



SENIORERNA Vallentuna

Sommar/höst 2023

Skäggdopping i Vallentunasjön.
Foto Jörgen Angelin

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
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
Välkommen till träffpunkterna.....	9
Månadsmöten.....	11
Information om månadsmöten.....	12
Kontaktpersoner för kultur och resor.....	16
Kultur, resor och utflykter.....	17
Återkommande veckoaktiviteter.....	24
Hänt sen sist.....	25
Läsecirklar och skrivarkurs.....	33
Gästkrönika; Demens.....	34
Vinprovning.....	39
Trivselkväll.....	39
Medlemsförmåner.....	42

Annonser

Active Gym/Korpen.....	10
Apoteksgruppen.....	10
Din Tandläkare.....	32
Hallsenius Begravningsbyrå.....	15
Handelsbanken.....	16
ICA Vallentuna Centrum.....	6
OK Q8.....	41
Roodys Frisörer.....	6
Röda Korset Vallentuna.....	15
Specsavers.....	38
Spel & Lek.....	14
Sports Club.....	44
Svenska kyrkan.....	2
Tjeja Fashion.....	33
Täby Kyrkby Blommor och Ting.....	43
Vallentuna Bowling.....	40
Vallentuna Motor AB.....	14
VSQZ Padel Club.....	26

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

Juni - december 2023

Juni

- 8 Ellen Key Strand och Vadstena Slott
- 13 Trivselkväll Träffpunkten

Juli

- 24-26 Tredagars rundtur i Dalarna
och kryssning på Siljan

Augusti

- 17-19 Tredagars resa till Dalslands kanal
med Läckö Slott
- 26 Lördagskaffe på Träffpunkten
- 30 Månadsmöte, Johan Wennerstrand,
- 31/8-1/9 Tvådagars resa i Vallonbruken

September

- 2 Vinprovning på Rosengården
- 7 Lyssna, känn och härma
- 16 Teaterföreställning "Tärtljus".
- 23 Lördagskaffe på Träffpunkten
- 27 Månadsmöte, Jana Weiss
- 30 Vinprovning på Rosengården

Oktober

- 3 Trivselkväll på Träffpunkten
- 19 Utflykt Dryckeslandet Sverige
- Besök på Spritmuseet
- 25 Månadsmöte, Grabbarna från Eken
- 28 Lördagskaffe på Träffpunkten

November

- 14 Trivselkväll i Träffpunkten
- 17 Utflykt Vasa till Bernadotte,
1523-1973-2023 Kultur i rikets tjänst
- 22 Månadsmöte, Karin Thunberg,
- 25 Lördagskaffe på Träffpunkten

December

- 2 Adventskonsert i Blå Hallen
- 6 Månadsmöte, Luciatåg och Martin Åklint
- 8 Julbord på Nygårds Vårdshus
- 15 Julkonsert i Konserthuset
- 23 Lördagskaffe på 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
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

Revisorer

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

Valberedning

Birgit Göransson 076-844 91 58
Liselotte Lindbergh 073-389 29 64
Christina Olsson 070-442 06 90

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

Programbladet

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

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

Kultur, resor och utflykter

Disa Blomqvist..... 073-631 97 33
disabt@hotmail.com
Gerd Hansson 076-194 56 83
gerd.m.hansson2@gmail.com
Ulla Johansson 070-769 48 45
ulla.wiby1@gmail.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

Information

Ann-Marie Glandin..... 073-259 43 78
am.glandin@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 2023-02-22



Gunnel Orselius-Dahl
Ordförande



Gerd Hansson
Vice ordf/sekreterare



Jonas Persson
Kassör



Helena Fremnell
Ledamot



Leif Andersson
Ledamot



Disa Blomqvist
Ledamot



Inger Hensvold
Ledamot



Ulla Johansson
Ledamot



Ann-Marie Glandin
Ledamot



Jan Uno Lange
Medlemssekreterare

STORKÖPSRABATT 50 KR

GRÖN 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 2023-08-31.

