



## Sommar och höst 2021

Liten Blålocka, utsedd 2021 till Sveriges Nationalblomma. Foto: Hans Bister

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.

### Gudstjänster, öppna kyrkor och konserter

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

### Vuxet växande

Några exempel: Afters 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.

### Enskilda samtal

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


### Vandra med varandra

Vi träffas måndagar kl 10.00 med  
start vid Vallentuna kyrka och tors-  
dagar kl 11.00 vid Bällstabergs-  
lokalen, Bällstabergs torg. Vi 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.

### 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](https://www.svenskakyrkan.se/vallentuna)  
08-511 862 00

**Svenska kyrkan**   
VALLENTUNA FÖRSAMLING

## Innehållsförteckning

Innehåll	Sida
Innehåll, Kalendarium .....	3
Styrelse och övriga funktionärer.....	4
Styrelsen.....	5
Ordföranden har ordet .....	7
SPF, förbund och distrikt .....	8
Månadsmöten .....	9
Information om månadsmöten.....	11-13
Kontaktpersoner resor .....	15
Resor och utflykter .....	16-20
Rapport från Årsmötet .....	21
Kultur från Ulla.....	23
Utegygmet .....	24
Återkommande Veckoaktiviteter.....	25
Trivselskväll .....	27
Vuxenskolan .....	27
Medlemmarnas sida.....	28-35
Red Hat Society .....	36
Notiser .....	38
Träffpunkten .....	39
Medlemsförmåner .....	42

Annonser	Sida
Apoteksgruppen .....	10
Din Tandläkare.....	41
ICA Vallentuna Centrum .....	10
Klarahill Begravningsbyrå.....	26
Korpen .....	6
OK Q8 .....	40
Roody's Frisörer.....	6
Specsavers.....	12
Spel & Lek .....	19
Sports Club .....	44
Svenska kyrkan.....	2
Tjeja Fashion.....	19
Täby Kyrkby blommor och ting.....	43
Vallentuna Motor AB .....	26

**Ett stort tack  
till våra annonsörer!**

## Kalendarium Juli - december 2021

### Juli

- 1 Vasakullen Gustav Vasas tid  
Lindholmen
- 8 Guidad visning,  
Kohagens Bästa Lindholmen

### Augusti

- 4 Resa Moas Torp i Sorunda
- 12 Guidad visning Örstaristningen
- 25 Månadsmöte Bodil Jönsson
- 26 Demonstration av "Utegygmet"

### September

- 1 Resa Uppsalas största sevärdheter  
13-15 Resa Siljan runt
- 29 Månadsmöte Swing Magnifique

### Oktober

- 1-3 Resa Glada Änkan Malmö
- 16 Lördagskaffe Träffpunkten
- 1 Trivselskväll på Träffpunkten
- 27 Månadsmöte  
Stina Lundberg-Dabrowski

### November

- 17 Visning Livrustkammaren Kunglig historia
- 20 Lördagskaffe Träffpunkten
- 24 Månadsmöte "Lucky Strike"

### December

- 1 Julbord Plats meddelas senare
- 15 Månadsmöte  
Lucia och Tommy Löbel Swingband
- 18 Lördagskaffe Träffpunkten

Postadress: c/o Gunnel Orselius- Dahl,  
Rosengårdsvägen 47 • 186 33 Vallentuna  
Bankgiro 702-7238 • Årsavgift 280 kr  
E-post [spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se](mailto:spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se)  
Hemsida: [spfvallentuna.se](https://www.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 2021/2022

### Styrelsen

Gunnel Orselius-Dahl, ordförande ..070 511 90 65  
*gunnel.orselius.dahl@telia.com*  
 Gerd Hansson, v. ordf., sekreterare ..076 194 56 83  
*gerd.m.hansson2@gmail.com*  
 Jonas Persson, kassör ..... 08-511 788 91  
*jonas.persson@talkofibetown.se* .....070 838 40 08  
 Disa Blomqvist.....073 631 97 33  
*disabt@hotmail.com*  
 Nils-Olov Ersson.....070 69 13 144  
*noe.ersson@gmail.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.lindbe@gmail.com*  
 Henrik Murray.....070 770 46 66  
*listor@henrikmurray.se*  
 Birgitta Olofsson.....070 531 91 86  
*biol06@hotmail.com*

### Revisorer

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

### Valberedning

Lilian Lundström .....073 989 14 48  
 Märit Sjögren .....070 510 19 43  
 Boo Sjögren.....070 510 15 36

### Representanter i KPR (Kommunala pensionärsrådet)

Gunnel Orselius-Dahl..... 070 511 90 65  
 Carl Lindhé ..... 08-511 798 20  
 Gerd Hansson, ers.....070 510 15 36  
 Ulla Johansson ers. ....070 769 48 45

### Medlemssekreterare

Jan Uno Lange .....070 524 73 75  
*januno2@gmail.com*

### Rekryteringsansvarig

Nils-Olov Ersson..... 070 69 13 144

### Kulturombud

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

### Friskvård

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

### Program månadmöten

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

### Trivselgrupp

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

### Klubbmästare

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

### Syn & Hörselinstruktör

Helena Enholm, Träffpunkten..... 08-587 854 39  
*helena.enholm@vallentuna.se* ..... 08-587 862 94

### Trafiksäkerhet

Carl Lindhé..... 08-511 798 20

### Arkiv

Birgitta Olofsson.....070 531 91 86

### Studieombud (SV Vuxenskolan)

Gerd Hansson .....076 194 56 83

### Sommar- och Vinterprogram

Märta Sjögren .....070 510 19 43  
 Jan Uno Lange, ansvarig.....070 524 73 75  
 Gunnel Orselius-Dahl .....070 511 90 65  
 Lilian Lundström .....073 989 14 48

### Hemsida webbansvarig

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

### Representanter i Samverkan Nordost

Gunnel Orselius-Dahl .....070 511 90 65  
 Gerd Hansson .....070 510 15 36  
 Jan Uno Lange (ers.) .....070 524 73 75

## SPF Seniorerna Vallentuna Styrelse, vald vid årsmötet 2021-05-26



Ordförande  
Gunnel Orselius-Dahl



Vice Ordf./Sekreterare  
Gerd Hansson



Disa Blomqvist  
Ledamot



Nils Olof Ersson  
Ledamot



Ann-Marie Glandin  
Ledamot



Ulla Johansson  
Ledamot



Jan Uno Lange  
Medlemssekreterare



Carl Lindhé  
Ledamot



Henrik Murray  
Ledamot



Birgitta Olofsson  
Ledamot



Jonas Persson  
Kassör

# 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 • Telefon 514 50 600

# ROOIDDY'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

## Ordföranden har ordet



På årsmötet 26 maj blev jag vald till ordförande här i SPF Seniorerna Vallentuna på ett år. Jag känner mig mycket stolt

och glad att fått förtroendet att tillsammans med styrelsen leda vår verksamhet framåt. Flera av dem har en längre tid i styrelsen än jag, vilket gör mig trygg.

Ett stort tack till er alla som fortfarande vill vara medlemmar i SPF trots att aktiviteterna legat nere så länge. Vi är i dag drygt 850 medlemmar och vi har till och med fått några nya i år! Ni är hjärtligt välkomna.

Det har varit ett alldeles speciellt år för oss alla. Att alla självklara aktiviteter upphörde och vi blev hänvisade till ett mer eller mindre isolerat liv var inget vi kunde föreställa oss i förväg. Vad jag saknat att träffa vänner, resa eller gå på olika evenemang – ja att umgås.

Men nu är vi många som fått den första sprutan och kan så sakta se fram emot att träffas igen, om än med förstånd. Det ger hopp. Jag är övertygad om att vi alla är försiktiga eftersom detta är en ny pandemi som vi vet så lite om.

Jag hoppas att detta programblad kan ge er inspiration och lust till att åter knyta kontakter med nya och gamla medlemmar. Framför allt hoppas jag att vi i höst kan återgå till att träffas och bland annat ha våra kära medlemsmöten i Mathiasgården. Ni kan se i programmet vilka spännande per-

soner som vi bokat. De har också fått stå ”på vänt” nu under detta speciella Coronaår.

Eftersom så mycket fått ställas in under detta år så känns det lite som vi gör en nystart. Månadsmötena vill vi dock behålla i den form som de varit sedan föreningens start. Under hösten kommer våra månadsmöten att vara utan avgift. Men du måste anmäla närvaro som vanligt och vi har vårt tak på 150 personer att förhålla oss till så först till kvarn...

