentunamotor.se](http://www.vallentunamotor.se) • [info@vallentunamotor.se](mailto:info@vallentunamotor.se)

*Hänt sen sist*

## Månadsmöte oktober 2019

Vid denna månads sammankomst presenterade ordförande Lilian Lundström föreningsinformation, bland annat den gemensamma skrivelse som Vallentunas pensionärsföreningar överlämnat till Kommunens Pensionärsråd (KPR) och där föreningarna samfällt konstaterar att man bestämt avråder från Kommunens förslag att flytta Träffpunkten från nuvarande lokal vid Allévägen till annan lokal för samutnyttjande med kommunens ungdomsverksamhet. Informationen mottogs av de närvarande med applåder. Vi hoppas nu att politiker och tjänstemän inser hur galet detta förslag är och låter Träffpunkten vara kvar på nuvarande plats.

Kultur- och resegrupperna presenterade några nyheter till det liggande programmet.

Vidare presenterades information om apotekens tjänst, EES, där apoteken genom analys av samtliga personliga receptbelagda läkemedel kan konstatera om dessa är bra och passande för Dig som patient.

Till kaffe serverades hemlagade smörgåsar med gott pålägg, hembakad morotskaka samt kaffe eller te. Gott var det. Trivselgruppen hade som vanligt gjort ett stort arbete.

Som en knorr på månadsmötet spelade Soft Jazz Quartet, ledd av Per Norlén, ett knippe kända musikaliska stycken klassisk jazz och filmmusik. En riktigt fin avslutning på månadsmötet måste vi alla konstatera.

*Text och bild: Jan Uno Lange*



# Birgitta Dahl och kampen för jämställdhet

I november hade SPF storfrämmande med besök av f d Vallentunabon Birgitta Dahl, tidigare minister och talman, 82 år gammal. För ett fullsatt auditorium berättade hon på ett mycket levande sätt historien om hur vi har uppnått jämställdhet i Sverige. Tänk att vi i Norden är ensamma om att ha kommit så långt i dessa frågor! Birgitta Dahl tog sin avstamp i året 1842 med Fredrika Bremer, som redan då skrev ner sin vision om ett jämställt samhälle, där män och kvinnor delar lika på både ansvar och rättigheter inom alla områden. Förverkligandet av denna vision började med rösträttsreformen 1921, som ”blev den jäst som så småningom kom att genomsyra hela degen”. Folkrorelserna bidrog till att kvinnorna började ta plats. Men det tog tid. Det fanns mycket dubbelmoral och hyckleri. Ensamma mammor behandlades illa. Den första generationen kvinnliga politiker hade det inte lätt och blev utsatta för mycket förtal och förakt. Först på sextioalet började det på allvar att hända något. Skolans utbyggnad med ökad tillgänglighet för vidare studier bidrog till detta. Nu blev det naturligt att även flickor gick vidare till gymnasium och högre studier.

Själv led Birgitta under sin barndom och ungdom av de orättvisor som fanns. Hon försökte så gott hon kunde att göra något åt det redan då. Hon klättrade i träd, bildade fotbollslag för flickor och gick upp till rektor och krävde att eleverna skulle få sexualundervisning vid tretton års ålder. Hon engagerade sig tidigt i församlingar



där hon kunde arbeta med dessa frågor, kom så småningom in i riksdagen och i verkställande utskottet i det politiska parti som hon tillhörde och kunde på allvar driva frågorna. Efter en del bakslag började man att lyssna till henne, och hon har drivit fram många viktiga reformer som gjort att kvinnorna fått möjlighet att ta plats på allvar i samhället, som exempelvis föräldraförsäkringen och tillgång till barnomsorg.

Idag är kvinnor väl representerade bland förtroendevalda på alla nivåer. Barnen har fått pappor som tar lika mycket ansvar för hem och familj som mammorna. Alla har möjlighet att utvecklas enligt sina förutsättningar, men det finns fortfarande mycket att göra på detta område. Det finns fortfarande maktreservat för män. Många kvinnor blir fattigpensionärer eftersom de ofta har arbetat i låglöneyrken.

Men vi ska vara glada över det vi har uppnått och sprida det vidare till andra länder! Tack, Birgitta, för en mycket viktig, tänkvärd och levande föreläsning!

*Text: Märjit Sjögren • Foto: Jan Uno Lange*

## Vi är din lokala mäklare i Vallentuna!

Vallentunas mest lokala mäklare där vi tillsammans har över 100 års erfarenhet av Vallentuna. Vi kan alla vrår, gator och förskolor på våra fem fingrar. Kom förbi på en kaffe eller ring så svarar vi gärna på era frågor.

