

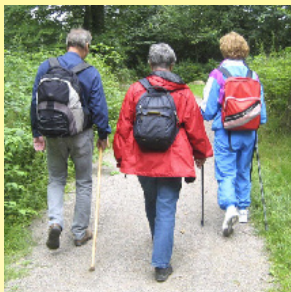
SRF
SENIORERNA

Vallentuna

Vinter och vår 2022

Kvarnen i vinterskrud • Foto Åke Wredh, Vallentuna

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



Morgonbön

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

Lunchandakt

Tisdagar kl 11.45 i Vallentuna kyrka.

Gudstjänster, öppna kyrkor och konserter

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

Vandra med varandra

Vi träffas måndagar kl 10.00
med start vid Mathiasgården.
Frågor besvaras av Majken,
tfn: 08-511 862 65.

Enskilda samtal

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

Vuxet växande


Några exempel: After work,
Cirkeldans, Bibelsamtal, Föredrag,
Lekmannakåren och Sorgegrupper.
För dagsaktuell information vänligen
ring exp. tfn: 08-511 862 40, eller
se vår hemsida.

Mini-retreat

Varmt välkommen att unna dig två
timmars stillhet för själen. Ingen
anmälan, det kostar inget och du
behöver inte ha några förkunskaper.
Följande fredagar kl 15.30-17.30
i Vallentuna kyrka:
21/1, 18/2, 18/3, 22/4 och 20/5.

Kyrknyckeln

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

 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
Vad gör en valberedning.....	9
Årsmöte, Kallelse	9
Månadsmöten	11
Resor och utflykter	16
Hänt sen sist	24
Träffpunkten	26
Kultur från Ulla	27
Korpen	28
Återkommande Veckoaktiviteter	29
Trivselskväll	29
Vuxenskolan	30
Inför livets slut	31
Medlemmarnas sida	32
Notiser	37
Medlemsförmåner	42

Annonser	Sida
Apoteksgruppen	10
Din Tandläkare.....	41
ICA Vallentuna Centrum	10
Klarahill Begravningsbyrå.....	31
Korpen	6
Länsförsäkringar	14
OK Q8	40
Roody'sFrisörer.....	6
Specsavers	36
Spel & Lek	27
Sports Club	44
Svenska kyrkan	2
Tjeja Fashion.....	28
Täby Kyrkby blommor och ting	43
Vallentuna Motor AB	30

Postadress: c/o Gunnel Orselius- Dahl,
Rosengårdsvägen 47 • 186 33 Vallentuna
Bankgiro 702-7238 • Årsavgift 260 kr
E-post spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se
Hemsida: spfvallentuna.se • Org.nr 8160005420

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

Kalendarium

December 2021 - augusti 2022

December

- 15 Månadsmöte, Lucia och Stina Dabrowski
- 16 De dödas julotta, vedträn, stjärntåg och annan folktro
- 18 Lördagskaffe Träffpunkten

Januari

- 15 Lördagskaffe
- 20 Spännande anekdoter och roligheter
- 26 Månadsmöte, Operadonnorna

Februari

- 15 Trivselskväll
- 16 Årsmöte, Swing Magnifique
- 17 Klarahill information
- 19 Lördagskaffe Träffpunkten
- 24 Spionstad Stockholm

Mars

- 19 Lördagskaffe Träffpunkten
- 23 Folktro och häxor kring påsk
- 30 Månadsmöte, Tjeja Fashion

April

- 12 Trivsel-lunch i påsktider
- 16 Lördagskaffe Träffpunkten
- 20 Månadsmöte, Bodil Jönsson
- 20 Hemma hos Lena Linderholm
- 28 Seniordag Vallentuna kommun

Maj

- 18 Uppsalas största sevärdheter
- 21 Lördagskaffe Träffpunkten
- 25 Månadsmöte, Amelia Adamo

Juni

- 10 Lars Lerins Sandgrund med Mårbacka och Grythyttan
- 14 Trivselskväll
- 18 Lördagskaffe Träffpunkten

Juli

- 4-7 Hangö - Finlands sydligaste stad

Augusti

- 25 Norrköpings Konstmuseum och Löfstad Slott

Ett stort tack till våra annonsörer!

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
jonasp61@gmail.com070 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 Johansson070 769 48 45
ulla.wiby1@gmail.com
 Jan Uno Lange070 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 Lundström073 989 14 48
 Märit Sjögren070 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 Lange070 524 73 75
januno2@gmail.com

Rekryteringsansvarig

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

Kulturombud

Ulla Johansson070 769 48 45
ulla.wiby1@gmail.com

Friskvård

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

Program månadmöten

Gunnel Orselius-Dahl070 511 90 65
 Märit Sjögren070 510 19 43
 Jan Uno Lange070 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 Hansson076 194 56 83

Sommar- och Vinterprogram

Gunnel Orselius-Dahl.....070 511 90 65
 Märit Sjögren070 510 19 43
 Jan Uno Lange070 524 73 75
 Lilian Lundström073 989 14 48

Hemsida webbansvarig

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

Representanter i Samverkan Nordost

Gunnel Orselius-Dahl070 511 90 65
 Gerd Hansson076 194 56 83
 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

ROO'DY'S

f.d. 
S@EoNg

Frisörer

**Klippning från
270:- herr och 270:- dam**

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

Ordföranden har ordet

Så återgår vardagen så sakta till gamla hjulspår även om allt inte blir som förr. Det känns ovant att få dagarna fyllda med olika arrangemang, men härligt att åter kunna träffas personligen i större utsträckning. Men vi ska ändå vara rädda om varandra, vaccinera oss både mot covid och influensa, så att vi både håller oss friska och inte smittar någon annan.

Vi tycker att vi har ett spännande program denna gång också. Våra månadmöten för er SPF-medlemmar är nu tillbaka på Mathiasgården där vi fortsätter träffas oftast sista onsdagen i månaden. Just nu med ett maxantal av 100 gäster. Det är av största vikt att ni anmäler er och vi meddelar i telefonsvarare och på hemsidan om det blir fullt.

Jag hoppas att du i detta programblad kommer att hitta inspiration till både resor, kulturutflykter och andra aktiviteter som vi har i föreningen. Har ni dessutom ytterligare idéer på aktiviteter eller om du vill engagera dig, så hör av er till någon av oss i styrelsen. Eller till valberedningen se sid 9.

Antingen vi vill eller inte så blir vi alltmer beroende av internet och tekniken runt den. Vi behöver hjälp och stöd för att kunna navigera i den världen. Just nu är det största projektet för oss pensionsföreningar i samarbete med kommunens KPR (Kommunala Pensionärsrådet) att få till ett SeniorNet i Vallentuna. Det är bråttom att komma till skott. Se upprop på sid 37.

Glädjande nog har vi redan vid pressläggningen fått in flera namn på intresserade,

kunniga personer. Det krävs dock att vi pensionsorganisationer (SPF, PRO och RPG) gemensamt får till en liten styrelse som kan ta emot bidrag från kommunen. Så hör av dig snarast till mig om du kan tänka dig att ingå i styrelsen.

Från SPF centralt framhålls vikten av att motverka ensamheten. Det har jag tagit fasta på och gemensamt driver vi pensionsorganisationer i KPR frågan på olika sätt. Där spelar möjligheten att äta tillsammans en stor roll. Förutom att kunna slinka in på Träffpunkten och ta en fika och umgås, som ju är mycket värdefullt, så försöker vi nu få till möjlighet att också äta tillsammans i t.ex. en eller flera skolmatsalar. Tanken är att vi pensionsorganisationer tar på oss att vara lite värdar för att underlätta för både gäster och personal. Jag återkommer till detta. Möjlighet till pensionspris för lunch finns dessutom redan på några restauranger.

Nu kommer den mörka tiden, då vi gärna tänder många ljus och träffar våra vänner. En tid för gemenskap. Välkomna till alla våra aktiviteter och möten!

