

SRF  
SENIORERNA

Vallentuna



## Sommar & höst 2022

Vad har ekorren i munnen? Svaret finner du på sidan 39.

*Text och bild: Jan Uno Lange*

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.

### **Andakter**

Församlingen ordnar regelbundna  
andakter på äldreboenden i Vallentuna.  
För tid och plats vänligen ring  
tfn: 08-511 862 40.

### **Enskilda samtal**

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

### **Vuxet växande**


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

### **Pilgrim Vallentuna**

Varje helg fr o m Annandag påsk  
t o m Allhelgona anordnas ledar-  
ledda pilgrimsvandringar.  
Vandringarna kan vara korta eller  
långa. För mer information vänligen  
se vår hemsida eller ring exp.  
tfn: 08-511 862 40.

### **Kyrknyckeln**

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

 [svenskakyrkan.se/vallentuna](https://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
Träffpunkterna .....	9
Månadsmöten .....	11
Information om föreläsare .....	12
SPF Vallentuna 45 år.....	15
Resor och utflykter .....	16
Fråga våra politiker.....	21
Återkommande veckoaktiviteter .....	22
Hänt sen sist.....	23
Vuxenskolan.....	30
Medlemmarnas sida.....	32
Kultur från Ulla.....	37
Trivselkväll .....	37
Notiser .....	39
Medlemsförmåner .....	42
<b>Annonser</b>	<b>Sida</b>
Apoteksgruppen .....	10
Vallentuna Bowling.....	38
Din Tandläkare.....	41
ICA Vallentuna Centrum .....	6
Klarahill Begravningsbyrå.....	14
Korpen .....	10
Länsförsäkringar .....	31
OK Q8 .....	40
Roody'sFrisörer.....	6
Specsavers .....	36
Spel & Lek .....	14
Sports Club .....	44
Svenska kyrkan .....	2
Täby Kyrkby blommor och ting .....	43
Vallentuna Motor AB .....	30

*Ett stort tack  
till våra annonsörer!*

Postadress: c/o Gunnel Orselius-Dahl,  
Rosengårdsvägen 47 • 186 33 Vallentuna  
Bankgiro 702-7238 • Årsavgift 280 kr  
E-post spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se  
Hemsida: spfvallentuna.se • Org.nr 816000-5420

# Kalendarium

## Augusti - december 2022

### Augusti

- 18 Angarnsjöängens spännande historia
- 23 Valutfrågning av politiker
- 25 Norrköpings Konstmuseum och Löfstad Slott
- 31 Månadsmöte, Tommy Löbel orkester med John Pohlman

### September

- 15 Spionstad Stockholm
- 15 Trivselkväll
- 24 Lördagskaffe Träffpunkten
- 28 Månadsmöte, Operadonnorna
- 30 Ölands Skördefest (3 dagar)

### Oktober

- 5 Thielska Galleriet
- 15 SPF Vallentuna firar 45 år
- 18 Trivselkväll Träffpunkten
- 22 Lördagskaffe Träffpunkten
- 26 Månadsmöte, Claes Elfsberg

### November

- 1 Skoindustrimuseét i Kumla och Vingåker outlet
- 22 Trivselkväll Träffpunkten
- 26 Lördagskaffe Träffpunkten
- 30 Månadsmöte

### December

- 9 Julbord på Nygårds Vårdshus
- 14 Månadsmöte, Lucia och Alexander Chamberlain
- 28 Lördagskaffe Träffpunkten

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

# SPF Seniorerna Vallentuna

## Styrelse och övriga funktionärer 2022

### Styrelsen

Gunnel Orselius-Dahl, ordförande	070 511 90 65
<i>gunnel.orselius.dahl@telia.com</i>	
Gerd Hansson, v. ordf, sekreterare	076 194 56 83
<i>gerd.m.hansson2@gmail.com</i>	
Jonas Persson, kassör	08-511 788 91
<i>jonasp61@gmail.com</i>	070 838 40 08
Leif Andersson	070 519 63 64
<i>andersson.leif.martin@gmail.com</i>	
Disa Blomqvist	073 631 97 33
<i>disabr@hotmail.com</i>	
Nils-Olof Ersson	070 69 13 144
<i>noe.ersson@gmail.com</i>	
Helena Fremnell	070 215 46 33
<i>helena.fremnell@gmail.com</i>	
Ann-Marie Glandin	073 259 43 78
<i>am.glandin@gmail.com</i>	
Inger Hensvold	070 731 36 66
<i>inger.hensvold6@gmail.com</i>	
Ulla Johansson	070 769 48 45
<i>ulla.wiby1@gmail.com</i>	
Jan Uno Lange	070 524 73 75
<i>januno2@gmail.com</i>	
Carl Lindhé	070 577 98 20
<i>carl.gosta.lindhe@gmail.com</i>	

### Revisorer

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

### Valberedning

Liselotte Lindbergh	073 389 29 64
Birgit Göransson	076 844 91 58
Gun-Britt Sandström	073 823 49 21

### Representanter i KPR (Kommunala pensionärsrådet)

Gunnel Orselius-Dahl	070 511 90 65
Gerd Hansson	076 194 56 83
Leif Andersson (ers)	070 519 63 64
Inger Hensvold (ers)	070 731 36 66

### Medlemssekreterare

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

### Sommar- och Vinterprogram

Gunnel Orselius-Dahl	070 511 90 65
Inger Hensvold	070 731 36 66
Jan Uno Lange	070 524 73 75
Lilian Lundström	073 989 14 48

### Rekryteringsansvarig

Nils-Olof Ersson	070 691 31 44
Carl Lindhé	070 577 98 20

### Kulturombud

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

### Program månadsmöten

Gunnel Orselius-Dahl	070 511 90 65
Inger Hensvold	070 731 36 66

### Trivselgrupp

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

### Resor och utflykter

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

### Träffpunkten

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

### Klubbmästare

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

### Friskvård

Rita Häggström	076 310 40 16
<i>rita.haggstrom@gmail.com</i>	

### Trafiksäkerhet

Leif Andersson	070 519 63 64
Carl Lindhé	08-511 798 20

### Arkiv

Ulla Johansson	070 769 48 45
----------------	---------------

### Studieombud (SV Vuxenskolan)

Gerd Hansson	076 194 56 83
--------------	---------------

### Information

Ann-Marie Glandin	073 259 43 78
<i>am.glandin@gmail.com</i>	
Helena Fremnell	070 215 46 33
<i>helena.fremnell@gmail.com</i>	

### Representanter i Samverkan Nordost

Gunnel Orselius-Dahl	070 511 90 65
Gerd Hansson	076 194 56 83
Jan Uno Lange (ers.)	070 524 73 75

SPF Seniorerna Vallentuna styrelse, valda vid årsmötet 2022-02-16



Gunnel Orselius-Dahl  
Ordförande



Gerd Hansson  
Vice ordf/sekreterare



Jonas Persson  
Kassör



Leif Andersson  
Ledamot



Disa Blomqvist  
Ledamot



Helena Fremnell  
Ledamot



Nils-Olof Ersson  
Ledamot



Ann-Marie Glandin  
Ledamot



Inger Hensvold  
Ledamot



Ulla Johansson  
Ledamot



Jan Uno Lange  
Medlemssekreterare



Carl Lindhé  
Adjungerad

# ROODY'S

f.d. **Gr8**  
S@foNg

*Frisörer*

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

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

## 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 2022-08-31.



9 914085 300003



Grön kupong gäller

# Ordföranden har ordet



Kära SPF-are i Vallentuna.

