

SRF  
SENIORERNA

Vallentuna



# Vinterprogram 2021

Fotograf Jan Uno Lange. Grind vid Kyrkviken, Vallentunasjön

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.

### Gudstjänster och konserter

För tid och plats vänligen ring  
08-511 862 40, eller se annons  
i Vallentuna Nya på fredagar.

### Lunchandakt

Tisdagar kl 11.40 i Vallentuna kyrka.

### Sopplunch

Tisdagar kl 12.00 i Mathiasgården.  
Anm. fredagen innan till 08-511 862 17.  
Kostnad 30 kr. Begränsat antal platser.

### Vuxet växande

Några exempel: After work, Cirkeldans,  
Bibelsamtal, Föredrag, Lekmannakåren,  
Miniretreater och Sorgegrupper. Med  
anledning av den pågående pandemin är  
vissa verksamheter pausade. För dags-  
aktuell information vänligen ring exp.  
08-511 862 40, eller se vår hemsida.

### Vandra med varandra

Vi träffas måndagar kl 10.00 med  
start vid Vallentuna kyrka och går  
en kortare promenad i närområdet  
- på respektfullt avstånd - och  
avslutar för den som vill med en  
kopp kaffe eller te utomhus.  
För mer info vänligen ring diakon  
Jonas Bodin 08-511 862 24.

### Enskilda samtal

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

### Kyrknyckeln

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

**Du är inte ensam i din oro!  
Vi är bara ett samtal bort:  
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, kallelse .....	9
Valberedningen .....	11
Resor och utflykter .....	12
Kultur från Ulla.....	18
Läsecirkel .....	18
Lugna promenader .....	19
Återkommande Veckoaktiviteter.....	21
Fler medlemmar .....	21
Kampen mot Corona i Vallentuna.....	22
Möte med Petri Peltonen .....	24
Nytt utegym.....	26
Pubafton.....	27
Vuxenskolan .....	27
Medlemmarnas sida.....	28-34
Träffpunkten .....	35
Medlemmarnas sida.....	36
Höstens guidade turer.....	41
Medlemsförmåner.....	42

Annonser	Sida
Apoteksgruppen.....	10
Din Tandläkare.....	8
ICA Vallentuna Centrum .....	10
Klarahill Begravningsbyrå .....	25
Korpen .....	19
Länsförsäkringar.....	20
OK Q8 .....	39
Roody's Frisörer.....	40
Specsavers .....	38
Spel & Lek.....	40
Sports Club .....	44
Svenska kyrkan .....	2
Tjeja Fashion.....	9
Täby Kyrkby blommor och ting .....	43
Vallentuna Motor AB.....	30

**Ett stort tack  
till våra annonsörer!**

## Kalendarium Januari – Juni 2021

### Januari

23 Lördagskaffe  
27 Månadsmöte  
Stina Lundberg-Dabrowski

### Februari

10 Kunglig historia - Livrustkammaren.  
24 Årsmöte  
Tommy Löbel Swingband  
27 Lördagskaffe

### Mars

12 Visning Wasamuseet  
16 Pubafton  
25 Vallentuna kyrka och folketro kring påsk  
27 Lördagskaffe  
31 Månadsmöte  
Lucky Strike

### April

6-7 Lidköping och trandansen  
24 Lördagskaffe  
28 Månadsmöte  
Tjeja Fasion visning  
29 Medeltidens samhälle och  
Medeltida kalkmålningar i Täby kyrka

### Maj

10-12 Siljan runt "extra allt"  
- en kulturreja i "Sveriges hjärta"  
18 Pubafton  
22 Lördagskaffe  
26 Månadsmöte  
Swing Magnifique  
27 Vikingatidens kvinnor:  
Estrid och runstenar röda av runor

### Juni

15-16 Slottsresan  
26 Lördagskaffe

Postadress: c/o Mona Beck Andersson,  
Åsvägen 56, 186 41 Vallentuna • Tfn 072 546 55 63  
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, Mårit Sjögren,  
Gunnel Orselius-Dahl, Lilian Lundström och Birgitta Olofsson  
Tryckeri: Affärs & Tidskriftstryck AB, Vallentuna

# SPF Seniorerna Vallentuna

## Styrelse och övriga funktionärer 2020/2021

### Styrelsen

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

### Revisorer

Sven Arvidsson ..... 511 785 57  
*sven.arvidsson@hotmail.com*  
Hans Bergström ..... 08-511 725 76  
*hansbergstrom@icloud.com*

### Valberedning

Lilian Lundström .....073 989 14 48  
Gun-Britt Sandström .....073 82 34 94  
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  
*januno2@gmail.com*

### Rekryteringsansvarig

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

### Kulturombud

Ulla Johansson .....070 769 48 45  
*ulla.wiby1@gmail.com*

### Friskvård

Rita Häggström.....076 310 40 16  
*rita.haggstrom@gmail.com*

### Program månadsmöten

Märit 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  
*barbro.granqvist37@gmail.com*

### Resor och utflykter

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

### Träffpunkten

Mona Beck Andersson.....070 310 61 16

### Klubbmästare

Disa Blomqvist.....073 631 97 33  
*disabt@hotmail.com*

### Syn & Hörselinstruktör

Helena Enholm, Träffpunkten.....587 862 32  
*helena.enholm@vallentuna.se* .....587 862 94

### Trafiksäkerhet

Carl Lindhé.....511 798 20

### Arkiv

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

### Studieombud (SV Vuxenskolan)

Gerd Hansson ..... 076-194 56 83  
*gerd.m.hansson2@gmail.com*

### Sommar- och Vinterprogram

Märit Sjögren ansv. ....070 510 19 43  
Jan Uno Lange .....070 524 73 75  
Gunnel Orselius-Dahl .....070 511 90 65  
Birgitta Olofsson .....070 531 91 86  
Lilian Lundström .....073 989 14 48

### Hemsida webbansvarig

Henrik Murray .....070 770 46 66  
*listor@henrikmurray.se* 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

Hösten är här med alla sina vackra färger. Vilken svampsåsong det ändå blev till slut. Mörkret kommer till somligas glädje och andras sorg. Covidpandemin är fortfarande att betrakta som allvarlig. Vi äldre och äldre-äldre har stort förstånd och utsätter oss inte för onödiga kontakter. Ju fler år vi får desto klokare blir vi och som någon sa: ”Ju högre upp på berget man kommer desto bättre utsikt får man”.

Med Covid 19 blottades också de stora bristerna i Ädelreformen. Det som så många har påtalat så länge men utan gehör från våra lagstiftare och politiska beslutsfattare. Ädelreformen från 1992 innebar att kommunerna övertog all *biståndsbedömd* äldreomsorg, som tidigare låg under lands-tinget. Det blev de gamla, de skörastes ättestupa men genom palliativ vård. Därtill kom en kraftig minskning av antalet platser på äldreboenden, vilket dessutom innebar och innebär att endast de allra sjukaste får plats. Övriga äldre skall/vill vårdas hemma med hemtjänsthjälp. Hur tänkte man med Ädelreformen för de allra sjukaste med många sjukdomar, som kommer med åldern? Med Covid 19 blottades problemet.

När det gäller hemtjänsten känner jag stor sorg. Tänk de gamla, en del svårt sjuka, som hör illa och ser illa, skall återkommande träffa ny personal i sitt hem. Inte sällan har en del av dessa personer begränsad utbildning och svårigheter med det svenska språket. Det är en skär ålderism. Begreppet beskrevs av gerontologiprofessorn Lars Andersson.

Stort tack ändå till alla som arbetar i hemtjänsten och som gör så gott de kan. Skämmas bör ansvariga som ger så begränsade förutsättningar för att ge de gamla svårt sjuka människorna ett värdigt slut på livet. Det finns och har funnits äldreboenden där det fungerar mycket bra skall också sägas.

### Träffpunkten

Om Träffpunkten berättar jag på annat ställe i detta programhäfte.

### Årsmöte i SPF Vallentuna 24 februari

Under rådande omständigheter måste vi kanske tänka annorlunda. Antingen så blir det som vanligt d v s i Mathiasgården eller så kan det bli på annan lokal eller rent av digitalt. Styrelsen arbetar på en lösning och meddelar vilket som gäller i god tid. Rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten och SPF Förbund gäller liksom de förutsättningar vi får från lokaluthyrarna.

Vi saknar att umgås och hoppas kunna få se er inpå nyåret. Ta hand om er och berätta för era vänner om SPF. Information och medlemsansökningar finns på Kulturhuset eller så kontaktar du någon i styrelsen, så ombesörjer vi detta.

Ha de gott och njut av livet, vi har bara ett!

Mona Beck Andersson  
ordförande

PS. Idag på morgonen 22/10 får jag höra att Folkhälsomyndigheten har släppt på 70-årsstreck, diskrimineringen. Tänk att man till sist förstod, vi tackar, det känns bra, vi kloka och åldersrika. DS.