För att månadsmötena ska fungera behövs att vi har en Trivselgrupp som hjälper oss i styrelsen att förgylla mötena med att förbereda och servera kaffe, smörgåsar och kaka samt diska efteråt. Flera nya finns nu i gruppen men det kan bli fler – se sid. 38. Kolla gärna kommunens hemsida och anslagstavlor angående sommarens aktiviteter. Jag vill särskilt slå ett slag för alla våra vandringsleder. Några av de mer lättillgängliga lederna presenteras också. Vi pensionärorganisationer i Vallentuna har här engagerat oss så vi årsrika inte glöms bort.

Träffpunkten på Allévägen öppnar så snart som möjligt efter sommaren. Fler volontärer behövs där - är du intresserad? Hör gärna av dig till oss i styrelsen eller till Ingrid Karlsson: tel: 08-587 854 39. Den planerade hälsoveckan flyttas fram till våren 2022.

Jag ser fram emot en intressant och händerik höst. Är det något som du undrar över eller vill förmedla till mig är du välkommen att ta kontakt. Jag lovar att återkomma.

*Gunnel Orselius-Dahl,  
ordförande*



SPF Seniorerna har tre viktiga ledord: Inflytande, Valfrihet och Livskvalitet.

Det är viktiga ord och de kan överföras på alla de områden SPF Seniorerna aktivt jobbar för att förverkliga.

I mångt och mycket handlar det om att jobba mot en attityd som gäller oss äldre – en ålderism. SPF verkar för att alla, oavsett ålder ska kunna känna sig trygga med att få vård och behandling i tid och att alla behandlas och bemöts lika med respekt och ansvar.

Under det senaste året har vi alla 70-plusare buntats ihop till en homogen grupp. Utan att ta hänsyn till våra fysiska förutsättningar och olika åldrar. Hade det kunnat hända någon annan grupp?

Vi i SPF måste fortsätta bekämpa ålderismen. Ingen annan gör det åt oss. Genom att vara med i vår lokala SPF Vallentuna-förening och delta i aktiviteter som finns i kommunen blir vi synliga och kan påverka utvecklingen för oss alla, oberoende av ålder. Vi vill vara med och göra skillnad.

På riksplenet fortsätter arbetet med att se över vårt nuvarande pensionssystem. Här har SPF varit drivande för att få till en genomlysning och ge en rättvisare pension utifrån vars och ens förutsättningar,

samtidigt som man måste ha ett regelverk som är förstäligt. Äldreutredningen, som regeringen beslutat om, kommer att ledas av vår förbundsordförande Eva Eriksson. Det finns många bottnar i det arbetet och kommer nog att ta tid. Men hellre det än fort och fel.

### Distriktsnytt:

Vårens digitala distriktsstämma för Stockholm stad och län genomfördes med över 100 ombud som deltog via ZOOM. Till ordförande omvaldes Ann Hedberg Balkå i ännu ett år.

De två motioner som kommit in behandlades: Den ena behandlade möjligheten till kontantbetalning. En fråga som både distrikt och förbund fortsatt arbetar aktivt med. Den andra avsåg information för medlemmar utan e-post. Distriktsstyrelsen ska arbeta vidare för att förbättra informationen så den når alla.

Inga inplanerade fysiska aktiviteter har skett under denna vår heller. Vi följer rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och Förbundet. Men vi längtar till att återgå till våra medlemsmöten och utflykter där vi kan uppleva saker tillsammans.

*Gunnel Orselius-Dahl  
Ordförande*

**SPF Seniorerna**  
Hantverksgatan 25 A 8 tr, Stockholm • 08-692 32 50 • info@spfseniorerna.se

**SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet**  
Sveavägen 88 1 tr, Stockholm • 08-720 77 30 • info@spfstockholm.se

Vi hoppas på att vi i höst kan genomföra våra månadsmöten som vanligt.

Men vid programmets tryckning har vi inte fått säkert besked.

**Följ nyhetsrapporteringen om Corona! Vi kommer att skicka meddelande på e-post om program måste ställas in eller flyttas till annan lokal än Mathiasgården.**

### Onsdag den 25 augusti

*Tid för tillit och trygghet.*

Professor Bodil Jönsson berättar om hur vi kan få ett gott liv som äldre.

### Onsdag den 29 september

*Swing Magnifique*

är en grupp bestående av Josefin Peters med flera som spelar Gypsy Jazz eller Jazz Manouche. Swing Magnifique har tagit till sig musiken och framför den på ett medryckande sätt.

### Onsdag den 27 oktober

*Konsten att få Dalai Lama att hoppa*

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

### Onsdag den 24 november

*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 beredskapsärens Sverige. Under föredraget visas ett sjuttioal unika bilder. Jan-Olof har även med sig en del föremål från beredskapsärens svenska vardag, vilka väcker många igenkännande leenden. Det spelas dessutom tidstypisk musik ur en gammal 40-talsradio.

### Onsdag den 15 december

*Sedvanligt luciafrande.*

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

Se mer information om träffarna på sidan 11-13.

*Välkommen!*

### OBS! Obligatorisk anmälan!

Månadsmötena äger rum i Mathiasgården och varar mellan 13 och 15. 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. Där kan du också meddela om Du är allergisk mot något.

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

# 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 2021-07-31.



9 914085 300003



## Välkommen till Apoteksgruppen Tuna torg

PS. Se vårt erbjudande  
på värdekupongen.



## Information om föreläsare kommande månadsmöten



25 augusti:

**Bodil Jönsson**

Bodil Jönsson har arbetat som professor i fysik och rehabiliteringsteknik, är föreläsare och författare och har kommit att intressera sig för begreppet tid. Hon har skrivit många böcker på detta tema, bland annat Tio tankar om tid, När horisonten flyttar sig – att bli gammal i en ny tid och den senaste boken Tid för tillit och trygghet. Denna sistnämnda bok kommer hon att utgå från när hon föreläser för oss Vallentunaseniörer.

Hur påverkar tidsbegreppet oss? Kan det rentav ge upphov till ohälsa? Hur är det att bli gammal i en ny tid? Hur skapar man en äldreomsorg som ger trygghet och tillit på äldre dagar? Hur kan vi själva behålla oss friska längre genom att känna oss trygga?

Bodil Jönsson är en mycket känd och uppskattad föreläsare och har flera gånger fått priset som Årets Folkbildare. Hon har också tilldelats en mängd andra priser under årens lopp, bland annat Tage Danielssonpriset och Kungliga Vetenskapsakademiens guldmedalj. SPF utnämnde henne till Årets Senior 2011.



29 september:

**Swing  
Magnifique**

Swing Magnifique bildades 2007 och har spelat på många jazzklubbar runt om i Skandinavien. De har varit gästartister vid svenska Djangofestivalen fem gånger mellan 2007 & 2013, framträtt på Kulturhuset 2008 i Pridefestivalens regi, på evenemanget "Världens Musik" under Kalmar Stadsfest 2010 samt på kulturevenemanget "Romer i Centrum" i Stockholm 2011. Bandet har även haft längre engagemang på det legendariska Mosebacke Etablissemang i Stockholm. Gruppens vokalist Josefin Peters tilldelades Louis Armstrong-stipendiet 2016.

av traditionell musik ur den romska traditionen (som Django själv tillhörde), musettevalser, franska schlagers och amerikansk jazz.

Repertoaren är delvis hämtad från Djangos klassiska inspelningar men med en underbar sångerska i bandet skapar man sin egen unika stil genom att kombinera dessa med jazzstandards, franska schlagers och egna kompositioner, allt framfört i Djangos omiskännliga stil.

Swing Magnifique har nyligen inlett ett samarbete med Franska ambassaden i Stockholm, och spelar ofta vid deras kulturella evenemang.

Swing Magnifique spelade inför tusentals entusiastiska ryssar i Sankt Petersburg under Sverigedagarna 2015, arrangerade av svenska generalkonsulatet.

Gruppen spelar i en stil som kallas Jazz Manouche, Gypsy Swing eller Gypsy Jazz. Grunden är den musik som den legendariska belgisk/franska gitarristen Django Reinhardt (1910-1953) tillsammans med violinisten Stéphane Grappelli skapade i gruppen Hot Club de France på 30-talet, dvs. en tilltalande fusion

Swing Magnifique anlitas ofta till kulturevenemang där deras musik mottas varmt av musikälskare i allmänhet och romska föreningar i synnerhet där man uppskattar att höra sitt musikarv framföras på genuint vis.



**27 oktober:  
Stina  
Lundberg  
Dabrowski**

Hon har blivit utnämnd till Tidernas programledare 2005, fått Stora Journalistpriset och lett flera publikkära program i SVT. Stina Lundberg Dabrowski arbetade som reporter på dagens Eko när hon 1982 blev erbjuden att bli programledare för Nöjesmaskinen tillsammans med Sven Melander. Resten är TV-historia.