Så har mitt andra år som ordförande rullat i gång. Vi är en stor styrelse som vill göra allt vi kan för att vår

förening ska växa och må bra, att bryta ensamhet och hitta nya möjligheter till gemenskap.

Efter den långa perioden utan gemensamma inomhusaktiviteter som coronaviruset styrt över, så var det svårare än väntat att starta upp på nytt. Inställda månadsmöten, förhinder från gästföreläsare som sent fått bytas ut och andra osäkerheter har gjort att föreningen har minskat under den här perioden.

Jag hoppas att du i detta programblad för sommar och höst hittar många spännande och roliga upplevelser. Det finns också matnyttiga aktiviteter som tränar både kropp och knopp. Vi i styrelsen som jobbat med programmet hoppas att du vill hjälpa oss att sprida information om vikten av att vara med i SPF Seniorerna Vallentuna, så att vi kan få tillbaka gamla medlemmar och få med nya. Vi vet ju att det bästa sättet att få nya medlemmar är att vi gemensamt är ambassadörer.

Under våren har SPF deltagit i Föreningsmässan den 2 april och varit med i planeringen av Seniordagen som gick av stapeln den 28 april. Det har varit inspirerande att planera Seniordagen och jag hoppas att det blir en återkommande aktivitet i kommunens regi.

I höst är det val till riksdag, region och kommun igen. Chansen att fråga ut våra politiker vill vi inte missa i år heller, som du ser i programbladet. Inför utfrågningen sammanställer vi tre pensionärsorganisationer SPF, PRO och RPG i Kommunala Pensionärsrådet, KPR, gemensamt frågorna. Våra politiker – eller förtroendevalda som jag tycker är ett bättre ord – sitter ju på sin post tack vare det förtroende vi gett dem. Nu vill vi fråga alla partier hur de ser på framtiden för oss seniorer i Vallentuna. Det gäller bl.a hur man har planerat/planerar för boende och trygghet och för att bryta ensamhet m.m. under 2020-talet då andelen äldre ökar snabbt här i Vallentuna.

Till sist men inte minst: SPF Seniorerna Vallentuna fyller som du vet 45 år som förening i år. Det ska vi fira med fest i Lovisedalsskolan den 15 oktober. Alla medlemmar kommer att få en personlig inbjudan per mejl eller post med detaljerad information. Sen gäller det att anmäla sig. Det blir säkert en kväll att minnas!

*Men före höst kommer sommar  
– jag önskar dig en riktigt skön sommar!  
Gunnel Orselius-Dahl,  
ordförande*

Stockholmsdistriktets årsstämma den 6 april startades med att vår förbundsordförande Eva Eriksson höll ett inspirerande tal om vad vi kan göra i förbundet, distriktet och i våra föreningar.

Hon började med att visa hur hon på väg till mötet reagerat på hur vi på olika sätt utsätts för ålderism. SL har just nu en annons om att deras färdbiljettsystem pensionerats och därmed tagits ur bruk. Det är ett exempel på den systematiska, subtila ålderismen i vårt land. ”Jag är pensionär och vill fortfarande vara aktiv” sa hon och viftade med annonsen. Hon påminde om att vi seniorer står för visdom, erfarenhet och vilja att finnas med i beslutande församlingar. Vi 65-åringar och äldre är en skara på 2 miljoner, en femtedel av befolkningen, och faktiskt en maktfaktor.

Hon lyfte hur Coronapandemin visat på brister inom äldreomsorgen och hur viktigt det är att se till att de löften som getts under pandemin från politiskt håll verkligen genomförs. Det måste vi på alla nivåer följa upp. Staten har det övergripande ansvaret, men regioner och kommuner står till stora delar för utförandet. Det har betalats ut 132 miljoner för riktade insatser i äldreomsorgen till våra 290 kommuner de senaste åren.

Hur används de pengar vi fått i Vallentuna? Det är vår uppgift i pensionärsorganisationerna att följa upp i KPR och i höst har vi återigen vår utfrågning av politikerna inför valet.

Det har funnits förslag om en ny Socialtjänstlag, men den gamla ligger kvar – och man ser över innehållet – och Eva Eriksson är en av experterna. Här pekade hon på vikten av att kompetensen i vården måste höjas och att den ska uppgraderas på vetenskaplig grund.

En viktig fråga som SPF driver är: Den som får hemtjänst ska ha individuella team med färre personer och bättre kontinuitet, där den som får omsorg känner sig delaktig. Det kan vi via KPR driva på och följa upp. Vallentunas hemtjänst har bland de högsta betygen i riket, men vi kan vara med och stoppa springet och stressen för hemtjänstpersonalen. För att få en god omsorg måste arbetsvillkoren för personalen vara så att man vill stanna kvar, så det blir en kontinuitet i vården.

På Distriktsstämman som sedan följde, beslutades utifrån distriktsstyrelsens förslag, att styrelsen skulle minskas från elva till nio personer. Eftersom två av styrelsemedlemmarna, Ritva Elg och Andres Björendahl, hade meddelat att de ville avgå blev resultatet att nuvarande styrelse sitter kvar och inga nyval gjordes.

Ett viktigt beslut togs på förslag från distriktsstyrelsen: Efter år 2023, då vi har kongress här i Stockholm, kommer vi att ha stämma vartannat år, inte som idag varje år. Det var några som opponerade sig, men beslutet gick igenom med stor majoritet.

*Vid pennan  
Gunnel Orselius-Dahl, ordförande*



# Välkommen till Träffpunkterna i kommunen

Träffpunkterna har fått ny organisation vid årsskiftet 2020/2021. Verksamheterna sorterar nu under Fritidsförvaltningen, Aktiv Fritid. Anette Fahlecrantz 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 allehanda aktiviteter såsom sittgympa, 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](mailto: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. Föreningarna har också möjlighet att boka tider för egna möten och aktiviteter, när lokalerna är lediga.

SPF Seniorerna serverar Lördagskaffe med hembakat bröd på Träffpunkten, Vallentuna 4:e lördagen i månaden klockan 13-15.

## *Vad vill du med Träffpunkterna?*

*Hör av dig med förslag och synpunkter till vår ordförande Gunnel Orselius-Dahl 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)**  
2:a söndagen i månaden kl. 13-15

**Lördagskaffe med hembakat bröd på  
Träffpunkten, Vallentuna**  
4:e lördagen i månaden kl. 13-15  
(18/6, 24/9, 22/10, 26/11  
och torsdag 28/12)

# KORPEN

## Vallentuna

Upplev träningsglädje och bli inspirerad  
på Vallentuna Träningscenter.

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

Omklädningsrum med bastu finns.

---

Hjärtligt välkomna till Vallentuna Träningscenter  
[www.korpen-vallentuna.se](http://www.korpen-vallentuna.se) • Telefon 08-514 50 600



## 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!*

Se mer information om träffarna på sidan 12-13.

**Onsdag den 31 augusti.**

Magnus Sjögren bjuder oss på en svindlande musikalisk resa från Vikingarna till ABBA, och vi får gissa på musik i olika genrer.

**Onsdag den 28 september.**

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

**: Onsdag den 26 oktober.**

: Claes Elfsberg berättar om sitt innehållsrika liv som journalist, nyhetsankare, programledare och tävlingsdeltagare.

**: Onsdag den 30 november.**

: Tommy Löbel Swing Band blir denna gång förstärkt med TV-idolen John Pohlman.