## Förbund och distrikt

Ingen kunde väl ana att SPF Seniorerna från start tills nu skulle ha ca 260 000 medlemmar. Organisationen består av lokalförening, distrikt och förbund.

Alla lokala föreningar arbetar med att värva och behålla medlemmar för att kunna påverka äldres och äldre-äldres frågor i samhället. **SPF Seniorerna Vallentuna har idag dryga 900 medlemmar.**

Det är bra att vara medlem i SPF Seniorerna. Vår Lokalförening för Din talan i Kommunala Pensionärsrådet, KPR där frågor förs vidare till kommunens berörda nämnder. Distrikt och förbund för din talan i regioner (fd landsting) och i riket. Tillsammans är vi starka.

Vart tredje år hålls en förbunds-kongress. Det var dags i år och kongressen hölls digitalt den 12 juni.

### Kongressen beslutade

- att ett antal punkter skulle bordläggas på grund av Coronaepidemin.

- att avgiften till förbundet skulle vara densamma som tidigare.

- att en ny styrelse om 10 personer utöver ordföranden valdes. Av dessa 10 var två från Stockholmsdistriktet, Monica Ulfhielm, tidigare ordförande samt nya ordförande Ann Hedberg Balkå.

- att frågan om stadgeändring skickas åter till styrelsen för remiss till distriktet.

Behandling av motioner, rapporter, stadgar, valberedning skjuts upp till hösten 2020.

Mer att läsa om SPF:s förbund och kongressen finns på SPF Seniorernas hemsida, [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

Seniorpodden där du kan ta del av eller föra fram olika äldre-frågor hittar du också på SPF Seniorernas hemsida (<https://www.spfseniorerna.se/om-forbundet/seniorpodden/>). Lyssna och tyck Du också. Har du förslag på ämnen kontaktar du Förbundet på mail [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

*Mona Beck Andersson*  
Ordförande

**SPF Seniorerna**  
Hantverksgatan 25 A 8 tr, Stockholm • 08-692 32 50 • [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

**SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet**  
Sveavägen 88 1 tr, Stockholm • 08-720 77 30 • [info@spfstockholm.se](mailto:info@spfstockholm.se)

**OBSERVERA ATT DETTA PROGRAM KAN KOMMA ATT STÄLLAS IN PÅ GRUND AV CORONAPANDEMIN!**

Eventuellt kommer månadsmötena att förläggas till andra lokaler än Mathiasgården i vår av samma skäl.  
**Håll utkik på vår hemsida och i meddelanden på e-posten!**

**Onsdag den 27 januari**

**Konsten att få Dalai Lama att hoppa**

TV-journalisten Stina Lundberg-Dabrowski berättar om möten med människor som hon intervjuat genom åren.

**Onsdag den 24 februari**

**Årsmöte**

Sedvanliga årsmötesförhandlingar

*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 31 mars**

**Lucky Strike**

– kärlek och dramatik i krigets skugga  
Författaren och dokumentärfilmaren Jan-Olof Nilsson ger oss i ord, bild och musik en prisbelönt berättelse från beredskapsårens Sverige.

• **Onsdag den 28 april**

• **Vårens och sommarens mode 2021**

• Charlotta Fagerland, Tjeja Fashion, och hennes mannekänger kommer och visar oss hur vi ska vara klädda i vår.

• **Onsdag den 26 maj**

• **Swing Magnifique** är en grupp bestående av Josefin Peters med flera som spelar Jazz  
• Manouche, en stil som främst utvecklats av gitarristen Django Reinhardt och violinisten Stéphane Grappelli (Hot Club de France).

• Swing Magnifique har tagit till sig musiken och framför den på ett medryckande sätt.

*Välkommen!*

### **OBS! Obligatorisk anmälan!**

Du anmäler dig till månadsmötet senast 6-7 dagar före mötet antingen till vår telefonsvarare 072 546 55 63 på e-post [spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se](mailto:spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se) eller med hjälp av våra Ringduvor.

Du meddelar Trivselgruppen om Du är allergisk mot något men det är möjligt att vi inte kan servera smörgås och kaffe på våra möten på grund av coronapandemin.

**Fri entré till alla månadsmöten under hela 2021!**



## 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)



## Kallelse till Årsmöte

Onsdagen 24 februari 2021  
Kl 13.00 på Mathiasgården

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.  
Motioner som medlemmar önskar få behandlade vid  
årsmötet skall vara styrelsen tillhanda före den 3 februari 2021.

Årsmötesförhandlingarna finns att hämta på Träffpunkten,  
Allévägen från och med onsdagen den 17 februari 2021.

Vallentuna den 14 oktober 2020

*Styrelsen*



## ÖPPET FÖR DIG!

Om du inte vill eller kan besöka mig på ordinarie  
öppettider så kan du boka din egen tid i butiken.

Då kan du i lugn och ro prova ut rätt modell  
och storlek. Jag hjälper dig gärna med min kunskap.  
Ring 070 797 44 08 eller skicka SMS.

Missa inte ditt erbjudande som SPF-medlem,  
se kupong.



Öppet Mån-fre 11-17 • Lör 11-15  
Vallentuna Centrum • Tel 511 700 14

Följ oss gärna  
på Facebook

# ICA Vallentuna

**KVANTUM**

FRÄSCHT OCH PERSONLIGT FÖR ETT ÄNNU GODARE VALLENTUNA!

## 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 2021-01-31.



## Välkommen till Apoteksgruppen Tuna torg

PS. Se vårt erbjudande  
på värdekupongen.



## Valberedningen har ordet

SPF Seniorernas valberedning har nu påbörjat sitt arbete inför årsmötet den 24 februari 2021, då nya styrelseledamöter ska väljas.

Vi tre: Gun-Britt Sandström, Kerstin Mannerfeldt och Lilian Lundström valdes till valberedningen på årsmötet i år. Det är vår uppgift att förbereda de val som ska ske på kommande årsmöte och lämna förslag på ledamöter till styrelsen 2021/2022.

Föreningens styrelse består idag av en ordförande och 10 ledamöter. Ordförande väljs på ett år och ledamöterna på två år. Sex kvinnor och fem män ingår i nuvarande styrelse. Då vi alla i valberedningen tidigare suttit många år i styrelsen, är vi väl insatta i föreningens arbete och verksamhet.

Vad krävs av en styrelseledamot?  
Styrelsen är ett lag, där alla har en uppgift i föreningen och där det behövs personer med olika kompetens som kompletterar varandra.

Fler personer delar på olika arbetsuppgifter och samarbetar kring föreningens mål och riktlinjer.

Vi som ingår i valberedningen och arbetat många år för föreningen har inte en dag

ångrat våra tidigare uppdrag i styrelsen. Det är stimulerande att möta nya människor och berikande att på olika sätt arbeta för en förbättring av äldres levnadsvillkor. Stämningen i styrelsen har alltid varit god och trivsamt, en förutsättning för att styrelsearbetet ska fungera väl.

Under lång tid har vi tvingats genomlida en besvärlig tid i skuggan av coronapandemin, då vi har fått ställa in de flesta av våra aktiviteter. Vår förhoppning är naturligtvis att vår verksamhet fullt ska komma igång så snart som det är möjligt - efter årsmötet tillsammans med de nya ledamöterna i styrelsen.

Varmt välkommen att höra av dig om du har lust att arbeta i vår styrelse! Vi är säkra på att du inte kommer att ångra ditt beslut.

**Kontakta någon av oss i valberedningen så snart som möjligt!**

*Med vänlig hälsning*  
Kerstin Mannerfeldt 0760 60 58 89  
kerstinmanne@hotmail.com

Gun-Britt Sandström 0738 234 921  
gb@johansandstrom.se

Lilian Lundström 073 989 14 48  
lilian.lundstrom@outlook.com

*Lilian Lundström*

# Resor och utflykter

Samtliga bussresor och guidningar inomhus är anpassade efter Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Skulle rekommendationerna ändras, kan även möjligheten att genomföra dessa arrangemang ändras.

Våra guideade turer utomhus kommer att genomföras. Guiden har röstförstärkare och vi behöver inte tränga ihop oss. Turerna anpassas i möjligaste mån efter rollator och skruttiga ben.

**För samtliga resor och utflykter, görs anmälan till**

**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)

---

**Onsdag 10 februari 11:00**

## Kunglig historia

*- visning Livrustkammaren*

Museet har en ny permanent utställning sedan juni 2019. I museets olika rum får vi ta del av berättelsen om Sveriges historia genom monarkin och personer kopplade till den, från Gustav Vasa till nutid. Museet tar emot ett begränsat antal.