ICA
KVANTUM
Vallentuna



Ordförande har ordet

Kära SPF-are i Vallentuna

Var så god – här kommer vårt nya programblad, från och med detta nummer i färg. Det är så mycket roligare att presentera resor, månadsmöten och allt annat med färg. Jag hoppas att det inspirerar dig också.

Aktiviteter, resor och månadsmöten rullar nu på som före pandemin. Hoppas det finns något för dig att välja på i programbladet – vi mår ju så mycket bättre när vi träffas och umgås på olika sätt.

Våren har för styrelsen varit full av olika engagemang. Det har varit heldagsutbildning i styrelsearbete, SPF:s distriktsstämma och kontakt med närliggande SPF-föreningar. Att dekorera kulturfönstret över påsk, ordna träff för nya medlemmar, förbereda Seniordagen och genomföra månadsmötena tillsammans med trivselgruppen känns roligt och meningsfullt. Vi har fått över 50 nya medlemmar under det senaste året – ni är alla hjärtligt välkomna!

Har du en vän, granne eller bekant som du tror är ensam för mycket – fråga om han eller hon vill följa med till något som SPF ordnar. Det kan vara trivselkväll, lördagskaffe eller månadsmöte med trevlig musik

och gott fika. En gång kan man komma och känna på stämningen om man är lite osäker, men sen vill vi förstås att man blir medlem för att fortsätta delta i våra aktiviteter. Tanken med föreningslivet är ju att vi engagerar oss i en förening – och för oss här i SPF innebär det att vi samlas i de aktiviteter som finns i vårt program. Som förening i Vallentuna kommun får vi en årlig ersättning efter antal medlemmar och kan t ex hyra Träffpunkten utan kostnad utanför ordinarie öppettider.

Sen samarbetar vi ju givetvis med de andra seniorföreningarna framför allt genom KPR (kommunala pensionärsrådet) i frågor som gäller oss äldre.

Och nu önskar jag er alla en riktigt fin sommar. Jag vet att några av er reser till mina barndomstrakter i Östergötland. Glöm inte att ringa en gammal vän eller släkting och prata gamla minnen!

Vi ses åter i höst!

Gunnel Orselius-Dahl
Ordförande SPF Seniorerna Vallentuna

ROODY'S
Frisörer

Klippning från 280:-
herr & dam

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

SPFs förbundsordförande Eva Eriksson och kanslichef Peter Sikström rapporterar i tidningen *Senioren* och i media om arbetet med att motverka ålderism. De träffar regelbundet regeringen och andra beslutsfattare för att de ska vara uppdaterade i våra frågor.

Jag är mycket glad över att Eva Eriksson vill ställa upp som förbundsordförande i ytterligare fyra år vid kongressen i juni. Hon syns i media, trycker på i våra frågor och profilerar SPF. Fyra år är en lång tid att binda upp sig, vilket inte är självklart när tiden framåt blir kortare.

Den 13-14 juni är dags för SPF:s kongress, som sker vart fjärde år. Förutom styrelsen så skickar Stockholmsdistriktet nio representanter, fem kvinnor och fyra män.

Distriktsstämman kommer från och med i år att genomföras vartannat år, för mer långsiktighet i planeringen och för att bättre anpassas till förbundets planering.

På distriktsstämman den 31 mars beslöts att Nordostgruppens representanter blir Torsten Sjögren, SPF Seniorerna Danderyd och Rolf Skagerborg, SPF Seniorerna Täby Jarlabanke.

Dessutom beslutade Distriktsstämman den nya distriktsstyrelsen för de närmaste två åren 2023 – 2025. Till ordförande omvaldes: Ann Hedberg Balkå. Likaså omvaldes Ewa Kardell, Monia Sturén, Margareta Sutton, Maris Sedlenieks och Lena Hedquist. Till nya i styrelsen valdes: Barbro Rhodin, Per Hedenström och Ritva Elg. Valberedningen kvarstår under ledning av Jens Wollmer, sammankallande.