Sist men inte minst vill jag att ni bokar in två datum 2022:

Seniordagen torsdagen 28 april:

Programmet är inte klart än, men intressant blir det!

SPF Vallentunas 45-årsjubileum
lördagen 15 oktober!

*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 Vallentunaförening 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 rikspanet 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

Den 19 oktober var jag på min första ordförandeträff i Stockholmsdistriktet. Vi är 61 föreningar i stad och län och 60 var representerade! Det fanns ett uppdämt behov av att ses och diskutera hur vi SPF lokalt på bästa sätt kan driva de frågor som berör oss äldre. Vi tipsade varandra och utbytte erfarenheter som vi kan ta med hem till den egna föreningen.

Vi såg områden där vi kan samarbeta mer kommunerna emellan: för oss är det främst Nordostsamarbetet som vi har och som fungerar väl. Vi har setts digitalt, men nu kommer träffarna att ske fysiskt framöver och det ser vi fram emot. Att man i kommunplaneringen tar med oss i KPR i de övergripande frågorna, när det gäller bostadsplanering, trygghetsfrågor, tillgänglighet och att motverka ålderismen är ett återkommande tema att för oss att driva i KPR i våra kommuner.

Stadgarna som antagits av förbundet centralt ska nu implementeras och förankras med hjälp av distriktsstyrelsen. Arbetet påbörjas nu i höst.

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

Vad gör en valberedning?

Valberedningens främsta uppgift är att förbereda och motivera val av ledamöter till styrelsen. Ett nog så viktigt och intressant uppdrag.

På årets digitala årsmöte den 26 maj valdes Märít Sjögren, Boo Sjögren och Lilian Lundström att ingå i valberedningen till kommande årsmöte.

Årsmötet äger rum den 16 februari 2022 då vi hoppas kunna hålla mötet, inte digitalt, utan i en fullsatt Mathiasgård, fylld av medlemmar.

Vår styrelse består idag av en ordförande och 10 ledamöter, där ordförande väljs på ett år och ledamöterna på två. Det är alltid någon eller några som av olika anledningar lämnar styrelsen, då mandatperioden går ut. Eftersom vi i valberedningen tidigare har arbetat i styrelsen i många år är vi väl insatta i föreningens arbete, mål och verksamhet.

Hur arbetar styrelsen?

Inom styrelsen sker ett lagarbete med flera olika arbetsområden/arbetsuppgifter, där

alla hjälps åt och personer med olika kompetens behövs. Samarbetet i Styrelsen är A och O.

Fler personer kan dela på olika arbetsuppgifter. God och trivsamt stämning råder i styrelsen, en förutsättning för att styrelsearbetet ska fungera väl. Inte minst känns det meningsfullt att arbeta för en förbättring av äldres levnadsvillkor.

Coronapandemin har länge varit ett hinder för vår verksamhet. Aktiviteter har fått ställas in och vi har inte kunnat träffas som tidigare. Nu är vi äntligen igång med arbetet för SPF Seniorerna. Vi söker nya ledamöter till styrelsen. **Kontakta oss i valberedningen så snart som möjligt!** Ni kommer inte att ångra ert beslut.

Lilian Lundström 073 989 14 48
 lilian.lundstrom@outlook.com
Märít Sjögren 070 510 19 43
 marit.sjogren@gmail.com
Boo Sjögren 070 510 15 36
 boo.sjogren@gmail.com

Lilian Lundström
Ordförande i Valberedningen

Kallelse till Årsmöte

Onsdagen 16 februari 2022 kl 13.00 på Mathiasgården

Sedvanliga årsmötessförhandlingar.

Motioner som medlemmar önskar få behandlade vid årsmötet skall vara styrelsen tillhanda före den 26 januari 2022.

Årsmötesshandlingarna finns att hämta på Träffpunkten, Allévägen 10 från och med onsdagen den 9 februari 2022.

Vallentuna den 2 december 2021 / Styrelsen

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 2022-04-01.



9 914085 300003



Välkommen till Apoteksgruppen Tuna torg

PS. Se vårt erbjudande
på värdekupongen.

**apoteks
gruppen**

Åter igen har vi ett intressant och
engagerande program till våra månadsmöten.

Hjärtligt välkomna!

Onsdag den 26 januari

Operadonnorna

Operadonnorna bjuder på musikaliska
godbitar från operascenen med inslag av
musical, kabaré och visa.

Onsdag den 16 februari (OBS! Datum)

*Årsmöte samt uppträdande
med Swing Magnifique*

Fri entré.

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

Onsdag den 30 mars

Mannekänguppvisning av Tjeja Fashion

Traditionell mannekänguppvisning av
vårens mode.

Onsdag den 20 april (OBS! Datum)

Bodil Jönsson

Tid för tillit och trygghet

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

Onsdag den 25 maj

Amelia Adamo

*Så vill jag förändra attityden
mot de äldre*

Ordföranden i Ensamhetskommisionen
berättar.

Välkommen!

Se mer
information om
träffarna på sidan
12-15.

OBS! Obligatorisk anmälan!

Månadsmötena äger rum i Mathiasgården och varar mellan klockan 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 eller med hjälp av våra Ringduvor.
Där kan du också meddela om Du är allergisk mot något.

Kostnad 50 kronor i entré.

Information om föreläsare kommande månadsmöten

Onsdag 26 januari Operadonnorna



Operadonnorna bjuder på musikaliska godbitar från operascenen med inslag av musical, kabaré och visa. Sju pigga pensionerade sångerskor från Kungliga Operans kör med två musiker på saxofon och piano, delar med sig av sitt operativ i en föreställning full av upptåg och personlig charm.

Onsdag 16 februari (OBS! Datum)

Årsmöte samt uppträdande av Swing Magnifique



Swing Magnifique bildades 2007 och har spelat på många jazzklubbar runt om i Skandinavien.

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

30 mars Tjeja Fashion

Traditionell mannekänguppvisning



Charlotta Fagerland och hennes mannekänger från Tjeja Fashion visar vårens och sommarens modekollektion.

20 april Bodil Jönsson (OBS! Datum)

Tid för tillit och trygghet



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 Val-lentunaseniorer.

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.

Trygga, kunniga och personliga

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!



Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Vallentuna

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

25 maj
Amelia Adamo



Amelia har en omfattande CV att presentera. Nämner bara några. Flera och betydande insatser inom tidningsvärlden såsom Svensk Damtidning, Husmodern, VeckoRevyn, Dagens Nyheter, Ungförlaget, Amelia, Bonniers Veckotidningar, Tara, M-Magasin.

Medverkande respektive författare i/till ”Till alla mammor: 16 kända kvinnor skriver om mammarollen” respektive “Sex, systerskap och några män senare”.

Grundade den så kallade Mappie-galan där priser delas ut till “Mogna Attraktiva Pionjärer”.

Amelia är också tillsatt av regeringen som ordförande i Ensamhetskommisionen.

Kontaktpersoner för våra resor och utflykter!

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

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

För resor i vår egen regi betalar du efter anmälan in avgiften till BG 702-7238. Ange tydligt ditt namn samt vilket arrangemang det gäller.

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

För resor med annan arrangör än SPF, t.ex. Larssons resor, tar arrangören 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.

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.



Våra resor och utflykter

Fyra nya spännande vandringar i Vallentuna med Jonathan från Sweden History Tours presenteras nedan.

För alla dessa vandringar gäller följande: Guiden har röstförstärkare ut mot gruppen. Turerna anpassas i möjligaste mån och vid behov till rollator och skruttiga ben.

Pris: 90 kronor per person, betalas kontant eller via Swish direkt till guide. Max 30 personer. **Anmälan** till Disa eller Ann-Marie för att försäkra dig om plats. Det går också att dyka upp utan anmälan och hoppas på att det finns plats.