Vi håller avstånd och alla aktiviteter är anpassade så att det är säkert och tryggt att besöka museet. Livrustkammaren ligger i Kungliga Slottet i Stockholm. Adressen är Slottsbacken 3.

Vi träffas klockan 10:50 i entrén.

Visningen startar klockan 11:00

Pris 275 kronor per person.

Bindande anmälan och betalning senast 10 januari till BG 702-7238.



**Fredag 12 mars**

## Visning Vasamuseet

Vi träffas på museet klockan 10:50. Där möter vi upp guiden vid informationsdisken på entréplan.

Visningen startar klockan 11:00 och tar ca 30 minuter. Vi kan därefter se Filmen om Vasa i Stora filmsalen på entréplan.

Pris 275 kronor per person, inklusive entré till museet.

Bindande anmälan till Disa Blomqvist eller Ann-Marie Glandin och betalning senast 12 februari till BG 702-7238.



---

**Torsdag 25 mars 10:00**

## “Vallentuna kyrka och folktro kring påsk”

Guidning med Jonathan från Sweden History Tours



*Varför ser muren ut på det här viset? Kanske Jonathan berättar!*

Vi börjar årets första guidning med Vallentuna kyrka, en spännande 1100-talskyrka där bränder, påvliga legater som lovat syndernas förlåtelse och byggmästare som signerat sitt verk i runskrift.

Hör om dem samt andra som lämnat spår efter sig. Kyrkan har mycket som gömmer sig bakom murarna. Den var en gång hem för Sveriges kanske äldsta producerade bok. Inbäddat i denna guidetur blir olika påsktraditioner tagna från den svenska folktron.

Samling utanför Vallentuna kyrka kl 10.00. Pris 90:-/person. Betalas kontant eller via Swish direkt till guiden. Anmälan till Disa eller Ann-Marie för att försäkra sig om plats. Går även bra att bara dyka upp utan anmälan. Max 20 personer.



Tisdag 6-7 april

## Lidköping och trandansen

Trandansen, ett parningsspel där fåglarna bugar och gör väldiga luftsprång, är ett fascinerande skådespel, som varje år lockar tusentals åskådare. Fåglarna lever i livslånga parförhållanden och dansen är ett sätt att visa ömhet och samhörighet. Vi bor i hjärtat av Lidköpings centrum på det trestjärniga Stadshotellet som varit en naturlig mötesplats sedan 1800-talets mitt. Vi njuter av stadens arkitektur och dess intressanta porslinshistoria genom ett besök på Rörstrands porslinsmuseum.

Resan är två dagar med övernattnig i Lidköping. Priset är som max 3950 kr per person i dubbelrum. Om det blir många anmälningar så kan priset bli lägre. Tillägg för enkelrum blir 270 kr.

Vill du veta mer? Kontakta Disa Blomqvist eller Ann-Marie Glandin.

Anmälan kan även göras direkt till arrangören:  
ReseSkaparna Event & Resor  
Kontakt: 08-94 40 40  
info@reseskaparna.se  
www.reseskaparna.se



Torsdag 29 april 10:00

## “Medeltidens samhälle och medeltida kalkmålningar i Täby kyrka”

Guidning med Jonathan från Sweden History Tours.

Lär dig mera om medeltidens samhälle, hör om tysken Albertus Pictor och medeltidens färgpalett där blå var dyrare än guld. Lär hur du på egen hand kan avkoda medeltida kalkmålningar och dess olika innebörder i en av Sveriges vackraste medeltida kyrkor; Täby kyrka. Kyrkan har både ett medeltida altarskåp, en medeltida dörr med djävulshuvuden på dörrens ringhandtag och kalkmålningar kvar från 1400-talet som vi kommer studera närmare. Hör om den goda och onda sidan på altarskåpet samt hur kläderna avgör vem som är ond eller god. Högtiden Valborg och dess betydelse tar också upp under guideturens gång.

Samling vid Täby kyrkas huvudingång klockan 10:00.

Pris 90:-/person. Betalas kontant eller via Swish direkt till guiden.  
Anmälan till Disa Blomqvist eller Ann-Marie Glandin för att försäkra sig om plats. Går även bra att bara dyka upp utan anmälan. Max-antal 20 personer.

Zorngården



Måndag 10-12 maj

## Siljan runt ”

extra allt” - en kulturresa i “Sveriges hjärta”

Följ med Linnéa Sallay på en resa runt sjön Siljan. Linnéa har tillsammans med ReseSkaparna gjort flera mycket uppskattade resor till Dalarna och Siljansbygden.

Under vår resa besöker vi Biografmuseet i Säter, Zorngården och även två unika tryckerier, Jobs Handtryck och stentryckeriet i Vikmanshyttan.

Resan är tre dagar med två övernattningar i Rättvik.

Priset är som max 4950 kr per person i dubbelrum.  
Tillägg för enkelrum blir 500 kr.

Vill du veta mer? Kontakta Disa Blomqvist eller Ann-Marie Glandin.

Anmälan kan även göras direkt till arrangören: ReseSkaparna Event & Resor.  
Kontakt: 08-94 40 40  
info@reseskaparna.se  
www.reseskaparna.se

Torsdag 27 maj 10:00

## Vikingatidens kvinnor:

*Estrid och runstenar röda av runor 1h*  
Guidning med Jonathan från Sweden History Tours.



Besök en av Runrikets mäktigaste kvinnor: Täbybon Estrid. Estrid är den kvinna som rest fler runstenar än någon annan kvinna till minne av sina släktingar. Upptäck hennes liv, tidsperiod och släkt utifrån runstenarnas vittnesbörd.

Vi besöker vid Broby Bro på andra sidan Vallentunasjön där Estrid bodde och troligen låg begravd innan man grävde upp henne på 1990-talet. Hör om vikingatida gårdsliv, en tidig kristen gravgård och hennes skelett, Vikingatida slavhandel, maktkamper och utlandsfärder österut. Vi besöker de tre runstenarna där Estrid nämns och ett hedniskt vikingatida gravfält.

Samling vid trappan till Sástaholm hotell och konferens klockan 10:00. Därefter gång ca 4 min till runstenarna. Svag lutning med jämn mark upp till gravfältet. Guiden har röstförstärkare som kan användas med högtalare ut mot gruppen. Turerna anpassas i möjligaste mån efter rullator och skruviga ben.

Pris 90:-/person. Betalas kontant eller via Swish direkt till guiden. Anmälan till Disa Blomqvist eller Ann-Marie Glandin för att försäkra sig om plats. Går även bra att bara dyka upp utan anmälan.



Max-antal 20 personer.

Tisdag 15-16 juni

**Slottsresan** med Hjälmare kanal,  
Stora Sundby Slott, Örebro slott och  
Grönsö slott

Sverige har många vackra och spännande slott. På denna resa besöker vi inte mindre än tre. Vi börjar med en tur på Hjälmare kanal, Sveriges äldsta konstgjorda vattenväg som, i sin ursprungliga sträckning, färdigställdes 1639.

Vi ser sagoslottet Stora Sundby med rötter från 1200-talet, Örebro gamla kungaslott och Grönsö slott med sin slottspark. Som reseledare har vi Teddy Lundberg.

Resan är två dagar med övernattnig i Örebro. Priset är som max 3950 kr per person i dubbelrum. Tillägg för enkelrum blir 350 kr.

*Stora Sundby slott*



Vill du veta mer? Kontakta Disa Blomqvist eller Ann-Marie Glandin.

Anmälan kan även göras direkt till arrangören: ReseSkaparna event & resor.  
Kontakt: 08-94 40 40 - info@reseskaparna.se - www.reseskaparna.se



## *Kontaktpersoner för våra resor och utflykter!*

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)

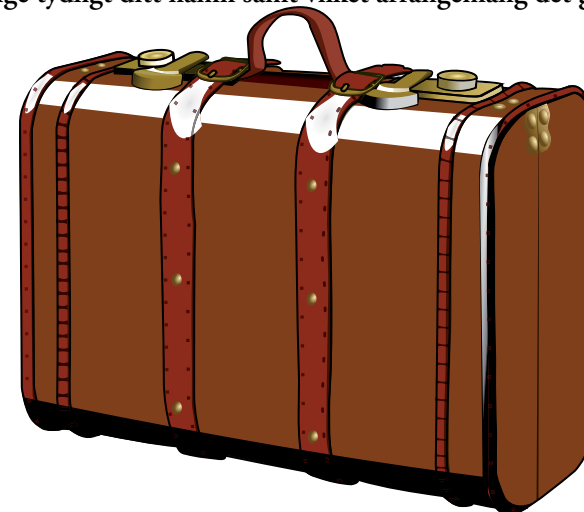
**Anmälan till våra arrangemang är bindande från och med sista anmälningsdatum. Vid platsbrist är det ”först till kvarn” som gäller.**

SPF Vallentuna samarbetar också med SPF-föreningarna i Norrort.  
Deras program erbjuds även medlemmar i Vallentuna.  
Om intresse finns kontakta Ann-Marie eller Disa.