**Kontakta oss så berättar vi mer om hur vi kan hjälpa dig till en riktigt bra bostadsaffär.**



Svenskt kvalitetsindex undersökning visar att vi har Sveriges mest nöjda kunder.



# Månadsmöte december 2019

SPF Seniorernas månadsmöte i december äger alltid rum runt Luciadagen i Mathiasgården, denna gång den 11e.

*"Vi tändert ett ljus i Advent. Det värmer den som frusen är".* Ja, så börjar en av våra kära adventssånger. Nog behöver vi tända många ljus den här mörka årstiden! Det lättar upp och sprider glädje!

Visst fick vi vara med på ett ljust och glädjefyllt månadsmöte, där varken glögg, kaffe, skinka eller pepparkakor fattades. Ett luciatåg med Lovisedalsskolans sex-åringar inledde mötet. Dessa barn var så fina!

Efter kaffe och skinksmörgås kom artisten Johan Wennerstrand. För några år sedan besökte Johan oss på ett månadsmöte och framförde då "I Duvemåla hage"- en fantastisk föreställning.



Detta månadsmöte bjöd Johan oss på "Dr Livingstones Juläventyr", ett potpurri av sånger och visor med julanknytning parat med berättelser om saker som hör julen till. Ett möte som vi alla med andakt uppskattade.

*Text & foto: Jan Uno Lange*



# Antikrally med Peder Lamm!



Första månadsmötet för året blev annorlunda och minnesvärt. Antikexperten Peder Lamm var här och hade uppmanat medlemmarna att ta med sig någon gammal pryl som han skulle värdera. I stället för att på sedvanligt sätt stå framme vid podiet gick han runt mellan borden och tittade på de medhavda sakerna, berättade lite om deras historia och gav en uppskattning av värdet. Eftersom det var stor spännvidd i urvalet saker, fick vi alla på detta nöjsamma sätt mängder av kunskap i svensk kulturhistoria genom tiderna, och det blev en mycket intressant eftermiddag.

Vi fick bland annat lära oss

- att silverskedar var ett sparkapital förr i världen
- att det är mycket trendigt att samla på herrarmbandsur för män i 40-årsaldern
- att utsirade saker är svårare att sälja. Renhet och enkelhet värderas högt idag
- att man inte ska måla om gamla skåp
- att kaffeserviser inte är värda något alls
- att nästan alla av oss är samlare.

Peder Lamm bjöd mycket generöst på sin tid, och alla som ville fick komma fram och få sina saker värderade. Historien förtäljer dock inte huruvida de som fick sina saker värderade blev positivt eller negativt överraskade.

*Text: Märit Sjögren  
Foto: Jan Uno Lange*





Vi hjälper till  
med städning och  
trädgård!  
Ring  
0708 75 21 58

Hemstädning, storstädning, trädgårdsskötsel, social omsorg

SENIORRABATT 10% för nya kunder!



**Femtio  
Fem Plus**

VI UNDERLÄTTAR DIN VARDAG

FemtioFemPlus Vallentuna, Tel 0708 75 21 58

E-post: [hannah@femtiofem.se](mailto:hannah@femtiofem.se)

[www.femtiofem.se/vallentuna](http://www.femtiofem.se/vallentuna)



## Visning av Stadsmuseet

Tisdagen den 4 februari samlades flera av våra medlemmar i Stadsmuseets entré för en guidad visning. Stadsmuseet har varit stängt i fyra år för en omfattande renovering och öppnades åter i höstas för besökare.

En mycket kunnig guide tog oss med till utställningen och avdelningen Kungens Stad 1527-1630. 1500-talets Stockholm var en omvälvande tid. Gustav Vasa införde nya skatter och religionen fick en ny inriktning.

350 år efter att en skatt grävts ner i utkanten av stan, hittades den av två barn i Solberga 1955. Skatten, en stor samling mynt och smycken, berättar om en orolig tid för stockholmarna. Vi besökare häpnade över den enorma skatten. Vilket fynd!

Under 1600-talet växte statens makt över människorna och Stockholm blev landets huvudstad.

Än idag finns namnet Ryssgården kvar. Ryssgården var Stockholms handelsplats, där ryska köpmän huserade och sålde sina varor.

En krukmakarfamilj visar vardagslivet i staden, men vi får även höra guiden berätta om häxanklagelser, krig och straff. Det var hårda och svåra tider för de flesta människorna under 1600-talet.

Några familjer blev däremot under den här tiden väldigt rika på krigsbyten och belöningar för insatser i krig. De kunde leva i lyx och skaffa sig importerade dyrbarheter, som t.ex. inredningen i det ståtliga palatset Makalöst, som vi fick se en modell av. Palatset förstördes helt i en brand på 1800-talet.