Torsdag 16 december

De dödas julotta, vedträn, stjärntåg och annan folktro kring jul

Guidad vandring med Jonathan från Sweden History Tours (1 timme)
Välkommen till de dödas julotta, bakgrunden till Lucia och andra spännande jultraditioner. Hör om ursprunget till jul, vikingarnas Jól, kristna traditioner som Staffansritten och den tända Adventsljusstaken så de döda hittar hem. Upptäck hur julgranen kom till Norden och julgransdekorationernas intåg, om 1500-talets stjärnspele med Herodes och barnamorden, hur du kunde busa med din arbetsgivare och varför ett vedträ med snöre och en taskig vers var det enda du kunde få kring jul. Detta är en specialvandring som tagits fram för oss och som endast går i december.

Samling vid Vallentuna kyrka kl 10:00.

Torsdag 20 januari

Spännande anekdoter och roligheter ur Sveriges historia

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

Följ med på en spännande stadsvandring med fokus på händelser och fenomen som inte så ofta tas upp i Sveriges historia. Hör om vikingarnas tvättvanor, kungen som levde på sol allena, när vatten var farligt, Anckarström och Gustav III, protester mot järnvägen och annat smått och gott, lustigt som seriöst.

Samling vid Vallentuna kulturhus huvudingång kl 10:00.

Torsdag 24 februari

Spionstad Stockholm

- i spionernas tecken

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

Följ med på en spännande vandring i spionernas tecken. Vi förflyttar oss till andra världskrigets Sverige.

Hör om hemliga möten på skumma krogar, spioner och kontraspioner, hur du kan tillverka hemligt bläck, kodknäckande i ett försök att överlista fienden, olika läcker och kallblodiga mord samt mycket mer än så.

Upptäck planerna att spränga en av Sveriges viktigaste hamnar, Nazi-Tysklands och andra stormakters hemliga och

öppna intelligens-nätverk, den hemliga postterminal där Astrid Lindgren läste alla skickade brev och andra väl dolda "hemligheter" som blir avslöjade under guidningens gång.

Samling vid Vallentuna kulturhus huvudingång kl 10:00.

Onsdag 23 mars

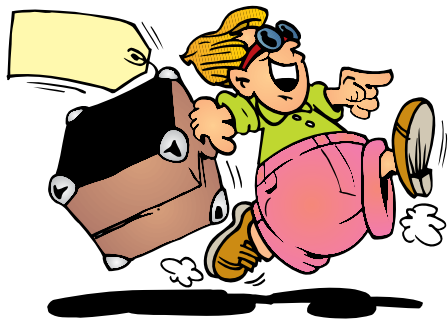
Folktro och häxor kring påsk

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

Vi närmar oss påsken och det är några veckor kvar dit. Ladda upp med en vandring om påskens historia, om harar och ägg, häxor, påsktraditioner och folkstro. Möt häxor, mardrömsväsen, magiska växter och mörkrets folkstro i en spännande stadsvandring.

I denna skräckvandring kring påsken, häxeri, den mörka folktrons förbannelser och onda väsen får vi följa bl a den svenska Kungliga Trolldomskommisionens, anno 1669, försök att utplåna ondskan genom utdrag ur protokoll mm.

Upptäck anklagelser om häxeri, om helande växter och folktroväsen. Fokus ligger på påsken, växtmagi och häxor.



Tisdag 12 april

Trivsel-lunch i påsktider

NYHET! I år äter vi en enklare gemensam måltid dagarna innan påsk.

På menyn står bland annat sill och potatis. Vad mer vi bjuder på blir en överraskning. Ett glas öl eller vin ingår. Vill du ha något mer att dricka eller kanske en liten snaps till sillen, går det bra att ta med sig eget.

*Lunchen startar klockan 12:00.
Adressen är Tegelbruksgatan 3.*

Pris 90 kronor per person.

Max 18 personer.

Bindande anmälan och betalning senast 8 april 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.

Betalning BG 702-7238.

Onsdag 20 april

Hemma hos Lena Linderholm



Välkomna till Lena och Gösta Linderholms hem! Trots att Lena har mist sin livskamrat ser hon fram mot att hälsa oss välkomna till Lenas och Göstas privata hem och trädgård, ett byggnadsminne i Strängnäs som sjuder av lust och glädje. Lena guidar i både hus och trädgård, sen blir det ett litet glas i köket. Efter det går färden till Megs kök i Strängnäs där lunch är framdukad. Till kaffet kommer Klasse Möllberg och underhåller med sång och musik. Resan går vidare till Stallarholmen och Gula Industrihuset där Lena har sitt galleri, butik och lager. Lena tar emot och naturligtvis finns möjlighet att handla.

Avresa från Vallentuna station kl 08.00, Stockholm kl. 09.00.

Åter i Stockholm omkring klockan 17.00.och i Vallentuna 17.45.

Arrangör: Larssons Resor.

Pris 1 390:- (ord. pris 1 490:-)

Bindande anmälan senast 4 mars 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 18 maj

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 kort guidad vandring, anpassad efter deltagarnas förmåga, runt gamla Uppsalas magnifika storhögar på 55-78 m i diameter. Därefter väntar en biltur där vi besöker väl utvalda objekt i Uppsala stad. I gamla Uppsala får du höra mer om en av Sveriges mest spännande platser samt om de senaste årens utgrävningar. I Uppsala blir det berättelser både högt och lågt om domkyrkan, universitet, rasbiologiska institutet och olika hus med spännande historia mm. 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 5 deltagare. *Samling vid Vallentuna kulturhus huvudingång.10:00.* Åter i Vallentuna omkring kl 15.

Arrangör: SPF Vallentuna i samarbete med Sweden History tours. **Bindande anmälan senast 9 maj.** Pris: 700 kr per person betalas in till SPF Bankgiro 702-7238.



Fredag 10 juni (2 dagar)
Lars Lerins Sandgrund med
Mårbacka och Grythyttans
Gästgivaregård

Dag 1, fredag.

Vi åker först till Örebro och lunch serveras på Karlslunds herrgård. Resan går vidare till Karlstad för en guidad tur i Lars Lerins konsthall Sandgrund. Han anses vara en av de främsta inom akvarellmåleri! Hans akvareller lockar med det mästerliga ljusdunklet från Lofotens kyla, Indiens värme, barndomens värmländska skogar och Irans okända marker. När och fjärran finns på samma plats. Fyllda av intryck åker vi till vårt centralt belägna hotell Scandic Winn Karlstad. Vi samlas för gemensam middag på hotellet.

Dag 2, lördag. Efter frukost går färden till Selma Lagerlöfs Mårbacka för en guidad tur. Vi fortsätter till Grythyttans Gästgivaregård där lunch dukas fram. Grythyttans Gästgivaregård grundas 1641 på order av Drottning Kristina som befallde att

det med jämna mellanrum skulle anläggas gästgivargårdar och krogar på lämpliga avstånd efter vägen. Utöver stallplatser och förtäring skulle varje gästgivargård erbjuda tre olika boendeklasser; en för adliga ståndspersoner, en för annat hederligt folk och en för gemene sällskap.

Avresa från Vallentuna station kl. 08.00, Stockholm kl. 09.00. Åter i Stockholm omkring kl 19.30 (Vallentuna kl 20.15).
Arrangör: Larssons Resor.
Pris 2 690:- (ord. pris 2 990:-)
Enkelrumstillägg 250:-

Bindande anmälan senast 13 april 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

4-7 juli
Hangö - Finlands sydligaste stad
– 4 dagar

Följ med på en spännande resa till Finland där vi under två dagar i land får uppleva konst och kultur i södra Finland. Vi besöker 1600-talsbruket Fiskars, Frontmuseet i Lappvik samt får rollguidning av Helene Schjerfbeck i Ekenäs för att bara nämna några av de många upplevelserna som står på programmet!

Tillsammans med övriga SPF-föreningar Nordost arrangeras denna resa till Finland i sommar. Tidigare år har de gemensamma resorna snabbt tagit slut så om du är intresserad kan du redan nu höra av dig till SPF Österåker, Leif Engman via telefon 0708-28 53 08 alternativt via e-post leifengman42@hotmail.com.