I anmälan ska framgå vilken resa det gäller samt om du önskar enkelrum eller dubbelrum (på resorna med övernattnig) 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 våra egna arrangemang är det betalning till BG 702-7238, ange tydligt ditt namn samt vilket arrangemang det gäller.



## Bästa Kulturvänner!



Hoppas innerligt att ni har klarat denna svåra underliga tid så bra som möjligt! Tyvärr lär det fortsätta...

Så roligt det hade varit att få presentera teaterpjäser och konserter på den här sidan! Visst försöker en del teatrar att komma igång, fortfarande med stora inskränkningar vad gäller publikantal och att hålla avstånd från varandra. Vi får låna våra öron åt Folkhälsomyndigheten.

Den dagen det blir som vanligt dröjer det länge innan teater- och konsertpublik vågar ta steget att sätta sig i fullsatta salonger!

Så klart söker jag evenemang som eventuellt skulle passa oss. Det finns inte med i vinterprogrammet. Vi håller tummarna för att det finns något för oss till våren.

Samtidigt önskar vi de som startar teatrar och andra kulturevenemang ett stort LYCKA TILL!

Hösten nalkas med många varma hälsningar till er alla!

Ulla Johansson

## Vill du vara med i en läsecirkel?

Coronapandemin har haft det goda med sig att vi har börjat läsa mer än vanligt. Boken har blivit ett sällskap som hjälper till att stundvis glömma bort den isolering som vi fått ålägga oss.

Men boken sätter också igång nya tankar hos oss. Då är det roligt att få prata om de böcker man läst. Att gå med i en läsecirkel kan också vara ett tillfälle att träffa en liten grupp människor som man kan umgås med på ett coronasäkert sätt. Man får inte vara fler än max tio personer i gruppen, så att alla får möjlighet att följa diskussionen om böckerna. Just nu är vår

läsecirkel fulltalig, och därför inbjuder vi till att komma med i en ny läsecirkel.

Är du intresserad? Vi kommer att träffas en gång i månaden och diskutera böcker i någon timma. Ta kontakt med Ulla Johansson, på telefon 070 769 48 45 eller via e-post till [ulla.wiby1@gmail.com](mailto:ulla.wiby1@gmail.com)



## Lugna promenader



*"Mens sana in corpore sano"* – "En sund själ i en sund kropp" så uttryckte man sig redan på den gamla romartiden med avsikt att få människorna att leva ett bättre och friskare liv. I dag vet vi alla, hur betydelsefullt kost och motion är för vårt välbefinnande.

Sedan den 13 oktober är Rita Häggström på plats på tisdagar kl. 10 utanför Träffpunkten. Under ca 45 minuter vandrar vi tillsammans i lugnt tempo.

Promenaden avslutas vid Träffpunkten. Förutom att vi rör på oss i trevligt sällskap får vi också chans att knyta nya kontakter. Inte minst viktigt!

Hör av dig till Rita, om du undrar över något eller har tankar runt promenaderna!

Rita tel. 076-310 40 16 eller via e-post: [rita.haggstrom@gmail.com](mailto:rita.haggstrom@gmail.com)

*Varmt välkommen till våra tisdagspromenader!*

## KORPEN 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](http://www.korpen-vallentuna.se) • Telefon 514 50 600

## 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.



Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Vallentuna

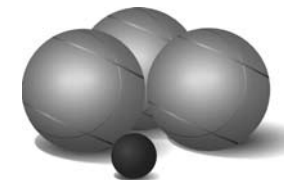
Adress: Allévägen 8, 186 39 Vallentuna | Telefon: 08-511 70 222 | vallentuna@lansfast.se

## Återkommande veckoaktiviteter

OBS! Möjligheter att genomföra aktiviteter är beroende på aktuellt Coronaläge.

Vi följer rekommendationerna från FHM och SPF förbund.

- 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 Vi saknar för närvarande ledare men vi har ambitionen att försöka finna en sådan och starta träningen. Finns någon intresserad så kontakta Mona Beck Andersson eller någon i styrelsen.
- 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



### Fler medlemmar och större engagemang

Vi söker dig inom SPF Seniorerna som kan tänka dig hjälpa till inom föreningsarbetet. God stämning, bra gemenskap och härliga utmaningar väntar dig i arbetet tillsammans med andra seniorer.

hjälp till på månadsmötena i Mathiasgården med att bland annat ordna och servera kaffe/te med smörgås och kaka, duka och duka av. Ett trivsamt arbete i en härlig grupp!

Vi behöver villiga medlemmar att fylla flera av våra behov men det mest akuta idag är att bemanna **Trivselgruppen**.

**Intresserad av att hjälpa till i Trivselgruppen?**

Vänd dig till Mona Beck Andersson, tel 070-3106116, e-post beckandersson@gmail.com.

Trivselgruppen består av ett tiotal SPF:are som en onsdag i månaden (oftast den sista)

## Kampen mot Corona inom äldreomsorgen i Vallentuna

Sedan mars månad har vi alla fått lära oss att leva på ett helt annat sätt än tidigare på grund av Coronapandemin. Det har inte varit lätt för någon av oss. Inte minst vi äldre har fått avstå mycket, framför allt närheten i relationerna till barn och barnbarn. Vår frihet har kraftigt blivit beskuren när vi inte har kunnat röra oss som vanligt ute i samhället och umgås med våra vänner inomhus. Vi lever idag mycket mer i ensamhet. Det är naturligt att vi oroar oss över framtiden. När ska dessa begränsningar upphöra?

Förhoppningsvis kommer inskränkningarna i vår tillvaro att upphöra på sikt, och vi lär oss hur vi ska hantera detta virus. Så hoppas vi ju också på ett vaccin som fungerar!

Alltför många äldre har drabbats av en för tidig död på grund av Covid 19. Smittan har tagit sig in på många äldreboenden och skördat många liv.

Men detta har vi som bor i Vallentuna inte drabbats av. Varför har äldreboendena i vår kommun klarat sig så bra? Lilian Lundström och undertecknad tog kontakt med avdelningschefen för de kommunala vård- och omsorgsverksamheterna i Vallentuna, Inger Jakobsson, och bad henne berätta hur man där har arbetat med coronapandemins utmaningar i Vallentuna.

Tidigt, redan den 27 februari, samlades de ansvariga i ledningsgruppen för vård

och omsorg och skapade en krisorganisation, som under månaderna mars-maj varje dag träffades för uppdatering och beslutsfattande om hur man skulle hantera alla situationer som uppkom.

Basala hygienrutiner i samband med smitta av t.ex. influensa, maginfluensa och andra virus fanns framtagna sen tidigare, och all personal var väl förtrogen med dessa. I stället för att ge bara en viss grupp extra kunskap om de speciella krav som ställs för att hantera Covid 19 valde man att ge all personal som arbetar inom vården denna utbildning.

Vad gäller skyddsutrustning var det här som i övriga Sverige brist i början. Med stor uppfinningsrikedom lyckades man ändå se till att allt fanns, även om man t.ex i början tillverkade skyddsvisiren själva. Man avdelade en särskild person från socialförvaltningens stab att ha ansvaret för att se till att detta fanns, och hon delade också ut utrustningen till alla verksamheter, även dem som bedrivs i extern regi.

En bidragande orsak till det goda resultatet är säkert också att Vallentuna kommun inte har drabbats så hårt av viruset. Till och med vecka 45 har endast 392 personer drabbats och endast någon enstaka har avlidit. Att personalen inom äldreomsorgen i allmänhet har sitt hem i Vallentuna och mest vistas där bidrar säkert också till att minska

sprittspridning. En annan orsak kan vara att omsättningen av vårdpersonal inte är så hög i Vallentuna som på många andra ställen.

Men den kanske viktigaste orsaken är att de allra flesta av personalen inom äldreomsorgen själva valde att inte vistas ute i samhället mer än nödvändigt för att inte utsätta dem som de vårdade för smitta. Därmed blev det inte någon smittspridning på Vallentunas äldreboenden och via hemtjänsten.

Inger Jakobsson visar mycket stolthet och glädje när hon talar om sin personal, och det är roligt att märka. De har ett tufft jobb men är mycket lojala och engagerade i dem som de vårdar. Det har varit svårt att neka de boende att träffa nära och kära under den här tiden, men även detta har de försökt på alla sätt att finna lösningar på. Nu gläds man åt att man får mötas igen, även om det också finns en oro för att smittan ska ta sig in.

Sist några ord om hur tillståndet inom äldreomsorgen är idag i Vallentuna. Den stora utmaningen är att få tillgång till ny personal som har kompetens och kan tala svenska tillräckligt bra. Därför är det viktigt att ge fortbildning och möjligheter att lära sig grundläggande svenska.

