



**SRF**  
SENIORERNA

# Vallentuna

## Vintern 2022-2023

Del av konstverket "Häpp" av Eva Larsson, placerat vid Kvarnbadets utegym.  
Foto: 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.

## Innehållsförteckning

Innehåll	Sida
Innehåll, Kalendarium.....	3
Styrelse och övriga funktionärer.....	4
Styrelsen.....	5
Ordföranden har ordet.....	7
SPF, förbund och distrikt.....	8
Välkommen till träffpunkterna.....	9
Månadsmöten.....	11
Årsmöte, kallelse.....	14
Inför livets slut.....	15
Resor och utflykter.....	16
Återkommande veckoaktiviteter.....	24
Vinprovning.....	24
Hänt sen sist.....	25
Valberedningen har ordet.....	31
Läsecirklar och skrivarkurs.....	32
Medlemmarnas sida.....	33
Kultur från Ulla.....	37
Trivselkväll.....	37
SeniorNet.....	39
Medlemsförmåner.....	42

Annonser	Sida
Apoteksgruppen.....	10
Din Tandläkare.....	41
ICA Vallentuna Centrum.....	6
Klarahill Begravningsbyrå.....	15
Handelsbanken.....	16
Korpen.....	10
OK Q8.....	40
Roody's Frisörer.....	6
Specsavers.....	36
Spel & Lek.....	14
Sports Club.....	44
Svenska kyrkan.....	2
Tjeja Fashion.....	31
Täby Kyrkby Blommor och Ting.....	43
Vallentuna Bowling.....	38
Vallentuna Motor AB.....	32

### 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 vallentuna@spfseniorerna.se  
Hemsida: spfvallentuna.se  
Org.nr 816000-5420

## Kalendarium

### December 2022 - Juni 2023

#### December

- 9 Julbord på Nygårds Vårdshus
- 14 Månadsmöte, Luciafirande  
och Alexander Chamberlain
- 28 Lördagskaffe Träffpunkten OBS Onsdag

#### Januari

- 10 Trivselkväll, Träffpunkten
- 20 Sven Harrys konstmuseum
- 25 Månadsmöte, Alice Petren
- 28 Lördagskaffe Träffpunkten

#### Februari

- 18 Vinprovning Rosengården
- 22 Månadsmöte, Årsmöte, Musikresan
- 25 Lördagskaffe Träffpunkten,  
Vinprovning Rosengården
- 28 Besök/Visning Bellmanhuset

#### Mars

- 14 Trivselkväll, Träffpunkten
- 22 Månadsmöte, Tjeja Värens mode
- 25 Lördagskaffe Träffpunkten
- 29 Visning Ridarhuset

#### April

- 2 Sill-lunch i påsktider
- 18 Inför Livets slut
- 19 Månadsmöte, Mid 60's
- 22 Lördagskaffe Träffpunkten
- 29 apr  
-4 maj Hollands tulpaner

#### Maj

- 11 Sundby slott och Miniature Kingdom
- 20 Lördagskaffe Träffpunkten. OBS datum
- 31 Månadsmöte, Aase Wisten

#### Juni

- 8 Ellen Key Strand och Vadstena slott
- 13 Trivselkväll, Träffpunkten

Redaktion: Gunnel Orselius-Dahl, Inger Hensvold,  
Helena Fremnell och Jan Uno Lange.  
Tryckeri: Affärs & Tidskriftstryck AB, Vallentuna

# SPF Seniorerna Vallentuna

## Styrelse och övriga funktionärer 2023

### 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.com* ..... 070-838 40 08  
 Leif Andersson ..... 070-519 63 64  
*andersson.leif.martin@gmail.com*  
 Disa Blomqvist ..... 073-631 97 33  
*disabt@hotmail.com*  
 Nils-Olof Ersson ..... 070-69 13 144  
*noe.ersson@gmail.com*  
 Helena Fremnell ..... 070-215 46 33  
*helena.fremnell@gmail.com*  
 Ann-Marie Glandin ..... 073-259 43 78  
*am.glandin@gmail.com*  
 Inger Hensvold ..... 070-731 36 66  
*inger.hensvold6@gmail.com*  
 Ulla Johansson ..... 070-769 48 45  
*ulla.wiby1@gmail.com*  
 Jan Uno Lange ..... 070-524 73 75  
*januno2@gmail.com*  
 Carl Lindhé ..... 070-577 98 20  
*carl.gosta.lindhe@gmail.com*

### Revisorer

Sven Arvidsson ..... 070-718 50 51  
*svempa.arvidsson@gmail.com*  
 Hans Bergström ..... 08-511 725 76  
*hansbergstrom@icloud.com*

### 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  
*januno2@gmail.com*

### Sommar- och Vinterprogram

Gunnel Orselius-Dahl ..... 070-511 90 65  
 Inger Hensvold ..... 070-731 36 66  
 Helena Fremnell ..... 070-215 46 33  
 Jan Uno Lange ..... 070-524 73 75

### Rekryteringsansvarig

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

### Kulturombud

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

### Program månadsmöten

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

### 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*

### Friskvård

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

### 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  
*am.glandin@gmail.com*  
 Helena Fremnell ..... 070-215 46 33  
*helena.fremnell@gmail.com*

### 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.  S@LoNg

*Frisörer*

**Klippning från  
280:- herr och 280:- dam**

Öppet Måndag-fredag 10-18 • Lördagar 10-15  
Torggatan 25, Vallentuna • Telefon 08-511 760 70

**STORKÖPSRABATT 50 KR** *GUL KUPONG  
GÄLLER*

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 2022-12-31.

**ICA**  
**KVANTUM**

Vallentuna



## Ordföranden har ordet



Kära SPF-are i Vallentuna.

Det är höst 2022 och vi lever i en orolig tid. Hur blir vintern med ett krig så nära oss? När tar det slut – och till vilka uppoffringar

för det ukrainska folket? Allt detta gör att både de egna existentiella frågorna och de praktiska i vardagslivet blir viktiga även för oss i Sverige. Hur påverkar vårt leverne vår värld och hur vi använder jordens resurser? Vår värld har inte oändliga resurser.

Vi har också fått en ny regering som har många utmaningar framför sig. Det gäller ju främst här i Sverige förstås, men vi lever i en värld som påverkar oss. Det jag önskar mest är att kriget tar slut snart.

När vi i början av året kunde börja umgås igen, kom förslaget upp i styrelsen att ordna en fest när föreningen blir 45 år!

Sagt och gjort – vi firade 45-åringen i Lovisedalsskolan den 15 oktober. Vi var 150 personer som fick plats i matsalen och åt, drack och dansade till Swing Magnifique. Sorlet i lokalen var högt och det är väl det bästa kvittot på att det är så härligt att umgås. Jag fick berättat för mig om två gamla studiekamrater från högskoletiden, som inte setts på många år och hamnade vid samma bord på festen och nu tagit upp kontakten igen. Man kan också få nya vänner här i SPF. Det har jag upplevt, fast jag bott i kommunen i så många år.

Ett stort tack till alla som hjälpte till på olika sätt för att genomföra festen!

Med detta sagt så hoppas jag att kommande programblad för vintern/våren 2023 inspirerar er att delta i de aktiviteter som finns där.

På månadsmötet den 25 januari är rubriken: Att öppna och stänga gränser – migrationen, en utmaning för många länder. Alice Petrén, journalist och tidigare bland annat utrikeskorrespondent vid Sveriges Radio gästar oss. Det blir säkert en intressant eftermiddag.

Har ni nya idéer på aktiviteter i föreningen, så hör gärna av er så försöker vi se till att det kan ordnas. I Träffpunktens regi kan kommunen hjälpa till att få till fler aktiviteter än de som redan finns på Allévägen. Dansen på onsdagar på Mega kl.10.30 är ett exempel. Kontakta Ingrid Karlsson 08-587 854 39 eller ingrid.karlsson@vallentuna.se.