Dag 1, fredag
Avresa från Åkersberga 13.50 och Danderyd 14.25.

Vi åker med bussen från vald upphämtningsplats som tar oss till Viking Lineterminalen i Stockholm där Helsingforsfartyget M/S Mariella väntar för att ta med oss på en trevlig resa till Finland. Fartyget lämnar kaj kl. 16.30 och vår resa mot Helsingfors börjar. Vi tar oss direkt till The Buffet kl. 16.30 där vi sätter oss till bords och tar för oss av en stor middagsbuffé. Efter middagen väntar nöjen ombord, bland annat musik, underhållning och shopping.

Dag 2, lördag
Vår morgon startar med att avnjuta en stor frukostbuffé i The Buffet kl. 08.00 lokal tid. M/S Mariella ankommer till Helsingfors kl. 10.10 lokal tid, och det är då dags att lämna våra hytter med bagage och gå i land. Vi möter upp vår guide för dagen och startar sedan vår dag i land med en rundtur i Helsingfors för att sedan åka till Fiskars, som är ett bruk

från år 1649. Idag är Fiskars en mycket unik designer- och hantverkarby där 126 designers, konstnärer och hantverkare är bosatta. I de gamla bruksbyggnaderna finns två restauranger där man serverar närproducerad mat och på huvudgatan finns små butiker som erbjuder hemgjorda läckerheter. På plats får vi en kortare rundtur och det finns tid att upptäcka och se sig omkring på egen hand. Vi äter lunch i Fiskars restaurang.

När vi är klara i Fiskars åker vi vidare till Ekenäs där vi möts av yrkesguiden Anne Ingman som bjuder på en rollguidning av konstnären Helene Schjerfbeck. Hon är bl.a. känd för verk såsom Konvalescenten och Balskorna, men också för sina självporträtt, som hon målade hela livet igenom. I Ekenäs vistades Helene Schjerfbeck under somrarna åren 1918-1941. Hon var sedan fast bosatt i staden under åren 1925-1941. Medan den ena halvan av gruppen får rollguidning så går andra halvan av gruppen in i museicentret EKTA med vår guide för att titta på Helene Schjerfbecks vackra tavlor. I utställningen ingår förutom Schjerfbecks konstverk även brev och föremål som tillhört henne, bland annat en gungstol som ofta är avbildad i hennes målningar. Därefter byts grupperna av.

Vi lämnar sedan Ekenäs och det är dags att åka till hotell Regatta i Hangö där vi ska spendera natten. Vi checkar in på hotellet för att sedan upptäcka vattentornet i Hangö för dem som vill. Vi tar en promenad till Hangö stadshus där vi får höra en fantastisk pianokonsert av vår guide. Efter att ha lyssnat på konserten så är det

dags för middag som vi intar på Hotell Regatta vid ca kl. 20.00. När vi åtitt klart är kvällen fri för egna aktiviteter.

Dag 3, söndag

Efter en god natts sömn serveras en stor frukostbuffé på hotellet och egentid för SPA på hotell Regatta och därefter utcheckning. Vi får oss en guidad tur i Hangö och även ett besök i den fina kyrkan. Vi besöker ”Sommarshopen” vid Hangö Casino.

På det historiska casinot äter vi lunch innan vi åker till Lappvik för att se Frontmuseet där vi ser oss omkring. Vi får en upplevelse som anknyter till de historiska händelserna under åren 1939-1941 som utspelat sig exakt här och vi får lära oss om de strategiskt viktiga åren på Hangö udd då området utarrenderades till Sovjetunionen. Därefter åker vi vidare mot Wiurila gård där vi får en släktpresentation och får se deras vag- och hemmuseum. Vi avslutar besöket med en fika.

Vi åker vidare till Hirvensalo. Där väntar en vacker pianokonsert och även en guddning i konstkapellet. Byggnaden kallas ett konstkapell, som redan i sig själv är ett konstverk, för att man förutom andakter och gudstjänster även ordnar konstutställningar, konserter och diktläsning i kapellet. Slutligen är det är det dags att sätta sig i bussen som åker mot Åbo där vi ska gå ombord på M/S Viking Grace som avgår mot Stockholm kl. 20:55 lokal tid. Efter två mycket innehållsrika dagar i Finland sätter vi oss ner till bords, när Viking Grace avgår från Åbo, i restaurang Oscar À la Carte. Här väntar en välsmak-

ande trerättersmiddag. Mätta och belåtna roar vi oss på egen hand ombord med allt som fartyget erbjuder.

Dag 4, måndag

Efter en natts sömn väntar en frukostbuffé ombord från kl 05.30, innan M/S Viking Grace anländer till Stockholm kl.06.30. Vid ankomst går vi av fartyget och går mot bussen som tar oss tillbaka till hemorten igen.

Avresa: 13.50 Upphämtning Åkersberga och 14.25 Upphämtning Danderyd.
15.00 Incheckning i gruppincheckningen i terminalen och ombordstigning.

Resan till Hangö genomförs tillsammans med SPF Nordost / Österåker.

**Anmälan sker till SPF Österåker,
Leif Engman via telefon 0708-28 53 08
alternativt via e-post leifengman42@
hotmail.com senast den 2 april 2022.**

Prisexempel

- del i insideshytt kategori Comfort

6025:-/person

- del i insideshytt kategori Superior

6265:-/person

Ange för- och efternamn enligt ID-handling (ej mellannamn), födelsedata ÅÅMMDD, adress, telefonnummer, e-post samt menyval för 3-rätters middagen på återresan.

Efter sista anmälningsdag skickas fakturor ut från Björcks Resor.

Torsdag 25 augusti Norrköpings Konstmuseum och Löfstad Slott

Norrköpings konstmuseums historia börjar vid sekelskiftet med en generös donation av Pehr Swartz, känd snusfabrikör och hängiven konstälskare. Hans gåva av flera hundra välkända konstverk ställdes ut i Villa Swartz, som då var både museum och bibliotek. 1946 flyttade museet till den nuvarande museibygnaden vid Kristinaplatsen. Samlingarna fortsatte att växa med fokus på 1900-talskonst. Därför har konstmuseet idag en av landets bästa samlingar av svensk modernism. De flesta av våra nyskapande och mest uppmärksammade konstnärer finns representerade här. Berömda verk som Isaac Grünewalds Det sjungande trädet möter framtida klassiker som till exempel Lena Cronqvists Ormbunkar. Den kronologiska hängningen blandas med fördjupningar kring till exempel konstnärsgupper eller stilriktningar. En guide visar oss den permanenta utställningen.



Sedan går färden till Löfstad Slotts Vårdshus där lunch serveras. 1926 stannade tiden på Löfstad slott. Slottet vilar nu i sin park, oberört av tidens gång. En guide tar oss med på en resa tillbaka genom seklerna. 1926 dog Emilie Piper som var slottets sista ägarinna. Slottet byggdes på 1600-talet och har sedan dess aldrig sålts, vilket gör slottet unikt. Tack vare en önskan i den sista ägarinnans testamente har slottet kunnat förbli levande.

Avresa från Vallentuna station 07.30, Stockholm kl. 08.30. Åter i Stockholm omkring klockan 18. (Vallentuna 18.45). Arrangör: Larssons Resor. Pris: 1 290:- (ord pris 1 490:-)

**Bindande anmälan senast 14 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**

Augusti / september

Resa till Oslo

Tillsammans med övriga SPF-föreningar i Nordost arrangeras en resa till Oslo i sommar. Bland annat kommer vi besöka det nya Munch-museet.

Under början av 2022 kommer programmet för resan vara klart. Det läggs då ut på hemsidan och meddelas med e-post till alla medlemmar som anmält aktuell e-postadress. Hör av dig till Disa eller Ann-Marie om du vill veta mer.