Vad gäller tillgång på platser på särskilt boende räcker det idag för dem som behöver. Några står i kö. Ett tiotal är placerade i andra kommuner sen tidigare. Nästa år öppnar ett nytt boende på Åby Ängar.

Men Vallentunaborna vill helst stanna hemma så länge de kan och ha tillgång till hemtjänst om det behövs. **Hemtjänsten i Vallentuna toppar listan för Sverige på hur nöjda kunderna är med hjälpen de får!** Roligt är också att medarbetarenkäter för dem som arbetar inom äldreomsorgen visar att man är nöjd och trivs på sin arbetsplats.

Det finns behov av trygghetsboenden för de som kan klara sig själva men är ensamma och i behov av sociala kontakter. Trygghetsboendet med gemensamhetsutrymmen är en mellanboendeform i form av hyresrätter. Dit kan man ställa sig i kö och behovet är inte biståndsbedömt. Sådana boenden finns det ännu inga planer för i Vallentuna kommun. Det är synd.

Överhuvudtaget finns det mycket lite om äldrefrågorna i de framtidsplaner för Vallentuna som görs kontinuerligt. Det rimmar illa med de löften som politiker från flera partier gav oss pensionärer i samband med utfrågningsstunden före valet 2018. Det som gett det starkaste avtrycket på politikernas intentioner för oss äldre under innevarande valperiod var att man hotade stänga Träffpunkten på Allévägen. Men nu får vi ju vara glada över att man ändrat sig i denna fråga. Vi avvaktar med spänning vad flytten från Socialförvaltningen till Kultur- och Fritidsförvaltningen beträffande ansvaret för Träffpunkten kommer att medföra.

Märta Sjögren

## Möte med kultur- och fritidschef Petri Peltonen angående Träffpunkten

Eftersom Träffpunktens verksamhet kommer att ligga under Fritidsförvaltningen i stället för under Socialförvaltningen i fortsättningen har Jan Uno Lange och undertecknad träffat Petri Peltonen för att få veta hur denna ändring kommer att påverka SPF:s medlemmar.



Som kultur- och fritidschef kommer Petri Peltonen också att vara överordnat ansvarig för verksamheten på Träffpunkten.

Direkt ansvarig för Träffpunkten är Torsten Scott och han har till sin hjälp två medhjälpare och samordnare. Dessa personer driver verksamheterna på Träffpunkten och Club Cosmos och är kontaktpersoner mot förvaltningen och kommunen. Budgeten för Träffpunkten tas i november. Träffpunktens föreningsråd är ett forum för alla involverade föreningar. Det ska arbeta för att förbättra villkoren för dessa och hantera arbetsfördelning, påverkan och utveckling. Föreningarna

kommer bli kallade till en träff med kommunen. Då vill man prata om ett eventuellt föreningsråd samt hur krav/rättigheter för föreningarna ser ut idag och hur det kan utvecklas. Budgeten för Träffpunkten tas i november. Petri nämnde en siffra motsvarande en höjning på 300.000 i förhållande till tidigare budget.

Pensionärsföreningarna SPF, PRO, och RPG samt övriga föreningar, reumatikerföreningen, syn- och hörsselföreningar kommer att inbjudas till en träff innan verksamheten går igång. Syftet är att lyssna till deras önskemål/behov.

Kommunen vill gärna ha in fler volontärer som kan arbeta på Träffpunkten. Det är också möjligt att ta in personal från övrig verksamhet i kommunen. För att verksamheten ska flyta bra kommer kommunen att se över behov av kompetensutveckling av personal och volontärer. Information måste ges om krav gällande rättigheter/skyldigheter och befogenheter.

Träffpunkten var tänkt att öppna den 2:a november i Socialförvaltningens regi, med vissa restriktioner, men Corona-läget tillåter inte detta troligen under november. Annars sker öppning först 1:a januari 2021 i Fritidsförvaltningens regi.

Beträffande Disponentvillan, där Vuxenskolan tidigare haft sina lokaler och där SPF bedriver verksamhet, så söker nu

Teknik och Fastighetsförvaltningen ny hyresgäst. Kultur och Fritid kan tänka sig att vara hyresvärd men saknar budget för detta. Nya hyresgäster i byggnaden krävs därför. Flera intressenter finns t.ex. SPF, en öppen förskola med flera.

På Snapptunafältet planerar kommunen bygga upp träningsanläggning för spontanidrott. Denna planeras vara klar till sommaren 2022. Beroende på utformning kommer den att bli intressant även för kommunens seniorer.

Petri Peltonen ombads undersöka kommunens möjlighet att utöka IT-stöd för seniorer t ex genom SeniorNet och att använda ungdomars IT-kunskap när de får sommarjobb genom kommunen.

*Birgitta Olofsson*

Styrelsen önskar er alla en  
*God Jul och  
Gott Nytt År*



## Varje begravning berättar en historia!



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.

**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

## Nytt "Utegyms" nära Kvarnbadet

Just nu byggs det för fullt ett "Utegyms" främst för äldre vid gångbron från Sörgården mot Kvarnbadet och Kvarnen. Idén om hur platsen utformas kommer från Danmark. Årsrika i ett äldreboende har där deltagit i utformningen som är inriktad på att vara ett alternativt utegym med fokus på hela kroppen. Inte bara fysisk träning utan också träning av våra sinnen. Hela området lockar till mångsidigt användande.

Några exempel på vad Utegymsmet innehåller: Från gångbron finns det tre olika sätt att komma ner till området på: En ramp, en trappa eller stubbar att balansera på. Flera plana entréer finns dessutom.

På gångarna ligger tegelstenar nedgrävda i gruset för att träna balansen i foten när man går.

Parkbänkar finns för både vila och att ha som stöd vid t.ex balansövningar.

En labyrinth som ger bra minnesträning och lockar till rörelse, en balansbräda med stöd, stora stenblock i en torr bäck att gå på och upphöjt trädäck för att göra situps på finns också.

Sist men inte minst den stora träkonstruktion som ni ser i mitten på bilden där man tränar många funktioner i kroppen, men också kan få massage.

Invigning sker i november. Fritidsförvaltningen demonstrerar gärna, så SPF återkommer under våren med förslag på tillfällen.

*Gunnel Orselius-Dahl*



## Pubafton

Tisdagarna 16 mars och 18 maj kl 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! Vid frågor kontakta Disa Blomqvist på telefon 073-631 97 33.

## Välkomna!

## SV Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och SPF har ett centralt samarbete och SPF Seniorerna Vallentuna anordnar lokalt studiecirkel i Vuxenskolas regi. SV är också medarrangör 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 076 194 56 83, som är SPF Seniorerna Vallentunas kontaktperson med SV.

## Kamratcirkel 2021

### 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.

## Machu Picchu, en minnesvärd resa

Året var 2000. Min dotter hade fått ett stipendium och skulle åka till Bolivia för att titta på miljömärkt avverkning av regnskog. Efter detta ville hon resa runt i Sydamerika men fick inte med sig någon kompis. Vad gör man då? Jo, ber mamma följa med förstås.

Mamma, jag alltså, fick lov att införskaffa stor ryggsäck, kängor och oömma kläder. Snart så satt jag på flyget till Santa Cruz i Bolivia där hon befann sig.

Min dotter bodde hos en svensk familj och de hade plats för mig också. Jag hann med att se en del av staden innan vi satte oss på planet till La Paz.

La Paz är den tredje största staden i Bolivia. Den ligger i Anderna ca 3600 meter över havet. Den är därmed en av världens högst belägna städer. När man befinner sig på den höjden springer man inte. Man måste långsamt vänja sig vid den tunna luften för att inte bli illamående. Tyvärr var det oroligt i staden så vi beslutade oss för att fortsätta vår resa tidigare än planerat.

Vårt egentliga mål var Cusco i Peru. Cusco är en gammal Incastad som ligger på ca: 3400 meters höjd. Efter att ha utforskat staden hittade vi tåget som skulle ta oss till Machu Picchu.



Machu Picchu är en gammal bergsstad från 1400-talet som ligger högt uppe i Anderna. Staden anses vara byggd av inkan Pachacuti. En teori är att det var hans lantställe. Ett lantställe med både tempel och palats. Den är byggd på en 500 meter hög bergsrygg. På tre sidor stupar platåns klippväggar 350 meter ner i djupet. Det finns över 100 trappor som binder samman stadens boningshus, tempel och palats. En slingrig stig, varvad med trappor, leder upp till högsta klippan. Naturligtvis måste vi dit upp.

Machu Picchu övergavs i mitten av 1500-talet när spanjorerna erövrade Peru. Idag ligger allt i ruiner men man kan fortfarande se rester av bebyggelsen. Den hittades 1911 då en skogsbrand, som avtäckte området, bröt ut.