Seniordagen i vår blir den 27 april i Kulturhuset i Vallentuna. Boka in datumet redan nu! Innehållet är inte bestämt ännu men kommer att annonseras i Seniorbilagan i Vallentuna Nya, som kommer ut sista veckan i månaden och ersätter den gamla Träffen.

*Ta hand om varandra - jag hoppas vi får njuta av vit snö i vinter.*

*Gunnel Orselius-Dahl  
Ordförande SPF Seniorerna Vallentuna*

Har ni lagt märke till den stora annonskampanj som SPF Seniorerna har i höst i olika media? Nu när vi åter har möjlighet att umgås och uppleva saker tillsammans så har vi mycket att erbjuda i SPF Seniorerna.

En granskning av landets seniororganisationer visar att SPF Seniorerna har mycket gott anseende och allmänhetens tilltro i högsta grad.

SPF Seniorerna

- framstår som trovärdiga i medierna
- bidrar positivt till samhället
- upprätthåller etik och moral
- fyller en funktion för sina medlemmar även i framtiden
- är framgångsrika i frågor som är viktiga för medlemmarna

Vad kan man mer begära av sitt förbund? Jo, att fortsätta jobba i samma positiva anda för oss seniorer! Förbundet förväntar sig i gengäld att föreningarna värvar nya medlemmar, vilket vi gör bl.a. genom detta programblad. Vi kan alla göra en insats genom att sprida innehållet och uppmuntra vänner att gå med också.

I Stockholmsdistriktet är SPF Seniorerna det största förbundet. Vi har 41 452 medlemmar i 60 föreningar och i Vallentuna är SPF Seniorerna också störst i Vallentuna med 838 personer. Men vi vill och ska bli ännu fler och ökar sakta nu igen efter pandemin.

Vårt stora distrikt är indelade geografiskt i fem grupper: Nordost, Nordväst, City, Södertörn, söder om Söder. I dessa ska det finnas en kontaktperson gentemot distriktet. Det ska diskuteras på nästa Nordostmötets ordförandeträff som äger rum i Vallentuna i november. I Samverkansgruppen kan föreningarna både få stöd och inspiration att utvecklas.

På distriktsnivå är uppdraget också att underlätta för föreningar bl.a. genom att göra digitaliseringen enklare för oss. Det ska vara lätt att hitta, komma in på och använda hemsidan.

På distriktsnivå är SPF Seniorerna också med och påverkar genom att delta i regionens olika pensionärsråd. Nu väljs ledamöter till dem inför kommande mandatperiod. Så jag vill påminna dig som är intresserad att kontakta mig eller någon annan i styrelsen. Alla våra kontaktuppgifter finns på sidan 4 i programbladet.

SPF Seniorerna arbetar för att underlätta för var och en att få vara delaktig i det dagliga livet, där vi lever och bor. Vi ska tas på allvar och vara med i planeringen av vår framtid med respekt och utan åldersdiskriminering (ålderism).

Sist, men inte minst, nås vi av nyheten att Barbro Westerholm med sin långa erfarenhet och kunskap blir ny sakkunnig i seniorfrågor. En stor tillgång för oss!

*Gunnel Orselius-Dahl, ordförande*

## Välkommen till Träffpunkterna i kommunen

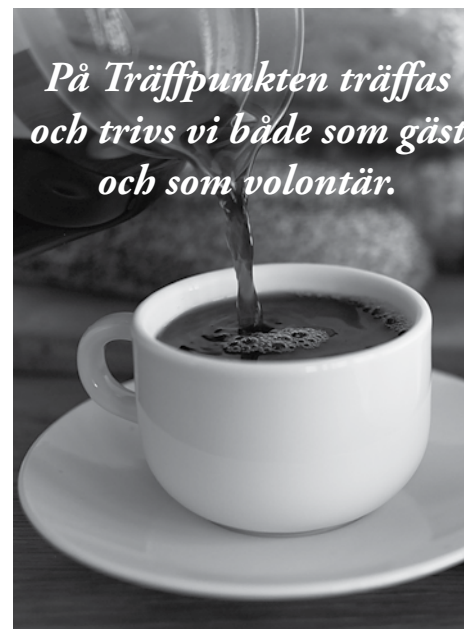
Det finns tre Träffpunkter i kommunen som alla sorterar under Fritidsförvaltningen, Aktiv Fritid.

**Träffpunkten Allévägen 10** i centrala Vallentuna är öppen dagligen måndag-fredag 10.00-15.00.

SPF Seniorerna har lördagskaffe den fjärde lördagen i månaden 12.30-15.00. Kommande datum: 28/12 *OBS onsdag*, 28/1, 25/2, 25/3, 22/4, 20/5 *OBS tredje lördagen*.

**Träffpunkten Kårsta 4H:s klubblokal** är öppen torsdagar 13.00-15.00.

**Träffpunkten Karby Vadavägen 2** intill Össeby IP, är öppen måndagar 10.30-12.30.



På Träffpunkterna erbjuds allehanda aktiviteter såsom sittgympa, frågesport, allsång, bridge med mera. Vill du veta hur programmet ser ut för månaden finns det på papper att hämta eller digitalt genom att kontakta [ingrid.karlsson@vallentuna.se](mailto:ingrid.karlsson@vallentuna.se) eller 08-587 854 39. Vill du engagera dig som volontär, eller har något som du vill berätta om för Träffpunktens gäster är det också välkommet.

Träffpunkterna serverar kaffe/te, smörgåsar och gott hembakat till förmånliga priser. Föreningar har möjlighet att låna lokal i mån av tillgång.

### Dans nytt för i år!

En dansant medlem i SPF framförde önskemål om dans som aktivitet. Förslaget hörsammades av Fritidsförvaltningen och ledde till att det från hösten dansas varje onsdag 10.30-12.00 i Megalokaler, Tellusvägen 9 (bredvid gymnasiet) i Vallentuna. Välkommen!

**Har du idéer eller tankar om Träffpunkterna?** Hör av dig till ordförande Gunnel Orselius-Dahl eller undertecknad som är utsedd av styrelsen att representera SPF Vallentuna i Föreningsrådet, vars uppgift är att komma med råd och idéer för verksamheten.

*Varmt välkommen som gäst eller volontär.*

*Mona Beck Andersson*

# KÖRPEN Vallentuna

Upplev träningsglädje och bli inspirerad  
på Vallentuna Träningscenter.

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

Omklädningsrum med bastu finns.

Hjärtligt välkomna till Vallentuna Träningscenter  
www.korpen-vallentuna.se • Telefon 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 14 december

**Lucia.** Barn från Lovisedalsskolan  
uppvaktar oss. Alexander Chamberlein  
informerar om böcker värda att läsa.

### Onsdag 25 januari

Alice Petrén talar om att öppna och  
stänga sina gränser, migrationen en  
utmaning för många länder.

### Onsdag 22 februari

**Årsmöte.** Efter årsmötet underhåller  
musikgruppen Musikresan.

### : Onsdag 22 mars

: Tjeja fashion, vårens mode presenteras.

### : Onsdag 19 april

: Musikgruppen Mid 60's underhåller.

### : Onsdag 31 maj

: **Aase Wisten.** Vad har betydelse för hälsan?

: Koll på läkemedel.

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 vi riskerar  
att överskrida maxantalet i anmälningar.

Anmälan sker antingen till vår telefonsvarare 072-546 55 63  
eller på e-post vallentuna@spfseniorerna.se  
Där kan du också meddela om du är allergisk mot något.

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

*Kostnad 60 kronor i entré. Vi föredrar kontant betalning.  
Betalas du via Swish så kostar det 65 kronor.*



# Information om månadsmöten

## Månadsmötet 14 december Luciafirande och Alexander Chamberlain



Barnen från Lovisedalsskolan genomför traditionsenligt ett Luciatåg för oss alla. Vi bjuder på glögg och pepparkakor, kaffe eller te samt smörgås.