**: Onsdag den 14 december.**

: Luciatåg från Lovisedalsskolan.  
: Alexander Chamberlain föreläser.

Månadsmötena äger rum i Mathiasgården mellan klockan 13.00 och 15.00.

Bindande obligatorisk anmälan kan ske tidigast då det närmast föregående månadsmötet är genomfört. Då lokalen endast får rymma 100 personer (brandskyddsbeslut) gäller att du bör anmäla dig så snart som möjligt, dock senast 6-7 dagar före mötet. Först till kvarn gäller i de fall där vi riskerar att överskrida maxantalet i anmälningar.

Anmälan sker 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.

Har du anmält dig men sedan inte kan komma, meddela oss detta.

*Kostnad 50 kronor i entré. Vi föredrar kontant betalning.  
Betalar du via Swish så kostar det 55 kronor.*

# Information om föreläsare kommande månadsmöten

## *Månadsmötet i augusti* Magnus Sjögren



Vallentunabon Magnus Sjögren tar oss med på en svindlande musikalisk resa. Vi får gissa på musik i olika genrer. Dessutom får vi veta mer om när ABBA bodde i Vallentuna.

För oss Vallentunabor är Magnus Sjögren förmodligen en känd profil. Han är bl.a. en av dem som presenterar Vallentuna kommun i rundturerna för nya medborgare. Han arrangerar dessutom olika event under året i kommunen.

Hans musikalitet och kunskap om vår kulturbygd upptäcktes tidigt. Hans lust till både spex och allvar har förgyllt många fester både för kollegor och privat, ibland tillsammans med andra musiker här i Vallentuna.

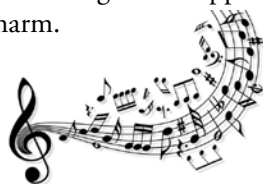
Magnus har varit anställd i kommunen sedan mitten av 1990-talet, från början som ekonom och senare som marknadschef. Sedan år 2020 ingår Magnus i kommundirektörens ledningsgrupp.

## *Månadsmötet i september* 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.



## *Månadsmötet i december*

Alexander Chamberlain är född i Oxford i södra England. Efter skolan blev han möbelsnickarlärling och försörjde sig genom att spela piano på kvällarna, vilket sedan blev yrket i flera år. Efter att ha bosatt sig i Sverige utbildade han sig till specialpedagog med inriktning komplicerad inlärning. Han har arbetat med undervisning och konflikthantering och har ca 30 års erfarenhet av att föreläsa.

## *Månadsmötet i oktober* Claes Elfsberg



Claes Elfsberg kom till SVT:s nyhetsprogram Rapport som praktikant från Journalisthögskolan i Stockholm. Han ledde programmet för första gången 1975 och kom att fortsätta som nyhetsankare för Rapport i nästan 30 år. Våren 2003 lämnade han tillfälligt Rapport för att leda intervjuprogrammet 24 minuter. Vid årsskiftet 2004/2005 blev han tittarombudsman för SVT. Från och med mars 2012 blev han programledare i Aktuellt. Efter 45 år som nyhetsuppläsare ledde Elfsberg sin sista Aktuellsändning den 30 november 2015 då han uppnått pensionärsåldern 67 år.

Under hösten 2020 sändes SVT-dokumentären Sorgen och jag där man får följa Elfsbergs två första år av bearbetning efter dottern Hanna som vid 30 års ålder gick bort i cancer i februari 2018.

I december 2020 var han vintervärd i SR:s Vinter i P1. År 2021 var han vinnare av På spåret tillsammans med Magdalena Forsberg.

## *Månadsmötet i november* Tommy Löbel Swing band med John Pohlman



På månadsmötet i november gästas vi av Tommy Löbel Swing band förstärkt med John Pohlman.

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

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

## *Månadsmötet i december* Lucia och Alexander Chamberlain



Barnen från Lovisedalsskolan genomför traditionsenligt ett Luciatåg för oss alla. Vi bjuder på glögg och pepparkakor, kaffe eller te samt smörgås. Föreläsaren Alexander Chamberlain presenteras på föregående sida

# SPEL & LEK KONTORET

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

T o m 30 sept 2022 (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)

**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](http://www.klarahill.se/vallentuna)



**Klarahill**

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

1977 45 år 2022

SRF  
SENIORERNA

*Lördagen den 15 oktober  
klockan 17-21  
i Lovisedalsskolans matsal  
firar vi att vår förening fyller 45 år*

Planeringen av vårt jubileum  
är redan i full gång.  
Lovisedalsskolans matsal och  
underhållning är bokad.  
Robert Heribertsson tillsammans  
med Vallentuna Kommuns  
kostenhet står för mat och servering.

Inbjudan till vårt jubileum kommer  
att skickas ut till alla medlemmar i slutet av sommaren  
där kvällens program, meny, pris med mera är angivet.

Antalet deltagare är begränsat till 150 personer.

Inbjudan kommer att skickas ut via mejl.  
Du som inte har angivit mejladress till oss  
får inbjudan per brev.

Vår förhoppning är att vi ska få en värdig  
och trevlig fest tillsammans.

*Gunnel Orselius-Dahl*

# *Kontaktpersoner för våra resor och utflykter!*

Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33, mejl: [disabt@hotmail.com](mailto:disabt@hotmail.com)  
Ann-Marie Glandin tel: 073-259 43 78, mejl: [am.glandin@gmail.com](mailto:am.glandin@gmail.com)

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

**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 för få anmälningar. Vid inställda resor lämnar vi besked  
via hemsida och massutskick med e-post.

**För vandringar i Vallentuna med Jonathan  
från Sweden History Tours gäller följande:**

Guiden har röstförstärkare ut mot gruppen. Turerna anpassas i  
möjligaste mån och vid behov till rollator och skruviga 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.





# Våra resor och utflykter

Tre nya spännande vandringar i Vallentuna med **Jonathan från Sweden History Tours** presenteras inledningsvis nedan. 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.

## 1. Torsdag 18 augusti

Angarnsjöängens spännande historia del ett - Lingsbergs plundringssten + fornborg. Guidad vandring med Jonathan från Sweden History Tours (ca 1,5 timme). Gång i terräng både på stig och något ojämn mark under delar av turen. Samling Lingsbergs gårdscafé. kl 14.00.

## 2. Torsdag 15 september

Spionstad Stockholm. 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 kontrapioner, hur du kan tillverka hemligt bläck, kodknäckande i ett försök att överlista fienden, olika läckor 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.

## 3. Onsdag 9 november

Kaffe, te, vrak och spår av handelsvaror 1600/1700-talets Sverige. Guidad vandring med Jonathan från Sweden History Tours (1 timme). Hör historien om kaffe, te, holländsk lera och andra spännande handelsvaror som dyker upp i Stockholm och hur de användes här. Fokus på skepp, vrak och handelsvaror. Hör om Hansans dominans under medeltiden, utländska lyxvaror under forntiden, Amsterdam som handelsstad under 1600-talet och klagomål från Stockholms kaffehus och dyrbara laster hittade i Östersjöns vrak samt vad stenyxor kan säga om handelsutbyte under stenåldern med mera.

Samling vid Vallentuna kyrka kl 10.00.