Efter en övernattning på ett väldigt sparsamt pensionat, tog vi tåget tillbaka till Cusco. Klockan var midnatt innan vi kom till hotellet, rejält smutsiga. Det var lite tokigt eftersom vi nästa dag skulle bli hämtade klockan 06.00 för att åka med en grupp ut i regnskogen. Vi beskrev vårt dilemma för receptionisten som genast lovade tvätta våra kläder. På morgonen var de nästan torra efter att ha hängt på hotellets tak.

Vi hade hittat en liten resebyrå som anordnade resor med båt på Amazonfloden. För att komma ut till båtarna fick vi flyga helikopter. Jag glömmer aldrig när vi landade i djungeln och klev av planet. Vilket öronbedövande oväsen! Det var som den värsta storstad. Det var alla djuren som lät.



Båtarna tog sex passagerare och en rorsman. Jag tror vi var två båtar i följet. Som skydd för solen var båtarna försedda med tak. Om behovet av toalettbesök uppstod fick vi styra in mot land och hoppas att ingen krokodil eller orm fanns där. Övernattning gjordes två och två i tält. Av- och påklädning måste ske inne i tältet på grund av alla moskiter. Tyvärr blev jag själv magsjuk de sista dagarna. Inget lämpligt tillstånd då det naturligtvis saknades toaletter.

När vi kom tillbaks till Cusco gick jag raka vägen till apoteket och beskrev mitt tillstånd. Jag fick köpa fyra tabletter, tog en. Vad det var i den vet jag inte men på kvällen var jag frisk och åt avskedsmiddag med båtcompisarna.

Det var meningen att vi skulle tillbringa några dagar i La Paz och sedan flyga hem. Det var dock så oroligt där att vi beslöt att boka om och flög istället till Rio De Janeiro. Där hittade vi ett hotell som låg vid playan. En stor kontrast till allt annat vi upplevt på resan. Borta bra men hemma bäst.

*Text och bild  
Birgitta Olofsson*

### Mina första 94 år av Herdis Molinder

Mitt i all bedrövelse med Corona och inställ-  
da sociala aktiviteter hittar jag boken "Mina  
första 94 år" av Herdis Molinder som ger  
perspektiv på min tillvaro. Herdis Molinder  
skriver korta berättelser om sitt liv med så  
mycket livsglädje att det gör mig glad. Hon  
har inte slutat LEVA utan är aktiv och nyfiken  
och vill vara med där det händer.

Jag har Herdis tillstånd att publicera delar av  
hennes bok i detta programhäfte. Nedan är  
ett fint första smakprov.

*Ann-Marie Glandin*

#### Herdis nittio plus

"Jag gömmer inte och glömmar inte hur gam-  
mal jag är, men jag vill inte identifieras med

min ålder. Jag tackar vänligt när någon lämnar  
en plats åt mig på bussen, men när ett biträde i  
affären säger att jag är duktig för att jag betalar  
med Swish, tar jag det som en förolämpning i  
stället för en vänlighet. Jag vill bli behandlad  
som en människa, inte som en gammal tant.

Jag vill gärna bli beundrad, men inte för att  
jag är "fullt kapabel att klara mig själv trots  
att jag är dryga nittio år". Det är inte min för-  
tjänst, det är en nåd. Men säg till mig att jag  
är trevlig, nyfiken, glad, till och med vacker, så  
tror jag på det och gläds åt att du lagt märke  
till det.

Kort sagt: "Jag är en besvärlig gammal kvinna  
av årgång 1925."

### Australien och Nya Zeeland, två lika men olika nationer

Denna beskrivning är ett urval, med be-  
toning på ländernas bakgrund och deras  
olika ursprungsbefolkning, av en resa  
som min hustru Gertrud och jag gjorde.  
Den gick till Australien och Nya Zeeland.  
Resan började en oktoberdag klockan  
sex på morgonen på Arlanda och gick  
via Doha till Adelaide. Därifrån flög vi  
till Alice Springs, fortsatte med buss till  
Uluru (Ayers Rock) och vidare med flyg  
till Sydney, där äventyret i Australien av-  
slutades i halvtid.

Från Sydney flög vi till Queenstown i  
Nya Zeeland och till Milford Sound. Re-  
san fortsatte efter ett par dagar successivt

norrut med buss över Sydön och med  
färja över till Wellington samt vidare på  
Nordön till Aukland. Från Aukland flög  
vi den längsta flygsträckan om 17 timmar  
och 50 minuter till Doha och efter byte  
till Arlanda.

Summa flygväg: 6650 mil

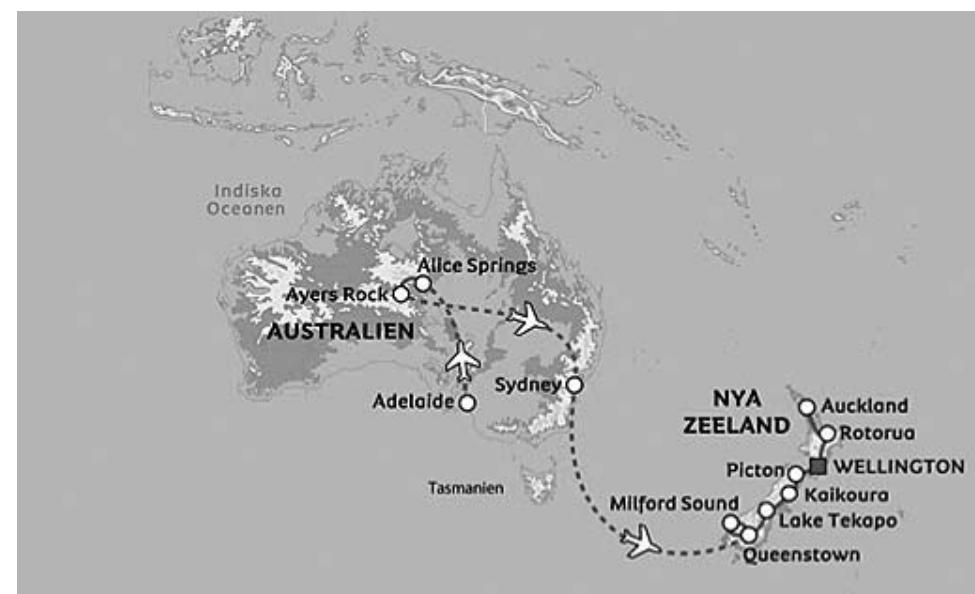
Summa bussturer: 405 mil

Summa färjeturer: 13 mil

Antal resdagar: 26 dagar

Antal passerade tidzoner: 12 timmar.

Vi besökte två länder och i samma ande-  
tag två världsdelar som på flera sätt är  
ganska lika varandra men ur andra aspek-  
ter skiljer sig åt väldigt mycket.



**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)



Australien är i sig en hel kontinent med 25 miljoner invånare. Språket i Australien är engelska. Bland urbefolkningen (Aboriginer) finns idag cirka 250 olika språk varav 50 livaktiga språk talade av cirka 50.000 personer.

1901 blev Australien en självständig nation men ingår fortfarande i det Brittiska Samväldet.

Nya Zeeland har idag cirka 5 miljoner invånare. Landet består av de två större öarna Nordön och Sydön (där Sydön har den största ytan) samt några mindre öar. Språket är engelska men ursprungsbefolkningen har ett eget språk, Maori. Maorierna utgör den största etniska gruppen, och omfattar 14,7 procent av Nya Zeelands befolkning.

Nya Zeeland blev en oavhängig "dominion" den 26 september 1907. Full oavhängighet gavs år 1931. Sedan dess har Nya Zeeland varit en självständig konstitutionell monarki inom det brittiska samväldet.

Det som förenar de båda länderna är kopplat till deras nyare tid, det vill säga då den vite mannen kom in i bilden i slutet av 1700-talet. Staterna har båda från denna tids början varit en del av det Engelska samväldet. De är, sett utifrån dagens läge, två nationer som har haft en positiv ekonomisk och samhällelig utveckling. Befolkningen utgörs av en ursprungsbefolkning och en invandrad population, mest utgörande av européer, men på senare tid i allt högre grad människor från Asien.

Ursprungsbefolkningen har från den vite mannens intrång blivit förtryckt i båda länderna, men successivt har den vunnit tillbaka både territorier och inflytande. Mycket återstår ännu att göra. Ursprungsbefolkningarna försöker bevara sina kulturella traditioner men gör det på olika sätt. Känslan är att Maorierna i Nya Zeeland är lite mer öppna än Aboriginerna i sin kontakt med samhället. Ofta, när respektive nationsflagga visas, förekommer också ursprungsbefolkningens flagga sida vid sida på flaggstängen.