Alexander Chamberlein informerar om böcker värda att läsa.



## Månadsmötet 25 januari Alice Petré



### Att öppna och stänga sina gränser. Migrationen en utmaning för många länder.

Alice Petré, journalist, utrikeskorrespondent och författare, har varit en av radions mest kända röster, en kär och långvarig utrikeskorrespondent som efter alla år i fält gick i pension förra hösten.

Hon har också varit ekonomireporter på Veckans Affärer, chef för Ekots ekonomi-grupp och programledare för Mosaik på SVT och också bl a arbetat på UD, Sveriges Riksbank, Exportkreditnämnden och på FN-organet WHO i Genève. De senaste åren har hon bevakat migrations- och flyktingfrågor och följt många människoröden och förmedlat detta till oss radiolyssnare.

## Månadsmötet 22 februari Årsmöte och Musikresan



Sedvanliga årsmötesförhandlingar genomförs. Se separat kallelse på sidan 14. Fri entré.

Efter årsmötet underhåller gruppen Musikresan - en spännande färd på musikens vingar.

Micke Kresser och Christoffer Hallgren följer oss på en spännande musikresa med början i den svenska visskatten och går vidare till vacker musik från våra grannländer. Musikresan är samtidigt en resa genom Sveriges landskap. De vackra svenska folkvisorna och folkmusiken ligger Micke och Christoffer varmt om hjärtat. Årstiderna har ju också sina sånger som de även spelar. Grundtonen i deras spelande är folkmusik och folkvisorna. De har en stor repertoar av visor och spelar på olika stränginstrument, som de byter mellan under spelningen.

## Månadsmötet 22 mars

### Vårens mode med Tjeja fashion

Tjeja fashion, vårens mode presenteras av Charlotta Fagerland och hennes mannekänger i en färgglad kavalkad.



## Månadsmötet 19 april Musikgruppen Mid 60's



Bandet är en produkt av 50- och 60-talet och har påverkats mycket av musiken som gjordes på den tiden. De har valt att spela låtar från mitten av 60-talet, The Beatles, The Rolling Stones, The Who, The Hollies, The Troggs, The Animals etc. samt "The King" Elvis Presley!

Som publik får du återuppleva låtarna samt berättelserna och historierna omkring Mid 60's och därtill intressanta anekdoter kring artisterna. Bandet har också spelat live i P4 Radio Stockholm, då tillsammans med bandet The Boogie Kings, som bara spelar Elvis.

## Månadsmötet 31 maj Aase Wisten

Specialistläkare i geriatrik - Vad har betydelse för hälsan? Koll på läkemedel



Aase Wisten, är utbildad läkare och medicine doktor. Hon är fortfarande yrkesverksam som specialistläkare i geriatrik vid Sunderbyns sjukhus, och har uppdrag för SPF Seniorerna.



Mot inlämnande av gul rabattkupong får du

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

T o m 28 februari 2023 (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 08-511 710 00 • Hemsida [www.boklekhuset.se](http://www.boklekhuset.se) • E-mail [info@boklekhuset.se](mailto:info@boklekhuset.se)

## Kallelse till Årsmöte

**Onsdagen den 22 februari 2023 kl 13.00  
på Mathiasgården.**

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Motioner som medlemmar vill få behandlade vid årsmötet  
skall vara styrelsen tillhanda före den 25 januari 2023.

Årsmöteshandlingarna finns att hämta på Träffpunkten Allévägen,  
eller på vår hemsida [spfvallentuna.se](http://spfvallentuna.se) fr.o.m. onsdag den 15 februari 2023.

Vallentuna den 31 november 2022  
Styrelsen

## 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 informa-  
tionsträff där vi går igenom vad som finns  
att tänka på och planera inför livets slut.

Varmt välkomna till Åbybergskyrkan,  
Bergvägen 2, 186 41 Vallentuna,  
tisdagen den 18 april kl 14-16  
Vi kan ta emot maximalt 45 personer.

Anmälan till [vallentuna@hallsenius.se](mailto:vallentuna@hallsenius.se)  
eller tel. 08-511 703 82 senast den 11/4.

## Personliga begravningar sedan 1884

*Varmt välkommen till oss i Vallentuna  
Åkersberga, Täby, Lidingö, Nacka  
och på Odengatan i City.*

### Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna

Som medlem i SPF har  
du 1.000 kr rabatt på en  
begravning hos oss.  
Kom förbi eller ring så  
berättar vi mer.

*Varmt välkommen!*

### HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Centrumpassagen 8  
186 31 Vallentuna  
08-511 703 82  
[www.hallsenius.se](http://www.hallsenius.se)



**HALLSÉNIUS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ



# Kontaktpersoner för resor och utflykter

Disa Blomqvist, 073-631 97 33 eller [disabt@hotmail.com](mailto:disabt@hotmail.com)  
Ann-Marie Glandin, 073-259 43 78 eller [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 utskick med e-post.

## Välkommen till din lokala bank i Vallentuna

### Handelsbanken

Allévägen 8, Vallentuna 08-514 306 30  
[handelsbanken.se/vallentuna](http://handelsbanken.se/vallentuna)

# Våra resor och utflykter



Fredagen den 9 december kl 12.00

## Julbord på Nygårds Vårdshus

I år samlas vi på Nygårds Vårdshus, Nygårdsvägen 26 i Täby Kyrkby, för årets gemensamma jullunch. **Pris 525:-** (inkl. alkoholfri glögg/garderob/kaffe/te)

Nygårds Vårdshus håller på traditionerna och serverar ett klassiskt svenskt julbord med flera ”gröna” inslag. Härliga juldofter av saffran, kanel, apelsin, kryddpeppar och gran sprider sig i det ombonade vårdshuset. För vegetarianer eller veganer finns även ett ”Grönt julbord” som serveras från köket, säg till när du anmäler dig.

Vi sätter oss till bords kl 12, så kom gärna en stund innan och njut av glögg. Vill du ha andra värmande drycker i glaset kan du köpa till detta själv.

### Anmälan senast 2 december till:

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

Betalning till BG 702-7238 senast 2 dec.

Fredag 20 januari

## Sven Harrys konstmuseum

### Kraftverk - Hantverk i en ny tid

Sprakande färger hos floristen, hos yxmakaren doftar det av trä och metall och hos tatueringen hörs nålens surr. Under hösten slår det gnistor om Sven-Harrys konstmuseum när hantverkare från 10 olika yrken bokstavligen flyttar in med utställningen Kraftverk - hantverk i en ny tid. Besökarna välkomnas in i deras (tillfälliga) verkstäder på museet för att få uppleva kraften och känslan i modernt svenskt hantverk. Ett hantverk som för vidare traditioner men som samtidigt är fast förankrat i sin samtid.

Utställningen Kraftverk - hantverk i en ny tid är ett samarbete med anrika Stockholms Hantverksförening som fyller 175 år i år. Utställningen belyser hantverkets historiska betydelse, dess känsla och alla de hantverkare som fortsätter hålla gamla traditioner vid liv och om ett unikt yrkeskunnande. Besökaren kommer att få se, känna, lukta, lyssna och smaka när de dyker in i hantverkarnas olika världar.

I utställningen presenteras yxmakare, tatuering, florist, skräddare, tapetmakare, illustratör, papperskreatör, muralmålare, skomakare och dockmakare – alla hantverkare som på olika sätt för traditionen vidare. En upplevelse för alla sinnen. Hantverkarna är på plats olika tider. Det blir en överraskning vilka det är då det inte är bestämt när vi trycker detta program. Du tar dig själv till Sven-Harrys och du

betalar själv entréavgiften 90:- direkt till museet.

Vi träffas inne på museet vid 11.30. Då får vi tid att hänga av oss och att köa till visningen som börjar kl 12.00. Till visningen är det först till kvarn, i och med att den är gratis. Det är viktigt att vara där i tid.