Men det är för sina intervjuer med kända personer som Stina framför allt har uppnått

stjärnstatus. Många världskända politiker, artister och andra berömda män och kvinnor har hon intervjuat. Bland de intervjuer vi kanske minns mest finns Nelson Mandela, Leonard Cohen och Libyens president Khadaffi.

Stina har en unik förmåga att kombinera hög journalistisk kvalitet med en avslappnad intervjustil. Alla utom två av de intervjuade fick hon att hoppa i slutet av intervjun. Dessa två var Margaret Thatcher och Madonna.

Stina Lundberg Dabrowski var professor i TV-produktion under åren före pensionen. Hon har också varit ordförande i Publicistklubben.



**24 november:  
"Lucky  
Strike"**

En prisbelönad berättelse om Kärlek och dramatik under andra världskriget. Jan-Olof Nilsson, dokumentärfilmare och författare till flera kritikerrosade böcker om Sverige under andra världskriget, har på kort tid blivit en mycket populär föredragshållare över hela landet. I det här föredraget tar han oss med till beredskapsårens dagar, då hemvärnet ryckte ut och vaktade nödländade amerikanska bombplan, då vi lyssnade på Glenn Miller, dansade jitterbug, drack kaffesurr och handlade på kupong.

Fler än 300 utländska stridsflygplan kraschade eller nödländade i Sverige under andra världskriget. Med dem kom bland annat 1 300 amerikanska flygare. De talade som filmstjärnor, bjöd barnen på Chewing Gum och lärde flickorna att dansa jitterbug. Kulturkrockarna var många, men flygarna togs emot med stor nyfikenhet och gästfrihet. Vän-skapsband knöts, ibland även kärleksband, och

en del svenska flickor följde med sina flygare till ett nytt liv i Amerika, någon gång efter giftermål i en bröllopsklänning av amerikanskt fallskärmssiden. Andra blev lämnade att föda ett barn i ensamhet.

Efter mer än ett halvt sekel sökte författaren upp de inblandade, på båda sidor om Atlanten. Hur hade de påverkats av sina upplevelser? Hade kärleken och vänskapen bestått? Författaren har rest i historiens spår – i Sverige, Tyskland, England och USA – och har under de många åren av forskning kommit att bli nära vän till de människor som skildras. Det som gör föredraget unikt är att det är människan och hennes upplevelser som står i centrum, inte de stora slagen. Föredraget, som väckt stor uppmärksamhet och uppskattning i hela landet, bygger på ett unikt källmaterial, dagböcker, privata fotosamlingar, brev, dokument och otaliga intervjuer. Föreläsningen baseras på författarens kritikerhyllade och prisbelönade bok "Lucky Strike – Svenska krigsbrudar, krigsbarn och allierade flygare." (Carlssons Bokförlag, 2013) och den dokumentärfilm, (När amerikanerna kom till byn) han gjorde för Sveriges Television till 70-årsdagen av andra världskrigets slut i maj 2015.



**15 december:  
Tommy Löbel  
Swing band**

**Sedvanligt  
& Luciafirande**



På månadsmötet i december gästas vi av Tommy Löbel Swing Band, med John Pohlman vid pianot.

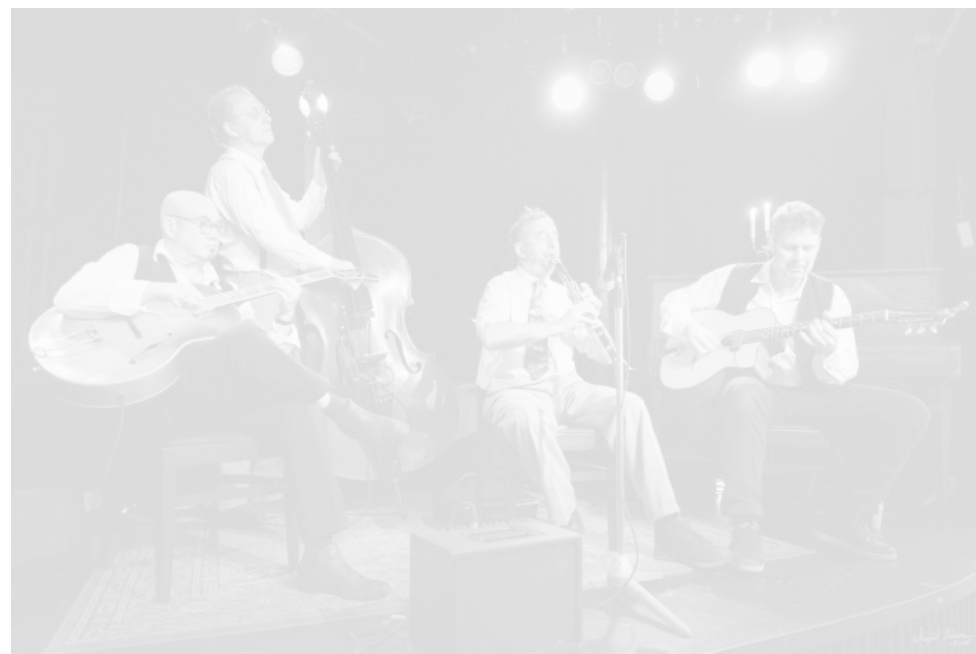
John Pohlman känner vi främst som meteorologen som med glimten i ögat presenterade vädret i TV i många år. Att han gillar att spela jazz har vi också fått veta när han medverkat i olika TV-program.

Här spelar han tillsammans med Professor Tommy Löbel och hans Swing Band.

Tommy Löbel har spelat på sin swing-klarinet med många artister runt om i världen. De senaste åren före pandemin gjorde han drygt 20 utlandsturnéer och hade ca 200 engagemang per år.

Redan 1971 fick han den legendariska jazzklubben Gazelles stipendium som årets jazzmusiker.

Så kom och lyssna på lite härlig Swing tillsammans med oss!







**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



## *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)

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.

**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 dessutom vanligtvis upp i Vallentuna. Resor som arrangeras av Reseskaparna utgår oftast från Cityterminalen.

Anmälan ska ske till Disa eller Ann-Marie för att du ska få del av vår rabatt. Arrangören 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.

För resor i egen regi sker anmälan till Disa eller Ann-Marie.

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





# Våra resor och utflykter

Torsdag 1 juli

## Vasakullen och Gustav Vasas tid i Lindholmen.

**Guidning med Jonathan från Sweden History Tours 1 timme**

Besök Gustav Vasas mormors hemort vid Vasakullen, en ruin nära Lindholmens gård i Vallentuna som härstammar från medeltiden. Detta är en av två platser som pekas ut som Gustav Vasas födelseplats. Hör om Gustav Eriksson Vasas liv och hur han omvandlade Sverige med sitt sätt att styra och med reformation. Hör mera om hans liv och varför han blev impopulär och hur bilden har förändrats genom åren.

Hör om bakgrunden till reformationen, Stockholms blodbad och historien om en av de män, samt kvinnor i hans omgivning, som ändrat Sverige mest. Vasakullen i Lindholmen är idag en av två platser där han ev. föddes (källorna är lika gamla och uppkom på hans söners tid) och där hans mormor bodde.

**Samling 10.15** vid miniparkeringen vid informationsskylten om Vasakullen/Lindholmens gård. Behöver du åka med SL ersätter bussar Roslagsbanan. Guiden har röstförstärkare som kan användas med högtalare ut mot gruppen.

OBS! Det är en backe upp från parkeringen och lite kuperad terräng för att ta sig fram till Vasakullen.

**Pris 90:-/person.** Betalas kontant eller via Swish direkt till guiden.

Obligatorisk anmälan till Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33, mail: disabt@hotmail.com Ann-Marie Glandin tel: 073 25 94 378, mail: am.glandin@gmail.com

Torsdag 8 juli

## Guidad visning av Kohagens Bästa, Lindholmen

Anna på Kohagens gård berättar om sitt sätt att tänka när det gäller samspelet med djur och odlingar och biologisk mångfald. Visningen tar ungefär två timmar inklusive fika med hembakat.

Butiken kommer hålla öppet för oss. I butiken kan man köpa ägg, rapsolja, lammskinn mm.

Samling kl 10:00 på Kohagens parkering, Mörbytorpsvägen 303

Arrangör: SPF Vallentuna i samarbete med Kohagens Bästa

**Pris: 150 kr per person** betalas in till SPF Bankgiro 702-7238.

Anmälan och betalning senast 1 juli.