Vi hann bara uppleva en liten del av allt det som Stadsmuseets bjuder på. De flesta av oss önskar återvända till museet för att se den fortsatta utvecklingen av Stockholms stad. Nog låter det spännande med namnen på alla avdelningar man kan besöka: Huvudstaden 1630-1720, Handelsstaden 1720-1860, Industristaden 1860-1921, Moderna staden 1921-1950 och Stad i världen 1950-.

En timmes guidning gick väldigt fort. Jag vill varmt rekommendera ett besök på Stadsmuseet. Där finns så mycket intressant att lära om Stockholm.

*Text: Lilian Lundström Foto: Internet*

# Asterkommande veckoaktiviteter

## OBS! Aktiviteter inställda i april och maj

- MÅNDAG**      **Bridge på Väsbygården**  
11.30 Ledare: Ingrid Grape, 073 382 52 44  
Anmälan obligatorisk senast söndag kväll
- TISDAG**      **Bowling på Balls**  
9.30-13.00 Ledare: Bo Lemon, 070 756 06 05
- TISDAG**      **Träningsbridge på Träffpunkten**  
12.00 Kontaktperson: Gunvor Nyberg, 510 230 23.  
Kostnadsfritt.
- TORSDAG**      **Bowling på Balls (oktober-maj)**  
12.30-15.00 Ledare: Bo Lemon, 070 756 06 05
- FREDAG**      **Boule på Sörgårdens bana mot Kvarnbadet**  
10.00 Ledare: Jan Holm, 511 716 87
- FREDAG**      **Gymnastik Korpen**  
10.30-11.30 Korpen, 514 506 00



## Bridge

Intresserad av att komma i gång igen efter många års uppehåll?

SPF-bridgeklubben har funnits i ca 20 år, från början med ca 20 medlemmar, nu är vi 47 aktiva. Vi har olika lång erfarenhet av bridge, somliga har spelat i många år och andra i några få. Trots olika förkunskaper fungerar det bra att alla spelar i samma grupp. Resultatet efter dagens spel får deltagarna via e-post.

Vi vill gärna få nya medlemmar. Välkommen på besök till Väsbygården, Allévägen 63, samlingsalen, alla måndagar året om (även under sommaren) kl 11.30-ca 16.00.

### Kostnad inklusive medlemskap i SPF:

20 kr/gång samt medlemsavgift 100 kr/år.

### Övrigt:

Vid sommar- och julavslutningarna äter vi gemensam lunch. I maj tänkte vi göra en bridgekryssning till Åland, men pga Corona måste den ställas in.

Barometertävling en gång per termin.



Vi som ser till att allt ska fungera (möblering av lokalen m.m.):  
Ingrid Grape, tel. 073-382 52 44  
Agneta Siljekvist, tel 070-370 19 46  
Åke Frisk, tel 070-520 51 01  
Lars Blomkvist, tel 070-248 91 72

### Träningsbridge/sällskapsspel

De som önskar friska upp kunskaperna och träna kan göra det på  
Tisdagar kl 13.00-15.00  
på Träffpunkten, Allévägen 10  
Ledare: Gunvor Nyberg, tel 08-510 230 23

## SPF Bowling

Vi är 10 damer och 24 herrar som spelar bowling i Vallentuna på tisdagar och då tävlar vi i två divisioner med första start klockan 10.00 och andra start klockan 11.30. Tävlingen spelas med handicap (man får extrapoäng i varje serie) Man spelar fyra (4) serier som kostar 100 kronor per gång.

### Året är indelat i tre tävlingsperioder.

Vårens tävling med start vecka 3 till vecka 19.  
Träning på torsdagar mellan 13.00 -14.30

Sommartävling från vecka 20 till vecka 38, med uppehåll när bowlinghallen är stängd. Under sommarperioden har vi ingen träning.

Höstens tävling från vecka 39 till vecka 51.  
Träning på torsdagar mellan 13:00-14:30

För varje tävling är det en startavgift på 200 kr som går till priser och avslutning.

Alla SPF:are som vill försöka sig på bowling är välkomna ner på våra träningar på torsdagar till **Balls Bowling & Bar, Tuna torg 2, Vallentuna.** Vi är på plats mellan 12.00 till 15.00

Vill ni veta mer om vår verksamhet så ring 070-756 06 05 eller maila bosse.lemon@tele2.se.

*Bosse Lemon*

Hustrun och jag försöker ibland göra små utflykter eller längre utfärder i vårt land eller annorstädes för att göra den enes minne till något gemensamt. I höstas besökte vi en plats i norra Jämtland vars betydelse har legat i dunkelt förvar hos mig i mer än sextio år.