Vår nya äldreminister Anna Tenje var inbjuden som gäst till distriktsstämman, men pga sjukdom ersattes hon av statssekreterare Anna

Pettersson Westerberg, som varit sakkunnig i äldre frågor i flera regeringar. Vi fick en kunnig och intressant dragnig av henne.

Anna Pettersson började med att berätta att år 1968 utgjorde personer över 65 år 2% av Sveriges befolkning. Idag 2023 är det 5%. Hon pekade på de utmaningar ökningen ställer både samhället och regering och riksdag och tog upp följande punkter på regeringens agenda:

A: Stärka förutsättningarna för äldre och äldreomsorgen: Se över kompetensförsörjningen, förstärka ledarskapet, möjliggöra för personal att gå från deltid till heltid, se hur välfärdstekningen implementeras och hur vi kan få fler geriatriker/läkare i äldreomsorgen. Språkkraven i äldreomsorgen som Tidöavtalet tar upp: Hur kan det införas? Hur kan vi få mer likvärdighet i vården i hela landet? Var och när kan staten ta större ansvar?

B: Se över pensionssystemet: Idag lever kvinnor i genomsnitt till 85 år och män 81 år. Skillnaderna är stora i hur mycket vi får i pension och nästan varannan som får pension får det i form av garantipension. Några som har arbetat hela livet ligger också mycket nära den nivån. Här krävs lösningar som håller över tid och är brett förankrade.

C: Stärka det förebyggande arbetet inför åldrandet: Mer forskning behövs. Diskussioner förs om det ska bli ny äldreomsorgslag eller om äldre frågorna specifikt ska föras in i den nya socialtjänstlagen. Det behövs också satsningar på fler seniorboenden för friska och stimulera till att motverka ofrivillig ensamhet.

Gunnel Orselius-Dahl, ordförande

Välkommen till Träffpunkterna i kommunen

Träffpunkterna i kommunen har fått ett uppsving. Det är trevligt att bara komma dit och prata med varandra. Sådan verksamhet är socialt berikande och en viktig ingrediens i åldrandets välmående. Träffpunkterna sorterar under Fritidsförvaltningen, Aktiv Fritid.

Träffpunkten i centrala Vallentuna

Är öppen måndag till fredag kl 10-15 med få undantag.

Träffpunkten Karby

Vadavägen 2, intill Össeby IP är öppen måndagar klockan 10.30-12.30.

Träffpunkten Kårsta

4H:s klubblokal, Äppellunden, Kårstavägen 311 är öppen torsdagar kl 13-15.

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

På Träffpunkterna erbjuds allehanda aktiviteter såsom sittgympa, frågesport, allsång, bridge med mera.

Vill du veta hur programmet ser ut för månaden finns det att hämta på papper eller digitalt eller genom att kontakta Anette Fahlcrantz, samordnare Aktiv Fritid, tel 08-587 856 97, sms 076-641 56 97, mejl anette.fahlcrantz@vallentuna.se. Information om Träffpunkterna hittar du på kommunens hemsida, på Facebook och muntligt/skriftligt för besökare på plats.

Vad vill just du med Träffpunkterna?

Den viktiga verksamheten med social samvaro kan fyllas med olika innehåll eller bara vara som samlingsplats en eller flera gånger i veckan. Vad tycker du? Hur vill du ha det? 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, eller Anette Fahlcrantz.

SPF Seniorerna serverar lördagskaffe fjärde lördagen i månaden kl 12.30-15.

Kommande datum är 27/5, 23/9, 28/10, 25/11 samt 23/12. Inbjudan skickas ut i mejl inför varje tillfälle.

Mona Beck Andersson

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





Välkommen till Apoteksgruppen Tuna torg

PS. Se vårt erbjudande
på värdekupongen.



apoteks
gruppen

Upplev träningsglädje och bli inspirerad på



Massor av härlig förmiddagsträning som seniorgympa,
pilates, yoga, cykel med mera. Omklädningsrum med dusch finns.

Hjärtligt välkomna till oss!