## ÖVRIGA RESOR OCH UTFLYKTER

### 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 konsttalskare. 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 konstnärsgrupper 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 kl 07.30, Stockholm kl. 08.30. Åter i Stockholm omkring kl 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,  
mejl: [disabt@hotmail.com](mailto:disabt@hotmail.com)  
Ann-Marie Glandin tel: 073-259 43 78,  
mejl: [am.glandin@gmail.com](mailto:am.glandin@gmail.com)



### 30 september till 2 oktober - 3 dagar Ölands Skördefest

Även i år arrangeras en resa till Ölands Skördefest som blivit en folkfest sedan 1998. Överallt på de öländska vägarna ser vi de karaktäristiska halmbalarna, dekorerade med pumpor. Bönder och odlare öppnar vishusbodarna och erbjuder ett stort sortiment av prydnadspumpor, höstpotatis, sockermajs, lin m.m. På ön finns även många duktiga hantverkare. I Borgholm har man ställt upp stånd på torget där traktens odlare visar upp sina produkter som givetvis är till försäljning.

#### *Dag 1 fredag.*

Avresa från Vallentuna station kl 07.15 eller Odengatan 96 Stockholm kl. 08.00. Under vår färd serveras lunch på Gränsö Slott vid Västervik. Sedan beger vi oss över den sex kilometer långa Ölandsbron, utsikten över Kalmarsund är betagande.

Vi kommer till byn Eriksöre där orsbe-folkningen visar sina hantverksalster och nyskördade grönsaker. Vi upplever också dofterna och färgprakten i den genuina och välskötta Ölands Örtagård med ca 500 olika krydd- och medicinalväxter, anlagd enligt gammal klostertradition. Här finns många annorlunda produkter till försäljning, marmelader, geléer mm. Våra rum tilldelas på centralt belägna Best Western Plus Kalmarsund i Kalmar och middag dukas fram på hotellet.

### *Dag 2 lördag.*

Efter frukost åker vi över Ölandsbron igen och denna gång går färden tvärs över ön till Museigården Himmelsberga som invigdes 1959. Syftet var att rädda en traditionell öländsk radby till eftervärlden. Här finner vi hus och miljöer från 1700- och 1800-tal, med inredning och utrustning som hörde till livet på den öländska landsbygden. Detta visas under Skördefestdagarnas Konst- och Hantverksutställningar. Resan går vidare till Borgholm där kommersen är i full gång och här finns tid att få sig något till livs. Varför inte prova klassiska Öländska kroppkakor? Tillbaka i Kalmar gör vi en stadsvandring med lokalguide innan middag serveras på Källaren Kronan.

### *Dag 3 söndag.*

Efter frukost går färden inåt landet förbi Hultsfred till Fredensborgs Herrgård där avslutningsmåltid står framdukad. Under eftermiddagen gör vi ett stopp i Gamla Linköping med sin gammaldags charm. I den kulturhistoriska miljön finns en gammaldags handelsbod, hantverkare och det viktigaste av allt... Cloettas utförsäljning!

Åter i Stockholm omkring kl. 19.00, Vallentuna 19.30.

Lunch ingår ej dag 2.

Pris per person i dubbelrum:  
4 290:- (ord. pris 4 490:- )  
Tillägg för rum för eget bruk:  
250:- per natt

I dagsläget har vi bokat för 20 personer fördelat på 8 dubbelrum och 4 enkelrum. Anmälan sker enligt principen ”först till kvarn” dock senast 30 juni.

I anmälan ska anges: namn, adress, telefonnummer, epostadress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos/glutenintolerant.

Efter anmälan sänder Larssons Resor, resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Anmälningsavgift 1.500:-, slutbetalning senast 45 dagar innan avresa. För praktiska upplysningar och avbokningsregler vänligen se Larssons hemsida [www.larssonsresor.se](http://www.larssonsresor.se) eller längst bak i deras katalog.

Bindande anmälan senast 30 juni till  
Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33,  
mejl: [disabt@hotmail.com](mailto:disabt@hotmail.com)  
Ann-Marie Glandin tel: 073-259 43 78,  
mejl: [am.glandin@gmail.com](mailto:am.glandin@gmail.com)

## **Onsdag 5 oktober. Besök på Thielska Galleriet - Stunder av vardagslycka**

Vi får en privat introduktion till utställningen om målaren Akke Kumlien.

I höst får vi en unik introduktion till utställningen "Stunder av lycka" på Thielska. Vallentunabon Stina Behm, som bott granne med familjen Kumlien, berättar minnen från sin ungdom om livet på Thielska och personliga anekdoter om Akke Kumlien och hans barn. Vi träffas nedanför trappan kl 12.00. Om vädret tillåter inleder vi besöket utomhus med några anekdoter och hågkomster om livet på Thielska. Går därefter in och besöker själva utställningen. Vid oväder börjar vi i fiket, där man kan ta en kopp kaffe eller äta lunch, så berättar Stina medan vi sitter ned.

Museet saknar hiss och huvudentrén innehåller flera trappor, dock med låga trappsteg och ledstäng.

Du tar dig själv till Thielska. Det finns gott om parkeringar nedanför Thielska och där stannar även SLs busslinjer 67 och 69. Du betalar själv entréavgiften 100:- direkt till museet när vi går in.

Anmälan senast 3 oktober till  
Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33, mejl: disabt@hotmail.com  
Ann-Marie Glandin tel: 073-259 43 78, mejl: am.glandin@gmail.com



## **Tisdag 1 november Skoindustrimuseet i Kumla och Vingåker outlet**

Avresa från Vallentuna station kl. 7.15, Stockholm Odengatan 96 kl. 08.00

Färden går till Kumla för en guidad tur i Skoindustrimuseet. Här i Kumla har det funnits 130 olika skotillverkare men 1955 släpptes importen fri för skor och det var framförallt italienska skor som lockade. Skotillverkningen minskade men som tur är fanns det eldsjälar som såg till att det blev ett museum över en svunnen epok! Lunch dukas fram på Båsenberga och sedan har vi tid att fynda på Vingåker Factory outlet. På en yta av 7000 kvm finns kända varumärken med upp till 70% under ordinarie priser. Åter i Stockholm omkring kl 18.30, Vallentuna 19.00.

Pris: 1 190:- (ord. pris 1 290:-).  
Bindande anmälan senast 1 september till  
Disa Blomqvist tel: 073-631 97 33, mejl: disabt@hotmail.com  
Ann-Marie Glandin tel: 073-259 43 78, mejl: am.glandin@gmail.com

## **Torsdag 9 december. Julbord på Nygårds värdshus**

I år samlas vi på Nygårds Värdshus i Täby Kyrkby och sätter oss till bords för årets gemensamma jullunch. Pris och exakt tid meddelas senare i särskild ordning.



Kom och var med!  
Fråga våra politiker om  
framtidens Vallentuna  
den 23 augusti kl. 15.00  
i Kulturrummet på Biblioteket

Den 11 september är det val till riksdag, region och kommun. Vi pensionärsorganisationer i KPR vill även i år fråga alla våra lokala partiernas politiker hur de ser på framtiden och hur Vallentuna kan utvecklas, särskilt ur vårt perspektiv som seniorer.

Därför bjuder vi in er att komma och delta. Hoppas vi blir många!


Vi förbereder våra frågor i förväg, så kom gärna med förslag på aktuella och framtida frågor som gäller vår kommun. Se i programbladet vem av oss i styrelsen du vill prata med och beskriv din frågeställning. Eller mejla din fråga till: [spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se](mailto:spfvallentuna@stockholmsdistriktet.se)

Riks- och regionfrågorna får ha ett annat forum.