Det som skiljer sig åt mellan dessa båda länder är till exempel att Australien är en kontinent som har sitt ursprung i "urkontinenten" Pangea, medan Nya Zeeland, enligt sen forskning, är en del av en "nyupptäckt" kontinent huvudsakligen bestående av hav och främst Stillahavsöarna (Pacific").

Ursprungsbefolkningarna i respektive länder har vandrat in på helt olika sätt. Aboriginerna anses ha vandrat in till Australien för cirka 50.000 år sedan då det fanns en framkomlig landmassa eller ett smalt sund från norr, det vill säga från Asien, ner över det som idag är Indonesien, till Australien. När sedan Australien skildes från övriga delar så blev både ursprungsbefolkningen och djur- och växtarter isolerade från övriga världen, vilket lett till en unik och säregen flora och fauna.

Maorierna å sin sida invandrade från de Polynesiska öarna. De anses ha paddlat och seglat över Stilla havet i stora kanoter (Waka) i tidsintervallet 800-1100 år efter

Kristus, det vill säga för cirka 1000 år sedan. Varje kanot utgjordes av en klan eller stam. Väl på plats uppstod konkurrens mellan de olika Maori-stammarna. De bekrigade varandra. I och omkring till exempel Aukland befolkade Maorierna de där befintliga 48 vilande vulkanerna som var och en blev lättförsvarade bosättningar.

När den vite mannen kom dit understödde han dessa stridigheter bland annat genom att ge Maorierna muskötter så att de mer effektivt kunde bekriega varandra. Även på Nya Zeeland fanns en flora och fauna som var unik och utan koppling till övriga världen. Det unika med Nya Zeeland är att det saknades rovdjur. Av den anledningen fanns det ursprungligen fågelarter som inte behövde och inte heller kunde flyga. Ett välkänt exempel är fågeln och nationalsymbolen Kiwi.

Båda nationerna har försökt att bevara sin ursprungliga fauna och flora så intakt som möjligt. Detta har lyckats med olika grad av framgång. Numera är kontrollen i samband med resor till och import av varor väldigt sträng i båda länderna.

Vilka som kom från västvärlden till respektive land är olika. Till Australien var det ursprungligen straffångar som inledde och sedan kom andra invandrare. Adelaide är ett exempel på ett område där endast fria invandrare etablerade sig.

Till Nya Zeeland invandrade ursprungligen endast de som i fritt val gjort detta.

Båda urfolken hade, då den vite mannen kom, inget eget skriftspråk. Deras respektive språk nedtecknades av de vita, ofta missionärer, för att då lättare lära sig ursprungsbefolkningens språk och därmed att kunna kommunicera med dem.

Aboriginerna hade mest en muntlig tradition, men de har också lämnat efter sig ett antal målningar på berg och i skrevor som innehåller en kombination av historia och till exempel vägvisande information. I varje stam fanns ett by-råd bestående av två kvinnor och två män, by-äldste. Könsmässig lika fördelning således. Det sägs med allvar att detta var världens första demokratiska styrelsekick, och tillika könsneutralt. Seder och bruk fördelades strikt mellan kvinnor och män. Männens ansvarade för jakt och fiske medan kvinnorna hade ansvar för övriga hushållssysslor. De traditioner och ansvar som gällde för kvinnor fick inte kännas till av männen och vice versa. Det var TABU.

Syndade en man mot en annan man så skulle den skadelidande mannen sticka sitt spjut i den andres (syndarens) lår. Sedan hade den skadelidande mannen ansvar för att den spjutskadade mannen tillfrisknade och mådde väl. Motsvarande regel gällde bland kvinnorna, men där slog den skadedrabbade kvinnan den syndande kvinnan med sin grävpinne i huvudet så att blodvite uppstod, och inte allt för sällan så att skallbenet sprack. Genom kravet att vårda den andre skapade man ett personligt positivt förhållande dem emellan som för framtiden skulle vara bra för hela stammen.

*forts nästa sida*

För att kunna upptas i byrådet måste en man respektive en kvinna lära sig allt inom männens respektive kvinnornas avgränsade domäner och bevisa sina kunskaper. Vissa kunskaper ”dokumenterades” i deras konsthantverk som samtidigt, eller kanske främst, var deras vardagsredskap. Aboriginerna var nomader. Aboriginerna kunde räkna, men bara till tre. Var det fler än tre så räknade man: ett, två, tre, en till, en till, en till, och så vidare. Man behövde inte kunna räkna till mer än tre eftersom det man behövde i sitt dagliga liv skulle bäras med dem. Fler föremål än tre var bara till nackdel under deras nomadiska leverne.

Maorierna, som huvudsakligen var bofasta, hade dels en muntlig tradition men framför allt gjorde de mycket ornamenterade och skulpterade saker på och kring sina byggnader. Materialet var trä, ben, sten och textilier. Man bedrev hantverksskolor för att säkra att kunskaperna i hantverket och i traditionen fördes vidare med tillräckligt god kvalitet.

Både män och kvinnor var tatuerade. Kvinnornas tatuering fanns på haka och hals och beskrev kvinnans ställning i stammen.



*Kiwin -  
Nya Zeelands  
nationalfågel*



Mannens tatueringar var hans CV, det vill säga hans livserfarenheter. De kunde finnas i ansiktet och på andra delar av kroppen.

I dagens samhälle förekommer inte riktiga tatueringar på främst kvinnor eftersom det anses ge dem nackdelar i det civila samhället, till exempel vid anställning. Däremot målar de sig traditionellt som om de vore tatuerade vid särskilda fester och uppträdanden.

Man ser ofta skulpturer och ansiktsuttryck i Maoriernas dans - Haka, deras utsträckta tunga och vitt uppspärade ögon. Detta var ett sätt att skrämmas.

*Text: Jan Uno Lange*

## Träffpunkten

Äntligen kom beslutet att Träffpunkten Allévägen blir kvar. Tack för det säger vi alla. Organisationen flyttas över till Fritidsförvaltningen 2021-01-01.

Träffpunkten på Allévägen Vallentuna var tänkt att öppnas den 2 november. Tider och organisation måste anpassas till Folkhälsomyndighetens och SPF-förbundets rekommendationer.

Information om aktiviteter såsom gymnastik, qigong, frågesport, bingo med mera samt anmälan om deltagande skall ske till Ingrid Karlsson  
telefon 08- 587 85 439 eller  
e-post [ingrid.karlsson@vallentuna.se](mailto:ingrid.karlsson@vallentuna.se).

I nuläget kan inte föreningar boka lokalen.

Anhörig- och frivilligutvecklare Ingrid Karlsson ansvarar för att gällande Covid-restriktioner följs. I lokalen får samtidigt vistas sammanlagt 20 personer inklusive personal.

Anledningen till stängningen mitt på dagen är att lokalen behöver desinficeras. Volontärer och personal sköter serveringen vid borden.

Det finns från kommunen ambitioner att öppna ytterligare Träffpunkter. Frågan har tagits upp i KPR och finns omnämnd i senaste protokollet från Socialnämnden 2020-09-15.

*Mona Beck Andersson*

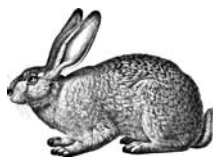
*På Träffpunkten träffas  
och trivs vi både som gäst  
och som volontär.*

**INSTÄLLT TILLS VIDARE\*\***

Träffpunkten Allévägen 10  
Måndag, onsdag, torsdag  
samt fredag kl 10-12 och 13-15  
Stängt mellan kl 12-13  
Tisdagar är Träffpunkten stängd.

Träffpunkten i Kårsta  
Öppet på torsdagar  
klockan 13-15

## Lätt fångat lätt förgånget



Tidigt på morgonen hade vi varit ute och jagat hare, min vän Roland Axel och jag. Axel hade en duktig harhund, en storvuxen Hamiltonstövare. Just denna morgon ville det sig inte. Hunden sökte ut fint, det hörde vi på hur skallet förflyttade sig men något upptag blev det inte. Ett förnyat släpp i en annan del av jaktmarken gav samma klena resultat. Något tredje släpp blev det inte eftersom hunden nu var trött. Snopna tvingades vi avbryta jakten. Under återfärden till Boden och Piteå satt Roland och jag och talade om den otur vi haft med jakten trots de goda förutsättningarna. Trots att morgonen varit fin, var vi ganska besvikna. Vi hade ju inte ens fått uppleva spänningen med att få lyssna till ett härligt hardrev med alla dess bukter, tapptes och den förväntansfulla väntan på förnyade upptag. Vi var dock överens om att det varit trevligt inte minst tack vare det fina vädret.

På vägen hem sitter Roland och jag och pratar om det oturliga i att vi inte fick uppleva jakten trots medverkan av Alex, en passionerad, erfaren harjägare, som väl kände till markerna där vi jagade och med hans vältränade duktiga harhund.