Anmälan till

Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33,

mail: disabt@hotmail.com

Ann-Marie Glandin tel: 073 25 94 378,

mail: am.glandin@gmail.com

Onsdag 4 augusti

## Moas Torp i Sorunda

Vi välkomnas in i torpet av Moas sondotter Harriet Thurgren som berättar om sin farmors liv. Moas torp Johannesdal i Ösmo är en mycket besökt författarbostad. Hit flyttade Moa, eller Helga Maria som hon egentligen hette, vid 19 års ålder. Hon väntade då barn med sin förste make Karl Johansson. På sex år födde hon fem söner.

Moa kom att stanna resten av sitt liv på Johannesdal. Naturen, avskildheten och minnena, liksom de två yngsta sönernas gravar (de drunknade 7 april 1925) på kyrkogården i Sorunda, band henne för livet. Här skrev hon alla sina böcker. Johannesdal är också platsen för ett av Sveriges intressantaste författaräktenskap.

Efter besöket åker vi till Häringe Slott för en fin lunch i trevlig miljö. Slottet är från 1600-talet, på 1930-talet renoverades och moderniserades slottet av tändsticksmiljonären Torsten Kreuger som lät installera kylskåp, bygga Sveriges första utomhuspool av olympiska mått (med en rutschkana från andra våningen), konstruera en bowlingbana och gräva en underjordisk tunnel mellan en av flyglarna och huvudbyggnaden.

**Avresa Vallentuna 7:45 och Stockholm 8:30.** Åter i Stockholm omkring klockan 14.30. och i Vallentuna 15:15

Arrangör: Larssons Resor.

**Pris 1320:-**

**Bindande anmälan senast 30 juni** till Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33, mail: disabt@hotmail.com Ann-Marie Glandin tel: 073 25 94 378, mail: am.glandin@gmail.com



Torsdag 12 augusti

## Örstaristningen

Guidad vandring med Jonathan från Sweden History Tours (1 timme)

Vid Örsta finns en av Sveriges största figur-ristningar från Bronsåldern, två stora skepp och en vagn med två dragan-de hästar.

Följ med på en naturskön vandring genom skogen till en av Stockholms största bronsåldersristningar.

Här får du höra om bronsåldersristningen samt om sjöfart och bronsåldern som tidsperiod, om Angarnssjöängens olika fornborgar och maktkamper i ett område där land var dyrbart när havsnivån låg nära 15 m högre än idag. **Samling kl 10:00** vid Angarnssjöängens parkeringsplats på Angarn-sidan, där fågeltornet är.

Guiden har röstförstärkare som kan användas med högtalare ut mot gruppen. På denna tur är det en kort vandring genom skogen (10 min) för att komma till platsen.

**Pris 90:-/person.**

Betalas kontant eller via Swish direkt till guiden. Obligatorisk anmälan till Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33, mail: disabt@hotmail.com Ann-Marie Glandin tel: 073 25 94 378, mail: am.glandin@gmail.com

1 september

## Uppsalas största sevärdheter

Halvdagsutflykt med Jonathan från Sweden History tours

Utforska spännande platser och hör historier du inte kände till om Sveriges fjärde största stad; Uppsala. I denna halvdagsutflykt från Vallentuna ingår en guidad vandring runt gamla Uppsalas magnifika storhögar på 55-78 m i diameter. Tre km norr om Gamla Uppsala får du med din privata guide vandra omkring och upptäcka det mycket spännande, men betydligt mindre kända, vikingatida båtgravfältet Valsgårde. Därefter väntar en stadsvandring med väl utvalda objekt i Uppsala stad, t.ex.domkyrkan, universitet, rasbiologiska institutet och olika hus med spännande historia. Lunchpaus ingår på ca 45 min (mat ingår ej).

Vi åker i en VW Caravelle med plats för sju passagerare + guide och chaufför. Det finns ej toalett på bussen, men på stoppen finns toaletter tillgängliga. Resan genomförs om det blir minst 4 deltagare.

**Avresa Vallentuna kl 10:00**

Åter i Vallentuna omkring kl 15  
Arrangör: SPF Vallentuna i samarbete med Sweden History tours

**Pris: 550 kr** per person betalas in till SPF Bankgiro 702-7238.

**Bindande anmälan och betalning senast 18 augusti** till Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33, mail: disabt@hotmail.com Ann-Marie Glandin tel: 073 25 94 378, mail: am.glandin@gmail.com

Måndag 13-15 september

## 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 Biografmuséet i Säter, Zorngården och även två unika tryckerier, Jobs Handtryck och stentryckeriet i Vikmanshyttan. Resan är tre dagar med två övernattningar i Rättvik.

**Pris per person i tvåbäddsrum**

**max 4950 kr**

enkelrumstillägg 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

**Påstigning: Cityterminalen**

**ALLA TIDER/PLATSER ÄR PRELIMINÄRA** till ca 2 veckor före avresa då vi skickar mer information om resan samt slutliga platser/tider för bussen.

**Bindande anmälan senast den 13 juli** till

Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33,

mail: disabt@hotmail.com

Ann-Marie Glandin tel: 073 25 94 378,

mail: am.glandin@gmail.com



Zorngården

Fredag 1 - 3 oktober

## Glada Änkan

på Nöjsteatern i Malmö

Nöjsteatern i Malmö firar 80 år med en oförglömlig operett som spelats på världens största scener – Glada Änkan! Sedan premiären 1905 har den förgyllt världen med sina charmiga karaktärer, sin sorglösa handling och storslagna operett-finaler.

Fredag. Resan går söderut, förbi Linköping, längs Vätterns glittrande vatten till Hooks Herrgård där lunch serveras. Färden går vidare till Malmö för middag och övernattnings på centralt belägna Scandic Sankt Jörgen.

Lördag. Efter frukost beger vi oss över den spektakulära Öresundsbron till Köpenhamn. Här ges tid att utforska den pulserande staden, strosa på Strøget, gå på Tivoli eller museer. Under eftermiddagen åker vi tillbaka över bron. Gemensam middag på vårt hotell innan färden går till Nöjsteatern för att njuta av en härlig föreställning.

Söndag. Efter frukost går resan till Gamla Linköping och lunch serveras i fin gammaldags miljö på Hallbergska Wårds-huset. I den kulturhistoriska miljön finns en gammaldags handelsbod, hantverkare och det viktigaste av allt... Cloettas ut-försäljning! Lunch ingår ej dag 2.

OBS! Vid bokning ange namn exakt som det står i passet, passet ska även tas med på resan.

Avresa från Stockholm kl 8

Åter i Stockholm omkring kl 19

Arrangör: Larssons Resor.

**Pris per person i tvåbäddrum 5215:-,**

enkelrumstillägg 250:-/natt

**Bindande anmälan senast 30 augusti** till

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

disabt@hotmail.com Ann-Marie Glandin

tel: 073 25 94 378, mail: am.glandin@

gmail.com

**Onsdag 17 november**

## 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. 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 **17 oktober** till BG 702-7238.

**Onsdag 1 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 nästa programblad.

# Rapport från Årsmötet

SPF Seniorerna Vallentuna hade den 26 maj sitt årsmöte. Mötet blev tre månader senarelagt och digitalt tack vare rådande Coronarestriktioner. SPF centralt har stöttat vid det digitala årsmötet. Både annons i lokaltidningen och information på hemsidan har skett om ändringen till digitalt årsmöte. Verksamhetsberättelsen och årsredovisningen har funnits tillgängliga via SPF-Vallentunas hemsida och fysiskt på Kulturhuset i förväg.

Styrelsen och övriga funktionärer var under mötet stationerade i Kommunhuset i olika grupper. Alla var uppkopplade via sina egna datorer eller plattor. Medlemmarna hade också möjlighet att vara digitalt delaktiga via ZOOM. Sammanlagt blev det 20 personer.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar genomfördes. Vice ordförande Boo Sjögren och kassören Jonas Persson föredrog dessa som godkändes av årsmötet. Verksamhetsberättelse mm kan läsas på vår hemsida (<http://spfvallentuna.se/>). Budget för kommande år antogs och årsmötet beslutade att medlemsavgiften är oförändrad 280 kr för år 2022.

Revisorerna lämnade med acklamation sin rekommendation att ge styrelsen och dess kassör ansvarsfrihet för det gågna året.

Valberedningen föreslog till ny ordförande på 1 år Gunnel Orselius-Dahl, vilket årsmötet godkände. Som nya medlemmar i styrelsen på 2 år föreslogs Gerd Hansson, Disa Blomqvist och Nils Olof Ersson vilket årsmötet också godkände. Övriga som valdes på 2 år var Ann-Marie Glandin och Ulla Johansson. De som kvarstår i styrelsen 1 år till är: Jonas Persson, Henrik Murray, Jan Uno Lange och Calle Lindhé. Revisorerna Hans Bergström och Sven Arvidsson omvaldes på 1 år.