*Varmt välkomna!*

Styrelsen genom  
Gunnel Orselius-Dahl  
Ordförande

# Återkommande veckoaktiviteter

MÅNDAG	TISDAG	FREDAG
<p><b>BRIDGE</b> i lokal <b>Rosengården</b> Rosengårdsvägen 39A <b>kl 13.00 - c:a 17.00</b></p> <p>Vi planerar att starta i höst men det behövs en ny ledare.</p> <p>Kontakta Ingrid Grape för information 073-382 52 44.</p> <p>Anmälan obligatorisk senast föregående lördag.</p> 	<p><b>BOWLING</b> på Balls <b>kl 09.30-14.00</b> Ledare: Bo Lemon, tfn 070 756 06 05 Nyttillkomna spelare är välkomna denna tid. Juli stängt.</p>	<p><b>BOULE</b> på Sörgårdens bana <b>mot Kvarnbadet</b> <b>kl 10.00</b></p> <p>Ledare: Jan Persson, 070-545 28 84</p>
	<p><b>TRÄNINGSBRIDGE</b> på Träffpunkten <b>12.00 - ca 15.00</b> För mer info kontakta Träffpunkten 08-587 857 60</p>	<p><b>STÅ-/STOLGYMPA</b> <b>Korpen</b> <b>kl 10.30-11.30</b></p> <p>10 gånger 500 kr</p> <p>Korpen, Vallentuna IP Ledare: Ulrika, tfn 08-514 506 00</p>
	<p><b>PROMENADER</b> start vid Träffpunkten <b>10.00 - 11.00</b> Ledare: Rita Häggström, 076-310 40 16 Ingen anmälan behövs.</p>	



Novembers månadsmöte blev en påminnelse om att även vi i Sverige fick uppleva en hel del dramatik under andra världskriget. Jan-Olof Nilsson, författare och dokumentärfilmare, gav oss en berättelse i ord, bild, musik och tidstypiska föremål om hur Sverige berördes av kriget. Det blev en stark skildring av människor, vänskap och kärlek, där man fick veta mycket som åtminstone jag inte hade någon kunskap om, som t.ex. att trehundra amerikanska plan nödländade i Sverige, och att femtonhundra flygare från dessa besättningar bodde här en längre tid och blev mycket uppskattade av sina svenska grannar, inte minst av flickorna. Barn blev till, äktenskap ingicks där brudklänningen kunde vara uppsydd av fallskärmstyg, och mycket pengar spenderades. Det finns berättelser om att en del av dessa barn, vars fäder kanske inte hade en aning om att de hade lämnat efter sig någon avkomma i Sverige, många år efteråt plötsligt dök upp hos sina pappor och orsakade viss uppståndelse i familjen. Jan-Olof Nilsson gav oss en mycket levande berättelse av dessa skeenden genom att utgå från ett speciellt plan och dess besättning. Efter att ha varit med om slaget om Hamburg i januari 1945 blev detta plan med sin tiomannabesättning träffat i en av motorerna av fienden. De flesta i besättningen var mycket unga och säkert mycket rädda. Man försökte flyga norrut så länge man kunde, men insåg till slut att man måste ta sig ut med fallskärm, och det gjorde alla utom två. Som genom ett under fastnade planet i ett träd

när det störtade, och även dessa två lyckades klara livhanken.

Det visade sig att besättningen hade landat utanför Falkenberg, där man blev väl omhändertagna på en bondgård. Först var flygarna oroliga för att man landat i fiendeland, men när någon råkade se en tidning med en bild av Gunder Hägg förstod man, att det var i Sverige man hade hamnat.



Vår föreläsare är född i trakten av Falkenberg, och historien om amerikanerna som damp ner från himlen var levande i hans familj. Hans far var tio år när det hände och av honom fick Jan-Olof en bit plexiglas från planet som han visade oss. Han har som dokumentärfilmare och författare ägnat 30 år av sitt liv åt att dokumentera vad som hände utanför Falkenberg den 17 januari 1945. Han har också träffat flera av de flygare som fanns i besättningen och deras familjer, och han har visat nedslagsplatsen utanför Falkenberg för planetens kapten vid ett besök i Sverige.

Det visade sig att Jan-Olof har gästat vår SPF-förening en gång tidigare, för tio år sedan. Men det verkade på de uppskattande kommentarerna efteråt som om det inte gjorde något att få höra denna spännande historia en gång till!

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



Återigen var det fullsatt i Mattiasgården!

Vår ordförande, Gunnel Orselius-Dahl, hälsade alla välkomna. Vi fick också senaste nytt bl.a. om SeniorNet, om Seniordagen som är den 28 april och om pågående diskussioner för att ha tillgång till ett gemensamt matställe.

Nu hörde vi späda röster i entrén och in i salen skred ett fint tåg av små lucior, tärnor, stjärngossar, tomtar och pepparkaksgubbar. De framträdde med en gedigen repertoar, väl inövad. När allt var färdigsjunget kunde de tåga ut till publikens varma applåder. Vi tackar elever och personal från Lovisedalsskolan för underhållningen.

Stina Dabrowski tog över scenen och berättade om upplevelser bakom kulisserna, vid olika intervjuer.

En av dem, Margaret Thatcher var en tuff kvinna som näpste Stina: ”Du ska lära dig att ställa frågorna rätt”. Fru Thatcher

## Månadsmöte 211215

hade en stor värdighet och hon vägrade att göra det berömda hoppet.

Efter intervjun ställde Margaret Thatcher tre frågor till Stina:

- 1) Hur håller du vikten?
- 2) Hur kan du se ut så där i håret?
- 3) Om nervositet inför intervjuer.

Stina menar att Margaret Thatcher var mycket mänsklig under ytan.

En annan, enligt Stina, tuff kvinna var Hillary Clinton, också med stor mänsklighet under ytan.

Stina fick möjlighet att intervjua Libyens ledare Muammar Gaddafi och som gällande för arabledare får man vänta länge på hotellrummet på personen. Mitt i natten ringde det ändå, teamet hämtades med lastbil och kördes till ett privat flygplan i öknen och slutligen med taxi till ledaren.

Han hade fått frågorna innan, men malde på i egen regi och tittade i fjärran till dess att Stina avbröt och bad honom titta på henne – ”vi ska prata med varandra”.

Michail Gorbatjov var en annan person som Stina intervjuade. Han pratade helst vackert och kärleksfullt om sin fru.

En mycket intressant och med humor upplagd avslutning på årets månadsmöten tillsammans med en erfaren journalist.

*Text: Gerd Hansson*



Den 16 februari hade SPF Seniorerna sitt årsmöte. Mötet bjöd som vanligt på förtäring men artisterna hade med skäl avbokat sitt deltagande.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar genomfördes. Som ordförande för mötet valdes valberedningens ordförande, Lilian Lundström.

Verksamhetsberättelsen som föredrogs av ordförande Gunnel Orselius-Dahl och årsredovisningen av kassör Jonas Persson godkändes av mötet. Revisorerna gav styrelsen och dess kassör ansvarsfrihet för det gångna året.

I enlighet med valberedningens förslag valdes Gunnel Orselius-Dahl till ordförande för ytterligare 1 år, Jan Uno Lange och Jonas Persson omval på 2 år, Leif Andersson, Helena Fremnell och Inger Hensvold nyval på 2 år.

Kvarstår i styrelsen ett år till gör Disa Blomqvist, Nils-Olof Ersson, Gerd Hansson, Ann-Marie Glandin och Ulla Johansson. Adjungerad på ett år är Calle Lindhé.

De båda revisorerna omvaldes på 1 år.



För styrelsens sammansättning efter årsmötet hänvisas också till föreningens hemsida, <http://spfvallentuna.se>.