Då, när det verkligen hände, packades matsäck och regnkläder i en ryggsäck. Vi alla var iklädda varma oömma kläder. Stövlarna satt på fötterna och i vardera handen hade vi en hink och en plockare. Den första etappen gick till skolan. Där väntade några bussar på oss. Tillsammans med skolans lärare for bussen i nordvästlig riktning cirka fem mil till vägs ände. Urlostning och fotmarsch var nästa etapp. Målet var de glest skogsklädda myrarna cirka 400 höjdmeter och ett antal landkilometer bort. Vädret var just då kyligt med klar luft. Himlen var på de flesta ställen djupt blå som man ibland ser den på höstarna. Det gjorde att markens och trädens olika färgnyanser i rött, orange, gult, brunt och grönt på ett fångslande sätt gifte sig till en harmonisk helhet med himlen. I bakgrunden, genom skogstopparna, kunde vi ana fjälltoppens vassa spets och del av dess sluttande sida. Lite frost, eller var det årets första snö, kunde man ana.

Själva turen till fots upp till den utvalda platsen var nog ganska händelös men tog på våra krafter lite grand. Den tog kanske en eller två timmar. Väl där uppe spred vi ut oss i grupper över den stora ytan. Utsikten över omgivningen med skogar under oss, den blå himlen över oss och runt omkring flera andra mindre fjäll var fångslande.

## En utflykt

Vår medhavda matsäck packades upp. Den bestod nog mestadels av en termos med choklad och några smörgåsar. Ett äpple fanns bestämt också med. Målet för utfärden var att fylla våra hinkar med lingon. Detta år var det ganska gott om bären, så det tog inte särskilt lång tid att få hinken fylld.

En visselsignal ljöd och vi samlades från olika håll på fjällsidan för att i gemensam tropp vandra ner till bussarna igen. Sträckan tillbaka var ju lika lång, men därför så det gick nog lite fortare.

Väl ilastade i bussarna föll tröttheten över de flesta av oss. Tillbakaressen blev ganska tyst och lugn men väl, på skolgården, kom energin och glädjen tillbaka. Vi möttes av ett antal tanter som kom ut från skolans matsal och skolkök. De var glada och imponerade över alla de med lingon fulla hinkarna. Nu var det deras uppgift att under de närmaste dagarna rensa och koka lingonsylt. Sedan, under resten av året fick vi skolbarn njuta av sylten tillsammans med den oftast goda maten som tanterna lagade. Då kunde man tänka tillbaka på den dagen då den fina upplevelsen verkligen hände.

Det skapade en plats i sinnet som hitintills aldrig har försvunnit, om än med tiden försvagats, till denna dag i höstas. Då var återupplevelsens kraft där och vi kunde tillsammans, min hustru och jag, tala om minnen som om de var våra gemensamma.

Detta minne och denna tillbakablick ger lite perspektiv på hur bra och väl ordnat vi har det idag i vårt land. Har vi tid och förmåga att uppskatta det så?

*Jan Uno Lange*

## Viktiga telefonnummer

Polisen Akut ärende (pågående brott) .....	112
Anmälan om brott (polisen.se) .....	114 14
Informationsnummer vid olyckor och kriser.....	113 13
Sjukvårdsupplysningen – Vårdguiden .....	1177
Närakuten Täby .....	08-540 801 60
Göran Elgfelts gata 2, Täby Centrum	
Färdtjänst .....	08-555 781 00
Träffpunkten (Ingrid Karlsson eller telefonsvarare) .....	08-587 854 39
Syn- och hörselinstruktör Helena Enholmer, Träffpunkten.....	08-587 854 39
Vallentuna kommun .....	08-587 850 00
Vallentuna kommun kontaktcenter .....	08-587 850 00
Fixartjänsten .....	08-587 850 00
Socialförvaltningen Vallentuna .....	08-587 853 00
Vallentuna församling.....	08-511 862 00
Försäkringskassan .....	0771-524 524
Vallentuna Kulturhus /Bibliotek.....	08-587 853 50
SPF Seniorerna Vallentuna (telefonsvarare).....	08-511 783 20

## Fixartjänst för dig över 75

Vallentuna kommun erbjuder fixartjänst för Dig som är över 75 år och behöver hjälp i hemmet. Tjänsten är gratis och bokas via kommunens kontaktcenter.

### Fixartjänst innebär exempelvis:

- Hämta och lämna föremål i vinds- och källarutrymmen.
- Byta glödlampor, säkringar och batterier.
- Fästa lösa sladdar • Montera och kontrollera brandvarnare
- Ta ner och sätta upp föremål i höga skåp.
- Sätta upp gardiner och tavlor.

### Vill Du boka tid?

Servicejobbet utförs måndagar eller tisdagar klockan 13-15.  
Boka tid via Anette eller Tuija på kontaktcenter, telefon 08- 587 850 00



# KÖRPEN Vallentuna

Upplev träningsglädje och bli inspirerad  
på Vallentuna Träningscenter.