Till valberedning för kommande år valde årsmötet Lilian Lundström, sammankallande, samt Boo och Märith Sjögren.

Vid årsmötet avtackades vice ordförande Boo och programansvarige Märith Sjögren som varit aktiva i styrelsen i 6 år. Avgående Ordförande Mona Beck-Andersson, som varit styrelsemedlem i 8 år och ordförande under det senaste året, hade anmält förhinder att delta i årsmötet. Den nya styrelsen kommer att avtacka Mona i särskild ordning.

*Gerd Hansson*

# SPEL & LEK KONTORET

Mot inlämnande av grön rabattkupong får du  
**15% rabatt** på ordinarie priser  
vid köp av kontorsmaterial eller leksaker

T o m 31 oktober 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)

## Välkommen tillbaka

Hos oss hittar du kvalitetskläder  
med bra passform.

Du får personlig service och  
hjälp att hitta din storlek.

Hoppas att vi ses snart!

*Charlotta*

**Tjeja**  
fashion

Vallentuna Centrum  
Tel 08-511 700 14



Missa inte  
ditt SPF-  
erbjudande.  
Gäller t o m  
210930

*Kultur från Ulla*

## Bästa Kulturvänner!



Håll i, håll ut och tvätta händerna! Hur ofta får vi inte höra det. Vi har inget val... På den här sidan skulle det vara presentationer över teaterföreställningar och konserter, men så blev det inte. Jag håller utkik hela tiden, men inget går att boka. Stora osäkerheter också kring hur benägna vi är att sätta oss i fulla teatersalonger igen. Det kan vara en tröskel...

Stadsteatern har inga föreställningar för närvarande för vuxna. När teatern öppnar igen står en hel rad pjäser på lut, t.ex. Gasljus, På jakt efter bibliotekstjuven, ...och Ingrid Bergman log rart, The Sound of Music och Kulla-Gulla. På Dramatens repertoar finns Röde Orm, Elektra och Måsen av A. Tjechov.

Man ger inte heller några föreställningar nu. Men när det blir aktuellt kan jag boka biljetter! Just nu får vi hålla till godo med

det som presenteras i Vallentunas Kulturkalender. Här finns tips på många fina aktiviteter utomhus, kolla i Kalendern!

Vi fortsätter ju i SPF också med kulturvandringarna med Jonathan från Sweden History Tours. Titta i vårt rese- & utflyktsprogram!

Den bokcirkel som är igång startar så snart det finns en lokal att vara i. Den bokcirkel som jag ska leda startar i höst. Även där är det inte klart med lokal. Läs på vår hemsida och i kommande program. Vi blir gärna fler! Kontakta mig, mobil 070 769 48 45 eller [ulla.wiby1@gmail.com](mailto:ulla.wiby1@gmail.com)

Hör av dig med eventuella önskemål eller frågor.

*Varma kulturhälsningar  
från Ulla*

## 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.

Vi har fått tre intresseanmälningar men vi har plats för fler. Är du intresserad? Vi kommer att träffas en gång i månaden och diskutera böcker i någon timma.

Ta kontakt med Ulla Johansson, se ovan.



## Kom på demonstration av "Utegygmet" nära Kvarnbadet 26 augusti.

I centrala Vallentuna finns det två "utegym". Det ena ligger vid Sörgården mot Kvarnbadet och det andra bakom ishallen. Det som finns vid Sörgården är bäst anpassat för vår åldersgrupp.

Där finns flera stationer för övning av balansen, vilket är viktigt för oss alla. Att stationerna också stimulerar våra olika sinnen är spännande.

Den 26/8 klockan 13.00 kommer Mir Grebäck von Melen från Fritidsförvaltningen tillsammans med en medhjälpare och visar hur redskapen kan användas.

Varmt välkomna.

*Birgitta Olofsson*

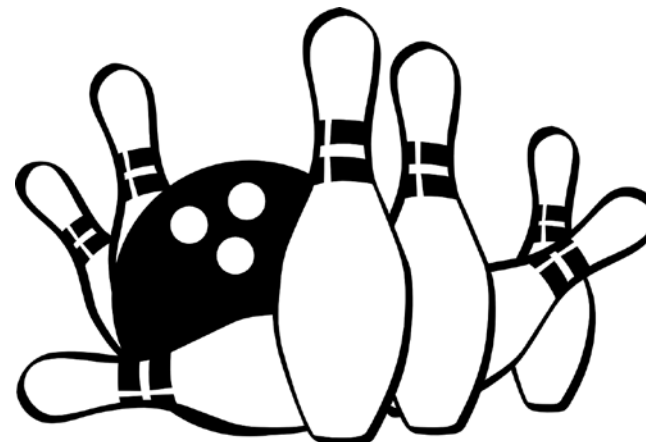


## Återkommande veckoaktiviteter

TISDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>BOWLING</b> på Balls (Start tidigast 24 augusti) <b>kl 9.30-13.00</b> Ledare: Bo Lemon, tfn 070 756 06 05	<b>BRIDGE</b> i lokal Fritidsgården Mega (mitt emot Vallentuna Teater) <b>kl 10.00 - c:a 14-30</b>  Ledare: Ingrid Grape, tfn 073 382 52 44	<b>BOULE</b> på Sörgårdens bana mot Kvarnbadet <b>kl 10.00</b>  Ledare: Jan Holm, tfn 511 716 87
<b>TRÄNINGSBRIDGE</b> på Träffpunkten <b>kl 12.00 - ca 15.00</b> Ledare: Gunvor Nyberg, tfn 08-510 230 23	Anmälan obligatorisk senast måndag kväll.	<b>STÅ-/STOLGYMPA</b> Korpen <b>kl 10.30-11.30</b>  Korpen, tfn 514 506 00

OBS! Möjligheter att genomföra aktiviteter är beroende på aktuellt Coronaläge. Vi följer rekommendationerna från FHM och SPF förbund.

Vaccinationsintyg eller intyg om antikroppar kan krävas.



**Vallentuna  
Motor AB**

*Etabl. 1955*



### Bilförsäljning

Nya Mitsubishi och Fordbilar • Aixam mopedbil • ATV  
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 • info@vallentunamotor.se

## 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 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.



**Klarahill**  
HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ



# Trivselkväll

Tisdag 19 oktober kl 18.00  
ses vi på Träffpunkten, Allévägen 10,  
för en Trivselkväll med egen underhållning,  
allsång med mera.

För 50 kronor får du dryck 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.



## 36 år i Vallentuna skolor

Jag är född i Norrköping och tog studenten 1959. Som de flesta av mina klasskamrater var jag tveksam till vilket yrke jag skulle välja. Att hitta ett jobb där jag hade nära kontakt med människor, var viktigt för mig, så jag provade att arbeta ett år som lärare i en femteklass. Vilken utmaning! Att som oerfaren 19-åring få ansvaret för 36 stycken 12-åringar var tufft, men ändå lärde jag mig så mycket av eleverna. Efter det året visste jag, att det var med barn jag ville arbeta och efter två år på Seminariet i Strängnäs, var jag utbildad lågstadielärare.

Våren 1968 flyttade jag och min familj till Vallentuna och på hösten började mitt arbete i kommunen. Jag blev lärare i en förstaklass i Hjälmtaskolan för att året därpå flytta över med mina elever till den nybyggda Karlbergsskolan.

Redan från start trivdes jag i Vallentuna och ville fortsätta att arbeta här. Jag kände mig välkommen, inte minst i samarbetet med de andra lärarna. Vi hjälpte och stöttade varandra med målet att göra det bästa för våra elever. Det är en gåva att få arbeta med barn i den här åldern. Jag kallar dem "de små entusiasterna".

Suget efter kunskap, blandat med nyfikenhet och lusten att pröva nya saker mötte jag varje dag hos mina elever. Vilken utmaning och gåva att få vara med

att inspirera dem att söka kunskap och förhoppningsvis väcka deras lust att lära mer! Vilken känsla att uppleva elevens lycka, då hon eller han efter stor möda knäckt koden till att kunna läsa! Att möta glädjen hos elever som plötsligt förstår "den krångliga matten", efter att de fått förklara hur de tänker och vi tillsammans hittat lösningen på problemet. Den glädjen går inte att beskriva. Visst finns det mycket som är svårt i läraryrket, men det är ett omväxlande och spännande arbete som aldrig känns tråkigt eller meningslöst. Ingen skoldag är den andra lik.