Efter ett långt uppehåll på grund av coronapandemin kunde vi äntligen i september arrangera ett efterlängtat månadsmöte, och vi gladdes förstås mycket åt detta. Föreläsare var den tidigare diplomaten och japankännaren Lars Vargö.

Han har under många år varit ambassadör i Sydkorea, Japan och även i andra länder och beskrev sitt arbete som att ”vara en åskledare” – en förmedlare från himlen till jorden, och inte göra värderingar av kultur, synpunkter mm.

Lars Vargö menade att både Korea och Japan är intressanta länder. Båda länderna har en civilisation med konservativa värderingar. Anledningen finns att hämta i statsideologin som är konfucianism och har en stark hierarki, där fadern är högst och hustrun ”längst bak”. Trots att frun var längst bak så var det ändå hon som styrde klanen. Korea anser sig vara en civilisation i kläm. Man ser sitt geografiska läge som en räka mellan två valar – Japan och Kina.

Föreläsaren berättade om Koreas framväxt historiskt fram till dagens Syd- och Nordkorea. Korea har tidvis varit indelat i flera provinser och när provinser sedermera splittrades levde ändå den gamla provinslojaliteten kvar.

Vi fick en inblick i den starka lojaliteten mot den man tjänar, ledaren, regimen. Trots oförätter hos ledare är man ändå lojal mot den man tjänar.

Koreas gränser har genom historien förändrats, t.ex. efter invasioner och krig. Det förekommer även i nutid sprängningar och uppskjutningar av missiler, men folk på gatan verkar inte bry sig så mycket, enligt Vargö. Man är van vid spänningar mellan länderna och man tror inte på en invasion.

1948 bildades Nord- och Sydkorea, och Sydkorea har haft ett tiotal presidenter därefter. Flertalet av dem har hamnat i fängelse för korruption.

Föredraget avslutades med frågor om hur man t.ex. som fattig stat ändå kan lägga pengar på kärnvapen och hur man kan offra folkets väl. Lars Vargö informerade om att man också får bistånd från Kina och att egna ambassader runt i världen förmedlar pengar genom viss mindre seriös verksamhet.

Det ställdes också frågor om konfucianismen, som numera kan beskrivas som en generationsfråga, då de yngre ifrågasätter den ordningen.

Vår föreläsare avslutade med att berätta om Sydkoreas starka frammarsch vad gäller utbildning och forskning samt att man nu är framstående på industri – och elektroniksidan.

Vi tackar Lars Vargö för ett mycket intressant föredrag!

Text: Gerd Hansson

Vi hör ofta ordet ”äntligen” i dessa dagar med färre restriktioner. Och äntligen var det dags att hålla ett månadsmöte i Mathiasgården! Etthundra personer fick rymmas där och fullt var det!

Vår ordförande Gunnel Orselius-Dahl hälsade alla hjärtligt välkomna och informerades om matnyttigheter, t ex att det fantastiskt nog har tillkommit 50 medlemmar till vår organisation.

Gunnel berättade också att pensionärsföreningarna i Vallentuna driver äldrefrågor gemensamt. Vi fick höra om SeniorNet som ska startas så att äldre kan få hjälp med sina frågor om datorer, ”Paddor” och telefoner. För detta ska en styrelse upprättas och det behövs personer som kan tänka sig vara medlem i en sådan styrelse, för SeniorNet. Det behövs också personer för den operativa verksamheten med kunskap i ämnet som kan hjälpa frågande pensionärer.

I möten med KPR, Kommunens Pensionärsråd, driver man frågan om möjlighet för pensionärer att gå och äta lunch på lämpligt ställe. Tidigare var Väsbygården ett alternativ men är numera stängt för den aktiviteten.

Efter den inledningen hände annat på Mathiasgården!

Tommy Löbel med Josefin och hennes New Orleans gang spelade upp med fart och svängiga medryckande toner.

Vi bjöds på jazz, ballader, blues i en härlig blandning. Vi hörde namn som King Oliver, Louis Armstrong, Billy Holiday, Spencer Williams. Den senare med anknytning till Stockholm minsann.

Sex personer spelade så det ryckte i allas ben och fötter stampade takten. Ett extra-nummer blev det också till stor glädje!

Vi tackar **Tommy Löbel**, klarinett och kapellmästare; **Josefin Staaf**, sång och klarinett; **Arne Andersson**, trumpet; **Mattias Bengtsson Nyberg**, wash board; **Tor Holmberg**, banjo och sång; **Mats Jungner**, tuba, och vi önskar dem varmt välkomna tillbaka!

Efter en informativ och upplivande eftermiddag på Mathiasgården gick vi hem glada i sinnet!

*Text: Gerd Hansson
Foto: Jan Uno Lange*



Välkommen till Träffpunkterna i kommunen

Träffpunkterna har fått ny organisation vid årsskiftet 2020/2021. Verksamheterna sorterar nu under Fritidsförvaltningen, Aktiv Fritid. Anette Fahlcrantz har anställts som samordnare och personalen har utökats liksom öppettiderna. Bra, tack! För att komma med råd och idéer för verksamheten har ett Föreningsråd bildats. Föreningsrådets medlemmar kommer från olika föreningar i kommunen varav SPF Seniorerna är en.

På Träffpunkten i Vallentuna erbjuds alla handa aktiviteter såsom sittgymna, frågesport, allsång med mera. Vill Du veta hur programmet ser ut för månaden finns ett sådant upptryckt att hämta.

Du kan även kontakta Ingrid Karlsson, tel. 08-587 85 439, e-post ingrid.karlsson@vallentuna.se om Du har frågor eller vill anmäla Dig som volontär.

Vill Du visa upp eller berätta något för Träffpunktens gäster är det också välkommet. Träffpunkterna serverar kaffe/te, smörgåsar och hembakat till förmånliga priser. Snart går vi in i advent, då extra aktiviteter och godsaker erbjuds. Föreningarna har även möjlighet att boka tider för egna möten och aktiviteter, när lokalerna är lediga.

SPF Seniorerna serverar lördagskaffe med hembakat bröd på Träffpunkten, Vallentuna 3:e lördagen i månaden kl. 13.00-15.00.

Vad vill Du med Träffpunkterna? Hör av dig med förslag och synpunkter till vår ordförande Gunnel Dahl-Orselius eller till undertecknad, som är utsedd av SPF:s styrelse att representera vår förening i Föreningsrådet.

Mona Beck Andersson

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

Träffpunkten Allévägen 10
Vardagar 10.00-15.00

Träffpunkten i Kårsta
Torsdagar klockan 13-15

Anhörigföreningen (Allévägen 10)
1:a söndagen i månaden kl. 13-15

Lördagskaffe med hembakat bröd på
Träffpunkten, Vallentuna
3:e lördagen i månaden kl. 13-15
(15/1, 19/2, 19/3, 16/4 och 21/5)

Kultur från Ulla

Bästa Kulturvänner!



Med lite dåligt samvete över att inte nå alla gick jag ut via hemsidan för att annonsera teater/konserter. Vilket gensvar! De biljetter jag hade till Stadsteatern och Sound of Music och till Scalateatern och Scalarevyn tog slut väldigt snabbt! Samma gällde de två julkonserterna Advent i Blå Hallen och Nyårskonserter på Musikaliska på Nybrokajen. Väldigt roligt!

I skrivande stund är ju snart det nya programmet under tryckning. Oklart om jag hinner få med några evenemang i detta för våren. Biljetter till teatrar och annat är nyligen släppta. En liten aptitretare: Cabarét går på Dramaten. Jag skall försöka få biljetter till denna under våren.

Jag kommer att presentera aktuella erbjudanden på våra månadsmöten och på vår hemsida www.spfvallentuna.se.

Vid anmälan var så snälla och skriv namn, adress och telefonnummer.

OBS! Anmälan är bindande!