Disa Blomqvist 073-631 97 33,

disabt@hotmail.com

Ann-Marie Glandin 073-259 43 78,

am.glandin@gmail.com



och byggnaden är blåklassad av Stadsmuseet, vilket innebär att "bebyggelsen har synnerligen höga kulturhistoriska värden". Museet ägs av orden Par Bricole för herrar som bildades av Bellmans vänner. Museets främsta raritet är Bellmans luta även kallad cister från 1781 samt hans dödsmask. Orden Par Bricole har bland annat tagit till sin uppgift att föra Bellmans arv vidare.

OBS! Trappor och ingen hiss.

**Adress:** Urvädersgränd 3, Södermalm, mellan Götgatan och Mosebacke torg. T-bana till Slussen, uppgång Götgatan. Vi träffas utanför porten kl 11:00

#### **Anmälan till:**

Disa Blomqvist 073-631 97 33,

disabt@hotmail.com

Ann-Marie Glandin 073-259 43 78,

am.glandin@gmail.com

**Vi har 10 platser till detta besök så först till kvarn gäller. Pris: 100 kr. Betalas till BG 702-7238 senast 10 februari.**



**Tisdag 28 februari kl 11.00**

### **Besök/Visning Bellmanhuset**

I hjärtat av Södermalm, vid Götgatsbacken. I samarbete med SPF Jarlabanke besöker vi Bellmanhuset och kommer få en guidad visning av 1700-talshuset på Urvädersgränd 3.

Vi besöker bland annat de rum där Carl Michael Bellman bodde under fyra av sina mest produktiva år 1770-1774. Här skrev han de flesta av sina Fredmans epistlar och Fredmans sånger. En trubadur underhåller även med några av Bellmans sånger och epistlar. Huset uppfördes i korsvirke efter Katarinabranden 1723

**Onsdag 29 mars 2023 kl 13.00**

### **Visning Riddarhuset**

**ett historiskt arv**

Riddarhuset är en viktig kunskapskälla i berättelsen om Sverige.

De värnar ett historiskt arv genom att:

- föra adelns genealogier (släkthistoria)
- förvalta över 330 stiftelser
- vårda Riddarhuspalatset

Ridderskapet och adeln är den uråldriga benämningen på Riddarhuset vars verksamhet funnits i snart 400 år.

Lite förenklat kan man säga att Riddarhuset är en institution som folkbokför ättlingar till de som en gång i tiden adlades. Det är unik institution, som inte är jämförbar med en modern intresse- eller medlemsorganisation. I dag finns 657 levande ätter med cirka 28 000 personer vid det svenska Riddarhuset.

Riddarhuset är benämningen på verksamheten men också namnet på det barockpalats som verksamheten drivs från.

Riddarhuset är en historisk byggnad och tyvärr inte anpassat till vår tids normer för tillgänglighet. Det är många trappor och det finns ingen hiss.

Vi träffas utanför porten kl 13:00

#### **Anmälan senast 20 februari till:**

Disa Blomqvist 073-631 97 33,

disabt@hotmail.com

Ann-Marie Glandin 073-259 43 78,

am.glandin@gmail.com

**Pris: 150 kr. Betalas till BG 702-7238 senast 20 februari.**



**Söndag 2 april kl 13.00**

### **Sill-lunch i påsktider**

Vi upprepar förra årets succé!

Vi äter 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 13.00.

Plats: Träffpunkten, Allévägen 10

Max 25 personer.

#### **Anmälan senast 27 mars till:**

Disa Blomqvist 073-631 97 33,

disabt@hotmail.com

Ann-Marie Glandin 073-259 43 78,

am.glandin@gmail.com

**Pris 100 kronor per person.**

**Betalas till BG 702-7238**

**senast den 27 mars.**





Lördag 29 april - torsdag 4 maj

## Hollands tulpaner

Avresa från Vallentuna station kl 07.45

*Lördag.* Färden går till Stavsjö där vi stannar för möjlighet till kaffe. Resan fortsätter genom Sverige förbi Norrköping och Linköping. I Ödeshög stannar vi för tillfälle till lunch. Vidare ned till Ljungby där vi stannar för möjlighet till eftermiddagsfika. Väl framme i Trelleborg åker vi ombord på TT-Lines fartyg, tilldelas våra hytter och samlas för gemensam middag som består av en väl tilltagen buffé inklusive ett glas vin/öl. Ombord finns shop och bar.

*Söndag.* Frukost serveras ombord och färden går vidare genom Tyskland in i Holland, naturligtvis med uppehåll för möjlighet till kaffe och lunch. Vi passerar Groningen innan vi når havet och en färd på den tre mil långa "Zuiderzeevalen" (egentligen heter den Afsluitdijk och skiljer Nordsjön från IJsselmeer).

Vi tilldelas våra rum för tre nätter på fyrstjärniga Van der Valk Hotel Den Haag-Nootdorp (utanför Den Haag). Middag inklusive 2 glas vin/öl dukas fram i hotellets restaurang.

*Måndag.* Efter frukost är det dags att åka till Blomsterparken Keukenhof. Vi njuter av den fantastiska tulpanprakten. Parken grundades på 1840-talet och besöks årligen av miljontals turister. Här står tulpanerna i blom från mitten av april och åtta veckor framåt. På området finns restaurang och café.

Under eftermiddagen väljer du om du vill åka direkt till hotellet eller vidare med bussen till närbelägna Delft. Här strosar du på egen hand i den gamla, historiska citykärnan innan bussen åker tillbaka till hotellet. Middag inklusive 2 glas/vin/öl dukas fram i hotellets restaurang.

*Tisdag.* Frukost serveras och idag hägrar en tur till Amsterdam! Vi startar vår dag i Amsterdam med en behaglig båttur på stadens kanaler under cirka en timme. Sedan ges tid för egna strövtåg och shopping. Kanske lockar ett besök på något av stadens museer som van Gogh museet eller det världsberömda Rijksmuseum med många av de kända verken från Holländska Guldåldern. Museientréer ingår ej i resans pris och vi rekommenderar att du förbokat biljetter i god tid via museernas hemsidor. Middag inklusive 2 glas/vin/öl dukas fram i hotellets restaurang.

*Onsdag.* Efter frukost är det dags att ta farväl av Holland för denna gång och åka mot Travemünde. Tillfälle till lunch ges under dagen och om tid finns så stannar vi vid en stormarknad med ett enormt utbud av mat och framförallt dryckesvaror till bra priser. Sedan går vi ombord på TT-Lines fartyg i Travemünde. Middag i form av buffé inklusive ett glas vin/öl och sedan väntar en god natts sömn.

*Torsdag.* Frukost står framdukad och båten angör kajen i Trelleborg. Vi åker samma väg hem som på utresan. Vi stannar för möjlighet till kaffe i Ljungby, lunch i Ödeshög och bensträckare. Denna dag ingår inga måltider. Åter i Vallentuna omkring klockan 18.30.

Vid bokning ange namn exakt som det står i passet/EU-legitimation, passet ska även tas med på resan.

Skriv också födelsedatum (ej de fyra sista siffrorna) adress, telefonnummer, mejladress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos/glutenintolerant + notering om eventuella gångsvårigheter.

Efter anmälan skickar Larssons Resor ut resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har fått detta. För praktiska upplysningar och avbokningsregler vänligen se Larssons hemsida [www.larssonsresor.se](http://www.larssonsresor.se) eller längst bak i deras katalog.

**Anmälningsavgift 1 500:-**, slutbetalning senast 45 dagar innan avresa.

**Pris per person i dubbelrum/insideshytt: vårt pris 9 690:-** (ord. pris 9 990:-) **Tillägg** för rum/insideshytt för eget bruk: 350:- per natt. Önskas utsideshytt tillkommer 600:- /hytt.