Efter åtta år på Karlbergsskolan flyttade jag till nybyggda Lovisedalsskolan. "Men du bor ju i Bällsta, vill du jobba så nära elever och deras föräldrar?" fick jag höra av många. Det blev inga problem. Jag fann mig snabbt tillrätta bland kollegorna och njöt av att få vara delaktig i planeringen och uppstarten av en ny skola.

Man säger, att man lätt kan bli hemma-blind. Det gäller också inom skolans områden. Jag sökte tidigt kontakt utanför min skola för att få möjlighet att diskutera pedagogiska frågor med andra kollegor. Under flera år höll jag kurser och utbildade lärare i hur man kan använda dagstidningen i undervisningen. De största morgontidningarna sponsrade projektet "Tidningen i skolan", ett projekt som jag arbetade i. Visst kändes det

ibland jobbigt att efter en dag i skolan ge sig iväg till DN-huset för att hålla föredrag, men oj, så roligt det var! Jag valdes även in i Tidningsutgivarnas styrelse, där jag bl.a. fick ta del av journalisternas råd och synpunkter.

Våren 1980 berättade min man, att han erbjudits arbete i Bai Bang, beläget norr om Hanoi, Vietnam. Där hade han uppdraget att utbilda vietnameser i skötseln av det pappersbruk, som Sverige skänkt till Vietnam efter fredsslutet 1975. Vid den här tidpunkten bodde cirka 500 svenskar i en camp, där det också fanns en svensk skola för familjens barn. Jag sökte en av lärartjänsterna och blev till min glädje anställd, samtidigt som jag var tjänstledig från kommunen här hemma.

Under ett år bodde och levde vår familj i Vietnam, ett land så fattigt och utarmat efter kriget. I skolan gick 70 svenska elever, som vi fem lärare skulle ta hand om. Här gällde samarbete. Vi arbetade gemensamt runt olika teman bl.a. hur risodlingen går till och gjorde även många studiebesök i landet. Det här skolåret betydde mycket för mig och vår familj. Att möta en helt annorlunda kultur och få uppleva människornas framtidstro trots fattigdomen, satte djupa spår i oss. Vi pratade ofta om hur bra vi hade det hemma i Sverige och vilken lycka det var att vara född i ett fritt och rikt land.

Ett av mina starkaste minnen från Vietnam är besöket i en skola, där 50 femåringar andäktigt lyssnade på läraren, som inför klassen skrev och uttalade ett ord i taget, vilket alla barnen sedan upprepade.

Läskunnigheten i Vietnam är stor, trots enorma barngrupper och små resurser i skolan. Väl hemma visade jag bilder från Vietnam och berättade om vårt utlandsår för flera klasser i Vallentuna skolor. Barn är nyfikna på andra kulturer, så min berättelse och bilder fick ett fint mottagande.

Tillbaka i Sverige fortsatte jag arbeta som lärare några år. Så blev jag ombedd att söka rektorstjänsten på Lovisedalsskolan. Det var med stor tvekan jag lämnade in min ansökan. Ville jag lämna lärarjobbet och arbetet med alla elever, som betydde så mycket för mig? Samtidigt tänkte jag, att eleverna fanns ju kvar i skolan och att det här var en nystart och utmaning för mig med nya arbetsuppgifter, så jag blev lycklig, då jag fick rektorstjänsten.

I 17 år arbetade jag som rektor på skolan. Elevantalet ökade under denna tid från 250 till 650 elever. Som pedagogisk ledare för drygt 50 personal, ingick även uppgiften att hålla medarbetar- och lönesamtal med de anställda. Rektorstjänsten innebar också andra ansvarsområden gällande administration, ekonomi och inte minst kontakt med elever, föräldrar och skolförvaltning.

Jag bestämde mig från början för att bli en synlig rektor och vara delaktig i den dagliga verksamheten så mycket som möjligt. Jag har alltid avskytt anonymitet. Varje elev måste bli sedd, så jag beslutade mig för att lära mig elevernas namn för att kunna tilltala dem rätt, när vi sågs. Enligt skolfotografen var jag alltid först ute av alla skolor med att begära fotografering av mina elever. Undra på det, jag ville snabbt

få en bild på skolans nya barn, så att jag lätt kunde känna igen mina elever.

Mina lärare och övrig personal gjorde ett fantastiskt arbete. Utan deras samarbete, insats och kunnskap hade vi inte nått de fina resultat, som skolan uppvisade. "Lovisedalsandan" blev ett begrepp, där kunskap, gemenskap och glädje stod i fokus. Vid en förfråga till barnen, hur de ville att en lärare ska vara, svarade några: "Läraren ska vara rättvis, kunna berätta och veta mycket". Men de flesta svarade: "Läraren ska vara snäll". När vi frågade vidare, vad snäll innebar, förstod vi att med snäll kände eleven sig sedd, blev lyssnad till och var trygg med sin lärare.

Skolan har även en uppgift i att ge eleverna möjlighet att förstå och få kunskap om hur andra människor lever och tänker. Jag sökte för skolans räkning det treåriga EU-projektet Comenius. Till vår stora glädje kom vi tillsammans med skolor i England, Frankrike, Italien och Grekland med i projektet. Under tre år samarbetade skolans femteklassare med elever i de andra ländernas skolor. Projektets tema blev: Jordbruk, fiske och miljö, och språket blev engelska. Några av länderna hade inte tillgång till datorer, så vi beslutade oss för att skriva, måla, fotografera, filma och redovisa våra upplevelser på det sättet till varandra. Vår film om vinterfiske på Vallentunasjön, där lärare, elever och barnens föräldrar deltog, blev otroligt populär hos de andra länderna. "Inte kan man borra hål i isen och ta upp fisk" fick vi höra. Allt projektarbete dokumenterades och visades upp på skolans utställningar. Vi gjorde även uppskattade

studiebesök i varandras länder.

Själv fick jag under mina år som rektor värdefull fortbildning, inte minst i ledarskap. Då Kommunförbundet sökte rektorer, som ville bli mentorer för nya skolledare och vägleda dem, nappade jag på erbjudandet. Det passade mig väl och under mina sista år på Lovisedalsskolan före pensioneringen arbetade jag som mentor för nya skolledare i Täby och Danderyd. Det var många värdefulla pedagogiska samtal vi fick tillsammans.

Efter 36 års arbete i Vallentuna skolor var det dags för mig att gå i pension. Så här efteråt känner jag, att jag valde rätt den dag, då jag bestämde mig för att arbeta i skolans värld. Mötet med mina elever, deras föräldrar och skolpersonal har betytt och gett mig så mycket.

Nu har det gått några år sedan jag lämnade skolan. Under 10 år har jag haft glädjen att arbeta i SPF Seniorernas styrelse. För mig är inte skillnaden så stor i umgänget med barn eller vuxna. Det är mötet med olika människor som är spännande och betydelsefullt.

*Lilian Lundström*



## En barndomsberättelse från Jämtland

Jag växte upp på en bondgård i en liten by i norra Jämtland. Det låter idylliskt, och det var det också på många sätt. På en så liten plats är invånarna nog knutna närmare till varandra än i andra boendemiljöer, eftersom de behöver varandra mer. Man är någon och finns med i ett sammanhang.

Att få växa upp i en värld med naturen in på knutarna, där årstidernas gång är viktiga för allt arbete som ska göras, och där man lever nära djuren på gården, ger nog en speciell dimension på hur tillvaron ska uppfattas. Jag tror att begrepp som födelse och död kan få en särskild mening för ett barn när man så ofta möter dem. Det blir så tydligt att detta ingår i livets villkor. Att vara med om slakten av en älskad ko, att få stå beredd att vispa blodet från en nyss avlivad gris och att få plocka en nackad höna och sedan få vara med om omhändertagandet av allt kött och se det förvandlas till efterlängttade maträtter ger nog en ganska okomplicerad syn på tillvaron. Älgjakten och fisket var två inslag i tillvaron som också förutom mat på bordet var starkt förknippade med ledighet, frihet och glädje.

Pappa fanns alltid hemma på gården. Mamma arbetade periodvis som lärare, och då hade vi under den tidigare barndomen hemhjälp. Mest minns jag Tonny, som var norska och stannade i flera år. Mycket var det att göra i ett lanthushåll med fem barn, födda mellan 1936 och 1946. Jag var nummer fyra i syskonskaran. Alla hade vi väl våra egna relationer till våra föräldrar och också till syskonen. Den äldste var bara 10 år när han började läroverket i Östersund. Då var jag bara tre och minns mest när han kom hem på helgerna.