De bokcirklar som stod att läsa om i förra numret är båda igång. Glöm inte bort kommunens Kulturkalender. Där finns också mycket att ta del av. Eventuella biljetter säljs på biblioteket om inte annat anges.

Hoppas att vi ses under våren! Jag har örat mot marken.

Varma kulturhälsningar från Ulla
070-769 48 45 • ulla.wiby1@gmail.com



Mot inlämnande av blå rabattkupong får du

15% rabatt på ordinarie priser vid köp av kontorsmateriel eller leksaker

T o m 31 mars 2022 (gäller ej spel, dataspel & frimärken). Kan utnyttjas vid ett tillfälle.
LESAKER • KONTORSMATERIEL • ALLT I SPEL (ATG, SVENSKA SPEL)
Spel & Lek-kontoret i Vallentuna Centrum
Telefon 511 710 00 • Hemsida www.boklekhuset.se • E-mail info@boklekhuset.se

Korpen Vallentuna, Stå-Stolgympa



Anmälan och frågor
Telefon 08-514 506 00

Under pandemin har verksamheten varit låg och rent av legat nere. Nu är vi åter i full gång och hälsar alla våra tidigare och nya motionärer välkomna åter.

Stolen i stolgympan ger ett bra stöd både när vi sitter och står.

Vi tränar kondition, balans, styrka och rörlighet. Inspirerande härlig musik som ger glädje och en starkare och rörligare kropp.

Alla kan vara med. Det kostar 500 kr för ett klippkort omfattande 10 gånger.

Varmt välkomna önskar
Ulrika på Korpen Vallentuna

Återkommande veckoaktiviteter

MÅNDAG	TISDAG	FREDAG
<p>BRIDGE i lokal Rosengården Rosengårdsvägen 39A kl 13.00 - ca 17.00</p> <p>Ledare: Ingrid Grape, tfn 073 382 52 44</p> <p>Anmälan obligatorisk senast föregående lördag.</p>	<p>BOWLING på Balls kl 10.30-14.00 Ledare: Bo Lemon, tfn 070 756 06 05 Nyttillkomna spelare är välkomna denna tid. Kontakta Bo.</p>	<p>BOULE på Sörgårdens bana mot Kvarnbadet kl 10.00</p> <p>Ledare: Jan Persson, 070-545 28 84</p>
	<p>TRÄNINGSBRIDGE på Träffpunkten 12.00 - ca 15.00 Ledare: Gunvor Nyberg, 08-510 230 23</p>	
	<p>PROMENADER start vid Träffpunkten 10.00 - 11.00 Ledare: Rita Häggström, 076-310 40 16 Ingen anmälan behövs.</p>	

Öppet som vanligt!

Äntligen har vi öppet som vanligt igen!

Välkommen till den unika butiken som alltid ger personlig service

önskar Charlotta



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

Missa inte
ditt erbjudande
20% rabatt
Gäller t o m
28 feb 2022

Trivselkväll

Tisdagarna 15 februari och 14 juni 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 tillugg och kanske även nya vänner.

Kom och "mingla" med oss! Vid frågor kontakta Disa Blomqvist på telefon 073-631 97 33.

Välkomna!

**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

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 (månads-möten, 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 2022

Läsecirkel 1

Torsdagar kl 13.30-15.00
Träffpunkten
Ledare: Britt-Marie Söderberg,
tfn 08-512 406 96

Läsecirkel 2

Måndagar kl 13.30-14.30
Träffpunkten
Ledare Ulla Johansson
Tfn 070-769 48 45



Inför livets slut

Vad händer vid ett dödsfall?

Vem ärver?

Hur fungerar det egentligen med framtidsfullmakt?

Vad har jag för alternativ gällande begravning och gravsättning?

Var kan jag anteckna önskemål kring min begravning?

Behöver jag skriva ett testamente och var kan jag förvara det?

Hallsénus begravningsbyrå och Verahill familjejuridik bjuder in till en informationsträff där vi går igenom vad som finns att tänka på och planera inför livets slut.

Varmt välkomna till Åbybergskyrkan, Bergvägen 2 186 41 Vallentuna, torsdagen den 17 februari klockan 10.00-12.00.

Vi kan ta emot maximalt 45 personer.

Anmäl Er till vallentuna@hallsenius.se eller tel. 08-511 703 82 senast den 10/2.

Vet dina nära och kära
hur du INTE vill ha det
på din begravning?

Fyll i din önskan i Livsarkivet.

Livsarkivet är en folder där du enkelt fyller i dina tankar kring din egen begravning.

Du kan fylla i Livsarkivet på vår hemsida eller komma in och hämta det på vårt kontor.

Varmt välkommen!

Klarahill består av kunniga lokala familjeföretag som tillsammans driver en femtedel av de auktoriserade byråerna inom Sveriges begravningsbyråers förbund (SBF).

KLARAHILL HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ
Centrumpassagen 8, 186 31 Vallentuna, 08-511 703 82.
www.klarahill.se/vallentuna



Klarahill

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Tankesätt

En tidig morgon låg jag vaken och lyssnade på radions program ett, Filosofiska rummet. Ett av inslagen rörde filosofen Ludwig Wittgenstein. Han sägs ha myntat talesättet "Varom man icke kan tala, därom skola man tiga".

Har Ni tänkt på att detta talesätt har präglat en stor del av vår generation men än mer vår föräldrageneration? Vissa saker talar man inte om. Inte ens med den egna familjen. Naturligtvis gäller dessa ämnen tråkigheter eller sådant som i tiden var kontroversiellt. Religion, ras, ålderdomlig lagstiftning, självmord, barn utom äktenkapet med flera orsaker döljer sig bakom detta.

Med bakgrund i att ha lett en studiecirkel Släktforskning inom föreningen och att jag genom medlemskap i föreningen Datorstöd i Släktforskningen, DIS, har jag fått många kontakter både lokalt och från andra ställen i landet. Jag förstår att denna tystnad inte allt för sällan förekommer. Från flera har jag fått information om hur familjer förr inte talade om känsliga, sorgliga händelser av det slag som beskrivs i några exempel nedan. Jag har själv ifrån min egen släkt gjort liknande erfarenheter.

I flera släkter har det funnit flera fall där ett slags "tystnadskultur" inom familjen varit förhärskande. Jag nämner några exempel som berättats för mig nedan.

Ett dramatiskt självmord skedde i slutet av 1800-talet, ett annat på 30-talet. Det var först då barnbarnsbarnen var i vuxen ålder som det talades därom.

En barnaskara blev föräldralösa i slutet av 1800-talet och syskonen skingrades i bygden och i ett fall runt om i södra Sverige. De omyndiga fick tjäna hos bönder där böndernas krav på samhället var lägst. En omvänd aktion där den som begärde lägst ersättning vann. Att dessa barn, så misshandlade av samhället och enskilda personer, valde att tiga om sin olycka är kanske inte märkligt.

En trolovad kvinna blev gravid med sin trolovade man. Mannens föräldrar motsatte sig äktenkapet. Kvinnan födde och tog hand om barnet under ibland svåra omständigheter. Mannen, pappan, erkände faderskapet, vilket ju var bra, men åtog sig inga skyldigheter i övrigt. Trots initiala umbäranden fick modern och barnet ändå ett framgångsrikt leverne. Ändå var så kallat utomäktenskapliga barn och deras mödrar inte välkomna på samma sätt som andra legitima. Mellan mamman och barnet var endast 16 års skillnad. Ända till den dag då barnet fyllde femtio år framställdes dessa två såsom varande syskon.

Mannen, pappan, gifte sig med en annan flicka och fick en familj med flera barn. Ett par generationer senare blev jag kon-

taktad av ett barnbarn till pappan. Han undrade hur jag kunde påstå att hans farfar var far till detta trolovningsbarn. Ingen i pappans familj kände till att det fanns detta trolovningsbarn.