**Anmälan senast 22 december till:**  
Disa Blomqvist 073-631 97 33,  
[disabt@hotmail.com](mailto:disabt@hotmail.com)  
Ann-Marie Glandin 073-259 43 78,  
[am.glandin@gmail.com](mailto:am.glandin@gmail.com)





Torsdag 11 maj

## Dagsutflykt till Sundby Slott och Miniature Kingdom

Avresa kl 08.30 från Vallentuna station.

1200-talet var århundradet då inkariket grundlades, korsfararna erövrade Konstantinopel och Marco Polo kastade loss mot Kina. Det är också då historien om slottet Stora Sundby tar sin början. Under 1400-talet övergavs den gamla borgen och en ny uppfördes på den plats där slottet står idag, vackert belägen vid Hjälmarens strandkant.

På 1800-talet köptes borgen och gården av greve Carl De Geer. Hans hustru Ulrika var måttligt imponerad av den gamla borgen. Likt många av dåtidens kvinnor läste hon Sir Walter Scotts romaner om den ädle riddaren Ivanhoe och enligt historien ska hon mycket bestämt ha sagt till sin make: ”jag vill ha en romantisk riddarborg vid Hjälmarens strand”. Lyckligtvis var greve De Geer en av landets mest förmögna män och snart förvandlades den gamla renässansborgen till ett praktfullt sagoslott, ett av Sveriges vackraste slott med fyra stora torn som symboliserar årtiderna, tolv mindre torn för månaderna, 52 rum för årets veckor och 365 fönster för kalenderns alla dagar.

Vi får en guidad tur och sedan går färden till Arboga där lunch serveras.

Under eftermiddagen kommer vi till Kungsör för ett besök på Miniature Kingdom som är en miniatyranläggning av Sverige med landskap, byggnader, modelljärnväg, fordon och människofigurer,



inspirerad av olika miljöer i Sverige. Anläggningen ligger i den nedlagda Kungsörs Bleckkärlsfabriks industribyggnad i Kungsör och är byggd i skala 1:87.

Åter i Vallentuna omkring klockan 18.30.

Ange namn, adress, telefonnummer, epost-adress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/ laktos/glutenintolerant.

Efter anmälan skickar Larssons Resor ut resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har fått detta.

För praktiska upplysningar och avbokningsregler vänligen se Larssons hemsida [www.larssonsresor.se](http://www.larssonsresor.se) eller längst bak i deras katalog.

**Vårt pris 1 490:- (ord. pris 1 690:-)**

**Bindande anmälan senast 10 mars till:**

Disa Blomqvist 073-631 97 33,

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

Ann-Marie Glandin 073-259 43 78,

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

Torsdag 8 juni

## Ellen Keys Strand och Vadstena slott

Avresa från Vallentuna station kl 07.15

Färden går till Ellen Keys Strand som ligger vackert vid Vättern. Ellen Key var en världsberömd visionär, författare, pedagog, fredsivrare och kvinnostridskamp. Hon lät bygga sitt älskade Strand i början av förra seklet och det är inspirerat av Italien, jugend, den svenska herrgården och inte minst hennes eget barndomshem Sundsholms herrgård. Här får vi en intressant visning.

Färden fortsätter och i Vadstena stannar vi för lunch. Tillsammans med vår reseledare gör vi en promenad i den välbevarade trästaden med sina kullerstensgränder, imponerande Vasaborg och Heliga Birgittas klosterområde.

Åter i Vallentuna omkring kl 20.30

**Bindande anmälan senast 21 april till:**

Disa Blomqvist 073-631 97 33,

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

Ann-Marie Glandin 073-259 43 78,

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

Ange namn, adress, telefonnummer, epost-adress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos/glutenintolerant.


Efter anmälan skickar Larssons Resor ut resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har fått detta. För praktiska upplysningar och avbokningsregler vänligen se Larssons hemsida [www.larssonsresor.se](http://www.larssonsresor.se) eller längst bak i deras katalog.

**Vårt pris 1 490:- (ord. pris 1 690:-)**



Foto: Göran Billesson

# Återkommande veckoaktiviteter

MÅNDAG	TISDAG	FREDAG
<p><b>BRIDGE</b> i lokal <b>Rosengården</b> Rosengårdsvägen 39A <b>kl 13.00 - ca 17.00</b></p> <p>Kontakta Maud Gramer för information 070-768 05 02.</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.</p>	<p><b>BOULE</b> på Sörgårdens bana mot Kvarnbadet <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> Korpen <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>	

## Vinprovning

Vinprovning "bubbel" med sommelier Torsten "Tummen" Scott  
Vi provar Prosecco, Cava, Cremant från Bourgogne och Champagne.  
Finns plats för 10 personer vid varje tillfälle.

Välj på följande datum och tider:

Lördag 18 februari kl 14.00 och kl 16.30

Lördag 25 februari kl 14.00 och kl 16.30

Plats TV-rummet i Brf Rosengården, Rosengårdsvägen 39 A.

Pris 250 kr per person. Gott tilltugg ingår i priset.

Anmälan till Gunnel Gille, 070-879 37 41 senast 10 februari.  
Betala samtidigt till BG 702-7238. Ange "vin" och ditt namn.



*Hänt sen sist*

Månadsmöte 25 maj 2022

Som vanligt hade många anmält sig till mötet och det var fullt till sista plats. Ordförande Gunnel Orselius-Dahl hälsade alla välkomna till månadsmötet!

Inledningsvis informerades om Föreningsmässan som var i april och Seniordagen i maj. Ett tips gavs om att läsa Seniorbilagan som kommer en gång per månad i lokaltidningen Vallentuna Nya. Aktiviteter i sommar informerades om, likväl som information från KPR och till slut om SPF Seniorerna Vallentuna 45-årsjubileum.

Dagens gäst var **Amelia Adamo** som är ordförande i Ensamhetskommisionen. Vi lyssnade till ett intressant föredrag som började med hennes uppväxt och yrkeskarriär.

Amelia kom tidigt från Italien till Sverige med sin ensamstående mor. Det var en svår tid för sådana omständigheter och Amelia tillbringade somrar på kollo, var sommarbarn i Norrland och placerades hos katolska nunnor i flera år efter att mamman gift sig med en man från Italien.

Amelia har ett starkt engagemang för kvinnofrågor. Hon tycker att männen "sitter en trappa upp".

Amelia berättade om sitt arbete som journalist, som startade på Svensk Damtidning. Det var i slutet av 60-talet och krav på en utbildning för arbetet var inte nödvändigt. Amelia arbetade på olika dam-



tidningar och sedan även på Aftonbladet och dess söndagsbilaga.

När tidningsvärldens tekniska utveckling tog fart startade Amelia en modern tidning för kvinnor, som kom att heta just Amelia. Ensamhetskommisionen som Amelia företräder är sponsrad av Doro. Amelia menar t ex att avsaknad av social samvaro skall likställas med fysisk åkomma.

Hur kan vi lyfta den ofrivilliga ensamheten. Amelia ser som en åtgärd att skriva in problemet i äldrelagen. Många äldre har inte bredband eller mobiltelefon och Amelia tycker att det borde finnas ett bidrag till mobiltelefon.

Avslutningsvis hänvisade Amelia till sin bok, Kvinnoarvet.

*Text: Gerd Hansson  
Bild: Helena Fremnell*

Gerd Hansson (vice ordf.) hälsade alla välkomna till höstens första månadsmöte. Vi fick senaste nytt av Lennart Sjögrund om bland annat SeniorNet, som startar igen i mitten av september på Träffpunkten, måndagar klockan 13 - ca 15. Dit kan man komma och förhoppningsvis få de flesta av sina IT-problem lösta. Den 15 oktober firas föreningens 45-årsfest på Lovisedalskolan, alla kommer att få en skriftlig inbjudan.