-Vad är det där? utbrister vi samtidigt när vi får syn på något mystiskt på vägen kanske 500 meter bort i slutet av en raksträcka.

-Det är ju en hare! konstaterar vi förvånade när vi kommer närmare.

-Men vad konstigt den betar sig!

Haren sitter mitt på vägen och vinklar sina stora öron mot skogen. Att vi kommer rakt mot den verkar den inte bry sig om. Roland börjar försiktigt att bromsa. Trots att Volvons bromsar skriker, reagerar inte haren utan börjar sakta skutta rakt mot oss. När haren och bilen möts står bilen i princip stilla. Endast en lätt duns hörs när haren skuttar in i kofångaren. Vi tittar storögt på varandra - Vad hände egentligen?

När vi kommer ut ur bilen ser vi att haren ligger död rakt nedanför kofångaren. Bilen stod faktiskt stilla i kollisionsoögonblicket.

-Vad gör vi nu? Ingen människa inom synhåll, inga bilar eller hus så långt ögat når.

-Den tar vi säger jag! Jag passar haren och sedan sticker vi iväg!

Snabbt fram med kniven och med ett snitt har jag öppnat bukhålan och tar ur mage och tarpaket. Så snabbt har jag aldrig passat en hare förut. Precis när jag är färdig ser vi en rörelse på samma ställe där vi först upptäckte haren.

Det är en man med gevär och hund som kliver ut på vägen. Han börjar gå åt vårt håll.

För sent! Nu kan vi inte längre smita iväg med den passade och nästan färdiga haren. Det enda som fattas är grankvisten i bukhålan.

När mannen en stund senare kommer fram till oss frågar han oss vad som har hänt. Vi berättar vår märkliga historia och han tittar förundrat på haren i min hand. Det visade sig att han hade gått ut på morgonen med sin fågelhund för att jaga. De hade finkammat skogen efter fågel, men inte sett tillstymmelse av någon fågel eller annat vilt. Hans berättelse förklarade harens egendomliga beteende.

Jägaren och hans hund hade stört haren utan att vare sig jägare eller hund hade märkt något. Det var dem som haren var så helt upptagen av att hålla koll på att den varken såg eller hörde oss utan skutade rakt in i bilen och dog!

De var på väg att avbryta jakten och återvända hem när han hörde skriket från Volvons bromsar. Han blev nyfiken och gick ut på vägen för att se vad som hänt. Då fick han syn på oss där vi stod. Han gick fram till oss för att höra efter vad som skett.

Situationen var lindrigt sagt märklig. Där står jag med en passad hare i nävarna, en hare som vi praktiskt taget fått oss till skänks och, som vi nu var var i färd att smita iväg med. Jag insåg plötsligt att om vi tagit haren och åkt iväg kunde mannen anmält oss för tjuvjakt. Det skulle stått oss dyrt med höga böter och beslagtagna bil. Tankarna for runt i huvudet men jag fann mig och frågade mannen om han

hade jakträtten på denna mark? När mannen nickade, räckte jag haren till mannen med orden:

-Då är det här din hare! Mannen tvekade en sekund, men vem nekar till att ta emot en passad och klar hare, som man helt plötsligt, som en skänk från ovan, får stoppad i nävarna.

Mannen var så förbryllad och överraskad att han utan ens ett tack tog emot haren och skyndade sedan iväg in i skogen igen med sin hund. Mannens iver att ge sig iväg bort från oss tydde på en önskan att avlägsna sig fort, innan vi hunnit ångra oss med beslutet att avstå från haren.

Vi däremot stod snopna kvar vid vägaren en stund innan vi åter satte oss i bilen för fortsatt färd hemåt. Även om ingen jakt varit lik någon annan, så sticker ändå denna jakttur ut bland alla andra. Ett oförlömligt minne lämnade den efter sig även om själva jakten var ett totalt misslyckande.

Just den här jakten kom inte att likna någon annan jakt jag varit med om, eller ens hört talas om.

Detsamma torde även gälla för fågeljägaren. Han hade den här dagen aldrig ens tagit ta ner bössan från axeln, ej heller sett något vilt, men kommer ändå hem med en passad och klar hare. Hunden hade heller ingen aning om vad, som hänt när husse plötsligt bar på en hare.

LÄTT FÅNGET LÄTT FÖRGÅNGET!  
Så sant, så sant!

Nils-Olof Ersson

**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://specsavers.se)

Skulle gått till



50% på synundersökning (ord pris 345 kr) gäller för dig som fyllt 65 år, alla vardagar fram till kl. 12.00. ©2019 Specsavers.

# 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.

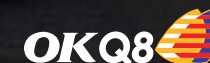
I vår moderna ombyggda butik är det dessutom enklare än någonsin att hitta rätt bland alla produkter till din bil.

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](https://okq8.se)



## VI BJUDER PÅ KAFFE & BULLE

Gäller en valfri kaffe & ett fikabröd.

Värde från 29,-



Erbjudandet t o m 31 mars 2021  
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 31 mars 2021  
inlämnande av kupongen hos OKQ8 Vallentuna Motor,  
Industrivägen 2.  
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



# SPEL & LEK KONTORET

Mot inlämnande av lila rabattkupong får du

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

T o m 31 mars 2021 (gäller ej spel, dataspel & frimärken). Kan utnyttjas vid ett tillfälle.  
LEKSAKER • KONTORSMATERIEL • ALLT I SPEL (ATG, SVENSKA SPEL)  
Spel & Lek-kontoret i Vallentuna Centrum  
Telefon 511 710 00 • Hemsida [www.boklekhuset.se](http://www.boklekhuset.se) • E-mail [info@boklekhuset.se](mailto:info@boklekhuset.se)

# ROOBY'S

f.d.  S@foNg

*Frisörer*

**Klippning från  
240:- herr och 250:- dam**

Öppet Måndag-fredag 10-18 • Lördagar 10-15  
Torggatan 25, Vallentuna • **Telefon 511 760 70**

*Hänt sen sist*

## Höstens guidade turer

Under hösten har jag via Sweden History Tours varje torsdag i september och nästan hela oktober genomfört olika tematiska guidningar åt SPF Vallentuna. Dessa har varit både runt om i Vallentuna centrum och på olika platser inom kommunen. Ett stort tack till alla som deltagit, både till er som kommit vid upprepade tillfällen och till er som gjort enstaka besök!

Det har varit väldigt roligt och tacksamt med uppdrag i Corona-tider då utländska gäster uteblivit. Samtidigt är det en ynnest att få guida lokala platser och kunna gå in på djupet om de platserna.

Dessa historiska temaguidningar blir på ett annat sätt än de "vanliga engelska" med 20 minuter vid Vallentuna kyrka eller Arkils Tingstad och sedan vidare till nästa stopp.

Hösten har också varit en trevlig genomgång av mina kunskaper, och uppfräschning i vissa fall, i allt från medeltida kyrkohistoria, Vendeltid, Vallentunas historia, bronsålder, vikingatid, folketro mm.

Jag blev tillfrågad om att skriva om vad jag tycker ni som kommit bör ha tagit med er från mina guidningar. Inriktningen på turerna har varit bred men jag hoppas ni som deltagit haft mycket nöje. Att ni kanske till och med blivit förundrade över någon liten detalj som dröjt kvar efteråt.

Det enda jag egentligen gör är att ge en pusselbit av det jag finner intressant och

förmedla det vidare. Jag hoppas att ni tagit med er något ni inte visste när ni kom. Att ni hittat en detalj så spännande att ni minns den i sommar då jag träffar er igen. Då känner jag mig nöjd.

Jag hoppas även jag har ökat ert intresse att utforska er närmiljö närmare. Kanske framför allt att ni som deltagit har tagit med er hur mycket spännande historia som finns omkring oss i vår kommun. Jag önskar att ni ska skala bort nutidens kulle ni passerar och uppmärksamma till exempel det gravfält som kanske gömmer sig därinne. Att ni ska stanna till, tänka efter, nästa gång ni passerar en medeltida kyrka eller en runsten och känna historiens vingslag.

Det jag också hoppas är att ni som varit med mig på en guidad vandring är fortsatt friska och krya. Jag ser fram emot att vi snart ska ses igen, om inte på en av SPF:s guideturer så kanske på en av mina guidningar framöver via Sweden History Tours.

Än en gång, stort tack till er som deltagit under mina guidningar och för att jag fått ge er en del av den spännande historia som omger oss.



Bästa hälsningar och en önskan om frid!

*Jonathan, guide  
Sweden History Tours*

# 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 Läns-Skyddarabatt, 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)

**Täby Kyrkby  
blommor och ting**

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

*Vi har öppett:*  
*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 i Sverige  
och till övriga världen.*



## 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)**