Ordförande Gunnel Orselius-Dahl tackade dagens ordförande Lilian Lundström samt alla närvarande för visat intresse.

*Gerd Hansson*

## Månadsmöte januari



Stora förväntningar hade vi alla på Operadonnornas framträdande vid månads-mötet i januari. MEN, i tider som dessa, tillät kyrkan endast 20 personer i Mathiasgården. Vi fick ge ett sent återbud till Operadonnorna och mötet fick ställas in. Vi beklagar detta.

Glädjande nog så kommer Operadonnorna åter till oss. Se vidare under program-mets kommande månadsmöten.



## Månadsmöte 220330

Till månadsmötet i mars hade, som vanligt, många anmält sig. Salen var fylld till sista stol. Men visst var det väl färre män i lokalen än brukligt? Det kunde i så fall bero på att temat för dagen var modevisning.

Gäst var Tjeja Fashion som visade vårens nya damkläder.

Charlotta Fagerland presenterade plaggen från sin butik och fem proffsiga mannekänger visade i en jämn ström upp vårens förslag på snygga och passande kläder för olika tillfällen.

Lämpligt delades en meny ut med namn på mannekäng, där alla hennes kläder var listade med plaggens pris.

Alla kunde därmed följa och pricka av de plagg som var intressanta.

Positiva kommentarer och nickningar märktes vid besökarnas bord.

Det var en eftermiddag med värkänsla och längtan efter "något nytt" att ta på sig efter en lång och mörk vinter.

Vi tackar Charlotta och mannekängerna för en väl genomförd och inspirerande eftermiddag!

*Gerd Hansson*

Ordförande Gunnel Orselius-Dahl välkomnade alla till månadens medlemsmöte.

Gäster på scenen var duon Helena Eriksson och Anders Färdal. De hanterade sång och gitarr på ett fantastiskt sätt.

För dagen var temat Monica Zetterlund och vi fick höra flera visor ur Monicas repertoar.

Monica Zetterlund kom från Värmland och vad passade bättre än ett framförande av Värmlandsvisan. En känsla av nostalgi infann sig då många välkända toner från 60-talet spreds i lokalen.

Med en touch av dialekt framfördes ”Den sista jantan” med text av Povel Ramel. Monica var noga med texten och Stikkan Andersson skrev om och ändrade det som

till slut blev den fantastiska ”Gröna små äpplen”.

Andra visor som vi lyssnade på var skrivna av Gustav Fröding, Owe Thörnqvist, Beppe Wolgers och Olle Adolphson.

På önskemål gavs också ett extranummer, den fina och välkända ”Sakta vi gå genom sta’n”.

Vi tackar Helena Eriksson och Anders Färdal för en minnesvärd visstund!

Ordförande Gunnel Orselius-Dahl informerade om kommande arrangemang och aktiviteter som SPF erbjuder. Hon avslutade med att framföra sitt tack till alla som kommit till mötet.

För mer information hänvisas till hemsidan: [www.spfvallentuna.se](http://www.spfvallentuna.se).

*Text: Gerd Hansson. Bild: Gunnel Orselius-Dahl*



Den 2 april inbjöds alla föreningar i Vallentuna av Fritidsförvaltningen till en föreningsmessa i Sports Clubs utökade lokaler: Galaxy.

SPF Seniorena Vallentuna var en av de 16 föreningar som passade på att presentera sig. Styrelsens medlemmar avlöste varandra under dagen. På bilden ses Nils-Olof, Gunnel och Gerd. En liten pristävling hade vi också: Gissa antalet fruktkola. En glad vinnare fick innehållet som pris.

Variationen hos oss utställare var stor: Vi hade SeniorNet bredvid oss, men där fanns också Fotbollen, Schackklubben, Kvinnojouren, Korpen, Jazz Nordost, Judoklubben och kören Cantanton m.fl.

När vi kom till Galaxy möttes vi av engagerad personal från kommunen, som hjälpte oss både att få en plats så att vi kunde presentera vårt budskap och samtidigt få till passager med ett flöde för de besökande gästerna. Det var en gemytlig stämning och nya kontakter knöts.

Det var vårens första soliga dag och antalet besökande var inte stormande stort. Men för oss utställare blev föreningsmässan mer än att bara hitta flera som vill engagera sig i vår egen förening. Vi upptäckte möjligheter att samverka mer mellan föreningarna och på så sätt få fler aktiviteter som vi kan delta i.

*Text: Gunnel Orselius-Dahl*



Den 28 april anordnade Vallentuna kommun, tillsammans med de lokala pensionärsföreningarna SPF, PRO och RPG, en dag fylld med sång, dans och fika, men också med tips på aktiviteter från lokala företag och föreningar.

Vi fick bland annat träffa polis och räddningstjänst, kommunala politiker och tjänstemän, träna seniorgympa och fallteknik. För den intresserade fanns det även möjlighet att öka sin kunskap om digitalisering. Dessutom föreläste professor Peter Strang om den hälsosamma gemenskapen, ett mycket uppskattat inslag som väckte många nya tankar hos åhörarna.

Redan före pandemin planerade kommunen tillsammans med de lokala pensionärsföreningarna en Seniordag. Under en lång tid har många seniorer levt isolerat. Förhoppningen är att vi som seniorer skulle hitta motivation till nya aktiviteter. Kanske har du fått inspiration till en ny aktivitet som passar just dig?

Temat för dagen var ett friskt och aktivt liv, och att det aldrig är försent att börja med nya goda vanor. I temat ingick relationer, kost och näring, fysisk aktivitet, hälsokontroller men också samtal och gemenskap.

– Den sociala gemenskapen har en stor betydelse för vår hälsa, och därför var det spännande att lyssna till Peter Strangs

föreläsning om just det. Under dagen var det också en stor variation av utställare, och vi hoppas kunna inspirera till nya goda vanor av allt som finns att göra i Vallentuna. Det var väldigt roligt att vi tillsammans med kommun, förenings- och näringslivet anordnat en sådan här dag för dig som senior

*Text: Utdrag ur kommunens annons och Gunnel Orselius-Dahl.*



*Kommunalrådet  
Parisa Liljestrand  
invigde Seniordagen*



## Bilförsäljning

Nya Mitsubishi och Fordbilar • ATV • Bosch Car Service  
Beg. kvalitetsbilar • Transportbilscenter  
Öppet vardagar 9-18 • Lördagar 11-16

## Bilverkstad • Aukt. Märkesverkstad

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

---

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



Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och SPF har ett centralt samarbete och SPF Seniorerna Vallentuna anordnar lokalt studiecirklar 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. Gerd är SPF Seniorerna Vallentunas kontaktperson med SV.

## Kamratcirklar 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





## 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!



Sveriges mest nöjda kunder sex år i rad,  
enligt Svenskt Kvalitetsindex

Länsförsäkringar  
Fastighetsförmedling 

# Rulltrappan

Eller kanske skulle rubriken varit ÖVERMOD. Det är ändå till syvende och sist närmast det, som det handlar om. Högmot går före fall.

Fem veckor tidigare hade jag fått en ny höftled inopererad. Allt hade gått över förväntan bra.