Sen var det dags för **Magnus Sjögren**, som är en känd profil i Vallentuna, ekonom och nu i staben kring kommundirektören. Utifrån rubriken "Från Vikingarna till ABBA – Musikquizz" fick vi följa med på en spännande musikalisk resa och samtidigt gå hem lite klokare om Vallentunas historia. Vi fick veta bakgrunden till begrepp som Tärningen och Hövdin-gaparken och att Vallentuna har anor från slutet av 1100-talet, men att kommunen bildades först 1971. Alla var rörande överens om att Gustaf Vasa var född i Vallentuna. Kommunen har gått från 7000 invånare år 1960 till 34 702 sista augusti 2022.

Magnus sjöng och spelade härlig musik, t.ex. Evert Taube, Elvis Presley och Dan Andersson. Musiken varvades med frågor om bl. a. Roslagsbanan, Fridas födelseort, Vallentunas kyrkor och ingredienserna i mjöd. Frågan om mjöd missade kompisen och jag. Inga grupper hade mer än sex rätt av åtta. En utslagsfråga om antalet ABBA-hits i Storbritannien gav seger och ära till en grupp.

Magnus avslutade med att berätta om Björn Ulvaeus, Benny Anderssons, Agnetha Fältskogs och Anni-Frid (Frida) Lyngstads bakgrund som musiker före ABBA-tiden. Han visade också ett bildspel om ABBA från deras tid i Vallentuna. Alla har väl en relation till ABBA, menade Magnus, allt från kommersialismens djävulstyg till andäktig beundran. Som ung kunde han inte vara ärlig inför killkompisarna som gillade progg och hårdrock. Men tiderna förändras, idag när de är samma ålder som vi i SPF, har väl ABBA nästan fått en kultstatus.

*Några röster från deltagarna:* Mysigt, mycket information, trevligt, mycket historia, duktig, trevlig, intressant. Högt ljud för dem som satt långt fram, vilket åtgärdades. Vid hemgång fick jag frågan, klarade du kyrkorna i Vallentuna? Det gjorde jag inte.

*Inger Hensvold*

Ordförande Gunnel Orselius-Dahl hälsade alla välkomna. Vi fick även denna gång information om SeniorNet av Helena Fremnell, som startat igen på Träffpunkten. På måndagar mellan kl. 13 - ca 15 kan vi komma dit med våra mobiler, paddor och bärbara datorer för att få våra problem lösta. Helena gav ett skrämmande exempel på hur lätt det är att bli lurad. Håll hårt i era koder! Stina Behm berättade om Thielska galleriet och minnen av Acke Kumlien. Platser fanns kvar till studiebesöket dit den 5 november.

Sedan tågade **Operadonnorna** in i sina vackra klänningar medan de sjöng "Gästernas intåg" från operan Hoffmans äventyr, därefter Barcarolen från samma opera. Sju pigga pensionerade sångerskor från Kungliga Operans kör samt två musiker på saxofon och piano delade med sig av sitt operaliv. Vi fick följa med på en spännande musikalisk resa och ett varierat program, som presenterades med humor.



"Fröken Chick" ur filmen med samma namn från 1959 med Sickan Carlsson och Hasse Ekman följdes av musik från Figaros bröllop och Eliza i My Fair Lady. Summertime av Gershwin och 30-talslåten av The Andrews sisters "Bei Mir Bist Du Schön" framfördes med stort engagemang - och till publikens jubel. Därefter sjöngs gripande om Violettas fest i Verdis opera La Traviata och till sist "Vi möts igen", som Vera Lynn sjöng till soldaterna. En dansande Jonas, uppjuden av en av Operadonnorna, var ett festligt inslag i programmet. Som extranummer sjöng Operadonnorna tillsammans med oss i publiken Imse Vimse Spindel till melodin Pomp and Circumstances av Edward Elgar.

*Några röster från deltagarna:*

Fantastiskt roligt, jättebra, livsglädje, man blir glad, man kände igen repertoaren, fantastiskt att kunna bibehålla rösten upp i åren, väl komponerat program, många musikgenrer.



## 45-årsfesten

Lördagen den 15 oktober gick SPF:s 45-årsfest av stapeln. Matsalen på Lovise-dalsskolan rymde 150 personer, och det var så många vi var.

Gästerna välkomnades med ett glas bubbel och uppmanades att behålla glasen till förrätten – Öjebyröra med kräftstjärtar på kavring – som redan stod på borden.

Ordförande Gunnel Orselius-Dahl hälsade alla välkomna och hoppades att vi skulle få en trevlig kväll.

Huvudrätten, som bestod av hjortgryta med potatispuré, hämtade vi själva i tur och ordning bordsvis i det intilliggande köket. Varje bord hade bordsvärdar som såg till att vin- och vattenglas fylldes på och att försöka avbryta livliga samtal för att hämta nästa rätt. Efterrätten var tre små formar med chokladpetitfour, vaniljpannacotta och chokladmousse och kaffe.

Maten stod skolans kock Robert Heribertsson för. Robert är kanske mest känd för att under flera år framgångsrikt ha sålt drive-in-hamburgare till förmån för Världens barn.

45-åringen fick presenter också. Bo Schylander från RPG (Riksförbundet PensionärsGemenskap) gratulerade med presentkort och Fairtrade olivolja från Palestina. Ann-Louise Vintberger från PRO gratulerade med 16 planterade träd i Vi-skogen. SPF Vallentunas tidigare ordförande Lilian Lundström blickade bakåt i sitt tal. Redan 1939 bildades SFRF, Sveriges Folkpensionärers Riksförbund för alla pensionärer. Efter ett par år bröt sig några ur och bildade PRO. Den 15 oktober 1977 startade nio personer en förening på hemmaplan. Man antog namnet Kom - Kvinnor och män. Medlemsavgiften var 20 kr och 20 personer anslöt sig till Kom det första året. 45 år senare är vi runt 840

medlemmar. Lilian avslutade med att säga att SPF Seniorerna har tre ledord: Inflytande, valfrihet och livskvalitet. Starka ord där målet är att på olika sätt påverka kommun och myndigheter så att vi seniorer får ett gott liv. Ensamheten hos många äldre är ett stort problem. Inom SPF får vi möjlighet till gemenskap.

Bandet Swing Magnifique med solist Josefin lockade flera till att ta sig en svängom på dansgolvet, precis som det ska vara på ett 45-årskalas!

Stort tack till alla som gjorde festen möjlig, trivselgrupp och andra som hjälpt till med allt från att köpa in drycker, flytta bord och stolar, duka, vika servetter, hantera logistiken under middagen och fungera som bordsvärdar, samt städa och se till att borden kom tillbaka på rätt plats dagen efter.

Och stort tack till alla er som kom och firade med oss!

*Text: Helena Fremnell*

*Bilder: Helena Fremnell och Jan Uno Lange*





Public service är radio och tv i allmänhetens tjänst och ska ha ett utbud för alla och betalas av oss alla. Det började med radio redan på 20-talet och det beslöts att vissa programkategorier skulle ingå, som tex kultur, nyheter och barnprogram. I USA såg man det på annat sätt. Där behandlades radiomediet på samma sätt som tidningsmedia, vilket har lett till en mängd privata radio- och TV-stationer.

I Sverige styrs sändningarna av Radio- och TV-lagen, som säger att mediet ska tillvarata människors lika värde och stå för de demokratiska värderingarna. Sändningarna kräver tillstånd och ska vara opartiska i t ex valfrågor. Krav finns också på saklighet – journalisten ska alltid söka sanningen, vilket Claes betonade särskilt. Han menar också att fler kanaler har bidragit till en bättre nyhetsrapportering.

Han slängde ut frågan om vilka större mediahändelser vi i publiken mindes, och det var många, och särskilt nämndes VM i fotboll 1958 som många ville se, och antalet som betalade TV-licens ökade rejält.