Massor av härlig förmiddagsträning  
som seniorgymna, pilates, yoga och cykel mm.

Omklädningsrum med bastu finns.

Hjärtligt välkomna till Vallentuna Träningscenter  
www.korpen-vallentuna.se • Telefon 514 50 600

# ICA Vallentuna

**KVANTUM**

**FRÄSHT OCH FÄRNONLJST FÖR ETT ÄNNU GODARE VALLENTUNAI**

## STORKÖPSRABATT

När du handlar för minst 500 kr.

Gäller ej tobak, spel eller receptfritt.

Kan ej kombineras med andra rabatter.

Gäller vid ett köptillfälle och t o m 2020-05-30.



9 914085 300003



# Hemsidan och datorer

SPF Seniorerna i Vallentuna har  
en egen hemsida som nu är färdig  
och kommer successivt att hållas  
aktuell.

Hemsidans adress:

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

Där kan information om vår pågående  
och kommande verksamhet sökas.

Hemsidan presenteras också olika  
beroende på om man tittat på den via en  
dator eller via en padde eller en smart-  
phone.

Via dator ligger huvudrubrikerna på en  
horisontell rad under bilden med respek-  
tive underrubriker.

Via padde och smartphone ser man  
överst en bild och därunder står det  
”Meny”. Man klickar då på ”Meny” och  
får fram en vertikal rad med huvud-  
rubriker och underrubriker där all  
information finns.

Kom gärna med synpunkter till oss. Vi  
finns på hemsidan med våra mailadresser.  
Lycka till!

*Henrik Murray  
Webbansvarig*

Vi har möjlighet att hjälpa er!  
Behöver Du hjälp med Din dator,  
padda eller smartphone telefon?

Vi har glädjen att ha tillgång till en  
kunnig person som kan hjälpa Dig med  
många av Dina problem eller hjälp att  
komma igång med att använda en dator.

Vi kan även anordna kurser för att  
komma igång med datorer.

Formulera dina önskemål eller  
svårigheter genom att skicka ett e-mail  
eller ringa undertecknad.

e-post: [listor@henrikmurray.se](mailto:listor@henrikmurray.se)  
eller telefon: 070-770 46 66.

*Henrik Murray*



# SPEL & LEK KONTORET

Mot inlämnande av peach rabattkupong får du

**15% rabatt** på ordinarie priser  
vid köp av kontormaterial eller leksaker

T o m september 2020 (gäller ej spel, datorspel & frimärken). Kan utnyttjas vid ett tillfälle.  
LEKSAKER • KONTORMATERIEL • ALLT I SPEL (ATG, SVENSKA SPEL)

Spel & Lek-konoret i Vallentuna Centrum

Telefon 511 710 00 • Hemsida [www.boksthuset.se](http://www.boksthuset.se) • E-mail [info@boksthuset.se](mailto:info@boksthuset.se)

# ROODY'S

GIF8  
t.d. skoning

Frisörer

**Klippning från  
230:- herr och 240:- dam**

Öppet Måndag-fredag 10-18 • Lördagar 10-16  
Torggatan 25, Vallentuna • Telefon 511 760 70

## Träffpunkterna i Vallentuna

Träffpunkterna i Vallentuna är idag två. Det finns dryga 5000 seniorer över 65 år, som behöver en plats att samlas på i vardagen. Vi har i färskt minne den fina fritidsgården MEGA och dess invigning i februari, stora lokaler med fina möbler och fin utrustning för fritiden. Något liknande borde också erbjudas kommunens seniorer.

Vallentunas seniorer behöver större och fler utrymmen för gemensam vardag med andra likasinnade. I nuläget finns Träffpunkten på Allévägen, där besökantalet stadigt stiger. Många aktiviteter samlas under dagtid och på kvällarna kan lokalerna utnyttjas gratis av föreningar i kommunen. Kårsta har sedan ett par år också en Träffpunkt som är öppen en dag varje vecka.

Träffpunkterna drivs av volontärer som erbjuder liten guldkant i vardagen. Som volontär kan man hjälpa till en dag varje månad eller en dag varje vecka, man bestämmer själv omfattning och vad man vill delta i. Funderar du på att hjälpa till hör av dig till kommunens samordnare på Träffpunkten, Ingrid Karlsson, mail [ingrid.karlsson@vallentuna.se](mailto:ingrid.karlsson@vallentuna.se) eller tel 08 587 85 000. Du kan också hälsa på någon dag då verksamheten är öppen.