Centrumpassagen 10 i Vallentuna centrum.
info@korpen-vallentuna.se • info@activegym.se • 08-511 800 73

MÅNADSMÖTEN

Hjärtligt välkomna till underhållande och
intressanta program på våra månadsmöten.

Se mer
information om
träffarna på sidan
12-13.

Onsdag 30 augusti

Johan Wennerstrand sjunger och
spelar visor och schlagers.

Onsdag 27 september

Jana Weiss är miljökemist och pratar om
”Från vardagsrummet till isbjörnar - hur
kemikalier i vårt vardagsrum hamnar i
Antarktis”.

Onsdag 25 oktober

Grabbarna från Eken, med hjärta för
den svenska och irländska vismusiken
underhåller oss.

•
• **Onsdag 22 november**

• **Karin Thunberg** är journalist och
författare. Hon talar om Konsten att
leva medan vi gör det.

• **Onsdag 6 december**

• **Luciatåg** med barn och därefter
• **Martin Åklint**, konsertpianist och
kapellmästare, som underhåller oss
med känd musik.

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 kyrkan endast tillåter 100 personer i lokalen gäller
att du bör anmäla dig så snart som möjligt, och senast ca en vecka 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 vallen-
tuna@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 så att de som
står på väntelista kan tillfrågas.

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

Information om månadsmöten

Onsdag 30 augusti

Johan Wennerstrand

Musik ska byggas utav glädje



Johan bjuder på ett musikaliskt smörgåsbord med olika glädjeämnen. Han sjunger och spelar visor och schlagers! Så här långt har han uppträtt 25 år på scen, på många olika teatrar i olika delar av Sverige. Han sågs bl.a. bakom Lasse Berghagen på Skansen under sju år.

Onsdag 27 september

Jana Weiss

Från vardagsrummet till isbjörnar
- hur kemikalier i vårt vardagsrum
hamnar i Antarktis



Jana Weiss är miljökemist och forskare vid Stockholms universitet.

Hon visar fina bilder och berättar om hur våra miljöföreningar har kunnat hamna i arktisk miljö på Svalbard - och om nödvändigheten av rigorösa säkerhetsbestämmelser. Svalbard är hemvist för ett tusentals nyfikna isbjörnar som lever i den hårda och sårbara arktiska naturen.

Onsdag 25 oktober
Grabbarna från Eken



Med hjärta för den svenska och irländska vismusiken. Repertoaren hämtas ur den svenska vismusiken, såsom Olle Adolfsson, Cornelius Vreeswijk och Evert Taube, och varvas med svängiga visor från Irland samt egenskrivna alster. De släppte förra året ett album med nya tolkningar av Carl Michael Bellmans sånger. Musikanter är Kim Persson, vissångare och folksflöjtist, Tommy Lundgren, fiol och sång och Samuel Linderström, dragspel och sång.

Onsdag 22 november

Karin Thunberg

Konsten att leva medan vi gör det



Karin Thunberg har arbetat mer än 50 år som journalist och författare. Hon har varit verksam på Svenska Dagbladet sedan 1980. 2015 fick hon tidningen Journalistens pris för "Årets stilist" för sitt "... personliga tilltal och en trogen återgivning av mänskliga röster och omsorg om detaljer i ordval och meningsbyggnad". Hon har skrivit flera böcker bl. a Mellan köksfönstret och evigheten: om kärlek, vänskap och arbete. Hon är också författare till pjäsen Lyckans kor.

Onsdag 6 december
Luciafirande
och Martin Åklint



På decembermötet får vi både njuta av det sedvanliga luciafirandet med barn och lyssna på Martin Åklint, pianist och kapellmästare. Han har uppträtt både som solist och med band i Vallentuna de senaste åren. Denna gång kommer han själv och underhåller oss med känd musik. Han har gått musikprogrammet på Södra Latins Gymnasium och tog examen på Kungliga Musikhögskolan 2021. Klasse Möllberg, Robert Wells och Frida Örn är bara några han uppträtt tillsammans med. Numera studerar han också på Kungliga Tekniska Högskolan.