Tre veckor efter operationen togs stygnen, och redan dagen efter påbörjade jag rehabgymnastiken på Danderyds sjukhus. Det var bra gymnastik där vi fick lära oss att lita på oss själva och vår nya höft. Vi fick lära oss rörelser som var bra för vår återhämtning, t.ex. att våga släppa kryckorna och lita på den nya höften. Till och från träningarna åkte jag sjuktaxi. Eftersom träningen gick så bra stärktes mitt självförtroende. Redan efter två träningar började jag tycka att det var slöseri med landstingets pengar att åka sjuktaxi. Nog borde väl jag kunna åka buss till och från träningen! Visserligen hade jag nästan en kilometer att gå, och det med kryckor, innan jag var framme vid Danderyds sjukhus, men så bra som jag var, borde det inte vara något oöverkomligt problem.

En hel kilometer var mycket längre än mina små trevande försök på träningen, men vad då? Tog jag det bara lugnt, måste det gå bra. Testar man inte sina gränser, vet man inte vad man klarar av, resonerade jag.

Alltså testar man! Nu hade jag bara femtio meter kvar. Hurra!

Jag klarade det! Bara en liten bit kvar till rulltrappan. Rulltrappan som skulle ta mig upp till markplanet framför sjukhusets entré. Visst hade det varit jobbigare än jag föreställt mig, men jag hade klarat det. Jag var fylld av övermod och hade en stolt känsla av att jag skulle klara så mycket mer än till och med jag själv trodde. Den sista lilla biten skulle jag verkligen visa, både mig själv och även andra, om nu någon skulle råka se mig.

”Titta nu! Här kommer en riktig snitsare på att ta sig fram med kryckor!” Med stolt hållning och med min ryggsäck med gypkläderna i på ryggen nalkades jag trappan och klev ner på den. Då startade trappan med ett litet ryck. Jag tappade





omedelbart balansen och började falla bakåt. Förgäves försökte jag backa, men trappan gick mycket fortare än jag hann gå bakåt med en krycka i vardera handen. "Nu går det åt pipan", hinner jag tänka, innan jag föll handlöst baklänges utan möjlighet att kunna ta emot mig. Jag hann inte ens släppa mina kryckor utan hamnade längst ned där trappan börjar, hopplöst hoptrasslad med kryckorna under mig.

Tack och lov dämpades fallet effektivt av min rygsäck med mina gymnastikskor i.

När jag låg där på rygg, kände jag hur jag lyftes framåt, uppåt av trappan, men bara en liten bit, eftersom trappsteget var för smalt för att jag skulle kunna ligga kvar på det. Jag gled av steget och hamnade återigen längst ned i trappan. Helt hjälplös låg jag där jag låg, lyftes upp, åkte ned gång på gång och kunde inget göra.

Att ropa på hjälp föll mig inte in, kanske eftersom jag aldrig tidigare i mitt liv gjort det. Lyckligtvis blev det ändå inte särskilt länge jag behövde ligga så, för jag kände händer som tog tag i mig och försökte knuffa mig kvar på "mitt trappsteg", men personen orkade inte riktigt och cirkusen fortsatte ytterligare en stund. Sedan kände jag ännu fler och starkare händer som tog tag i mig, och nu blev jag äntligen kvar på samma trappsteg och åkte med upp.

Väl uppe fick jag hjälp att resa mig. Till min förvåning kändes allt bra och jag verkade inte ha skadat mig någonstans.

- Hur gick det, frågar mina "räddare" ängsligt?

- Tack för hjälpen! Det gick nog bara bra!

- Oj så klumpigt av mig, pressade jag skamset fram.

Lite ängsligt försökte jag känna om jag kanske ändå inte slagit mig i någon av mina opererade höfter.

- Vi följer dig dit du är på väg, sade det unga paret.

- Tack, men det behövs inte, för jag slog mig inte alls.

- Men vi gör det så gärna.

- Tack, tack men jag klarar mig nu.

Stukad i min självkänsla men inte knäckt fortsatte jag ensam sista biten fram till gymnastiksalen och deltog sedan i övningarna där som om inget hade hänt.

Det gick ett par månader innan jag förmodade mig att avslöja incidenten för min kära hustru.

Lyckligtvis blev det inga sviter av vare sig lekamliga eller mentala slag av det inträffade.

MEN! Rulltrappor är inte att leka med!

*Text: Nils-Olof Ersson*

## Prokrastinering, vad är det?

Enligt Wikipedia definieras detta som "vanemässig och kontraproduktiv senareläggning, förhållning eller undvikande av planerade handlingar, beslut och arbetsuppgifter, trots vetskap om att det kan leda till negativa konsekvenser. Man ersätter medvetet viktiga aktiviteter med alternativa aktiviteter som kanske också måste göras men som har lägre prioritet, eller som inte alls bidrar till att man uppnår sina mål, exempelvis dagdrömande eller datorsurfande på arbets- eller studietid. Prokrastinering inträffar ofta när ett val måste göras mellan en större uppgift och en mindre uppgift, eller när en uppgift upplevs som obehaglig, tråkig eller koncentrationskrävande. Vanliga problemområden är att fullfölja studier och författarskap, att hålla leveranstider i sitt arbete och att betala räkningar i tid." Visst låter det både negativt och trist.

Jag lyssnade på ett radioprogram för ett tag sedan där ett antal specialister, utifrån sitt yrke och erfarenhet samtalande om detta ganska fascinerande fenomen.

Det innebär inte alltid negativa saker att prokrastinera. Man kan till exempel fundera på om att ta en paus är något negativt.

Tänk dig att du håller på att måla fasaden på ditt hus. Efter ett tag har du blivit trött i armen. Du tar en paus för att vila och kanske dricka en kopp kaffe eller tala med din granne om ditt färgval. Du har då prokrastinerat, det vill säga senarelagt färdigställandet av att måla fasaden. Men bara kanske. Hade du inte tagit pausen och vilat armen utan fortsatt måla kan måhända takten i arbetet gått ner och i värsta fall orsakat en utmattning innebärande att du måste vänta till nästa vecka, innan målningsarbetet kan slutföras. Genom att ta en paus har du sedan återhämtat dig och du kan färdigställa målningen med en måhända mindre försening.

Å andra sidan kan t ex ett regnväder utgöra en oplanerad påtvingad paus, en olägenhet för de flesta, men kanske också positiv om regnet kom just när du kände dig trött och behövde vila.

I andra situationer kan det vara ett krav att ta en paus i arbetet, att prokrastinera. Tänk dig att du skall baka ett bröd. Du tar fram ingredienserna, du blandar dessa i angiven ordning och sedan.... Jo, då skall degen jäsa. Det uppstår då en paus i arbetet som måste ske. Sedan, när jäsningsen är klar, skall degen bakas i ugnen. Detta

tar också sin tid och du måste vänta igen, ta en paus i arbetet, i avvaktan på att tiden löpt färdigt. Då tar du ut det bakade, färdiga brödet och arbetet är avslutat.

Du är medlem i en orkester. Ditt instrument är Aidatrumpet. Ditt och orkesterns arbete är att framföra ett musikstycke, där trumpeterna är en viktig och mycket signifikant del. Men, som du säkert vet, så spelas inte trumpeterna hela tiden och kontinuerligt. De mellanrum som enligt partituret uppstår mellan dina insatser är också en prokrastination. Insatsen att vid rätt tillfälle spela på trumpeterna uppfattas av många som minst lika mycket värd som hela musikstycket.

Jag kom också att tänka på att en dags arbete innehåller pauser, som man måste förhålla sig till. Det finns raster som flera yrkesinnehavare måste ta. Lunchrast är ett exempel. Ett annat är att glasblåsaren måste vänta till glaset har svalnat, innan gravyren kan komma på plats. Dessa pauser är positiva.