*Vad händer med Träffpunkten,  
hur blir det med lokalerna!*

**I nuläget saknas information från socialförvaltningen. SPF Seniorerna Vallentuna är starkt engagerade i att Träffpunkten på Allévägen skall vara kvar i sina nuvarande lokaler.**

*Mona Beck Andersson*

*På Träffpunkten träffas  
och trivs vi både som gäst  
och som volontär.*

Fjärde lördagen varje månad  
kl 13.00-15.00 serverar SPF  
kaffe/te med hembakat.

Andra söndagen varje månad  
serverar Anhörigföreningen  
kaffe/te med hembakat.

Träffpunkten Allévägen  
Måndag, tisdag, torsdag  
och fredag kl 10-13  
Onsdag kl 10-12

Träffpunkten Kårsta Biblioteket  
Torsdag kl 13-15

# VÄLKOMMEN TILL OKQ8 VALLENTUNA!

(NÄR DET PASSAR DIG)

Välkommen till en station med godare kaffe mer nybakat, fler rätter på menyn och bättre utrymme för dig som vill äta.

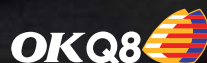
I vår moderna ombyggda butik är det dessutom enklare än någonsin att hitta rätt bland alla produkter till din bil.

Öppet till  
22:00 alla  
dagar!



Varmt välkommen  
önskar personalen

OKQ8 Vallentuna Motor, Industrivägen 2.  
Tel 08-514 308 17. Mån-fre 6-22 Lör-sön 8-22 [okq8.se](http://okq8.se)



## VI BJUDER PÅ KAFFE & BULLE

Gäller en valfri kaffe & ett fikabröd.

Värde från 29:-



Erbjudandet t o m 30 juni 2020  
inlämnande av kupongen hos OKQ8 Vallentuna Motor,  
Industrivägen 2.  
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



## 50 % RABATT PÅ VALFRI BILTVÄTT

Pris från 149:-



Erbjudandet t o m 30 juni 2020  
inlämnande av kupongen hos OKQ8 Vallentuna Motor,  
Industrivägen 2.  
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



## Kulturprogram sommar 2020

Efter en vinter som kom av sig, går vi mot ljusare tider vad gäller årstiden, men coronaviruset hindrar många aktiviteter.

Dramatens föreställning Dövheten har jag avbokat på grund av smittorisken samt litet intresse. Dramaten spelar inte heller med full salong.

Kvarstår gör Frukostkonsert på Confidencen i Ulriksdal lördagen den 22/8. Vi har tio platser till priset 220 kronor. Frukost i teaterfoajéerna från kl 10.30. Anmäl till mig senast 15 maj.

Stadsteatern öppnar igen i höst efter renoveringen. Det firar man med en stor föreställning, "Det stora teaterkalaset". Många namnkunniga skådespelare deltar. Jag måste nämna Yvonne Lombard och Meta Velander... Vi har tio platser till den 28/10 kl 19.00, pris 475 kronor. Vi sitter på rad 11. Teatern har redan skickat biljetterna, så inget svarsdatum behövs.

Det lite magra utbudet beror på att jag just nu inte försöker boka några andra evenemang på grund av det svåra läget med anledning av coronaviruset. Men läget kan ändras, så håll utkik och öron öppna på månadsmötena eller på vår hemsida.

Bokningar till Confidencen och Stadsteatern gör ni till min mobil 070 7694845 eller via e-post [ulla.wiby1@gmail.com](mailto:ulla.wiby1@gmail.com). Anmälan är bindande!

Läs också om evenemang i Kommunens Kulturkalender. Eventuella biljetter säljs på biblioteket. Väldigt trevligt är också att gå på pensionärsbio. Se Kulturkalendern!

Hoppas att vi ses!  
Varma hälsningar  
från Ulla





**50%**  
rabatt

på syn-undersökning

Seniorrabatt:

**50% på synundersökning**  
För dig över 65 år. Vardagar fram till kl 12.

Vallentuna  
Tuna Torg 4, 08-511 75 160  
Specsavers Optik.

Boka din synundersökning på [specsavers.se](https://www.specsavers.se)

Skulle gått till



# Pubafton

Tisdagarna 29 september och 17 november  
klockan 18.00 ses vi  
på Träffpunkten, Allévägen 10,  
för en Pubafton med egen underhållning,  
allsång med mera.

För 50 kronor får du en öl eller ett glas vin med  
tilltugg och kanske även nya vänner.

Kom och "mingla" med oss!

## Välkomna!

## SV Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan och SPF har ett centralt samarbete och SPF Seniorerna Vallentuna anordnar lokalt studiecirkel i Vuxenskolas regi. SV är också med-arrangör vid våra olika kulturarrangemang (månadsmöten, resor mm).

Är du intresserad av att starta eller leda en kamratcirkel, eller har du förslag på studiecirkel som du tycker att SV skall starta, kontakta **Gerd Hansson**, tfn 076 174 56 83, som är SPF Seniorerna Vallentunas kontaktperson med SV.