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 juni 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 • E-mail info@boklekhuset.se



Bilförsäljning

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

Bilverkstad • Aukt. Märkesverkstad

Ford, Mitsubishi, Opel 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

Bli en del i vårt frivilliga gäng!

Vi söker **VOLONTÄRER** till vår secondhandbutik framför allt med arbete på lördagar 10.30-15, när butiken är öppen.

Vi är totalt fem personer en lördag. Tre personer tar emot skänkta varor och sorterar varorna till respektive avdelning samt hjälper kunderna ute i butiken och två står i kassan.

Är du intresserad kontakta:

Eivor Åberg: sylviaberg@hotmail.com eller

Anita Stribeck: anita.stribeck@live.se

Passar arbete andra veckodagar bättre, hör av dig då med!

100 skänkta tröjor hanterar vi så här:



Tellusvägen 7, mittemot Lidl
www.redcross.se/vallentuna

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



Kontaktpersoner för kultur, resor och utflykter

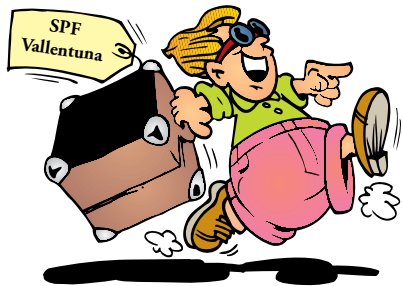
Disa Blomqvist, 073-631 97 33, disabt@hotmail.com
Gerd Hansson, 076-194 56 83, gerd.m.hansson2@gmail.com
Ulla Johansson, 070-769 48 45, ulla.wiby1@gmail.com

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, Gerd eller Ulla 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

Kultur, resor och utflykter



Från Ellen Keys Villa Strand
Foto: Göran Billesson

Torsdag 8 juni Ellen Keys Villa 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 världsberömd visionär, författare, pedagog, fredsivrare och kvinnosakskämpe. 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 kullerstensgrän-

der, imponerande Vasaborg och Heliga Birgittas klosterområde. Åter i Vallentuna omkring klockan 20.30.

Anmälningsdatum var den 21 april, men för eventuella restplatser var god ring Larssons Resor 08-34 82 00.

Ange namn, adress, telefonnummer, epost-adress samt information om ev. 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 www.larssonsresor.se eller sid. 9 i deras katalog.

Vårt pris 1 490 kr (ord. pris 1 690 kr)

Måndag 24 juli - onsdag 26 juli Tredagars rundtur i Dalarna och kryssning på Siljan

Avresa från Cityterminalen kl 08.00. Åter i Stockholm onsdag 26 juli omkring kl. 18.30. **Väntelista gäller!**

Måndag: Färden går till Carl Larssons hem i Sundborn. Vi får en visning och lunch serveras på Hyttstugan. Färden går vidare till Nittsjö Keramik där vi ges möjlighet att handla andrahandsortering och sedan väntar visning av dalahästtillverkningen i Nusnäs. Middag och övernattning på Hotell Moraparken.

Tisdag: Efter frukost får vi en guidad tur i Zorngården. Sedan väntar en härlig båttur på Siljan med Ångfartyget M/S Gustav Wasa. Båtturen varar under cirka två timmar och lunch serveras ombord. Tillbaka i Rättvik ser vi kyrkstallarna och även hantverksbyn i Rättvik med ett stort sortiment av traktens hantverk. Tillbaka på hotellet väntar gemensam middag.

Onsdag: Efter frukost åker vi genom de gamla byarna Almo och Alvik till Hildasholm för en guidad tur. Lunch serveras på Korstjäppans Herrgård.

Resan är i samarbete med nordostföreningarna och Helene Larsson på Larssons resor är ansvarig, tel 08-34 82 00, eller epost kontor@larssonsresor.se.