Att ta en rökpaus under en arbetsdag kan för den enskilde uppfattas som positivt men för arbetskollegorna är det kanske bara ett störningsmoment och måhända en flykt från ett trist arbetsmoment.

Nu finns det en allvarligare sida av prokrastinering. Att mer eller mindre sjukligt skjuta upp saker. Prokrastinering är ett problem som vi väl alla ibland lider av i olika utsträckning. Men vissa av oss är extrema – vi kan helt enkelt inte låta bli att skjuta upp allting till sista

minuten. Vad är det egentligen som försiggår i huvudet på en obotlig uppskjutare? Ja, det finns det en hel vetenskap kring. Den som är intresserad därav, må gärna utforska detta ämne vidare.

Ja så kan man reflektera över ett begrepp som i alla fall jag inte kände till tidigare. Nu vet jag.

En känd person som av egen kraft insåg att han var drabbad, är nämligen Fritiof Nilson Piraten. Jag har flera gånger varit vid hans grav vid Ravlunda kyrka. Här kan ni se vilken insikt han hade.

*Text & bild:  
Jan Uno Lange*



# 25% rabatt till dig över 60 år

Gäller kompletta  
glasögon från

# 795 kr

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

Gäller även  
progressiva

Specsavers

## Bästa Kulturvänner!



I sommar- och höstprogrammet finns det mycket trevligt och intressant att ta del av. Det kommer dock inte att annonseras något teaterevenemang eller annat kulturevenemang att boka inledningsvis denna gång, tyvärr. Det har varit trögt för teatrar och konserthallar att komma igång efter pandemin.

Jag försökte få biljetter till "Macbeth" på Dramaten. Kvar fanns bara dåliga biljetter på tredje raden vilket inte var intressant.

Naturligtvis finns det många härliga föreställningar på privatteatrarna. Där blir ju priserna väldigt mycket högre än på tex Stadsteatern och Dramaten. Det känns inte bra att erbjuda en teaterbiljett som kostar runt tusen kronor.

Pjäsen Kulla-Gulla på Stadsteatern blev ingen publikmagnet för oss SPF:are här i Vallen-

tuna. Flera biljetter av tio stycken blev osålda. Men jag ger inte upp.

Efter hand som något blir aktuellt att informera om läggs detta ut på vår hemsida. Titta där! Vi skickar också information löpande som e-post till er som har anmält sådan till oss.

Som vanligt gäller att anmälan är bindande. Skicka anmälan till [ulla.wiby1@gmail.com](mailto:ulla.wiby1@gmail.com) eller sms till 070-769 48 45. Var noga med att lämna namn och adress.

Vi ser fram emot en fin teaterhöst. Ni alla önskas en riktigt fin sommar.

*Varma kulturhälsningar från Ulla*  
070-769 48 45 • [ulla.wiby1@gmail.com](mailto:ulla.wiby1@gmail.com)



# Trivselkväll

Tisdagarna 18 oktober och 22 november 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!

# Alla goda ting är åtta!

Dagens lunch för dig som är senior:

# 88kr



VALLENTUNA  
**BOWLING**  
MAT • BILJARD • DART

**När var du här senast? Varmt välkommen tillbaka!**

I december 2021 bildades SeniorNet Vallentuna. Bildandet föregicks av flera års diskussioner mellan Vallentuna kommun och pensionärsorganisationerna, som har sett behovet för äldre att lära mer om ”det digitala”. Styrelsen ingår Helena Fremnell, ordförande, Lennart Sjögrund, sekreterare, Uno Sköld, kassör och Marie Lenti Nilsson, ledamot. Suppleant är Gunnar Högberg och adjungerad Karin Wallin. Därutöver finns det flera kunniga medlemmar som fungerar som handledare. Sammanslaget kan vi en hel del, och hjälper gärna till och delar med oss av vår kunskap.

Vi ingår i en rikstäckande förening, SeniorNet Sweden, som bildades 1997 av ett gäng entusiastiska dator- och internetanvändare. Initiativet kom från regeringens IT-kommission, och mottot för SeniorNet är ”Äldre lär äldre digital kommunikation och internet”.

**I Vallentuna har vi börjat i blygsam skala med Öppet Hus på Träffpunkten, Allévägen 10, på måndagar mellan kl 13 och 15. Då är alla seniorer välkomna med**

frågor som rör mobilen, plattan eller den bärbara datorn. **Man behöver inte vara medlem för att få hjälp.**

Bli medlem på [www.seniornet.se](http://www.seniornet.se) och välj Vallentuna som förening. Det kostar 250 kr per år och därav får föreningen 150 kr. Som medlem har du tillgång till SeniorNet Swedens stora utbud, bl a utbildning i Officepaketet. Under våren 2022 lanseras också SeniorNet Studera, en studieportal med information och tips för alla, från digitala nybörjare till mer erfarna nätsurfare. Som medlem har man också tillgång till andra föreningars aktiviteter, tex Täby som är en stor och aktiv SeniorNet-förening.

**SeniorNet Vallentuna välkomnar också fler handledare.** Kan du lite mer än andra och vill hjälpa till så är du mer än välkommen.

Under sommaren tar vi ledigt från Öppet Hus på Träffpunkten. På vår hemsida [www.vallentuna.seniornet.se](http://www.vallentuna.seniornet.se) informerar vi om när vi är igång igen. Vill du få kontakt med styrelsen, skicka ett mejl till [vallentuna@seniornet.se](mailto:vallentuna@seniornet.se).



### Vad har ekorren i munnen?

Ekorren samlar in material för att fodra in i boet. Munnen är full av den fårull som vi lägger ut på våra växter som skydd mot rådjuren. Det var roligt att se hur mycket den kunde få in i munnen i en omgång. Tekniken var att snurra ihop ullen efter hand.

# 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.

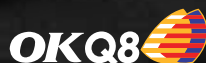
I vår moderna ombyggda butik är det dessutom enklare än någonsin att hitta rätt bland alla produkter till din bil.

Varmt välkommen  
önskar personalen

Öppet till  
22:00 alla  
dagar!



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



## VI BJUDER PÅ KAFFE & BULLE

Gäller en valfri kaffe &  
ett fikabröd.

Värde från 29:-



Erbjudandet t o m 30 november 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 30 november 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](http://www.dintandlakarevallentuna.se)



# Medlemsförmåner SPF Stockholm

## Skandia SPF Seniorerna medlemsförsäkring

Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig grupp-försäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder. Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik, denna är gratis i tre 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/spfsenioreerna](http://www.skandia.se/spfsenioreerna)

## Länsförsäkringar Stockholm

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

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

Ovanstående rabatter kan endast kombineras med LS säkerhetsrabatter, så kallad Läns-Skyddarabatt, ej rabatter som kan erhållas genom medlemskap i föreningar eller i egenskap av boende hos vissa bostadsföretag eller dylikt.  
[www.lansforsakringar.se/stockholm](http://www.lansforsakringar.se/stockholm)

## If - Huvudpartner [www.if.se/spf](http://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/](http://www.sv.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 SPFs 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)

## 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

## 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)

För mer detaljerad information om förmånerna se  
<https://www.spfsenioreerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner>



Täby Kyrkby  
blommor och ting

*Välkommen in och inspireras!*

*Vi utför allt  
inom blommor och blad*

*Vi har öppet:*

*Måndag-tisdag 11-17 • Onsdag-Fredag 10-18 • Lördag 10-15*



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



*Vi har egen budkörning inom  
Storstockholm och förmedlar 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)**