### Kamratcirkel 2020

#### Nyckelharpa, Fiol & Durspel

Torsdagar kl 13.30

Åby gata 3

Ledare: Gunnar Ericson,  
tfn 511 799 42

#### Läsecirkel

Torsdagar kl 14.00

Träffpunkten

Ledare: Britt-Marie Söderberg,  
tfn 512 406 96



I samarbete med Vuxenskolan och SPF Seniorerna Vallentuna finns följande aktivitet på Rosengården; Musiktimme.



Kofta 995 kr

## Uppdatera din vårgarderob!

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*

Följ oss gärna  
på Facebook

**Tjeja**  
*fashion*

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

**Erbjudande till dig som är medlem i SPF Vallentuna!  
Få 20% rabatt på ett valfritt plagg mot  
uppvisande av rabattkupong.**

Gäller endast en gång/person och t o m 15 juni 2020.

Vår förenings verksamhet är i allt väsentligt baserad på att några få medlemmar ställer upp och arbetar ideellt till förmån för det stora flertalet. Ändringar i bemaningen av styrelse, trivselgrupp, ansvariga för Pub-aftnar, resor och utflykter, program, månadsmöten med flera aktiviteter som ryms inom föreningens verksamhet sker sällan. Därmed blir också medelåldern succesivt högre. Risker för att olyckor, sjukdomar, bristande ork och andra orsaker ökar. Detta gör att vår förenings verksamhet ibland vilar på en något bräcklig grund.

Som medlem i en förening som vår är det naturligtvis lätt men också allas rätt att betala en medlemsavgift och därmed förvänta sig att få aktiviteter och programinnehåll serverat för sig. I en liknelse med en bil så behövs det, för att bilen skall göra det vi förväntar oss, finnas en förare som kör bilen den väg och till det mål som är bestämt. En bisittare behövs för att läsa kartan och hjälpa till att guida både föraren och passagerarna. Då och då behöver bilen tankas, vindrutan putsas, däckens lufttryck kontrolleras och ibland fyllas på. Oftast utförs dessa sysslor av föraren eller bisittaren. Under hela denna tid har vi flera passagerare som bara behöver åka med i baksätet och njuta av färden och vyerna i landskapet som bilen färdas igenom.

## Efterlysning

Tänk nu att föraren blir skröplig och bisittaren inte har synen kvar. Hur skall då bilens färd kunna fortsätta? Jo, lösningen ligger i att några passagerare flyttar fram i framsätet och kör bilen vidare.

I vår förening behöver vi fler frivilliga medarbetare till olika roller. Vi behöver successivt nya krafter som hjälper till. Tänk efter! **Kan Du bidra till att säkerställa vår fina välskötta förenings fortsatta verksamhet?** Titta i vårt programblad på sidan 4. Där framgår vilka befattningar som föreningen har. Vad kan **just Du** hjälpa till med?

Kontakta Valberedningen när det gäller att medverka i Styrelsen och ordföranden eller annan i styrelsen för andra tjänster. Anmäl Dig till en fin gemenskap för att skapa något positivt för alla andra SPF Seniorer i Vallentuna.

*Jan Uno Lange*





# Medlemsförmåner SPF Stockholm

## Skandia SPF:s medlemsförsäkring

Som medlem i SPF Seniorena kan du teckna en frivillig grupp-försäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik, denna är gratis i 3 månader. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar försäkringspremien med det inbetalningskort som kommer från Skandia. Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna. Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

[spfseniorena@skandia.se](mailto:spfseniorena@skandia.se)

[www.skandia.se/spf](http://www.skandia.se/spf)

## Länsförsäkringar Stockholm

SPF-medlemmar inom Stockholmsdistriktet erhåller du 10% rabatt på grundförsäkringspremien på:

- Hemförsäkring
- Hem- och Bostadsrättsförs.
- Villa- och VillaHemförsäkringar
- Fritidshusförsäkringar
- Båtförsäkringar
- Tilläggsförsäkringen Allrisk för lösegendom.

Ovanstående rabatter kan endast kombineras med LS säkerhetsrabatter, så kallad LänsSkyddarabatt, ej rabatter som kan erhållas genom medlemskap i föreningar eller i egenskap av boende hos vissa bostadsföretag eller dylikt.