När jag tänker tillbaka på min barndom och de minnen som ger mig mest glädje,

inser jag att årstiderna verkligen var mycket betydelsefulla. Våren i Jämtland kommer inte smygande som jag tycker att den gör här i Stockholmstrakten. Den är oerhört intensiv och inträffar ofta i mitten av maj. När snön väl har börjat smälta går allt oerhört fort, och på någon vecka är hela landskapet förändrat. Luften är fylld av fågelsång, och man upplever så starkt att livet har kommit tillbaka på nytt. När jag var barn kunde isen på sjön ligga kvar efter att det hade börjat grönka, långt in i juni, även om jag kunde plocka liljekonvaljer i buketter på skolbänken på examensdagen. Isen var en viktig markör. Om den var borta från sjön behövde vi flickor inte ha på oss de långa, bruna, kliande maskinstickade strumporna, utan fick ha vita knästrumpor till examensklänningen.

Sommaren är ju för mig som för de flesta andra barn fylld av ljusa minnen. Även om vattnet i sjön inte uppnådde badbara 16 grader förrän en bra bit in i juli är nog mina roligaste minnen från barndomen förknippade med att bada i sjön. Jag var en ganska rund liten flicka, men ingen av de andra barnen i byn kunde mäta sig med mig vad det gällde simning. Redan när jag var elva uppnådde jag resultat som motsvarade vad som krävdes för magistermärket, men jag var två år för ung och fick vänta på att få mitt märke. Sjön är också för mig minnen av att följa med pappa ut i båten, lägga nät på kvällen och stiga upp innan korna skulle mjölkas på morgonen för att ta upp dem. Jag fick också ro när pappa använde uttern som fiskeredskap. Dessa minnen skimrar lite extra. Däremot minns jag med viss vämjelse när jag skulle följa med och lägga ut långrev för att fiska ål. Först fick jag leta efter daggmack och agna de hundra

krokarna. Att ta upp fångsten var inte heller behagligt. Många ålar fick vi. Pappa stoppade ner dem i durken under mitt sittbräde, och där förde de oväsen. För mig som var rädd för ormar, larver och allt annat slingrande var ålfisket mycket obehagligt. Men jag fick beröm av pappa och var ju stolt över vad jag hade utstått. Och att få vara ensam med pappa var ju bäst av allt.

På sommaren var ofta huset fullt av gäster. Då kom mammas vänner från tiden som lärarinna i Tornedalen, släktingar från Norge och andra bekanta till familjen och hälsade på, ofta objudna. Lämpligt var det inte alla gånger mitt under den tid då bonden har sin brådaste tid med höskörden. Även om mamma blev stressad älskade hon att få främmande och levde verkligen upp. Då skickade hon mig till andelsfryshuset mitt i byn för att hämta en älgstek eller något annat hon ville bjuda på, och det var fest och glädje.

Jag kan inte säga att hösten beredde så stor glädje. Mörkret var så stort och skrämmande för en liten tös som måste gå ensam hem ibland. Vi bodde lite avsides längst bort i byn. Och under min barndom fanns det inga gatlyktor längs vägen. Jag var ofta rädd och sjöng med hög röst andliga sånger medan jag gick. När snön kom blev det genast bättre. Den kom ofta redan i början av oktober för att sedan ligga kvar till början av maj.

Julen var den stora höjdpunkten på hela året. Under hela december bakades det, lagades mat och fejades. Det var en festlig stämning, även om mycket skulle göras. Grisen slaktades och tillreddes för olika rätter, långan lutades och lades i blöt, tunnbröd skulle bakas, hela huset skulle städas. Kvällen innan julafton fernissade mamma och pappa alla golv i huset innan de gick till sängs. På julafton hjälptes vi åt att pynta. Mitt i stöket satte sig mamma ned med oss barn och läste Viktor Rybergs Lille Viggs äventyr på julafton. Klockan fyra på eftermiddagen släckte vi alla lampor i salen, tände julgranen och alla

andra ljus, drack julkaffe med kakorna som mamma hade hållit väl gömda och lyssnade andäktigt på pappa som läste Julevangeliet. Just då var man till brädden fylld av lycka och julstämning.

Vårvintern brukar vi jämtlänningar kalla för den femte årstiden, och den har jag många goda minnen av. Ljuset kom tillbaka, det var roligt att åka skidor och vi kunde göra utflykter på sjön och till skogskojor där våra pappor ibland kunde bo tillfälligt i veckan för att hugga timmer. När vi barn kom tog männen en paus, bjöd på hett kokkaffe och kolbullar med fläsk, som man skar med slidkniven i ena handen och fläsket i den andra. Det var fest. Fest var det också på fettisdagarna, då mamma alltid bjöd på bruna böner med fläsk till huvudrätt och hemgjorda fettisdagsbullar med god fyllning av inkräm och hackad mandel till efterrätt. Jag kan minnas än hur otroligt mätt man var!

Just maten har jag många goda minnen av från min barndom. Förutom tunnbrödet, som fått ett eget kapitel, kan jag räkna upp många rätter som kan få mig att längta efter vissa smaker. Efter grisslakten lagade mamma t.ex. korvkaka, blodbröd, kams och sluring, alla med stekt fläsk. Men också hennes älgskav, älgstekar, älggrytor och älgköttbullar var underbara, liksom allt kött som pappa förädlade genom att röka och torka det. Detta var lyxen i vår mathållning tillsammans med de hallon och hjortron som vi plockade och åt till efterrätt på söndagarna. Tunnan med salt sill som inköptes på hösten var ju också en viktig del av mathållningen, även om sill inte var något jag älskade.

Även om tillvaron inte alltid var utan bekymmer är jag mycket tacksam över att ha upplevt denna enkla och trygga värld som blev en god grund och en fast bro över till mitt vuxna liv.

Märıt Sjögren

## Ett fiskeminne

Redan som barn gick jag efter ån hemma vid med ett hemgjort metspö och försökte fånga de skygga bäcköringarna. Det var inte ofta jag fick någon men desto roligare när jag äntligen kunde komma hem med en eller ett par fiskar som mamma stekte i smör. Ljuvligt gott!

Fiskeintresset håller alltjämt i sig och det har blivit många turer under årens lopp, både här i närheten liksom i fjällen. Under många år har jag haft förmånen att följa med tidigare arbetskompisar i Kiruna till utfärder långt inne i fjällvärlden. Jag minns framförallt isfisket på vårisen.

När gräset grönskat och syrenerna börjat slå ut här hemma, i månadskiftet maj/juni, har jag plockat fram mina gamla breda militärskidor, vinteroverallen, skinnmössan och andra attiraljer som hör vinter och kyla till. Sen har det burit iväg till Kiruna för att möta fiskekompisarna. Där har vi bunkrat vad som behövs för ett antal dagars fiske på isen och övernattnings i tält.

Resan har gått vidare med helikopter till en sjö som ligger ca 5 mil sydväst om Kebnekaise. Där har vi slagit upp tältet – lavvo, som det kallas - och inrättat oss. Så fort lägret varit klart så ger vi oss ut för att kolla isen, istjockleken, djupet och göra ett första provfiske. Snart är det dags för en tidig kväll, för nästa dag vid 5-tiden på morgonen – efter att ha inmundigat en

iskall frukost – så ger vi oss ut på isen för en hel dags härligt fiske.

Isen så här på våren brukar vara 110-120 cm tjock, så det tar en stund att borra sig igenom. Ett par av oss i gänget gillar att kikkmeta, vilket innebär att man lägger ut en renfäll på isen, lägger sig ner och tittar ner genom hålet man borrar. Vattnet är oftast kristallklart så man ser botten på flera meters djup. Där ligger jag med pimpelpöet i näven och försöker locka till mig rödingarna som jag vet lurar i djupet. Det är spännande!



Snart kanske jag ser en eller ett par rödingar och då stiger temperaturen. Tro inte att dessa fiskar biter på min maggotagnade krok bara sådär, nej ofta simmar de lojt omkring, nosar på pirken och simmar därifrån. Tusan också! – kommer de tillbaka?

Ja, rätt vad det är så kommer någon fisk in i synfältet igen och har bestämt sig för att

nappa på min krok. Då gäller det att lite snabbt se till att hasa sig upp på knä och försiktigt lotsa in fisken i hålet och upp på isen. Härligt – där kom den första!



Börjar jag frysa är ett bra knep att borra upp ett nytt hål, för det tar en stund i den tjocka isen att komma igenom och då får jag tillbaka värmen. Sen ner på renfällerna igen och börja spana efter flera rödingar. Rödingen är en elegant fisk, sammetsgrön rygg, röd/brandgula sidor, stora fenor med en vit kant på bröst och bukfenorna. Ganska ofta är det den vita fenkanten jag först ser när en röding närmar sig. Då stiger spänningen!