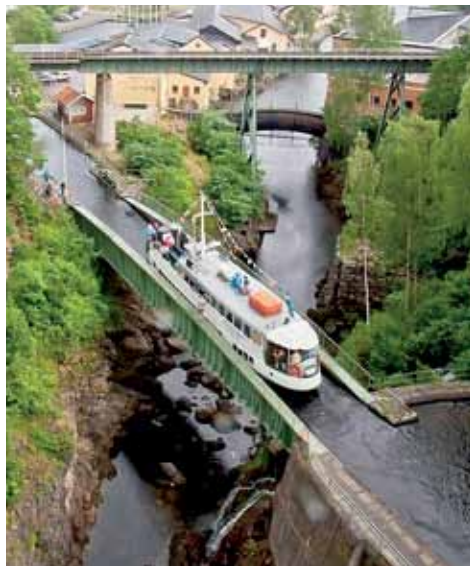
Pris per person i dubbelrum 6 490 kr.
Tillägg för rum för eget bruk 250 kr / natt.



Torsdag 17 augusti - lördag 19 augusti Tre dagars resa till Dalslands kanal med Läckö Slott

Avresa från Vallentuna Station torsdag kl. 07.30, åter i Vallentuna lördag ca kl.19.

Torsdag: Färden går söder om Mälaren till Västergötland. Vid Kinnekulle dukas lunch fram på Forshems Gästgivargård. Vi fortsätter till Läckö slott, där vi möter en guide för en intressant visning av slottet. Middag och övernattning på Quality Hotel i Vänersborg.



Fredag: Frukost smakar bra och sedan väntar besök på Dalslands Konstmuseum. Sedan går vi ombord på vår båt för en tur på Dalslands kanal som många anser vara världens vackraste med sina 254 km och 31 slussar. Båtturen startar vid kanalens största sevärdhet, Akvedukten i Häverud. Den ansvarige för projektet var Nils Eriksson. Under vår tur serveras lunch. Omkring kl. 16.00 ankommer vi



till Bengtsfors, där vår buss väntar för färd till hotellet och gemensam middag.

Lördag: Efter frukost beger vi oss till Gränna. Lunch serveras på Hamnkrogen och sedan väntar ett mycket intressant besök på Grenna Museum där vi får höra om stadens son S.A. André och hans ballongfärd.

Ansvarig för resan är Helene Larsson på Larssons resor, tel 08-34 82 00, e-post kontor@larssonsresor.se.

*Pris per person i dubbelrum 5 790 kr.
Tillägg för enkelrum 250 kr per natt.*

Vi har tingat 14 platser fördelat på fem dubbelrum och fyra enkelrum. Anmälan sker enligt principen "först till kvarn" dock senast 9 juni.

Bindande anmälan senast 9 juni till:

Disa Blomqvist 073-631 97 33,
disabt@hotmail.com
Gerd Hansson 076-194 56 83,
gerd.m.hansson2@gmail.com

Vid anmälan ska anges:

- namn, adress, telefon, e-post
- information om ev. allergier och kostförbehåll
- notering om ev. gångsvårigheter (för rum nära hiss på hotell t.ex.)
- information om vilka som ska dela rum alternativt ha enkelrum

Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har fått detta. Anmälningsavgift 1 500 kr, slutbetalning senast 45 dagar innan avresa. För praktiska upplysningar och avbokningsregler vänligen se www.larssonsresor.se eller längst bak i katalogen "Larssons Resor".

Torsdag 31 augusti - fredag 1 september Tvådagars resa i Vallonbruken

Från Vallentuna station torsdag 31 augusti ca 08.45, hemkomst fredag 1 september ca kl. 17. Resan arrangeras tillsammans med nordostföreningarna. Resan blir av vid minst 20 deltagare.

I Dannemora får vi först en guidning av Gruvmuséet kl 10.15. Gruvan började bryta silver år 1481 och har än idag en stor malmfyndighet kvar i berget. Österbybruk och visning av Vallonsmedjan och Smedsbostaden väntar sedan.





Örbyhus slott

Vallonsmedjan är världens enda fungerande vallonsmedja med anor från 1600-talet.