[www.lansforsakringar.se/stockholm](http://www.lansforsakringar.se/stockholm)

## If - Huvudpartner

- \*15% rabatt på hem, villa & fritidshusförsäkring
- \* 5% rabatt på bilförsäkring
- \* 15% rabatt på hund- och kattförsäkring
- \* 10% rabatt på båtförsäkring
- \* 50% rabatt på släpvagnsförsäkring

[www.if.se/spf](http://www.if.se/spf)

## Smart Senior

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

## Sankt Eriks Begravningsbyrå

Tel. 08-120 930 10

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

## Lotus Travel

[info@lotustravel.se](mailto:info@lotustravel.se) • Tel. 08-545 188 40

## ReseSkaparna

[www.reseskaparna.se/spf](http://www.reseskaparna.se/spf) • Tel. 08-94 40 40

E-post: [spf@reseskaparna.se](mailto:spf@reseskaparna.se)

## CK:s Resor

I samarbete med SPF Stockholmsdistriktet erbjuder CK:s Resor nu resor - med rabatterat pris allt från 400-4000 kronor till: Skagen, Island, Thailand, Minnesota och Färöarna. För mer information och bokning mejla till: [christer@ckresor.se](mailto:christer@ckresor.se)  
[www.ckresor.se](http://www.ckresor.se)

## Strömma Turism & Sjöfart AB Stockholm

Stockholm Sightseeing erbjuder SPF:s medlemmar 50% rabatt under vardagar mellan oktober - maj på 3 utvalda båtturer från Strömkajen, Grand Hotel. "Under Stockholms Broar", "Djurgården runt" samt "Stockholm vintertur". Erbjudandet gäller ej förbeställda biljetter. Biljetter köpes i kiosken vid Strömkajen. Meddela i kassan att du är SPF-medlem. För information om vilken båttur hänvisas till hemsidan: [www.stockholmsightseeing.com](http://www.stockholmsightseeing.com)

## Auktionshus Metropol Auktioner

SPF-medlemmar betalar en lägre försäljningsprovision som är 20% rabatt på ordinarie arvode. Kostnadsfria värderingar och hembesök inom Stockholms län.

Tel 08-673 48 80 [www.metropol.se](http://www.metropol.se)

## Stockholm Medical Office

Som medlemsförmån i SPF finns nu möjligheten att genomgå en åldersanpassad hälsokontroll till rabatterat pris. För ytterligare information ring 08-545 816 70 • [www.stockholmmedicaloffice.se](http://www.stockholmmedicaloffice.se)

## Ortopedservice

10% rabatt på skor (ord. pris). Fotriktiga skor i många modeller samt medicinsk fotvård erbjuds. I butiken på Västmannagatan 52 arbetar ortopedingenjörer som kan ge råd om hjälpmedel.

[www.ostockholm.se](http://www.ostockholm.se) • Tel 08-21 23 23

## Birka Cruises

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

## Tallink Silja Line

[www.tallinksilja.se/spf](http://www.tallinksilja.se/spf)

## Viking Line

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

## Studieförbundet Vuxenskolan

[www.sv.se/stockholm-uppsala](http://www.sv.se/stockholm-uppsala)

## Tallink Silja Line

[www.tallinksilja.com](http://www.tallinksilja.com)

**Täby Kyrkby  
blommor och ting**

*Välkommen in och inspireras!  
Vi utför allt  
inom blommor och blad*

*Vi har öppet:  
Måndag-tisdag 11-17 • Onsdag-Fredag 10-18 • Lördag 10-15*

*Vi finns på Vikingavägen 45 i Täby Kyrkby  
Telefon 08-510 108 20 • [www.blommorochting.se](http://www.blommorochting.se)*

*Vi har egen budkörning inom storstockholm  
och förmedlar till övriga världen via  
Blomsterförmedling i Sverige*





## SMULTRONSTÄLLET FÖR ALLA SENIORER SOM VILL HÅLLA SIG I FORM OCH MÅ RIKTIGT BRA

### SENIORPROJEKTET

Vi har sedan 2017 i samarbete med Vallentuna Kommun genomfört flera specialgrupper för seniorer med inriktning på fysisk träning och social samvaro. Resultaten har varit mycket positiva - träningen har ökat rörlighet, balans, styrka och kondition hos deltagarna. Dessutom har deltagarna samtidigt fått ökade kontakter med andra seniorer inte bara under träningen utan även vid fikastunder hos oss tillsammans efter träningen.

### VI ERBJUDER DIG SOM SENIOR

- Gruppträningsklasser specialanpassade för seniorer.
- Styrketräning i många former särskilt lämpliga för seniorer:
  - Ryggrehabilitering med DAVID-maskinerna (finns i över 30 länder men i Sverige bara hos oss).
  - Keiser-maskinerna för styrketräning med särskilt skonsamt motstånd.
- Simhall med vattenjympa och relax i bubbelpool. Bastu.



**Ring oss och boka ett möte för information om vad vi kan göra för dig och din framtida hälsa.**

**SPORTS CLUB Vallentuna, Tellusvägen 21  
Tel. 08-511 762 00 [www.sportsclubvallentuna.se](http://www.sportsclubvallentuna.se)**