Och vart är vi på väg? Vi har många TV-kanaler och en stor publik men de yngre söker idag information genom sociala medier. Många vill bara titta på nyhetsflöden som stärker den egna åsikten. Claes menar att det är viktigt att få höra andras åsikter för att få ett bredare perspektiv.

*Gerd Hansson*

Därefter pratade Claes om public service och hur det har utvecklats i vårt land.

## Valberedningen har ordet

SPF Seniorernas valberedning har nu påbörjat sitt arbete inför årsmötet den 22 februari 2023, då nya styrelseledamöter ska väljas.

Vi tre: Liselotte Lindberg, Gun-Britt Sandström och Birgit Göransson valdes till valberedningen på årsmötet i år. Det är vår uppgift att förbereda de val som ska ske på kommande årsmöte och lämna förslag på ledamöter till styrelsen 2023/2024.

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

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

Varmt välkommen att höra av dig om du har lust att arbeta i vår styrelse! Vi är säkra på att du inte kommer att ångra ditt beslut. Kontakta någon av oss i valberedningen så snart som möjligt!

Med vänliga hälsningar

**Liselotte Lindberg** 073-389 29 64,

[lindbergh\\_liselotte@hotmail.com](mailto:lindbergh_liselotte@hotmail.com)

**Gun-Britt Sandström** 073-823 49 21,

[gb@johansandstrom.se](mailto:gb@johansandstrom.se)

**Birgit Göransson** 076-844 91 58,

[birgit.ag@telia.com](mailto:birgit.ag@telia.com)

## Varm i vinter!

Populära tröjor i stickat, viscose, mjukt och varmt. Finns i många modeller och färger.

Välkommen in och prova!

*önskar Charlotta*



Öppet Mån-fre 10-18 • Lör 10-15  
Vallentuna Centrum • Tel 08-511 700 14



**Missa inte  
ditt erbjudande  
20% rabatt**  
Gäller t o m  
28 feb 2023





## 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 • info@vallentunamotor.se

## Läsecirklar och skrivarkurs

### Läsecirkel 1

Torsdagar kl 14.00 på Träffpunkten  
Ledare: Britt-Marie Söderberg,  
Tfn 08-512 406 96

### Läsecirkel 2

Måndagar kl 13.30-14.30  
på Träffpunkten  
Ledare Ulla Johansson  
Tfn 070-776 85 63

Det finns plats  
för två nya  
medlemmar  
i läsecirkel 2.



### Skrivarkurs

Vi planerar en skrivarkurs  
på torsdag eftermiddagar.

Intresserade kontaktar  
Gun Abrahamsson, helst per mejl:  
st.benhamra@gmail.com  
eller 073-562 25 49.  
Lokal meddelas senare.



## Medlemmarnas sida

### En dag på Danderyds sjukhus

En söndag i september snurrade det till. Värre än vanligt. Jag tänkte inte mer på det. Sonen kom och hälsade på och då snurrade det till igen. Både make och son stirrade på mig och sa att vi skulle åka till akuten. Dryga 80 år och utan mediciner och med minsta möjliga kontakt med sjukvården såg herrarna att vad som helst kunde hända. Själv ville jag göra som strutsen.

### Jag ringer 112

Anamnes 1, sedvanliga frågor om hälsotillstånd och en uppmaning att åka till akuten på Danderyds sjukhus. Yrsel kan förebåda en Tiaattack eller stroke. Jag kunde inte förneka längre.

### Akuten Danderyds sjukhus

Anamnes 2, sedvanliga frågor om hälsotillstånd och vad som föranlett kontakten. Så kom vi till sjukhuset, maken och jag, och blev väl mottagna av en läkare i luckan. Hon uppmanade mig till de sedvanliga övningarna, le, lyft armarna, peka på näsan, ta i hand med bägge händer. Så långt allt ok. Adjö sa hon och skickade mig till Närakuten i samma hus.

### Närakuten

Anamnes 3, igen. Närakuten var som en internationell flygplats, fullt med människor med olika hudfärger och olika språk. Hur kan detta komma sig, kan jag undra? Jag förhöordes ånyo om anamnes och anledning av personen i anmälningsluckan. Väntan.

Anamnes 4, igen. En lugn o stabil finsk läkare undersökte mig efter det medicinska förhöret och fann att jag hade lite högt blodtryck, ett vanligt fenomen för åldern. Kontakta din husläkare blev ordinationen.

### Husläkaren

Anamnes 5, igen. Tur att jag förra året fick en husläkare, maken insisterade. Ordination efter blodtrycksmätning 14 dagar, Enalapril 10 mg på morgonen. Make och son med familj är nu lugna. Själv har jag fått rethosta och kommer att byta preparat. Så kommer den stora tacksamheten!

### Mina reflexioner

Tack gode Gud för det medicinska kunnandet. Organisera om sjukvården. Hur lång tid tar det inte att på fem olika ställen berätta vad som har hänt och att det dessutom skall dokumenteras? Vad kostar det? Se till att de olika datasystemen är kompatibla!

### Epilog

Som av en händelse läser jag i DN efter mitt besök på Danderyds sjukhus, PC Jersilds recension av Hanne Kjöllers senaste bok om den svenska sjukvården. Båda är författare och medicinskt utbildade, Hanne Kjöllers arbetar också som skribent i bl a DN.

Mona Beck Andersson



## Skolminnen tidigt 50-tal, Rixö småskola och Brastad kyrkskola

Fröken sitter böjd över katedern och läser ett avsnitt ur Sven i Tallbacken. Så börjar varje morgon. Hon läser med hög och bestämd röst samtidigt som hon tittar ut över klassen. Alla sitter tysta, några hostar och skrapar med fötterna, andra snörvlar och torkar bort snor med händerna eller med smutsiga näsdukar. Ett trött huvud dunsar ned på bänken. Fröken slår pekpinnen i katedern och huvudet åker snabbt upp igen. Fröken har snälla ögon, en vit hårknut i nacken och stora bröst som når mot katedern då hon böjer sig fram.

Det är tjatigt att höra om Sven i Tallbacken varenda morgon. Han är en genomsnäll pojke. Vill fröken att vi skall bli som han? Det är omöjligt. Man måste kunna ge igen. Det säger dom där hemma. Men man måste vara listig då man ger igen. Jag vet inte om det var så listigt att peta kardborrar innanför tröjan på den retsamme Olle. Det gjorde jag i alla fall. Jag undrar om han skvallrar, men det tror jag inte. Mig ger han sig nog inte på någon mer gång.

Sven i Tallbacken har sina tankar om livet. Vad vi barn tycker om det, bryr sig inte fröken om. Vi skall vara tysta. Men det är skönt att sitta och lyssna när fröken läser. Då drömmer jag mig bort till vårt

stora hus vid havet och kamraterna som jag lämnat. Varför vi flyttar så mycket, förstår jag inte. Mor och far säger, att vi skall få det bättre. Men vi hade det ju bra i vårt hus, där mormor och morfar också bodde. Jag önskar att vi kunde flytta tillbaka.

När fröken läst färdigt är det dags för den långa läsläxan. Vi har bara bott i Sverige några månader. Jag tycker det är svårt att läsa och förstå vad som står i boken. Alla får läsa två meningar av läxan. Vi sitter i rader och den som sitter längst fram vid fönstret börjar läsa. Jag gruvar mig för min tur, men jag sitter i fönsterraden och behöver inte vänta så länge. Och trots att mor hjälpt mig snubblar jag på orden. Det är många barn som stakar sig. Fröken säger ingenting, men hennes ansikte ser bekymrat ut. När någon läser flytande lyser frökens ögon. Så vill jag att hon skall titta på mig.