I en programserie "Vem tror Du att Du är?" i TV5 har jag sett ett par kända personer delta. I programmet får personerna professionell hjälp att finna sina rötter. De upptäckter som görs i programmen är för huvudpersonerna totalt okända, men de visar också på just detta fenomen att vissa saker har man inte talat om i de aktuella familjerna.

Felix Herngren hade ett par generationer tillbaka en familj där fadern och åtta barn var grovt kriminella och avtjänade sina straff på Långholmen. En annan släkting var Johnny Bode. En dåtida i allmänheten känd sångare. Johnny var dömd för stöld och förskingring. Han hade vidare gjort sig känd för sina skabrösa visor i bland annat Bordellmammans visor. En upptäckt som mötte Felix med både förundran och humor.

Linnea Henriksson är hos många bland den yngre generationen känd schlagersångerska och musikkreatör. Släktforskarna kunde för henne presentera ett släktskap med samer. Linneas anfäder på denna sida hade drabbats av den svenska statens och svenska kyrkans övergrepp på samer och den samiska kulturen i akt och mening, att genom "försvenskning" försöka utplåna den samiska kulturen och deras hävdavunna rättigheter. De samer som drabbades av "försvenskningen" kände ofta en skam dels mot de egna då de

tyckte sig vara svikare. De upplevde också en skam mot det övriga samhället eftersom de trots "försvenskningen" ändå var av samisk släkt.

En annan del av hennes släkt visade sig vara adlig. Linnea presenterades för detta bland annat på Ridarhuset i Stockholm. Det fanns en tid, inte allt för avlägsen, då släktskap med adeln betraktades mycket negativt. Om adligt släktskap talade man inte. I varje fall om det var en eller ett par generationer sedan. Ja tänk så olika ens släkt kan vara.

Johan Ulvesson är en för oss känd artist skådespelare och humorist. Johan startar sin släktresa med mörka hemligheter på Johans mammas sida. Mammans mormor fick en dotter med en man som sedan också blev far till en son. Fadern övergav mamman och de två barnen. Mamman fick då ekonomiska svårigheter och lämnade bort dottern som fosterbarn till annan familj. Mamman och sonen fick senare svårigheter med ekonomin och tvångsintogs i stadens fattighus. Senare förklarades mamman för sinnessjuk och tvångsintogs på stadens sinnessjukhus. Dessa förhållanden visste inte Johan något om. Osäkert också om Johans mamma kände till detta.

Dessa korta beskrivningar av saker i vår historia leder mig till eftertanke. Har vi idag kommit ifrån denna typ av tystnadskultur? Eller finns det kanske kvar men på annat sätt hos oss själva eller hos någon i vår närhet? Svaret har endast Du.

Text: Jan Uno Lange

Seniorprojektet

Kommer ni ihåg Arne Tammer – 50-/60-talets träningsvirtuos? Numera finns andra och roligare träningsformer!

Under våren 2019 fick jag information om att seniorprojektet skulle börja med en ny omgång. Seniorprojektet är ett samarbete mellan kommunen och Sports Club. Det går ut på att erbjuda äldre personer (70-plussare) att delta i ett 10-veckors träningsprogram på Sports Club. Inriktningen är fysisk träning men även social samvaro. Syftet med träningen är att förbättra balans, styrka, rörlighet och kondition hos deltagarna. Efter träningspassen blir det fikastund där man kan samspråka med de andra deltagarna och börja lära känna varandra. Kostnaden för de 10 veckornas träning var 500 kronor per person (subventionerat pris).

Jag och min fru Margareta hade från och till funderat på att börja träna och nu fick vi en knuff i baken och anmälde oss till projektet. Efter några dagar fick vi beskedet att få delta i en träningsgrupp. Vi var drygt 20 personer i gruppen och lika många fanns i en parallellgrupp. Innan vi började 10-veckorsperioden fick var och en göra ett test som leddes av tränaren Ann. Det omfattade fyra ”enkla” övningar som att promenera snabbt, göra knäböjningar m m. Tränaren skrev ner resultatet av vad jag åstadkommit.

10-veckorsperioden satte därefter igång med två träningstillfällen i veckan, en timme varje gång plus efterföljande fikapaus. Fikapausen kunde bli rätt så lång när vi satt och pratade och skrattade om hur jobbigt det varit och befrielsen över att passet äntligen var slut. Nää, det var mycket annat som pratades om, som intressen, resor, familj, hobbies med mera. Fikastunderna blev nästan lika viktiga som själva träningen för det var så trevligt med nya bekantskaper.

Träningen var väldigt varierande från pass till pass. När det handlade om att träna kondition gick vi på gåband (faktiskt roligare än det verkar), använde roddmaskinen eller ”skidstakning”. Ibland körde vi spinningpass på cykel och fick samtidigt ”följa vägen” på en vacker naturfilm.

Gällde passet balans och styrka fick vi använda vikter, stepup-bräda, bosu-bollar, långa gummiband mm. Träningen gjordes verkligen mångsidig.

Det finns många muskler jag inte visste att jag har – vilket kändes av träningsvärken dagen efteråt. Men som tränaren sa, bästa sättet att bli av med träningsvärken är att träna mera. Jag vill betona att tränaren Ann tog stor hänsyn till oss. Visserligen uppmanade hon oss att ta i och kämpa på, även de sista sekunderna i övningen, men sa samtidigt att var och en

måste känna efter hur mycket man själv orkar med. Allteftersom veckorna gick, kändes det bättre och bättre att träna, ja till slut längtade jag efter träningspassen och gör så alltjämt.

Efter 10-veckorsperioden fick var och en göra om samma test som gjordes innan vi började. Då kunde Ann konstatera resultatet av träningen och det visade sig att alla hade förbättrat sig avsevärt. Så träningen gjorde susen!

Efter att de 10 veckorna var slut erbjöds vi att fortsätta träna i grupper. Jag och Margareta bestämde oss tillsammans med de flesta andra att fortsätta träna två gånger i veckan. Tyvärr blev det tvärstopp i mars 2020 på grund av pandemin. Då pausades våra träningskort och var och en fick fortsätta själva på hemmaplan. Självt tränade jag då ofta med Sofia som körde sina dagliga träningspass på TV. Inte lika roligt som på gymmet men klart positivt.

Det har gått mer än ett och ett halvt år med uppehåll på gymmet. Men i september fick vi möjlighet att börja på Sports Club igen. Nu fortsätter vi att träna i grupp två gånger i veckan. Träningen är

lika mångsidig och varierande som tidigare. Dessutom är det roligt att återse gamla träningskompisar och kunna fortsätta eftersnacket och skratten på fikapauserna. Vår nya tränare heter Frida, en frisk fläkt som gör sitt allra bästa för att driva på oss och göra träningen rolig men som omtänksamt anpassar den så att det skall kännas bra för deltagarna. Nu har det gått några veckor sedan vi började höstens program och här kan ni läsa vad hon tycker om oss 70-plussare.

Frida: *“Jag har det stora nöjet att två gånger i veckan träffa ett gäng glada, pigga och starka seniorer. Under åren har jag sett hur samtliga deltagare utvecklat sin fysiska kapacitet samt fått en större förståelse för träning och varför det är viktigt att röra på sig även som senior. Detta gäng är också goda förebilder för oss alla på gymmet och jag tror att vi alla önskar att vi kommer vara lika glada, pigga och starka när vi blir seniorer.”*

Om kommunen och Sports Club fortsätter med seniorprojektet även nästa termin så anmäl dig. Det är litet jobbigt - men nyttigt - att träna och kul att vara med.

Text & bild: Jonas Persson





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 75160
Specsavers Optik.

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

Skulle gått till



Notiser

Visste Ni att, bland våra medlemmar, så många som 393 (45%) saknar egen e-postadress anmäld till föreningen!

I värsta fall innebär det att dessa inte heller har en dator, paddd eller intelligent telefon.