Så förflyter dagen på isen med koll på hur det går för fiskekompisarna, snacket om den där ”stora” som simmade förbi, lunchmackor och torkat renkött ute på isen. Framåt 6-7-tiden på kvällen bär det ”hem” till lavvon.



Där värmer vi upp vår kvällsmat, tar en öl – om den inte är frusen – och snackar om dagens fiske. Fisken rensar vi ute på isen och gräver sen ner i snön så håller den sig fräsch. I lavvon har vi en liten kamin så vi kan få en varm stund inne i tältet. Men så fort elden brunnit ut kommer utetemperaturen och då är det skönt att krypa ner i dunsövsäcken för en ljuv natts sömn till ljudet av vindens sus och ripornas ”kluckande”.



Nästa morgon kanske solen strålar redan vid 3-tiden när jag tittar ut från tältet. Dags för ännu en hel dag härligt fiske och naturupplevelse. När så dagarna har gått och det är dags för hemfärd så plockar vi ihop lägret, delar fisken lika mellan kompisarna och pratar redan om kommande färder.

Att få se och uppleva de stora, ljusa vidderna, kamratskapet och spänningen med fisket är en lisa för själen. Minnesbilderna kan jag se framför mig så snart jag önskar och det är en härlig känsla att med dessa få längta till nästa isfisketur.

*Text och bild:  
Jonas Persson*

# Red Hat Society

Att vara med i en Röd Hatt-grupp är så enkelt. Det finns inga måsten, tillsammans skapar de en atmosfär som är lättsam, generös och tolerant mot varandra.

De är i den åldern 50+ att livet nu ligger framför dem i en alldeles ny skepnad. De har gjort det som förväntats av dem och de har en önskan om att få njuta av livet i olika former. Detta kan vara en del av deras nya liv.



Att vara Röd-Hattare innebär att bara vara - den bästa medicin som nutidsmänniskan behöver just nu.

Dikten "Varning" (publicerad med tillstånd) som Ni kan läsa här bredvid är en bra programförklaring till vad de syftar till.

# Varning

När jag är en gammal kvinna ska jag gå klädd i purpur  
Och en röd hatt som inte alls passar till  
Och jag skall slösa min pension på konjak  
och sommarhandskar  
På satinsandaler och så skall jag säga  
"det finns inga pengar till smör".  
Jag skall slå mig ned på trottoaren när jag är trött  
och jag skall glufsa i mig allt som bjuds på  
varuhusdemonstrationerna  
och ringa i alarmklockor  
och dra min käpp längs staketet  
och ge tillbaka för min välanpassade ungdomstid.  
Jag skall gå ut i tofflorna i regnet  
och plocka blommor i andras trädgårdar.  
Jag skall lära mig att spotta.  
Då kan man gå klädd i förskräckliga blusar och bli fetare  
och äta åtta korvar på en gång  
eller bara bröd och potatis under en vecka.  
Och samla pennor och kriter och ölunderlägg och saker i askar.  
Men nu måste vi ha kläder som håller oss torra  
och betala vår hyra och inte svära på gatan  
och vara ett gott exempel för barnen.  
Vi vill ha vänner på middag och läsa tidningarna.  
Men kunde jag inte börja så smått redan nu?  
Så människor som känner mig inte skulle bli så  
chockerade och överraskade.  
När jag sen verkligen är gammal och  
börjar gå klädd i purpur.

*Dikt av Jenny Joseph (1961).  
Svensk text hämtad från "Red Hat Society".*

## E-postadresser med tele2.se, comhem.se och swipnet.se upphör

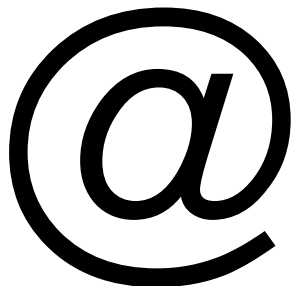
Information till alla som har e-postadress med @tele2.se, @comhem.se och @swipnet.se.

Önskar Ni ändra på detta så meddela er nya e-postadress till mig nedan.

Jan Uno Lange  
januno2@gmail.com

De e-postadresser som har slutdelen enligt rubriken har upphört. Så har operatören bestämt.

Ni som har haft e-postadresser enligt ovan har fått dessa borttagna i medlemsregistret. Därmed kommer Ni inte att få någon information via e-post från oss längre.



### Fler aktiva i SPF Seniorerna i Vallentuna

Efter sommaren hoppas vi kunna återgå till våra månadsmöten som ni ser i bladet. MEN för att månadsmötena ska vara så trevliga som de varit så behövs frivilliga krafter.

Vi har fått flera nya personer till Trivselgruppen som fixar vår förtäring vid mötet, men vi tar gärna emot fler villiga händer, så att vi som arbetar för SPF inte behöver känna tvång att alltid vara i tjänst.

Om du känner att detta låter spännande, hör av dig till Disa Blomqvist, vår klubbmästare. Se Styrelsen!

Snart börjar Valberedningen sitt arbete inför nästa år. Anmäl gärna ditt intresse att vara med och utveckla vår fina förening. Valberedningen består av Lilian Lundström, Märit och Boo Sjögren. Se Styrelse och övriga funktionärer.

Det är roligt och du kan göra skillnad. Gemenskap och nya vänner får du på köpet! Så kom med och engagera dig!

Gunnel Orselius-Dahl  
ordförande



## Träffpunkten

Sedan 2021-01-01 tillhör Träffpunkten på Allévägen respektive i Kårsta Fritidsförvaltningen. Organisationen är ny och under uppbyggnad och vi kan med spänning se fram emot utveckling av verksamheten.

Träffpunkterna inomhus är stängda enligt regeringens och Folkhälsomyndighetens rekommendationer. I skrivande stund kan vi hoppas att Träffpunkterna kan öppna i höst. När de öppnar kommer det att annonseras på kommunens hemsida. (Gå in på hemsidan och sökrutan, skriv Träffpunkten för aktuell information). Du kan också ringa Ingrid Karlsson, tel 08 - 587 85 439 för närmare besked.

Tider för inneaktiviteter kommer att meddelas i samband med öppnandet.

Träffpunkterna utombus har påbörjats vecka 15 i år. Du hittar all information om detta på kommunens hemsida, se ovan. Varje dag kommer det att finnas något att kunna delta i.

Har du idéer om vad som kan göras för oss äldre ute eller inne är du mycket välkommen att ringa Ingrid Karlsson eller mig.

Varmt välkommen!

Mona Beck Andersson  
beckandersson@gmail.com,  
070-31 06 116

*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



# 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 31 juli 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 juli 2021  
inlämnande av kupongen hos OKQ8 Vallentuna Motor,  
Industrivägen 2.  
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.




## 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)



 Praktikertjänst

# Medlemsförmåner SPF Stockholm

## Skandia SPF:s medlemsförsäkring

Som medlem i SPF Seniorena kan du teckna en frivillig gruppörsäkring. 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. [www.skandia.se/spfseniorena](http://www.skandia.se/spfseniorena)

## Länsförsäkringar Stockholm

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

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

Ovanstående rabatter kan endast kombineras med LS säkerhetsrabatter, så kallad LänsSkydd-arabatt, 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 [www.if.se/spf](http://www.if.se/spf)

- \*15 % rabatt på hem, villa och fritids-
- husförsäkring
- \*5 % rabatt på bilförsäkring
- \*10 % rabatt på båtförsäkring
- \*50 % rabatt på släpvagnsförsäkring

## Studieförbundet Vuxenskolan [www.sv.se/](http://www.sv.se/)

## 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 [www.ckresor.se](http://www.ckresor.se)

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)

## Strömma Turism & Sjöfart AB Stockholm

Stockholm Sightseeing erbjuder SPF:s medlemmar 50% rabatt under vardagar mellan oktober-maj på tre 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** Fina erbjudanden/kryssningar till alla SPF-föreningar [www.birka.se](http://www.birka.se)

## Tallink Silja Line

Rabatt vid bokning av kryssningspaket till Helsingfors, Åbo, Tallinn och Riga. [www.tallinksilja.se/spf](http://www.tallinksilja.se/spf)

## Viking Line

Specialpris vid utvalda datum [www.vikingline.se](http://www.vikingline.se)

## Smart Senior

Du får kostnadsfritt ta del av Smart Seniors rabatter och förmåner. [www.smartsenior.se/spfsthlm](http://www.smartsenior.se/spfsthlm)

**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)**