Sedan är det rast. Jag brukar kissa innan jag går till skolan, men ibland glömmer jag det. Utedasset är det värsta i skolan. I natt har det varit frost och då sitter vi flickor på huk uppe på dasset och kissar. Det finns tre hål, så vi brukar vara tre därinne. Man får vara försiktig så att man inte halkar på fruset kiss som hamnat utanför hålen. Ofta har jag ont i magen

av förstoppning. Det verkar alla flickorna ha. Det är bara omöjligt att sitta ned och bajsa i det dasset.

Nästa timme säger fröken att hon ska lära oss om Istiden. Hon har inte med sig planscher och bilder, som hon brukar, då hon börjar ett nytt avsnitt. Hon pratar tyst, med en hemlighetsfull sagoröst. Jag sitter helt förstummad och undrar. Är det här på riktigt eller är det en saga som fröken hittat på? Har hela Gullmarsfjorden och Brofjorden, allt land och alla klippor och berg varit täckta av is? Hur kom det sig att isen smälte och alltihop kom fram igen? Det är för konstigt för att vara sant. Men jag vågar inte fråga om det är på riktigt eller inte. Det väntar jag med tills jag kommer hem.

På eftermiddagen plockar vi svamp. Det är spännande, för jag har aldrig plockat svamp förut. Fröken visar bilder på kantareller, på svampar med rör undertill och andra med skivor. Vi barn springer runt två och två och letar svamp. Min kompis har svampögon, så vi hittar massor av svamp under visset gräs, gamla löv och torra barr. Det luktar härligt, friskt och lite fränt. Vi springer till fröken och visar svamparna och sparar bara dem fröken säger är ätliga. Det perrar i magen när jag

tänker på all svamp som jag ska ta med mig hem. Men då säger fröken ”Jag har så gamla ben, så jag orkar inte plocka svamp. Jag får väl svampen ni plockat? Ni kan ju plocka mera sen med era föräldrar.” Alla barn ger sina svampar till fröken och det gör också kompiserna och jag.

När jag kommer hem med tårar i ögonen och berättar om alla svampar jag gett till fröken, säger mor: ”På söndag lär du oss allt vad du kan om svampar. Då går vi ut i skogen hela familjen och plockar svamp”. Det var så mina föräldrar började älska den svenska skogen och allt vad som finns av svampar och bär i den.

Jag vet inte hur det gick till, men fröken fick så småningom reda på allt om kardborrarna. Hon bad mig stanna efter lektionen en dag och frågade med tyst och sträng röst vad som hänt. Inte kunde jag ljuga för fröken, så jag berättade om Olle som jämmt retas, och då ville jag ge igen. - Bra att du berättade för mig, men gör inte om det, sa fröken.

Kanske var det denna fröken som fick mig att själv välja läraryrket. Och mor som visade på en lösning som fick mig att växa.

*Inger Hensvold*



## Bästa Kulturvänner!

Det har varit trögt för teatrar och andra nöjen att komma igång efter pandemin. Andra händelser i vår omvärld har så klart också spelat in. Det är dyrt att driva verksamhet pga höga energipriser. Fina och trivsamma Maximteatern stänger igen inom kort. Under hösten 2022 har teaterbesök i vår förening legat på is. Dock avslutas året med två konserter som snabbt blev slutsålda: *Advent i Blå Hallen* och *Konserthusets stora julkonsert*.

berg bland andra gav sig in i debatten. Det är en ganska stor ensemble. Nora spelas av Manuela G Bielke och Dr Rank av Marie Göransson.

Svara när ni har fått det nya programmet. Biljetter och inbetalningskort skickas ut när biljetterna är slut. Svara till mig via sms 070-769 48 45 eller till ulla.wiby1@gmail.com. Kom ihåg att anmälan är bindande!

Nu har vi tio biljetter på Dramatens stora scen den 10 februari 2023. Pjäsen är *Ett Dockhem* av Henrik Ibsen. Vi har bra platser på sjätte bänk på parketten till priset av 360 kronor, vilket är mycket humant.

Evenemang som ev dyker upp under våren meddelar jag på våra månadsmöten eller på vår hemsida.

Lite om pjäsen: Ett dockhem hade urpremiär 1873. Den orsakade stort rabalder. Huvudpersonen Nora lämnar man och barn för att leva det liv som passar henne. August Strind-

Den 20 januari 2023 går vi på Sven-Harrys museum i Vasaparken. Läs mer om detta under Resor och utflykter. Glöm inte heller Kulturkalendern för oss i Vallentuna! Hoppas att vi ses!

Vänliga hälsningar, Ulla

# 25% rabatt till dig över 60 år



Gäller kompletta glasögon från

# 795 kr

Gäller även progressiva



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

25% på ett par kompletta glasögon gäller vid köp av glasögon från 795 kr och gäller på alla typer av glas och eventuella behållningar. Kan kombineras med synundersökning/undersökning. För info kontakta oss på 073-631 97 33 eller på [specsavers.se](https://specsavers.se)



# Trivselkväll

Tisdagarna 10 januari, 14 mars och 13 juni kl 18.00 ses vi på Träffpunkten, Allévägen 10, för en Trivselkväll med egen underhållning, allsång med mera.

För 60 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!

# SeniorNet Vallentuna

## SeniorNet Vallentuna

*- en förening där seniorer hjälper seniorer med digital teknik.*

Hos oss kan du få hjälp med din mobil, surfplatta eller bärbara dator, hjälp att skaffa BankID eller använda appar, lära dig köpa biljetter eller vad du än behöver hjälp med inom den digitala världen. Vi finns på Träffpunkten, Allévägen 10 på måndagar kl 13–15.

## Du som kan lite mer

**– bli handledare i SeniorNet**

Är du en person som ofta hjälper andra med mobilen, så bli aktiv i SeniorNet och hjälp fler! Kom till Träffpunkten, vi har väldigt trevligt när vi ses på måndagar!

Vi pratar digital teknik så att alla kan hänga med, förklarar och delar med oss till varandra av vår kunskap, hjälper

besökare med deras frågor, har minikurser, eller tittar på någon digital föreläsning från SeniorNet Sweden eller Internetstiftelsen. Ibland har vi besök av kommunens IT-coacher Edwin och Philip som vi har ett gott samarbete med.

## Bli medlem

Gå in på huvudorganisationen [www.seniornet.se](http://www.seniornet.se) och välj Medlem och fyll i dina uppgifter. I rutan SeniorNet-klubb väljer du Vallentuna. Efter att ha klickat på "skicka" får du en bekräftelse på e-post och sen är det bara att invänta fakturan på årsavgiften 250 kr. Föreningen får 60% av medlemsavgiften. Du måste inte vara medlem för att få hjälp. Men vi behöver medlemmar och handledare för att kunna fortsätta hjälpa till med det digitala.

*Välkomna!*

Helena Fremnell, ordförande  
Kontakt: [vallentuna@seniornet.se](mailto:vallentuna@seniornet.se)

*Karin Wallin och  
Helena Fremnell*





# VÄLKOMMEN TILL OKQ8 VALLENTUNA!

(NÄR DET PASSAR DIG)

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

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

Öppet till  
22:00 alla  
dagar!



Varmt välkommen  
önskar personalen

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



## VI BJUDER PÅ KAFFE & BULLE

Gäller en valfri kaffe & ett fikabröd.

Värde från 29:-



Erbjudandet t o m 30 april 2023  
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 april 2023  
inlämnande av kupongen hos OKQ8 Vallentuna Motor,  
Industrivägen 2.  
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.



# Välkommen till Din Tandläkare Vallentuna för din tandvård!

Komplett och professionell  
tandvård för vuxna och barn.

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

 Praktikertjänst



# Medlemsförmåner SPF Stockholm

## Skandia SPF Seniorerna medlemsförsäkring

Som medlem i SPF Seniorerna 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 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/spfseniorena](http://www.skandia.se/spfseniorena)

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

För information om vilken båttur hänvisas till hemsidan: [www.stockholmsightseeing.com](http://www.stockholmsightseeing.com)

## 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.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](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)**