Detta betyder i så fall att 393 medlemmar inte kan tillgodogöra sig de tjänster som stat, region och kommun numera har via internet. Det innebär också att dessa medlemmar inte kan boka resor, teaterbiljetter, läkarbesök, inte utföra bankärenden, inte handla på alla de olika ställen som har WEB-shop via internet. De kan heller inte ta kontakt med barn och barnbarn och vänner via sociala medier eller via till exempel Facetime och Skype.

I sin tur medför detta en ökad risk för isolering och utanförskap. **Vill vi ha det så?**

Nej, absolut inte. SPF Vallentuna har under flera år försökt få stöd hos kommunen att förbättra situationen för oss äldre. Nu, i år, har kommunen insett hur stort behovet är och hur utsatta äldre är och kommer att bli.

Det finns en rikstäckande organisation **SeniorNet** som har som mål att hjälpa seniorer att lära sig hantera dator, paddd och mobiltelefon (intelligent telefon / smartphone). I flera av våra omgivande kommuner har SeniorNet etablerat sig.

Upprop!

Nu har turen kommit till Vallentuna att bilda en lokal SeniorNet-förening. Detta med stöd från kommunen och våra tre pensionärsorganisationer SPF, PRO och RPG.

Kommunen kommer att tillhandahålla lokal och utrustningar samt eventuellt också viss finansiering. Vi i pensionärsorganisationerna skall svara för att en lokal förening SeniorNet Vallentuna bildas och bemanna den med en styrelse och duktig personal som kan hjälpa till med utbildning och problemlösning. SeniorNet i Täby kommer att stötta oss i uppstarten av vår egen förening. En mycket viktig hjälp.

Kommunen har möjlighet att äska statliga medel för detta i år. Viktigt är då att vi snarast bildar en förening. Från vår (SPF) förening har vi redan ett par namn som kan bemanna en styrelse. Från SPF och PRO finns i dagsläget några duktiga personer som kan utbilda och hjälpa till. *MEN det behövs fler som hjälper till.*



Vi vänder oss därför till **DIG** i detta upprop. Ställ upp och hjälp Dina "med-seniorer" i att få ett bättre och säkrare liv med stöd av datorer mm!
Styrelsen

Bokcirkel firar 10 år

Den SPF-bokcirkel, som undertecknad leder, har funnits i ungefär 10 år. Ulla Almgren startade den.

Nu har vi kommit igång igen på Träffpunkten. Vi är tio stycken som träffas en gång i månaden. Tillsammans kommer vi överens om vilka böcker vi ska läsa och diskutera. Vi läser många olika genrer, klassiker, nytugivet och böcker vi läst för länge sen.

Då vi träffas pratar vi om den lästa boken och vi ger varandra lästips, tv-tips, teater-tips med mera. Till mina minnesanteckningar som jag mailar ut till deltagarna bifogar jag den tipslista vi har delgivit varandra.

Vi tycker inte alltid lika om de böcker vi läst, vilket berikar samtalet. Under årens lopp har många böcker berört oss alla. Här kommer några exempel:

Peter Englund, *Stridens skönhet och sorg*
 Steve Sem-Sandberg, *De fattiga i Lodz*
 Marguerite van Geldermalsen, *Gift med en beduin*
 Muriel Barberry, *Igelkottens elegans*
 Susan Abulhava, *Morgon i Jenin*
 Åse Seierstad, *Två systrar*
 Tara Westover, *Allt jag fått lära mig*
 Ola Larsmo, *Swede Hollow*
 Isabelle Allende, *Den japanske älskaren*

SPF har för närvarande ytterligare en bokcirkel och startar gärna fler om intresse finns. Ta i så fall kontakt med någon i styrelsen.

Text: Bibbi Söderberg

Bokcirkel

Inom SPF Vallentuna har vi numer två bokcirkel. En som funnits sedan flera år tillbaka. Den alldeles nya leds av Ulla Johansson. Här är Ullas berättelse om hur cirkeln har formats.

”Skulle vara intressant att veta hur många bokcirkel det finns i vårt land! De kan se ut på många olika sätt. Några arrangeras genom bokhandlare, andra på arbetsplatser och som i vårt fall genom SPF Seniorerna.

Kommer ihåg att min mamma var alltid med i en cirkel. Nu har jag en alldeles ny-startad cirkel. Vi träffas den första måndagen i varje månad. Den fint renoverade Träffpunkten har lokaler där vi håller till. Vi ses mellan halv två och halv tre. Personalen har ordnat med kaffe för fem kronor!

Vi har bara träffats en gång, då vi gick laget runt och bekantade oss med varandra. Flera av oss kände varandra sedan tidigare.

Fler aktiva i SPF Seniorerna i Vallentuna

Vi har nu åter kunnat starta med våra månadsmöten som ni ser i bladet. MEN för att månadsmöten 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 073-631 97 33.

SPF ordnar fika en gång per månad i Träffpunkten. Mona Beck Andersson är där sammanhållande. MEN Mona be-

höver några volontärer som hjälper till. Anmäl Dig till Mona direkt på telefon 070-310 61 16.

Valberedningen har påbörjat sitt arbete inför kommande verksamhetsår. Nya medlemmar i styrelsen och till andra viktiga funktioner behövs. Anmäl gärna Ditt intresse att vara med och utveckla vår fina förening. Valberedningen består av Lilian Lundström, Märilt 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*

Efter denna första gång stannade vi vid två boktitlar. Halva gruppen läser Där kräftorna sjunger av Delia Owens och den andra halvan läser Shuggie Bain av Douglan Stuart.

Efter några träffar har vi säkert hittat sättet hur vi går vidare. Det känns roligt och väldigt inspirerande att mötas på det här sättet!”

Text: Ulla Johansson



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.

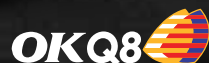
I vår moderna ombyggda butik är det dessutom enklare än någonsin att hitta rätt bland alla produkter till din bil.

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



VI BJUDER PÅ KAFFE & BULLE

Gäller en valfri kaffe &
ett fikabröd.

Värde från 29:-



Erbjudandet t o m 31 juli 2022
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 2022
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



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

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 LänsSkyddrabatt, ej rabatter som kan erhållas genom medlemskap i föreningar eller i egenskap av boende hos vissa bostadsföretag eller dylikt.
www.lansforsakringar.se/stockholm

If - Huvudpartner www.if.se/spf

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

Studieförbundet Vuxenskolan www.sv.se/

Smart Senior www.smartsenior.se

Sankt Eriks Begravningsbyrå

Tel. 08-120 930 10 www.sankteriksbegravning.se

Lotus Travel info@lotustravel.se Tel 08-545 188 40

ReseSkaparna www.reseskaparna.se/spf

Tel. 08-94 40 40.

E-post: spf@reseskaparna.se

CK:s Resor www.cksresor.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@cksresor.se

Strömma Turism & Sjöfart AB Stockholm

Stockholm Sightseeing erbjuder SPF:s medlemmar 50% rabatt under vardagar mellan oktober-maj på tre utvalda båtturer från Strömekajen, Grand Hotel. "Under Stockholms Broar", "Djurgården runt" samt "Stockholm vintertur". Erbjudandet gäller ej förbeställda biljetter. Biljetter köpes i kiosken vid Strömekajen. Meddela i kassan att du är SPF-medlem.

För information om vilken båttur hänvisas till hemsidan: 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

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

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 Tel 08-21 23 23

Birka Cruises Fina erbjudanden/kryssningar till alla SPF-föreningar www.birka.se

Tallink Silja Line

Rabatt vid bokning av kryssningspaket till Helsingfors, Åbo, Tallinn och Riga.
www.tallinksilja.se/spf

Viking Line

Specialpris vid utvalda datum www.vikingline.se

Smart Senior

Du får kostnadsfritt ta del av Smart Seniors rabatter och förmåner. www.smartsenior.se/spfsthlm

För mer detaljerad information om förmånerna se

<https://www.spfseniorena.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner>

**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*

*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**