Vi äter lunch i Österbybruk kl 11.30, och därefter lyssnar vi på ett föredrag av valonbruksguide Eva Wrede. Sedan blir det egen tid att gå runt på herrgårdsområdet. Där finns klensmedja, vävstuga, antikaffär, lantbruksmuseum och keramikverkstad med galleri och butik. Kl 15.45 besöker vi Lövstabruks kyrka, bjuds på orgelkonsert och visning av Cahmanorgeln. Därefter checkar vi in på Gysinge Herrgård där middag väntar kl 19.

Fredag kl 9 är det avresa till Östervållavallen. Besök i Nöjesmuséet och förmiddagsfika. Till fiket blir det underhållning med musikquiz. Vi får en guidad tur i Gysinge bruk som är ett av Sveriges bäst bevarade valonbruk i södra Gästrikland, och kl 12 äter vi lunch i Orangeriet. Sista punkten blir en guidning i Örbyhus slott, som gjorde rikshistoria 1577 då den avsatte kungen och tillika Gustav Vasas äldste son, Erik XIV, dog här. Blev han förgiftad av ärtsoppan?

Hemfärd och beräknad ankomst Vallentuna kl 17.00.

Pris per person:

2 745 kr vid 40 deltagare, 2 895 kr vid 30 deltagare, 3 195 kr vid 20 deltagare.

Enkelrumstillägg: 605 kr. Obs! Betala inget förrän du har fått prisbesked.

Betalning: senast 21 juli till bg 702-7238

Vid anmälan ska anges:

- namn, adress, telefon, e-post
- information om ev. allergier och kostförbehåll
- notering om ev. gångsvårigheter (för rum nära hiss på hotell t.ex.)
- information om vilka som ska dela rum alternativt ha enkelrum

Bindande anmälan senast 21 juli till:

Disa Blomqvist 073-631 97 33,

disabt@hotmail.com

Gerd Hansson 076-194 56 83,

gerd.m.hansson2@gmail.com



Lördag 16 september Teaterföreläsning "Tårtljus"

Lördagen den 16 september går vi på Playhouse teater på Drottninggatan 71A och ser pjäsen Tårtljus. Vi får följa Ernestine, 17 år, genom livet. En både hisnande och jordnära berättelse som spänner över fem generationer. Födelsedagstårten bakas av samma recept. Skådespelare är Katrin Sundberg, Richard Forsgren, Charlie Gustafsson m. fl.

Det finns en bistro i teatern. Vill man äta lunch innan föreläsningen går det bra att anmäla det när man bokar biljetter. Lunchen betalas på biströn.

10 biljetter är bokade till föreläsningen kl 15.00. Priset är 275 kr.

Bindande anmälan senast 3 augusti till

Ulla Johansson, 070-769 48 45 eller

ulla.wiby1@gmail.com.

Biljetter och inbetalningskort skickas hem till er.

Betalning till bg 702-7238

senast 3 augusti.

Torsdag 19 oktober Dryckeslandet Sverige - Besök på Spritmuseet

Vi träffas på museet kl. 10.45.

Adress Djurgårdsstrand 9.

Förslag på resväg: Buss 67 från Östra Station till hållplats Nordiska museet.

Utställningen sätter fingret på några företeelser som vi alla har erfarenhet av vare sig vi dricker eller inte: snapsvisor, hur man bygger identitet med hjälp av alkohol, normer, attityder och värderingar. Men också hur man tillverkar alkohol, inklusive regler och restriktioner.

För den som vill finns restaurang där man kan äta lunch. Meddela detta i samband med anmälan.

Pris per person 295 kr och då ingår även en snaps. Betalas senast 22 september till bg 702-7238.

Bindande anmälan och betalning senast 22 september till:

Disa Blomqvist 073-631 97 33,

disabt@hotmail.com

Gerd Hansson 076-194 56 83,

gerd.m.hansson2@gmail.com



Fredag 17 november
Vasa till Bernadotte,
1523-1973-2023
Kultur i rikets tjänst

Utställning på Slottet. Vi möts kl.14.15 vid entrékassan till utställningen.

Under mer än tusen år har vårt land haft kungar och drottningar. Monarkins historia är i hög grad också Sveriges historia – och liksom samhället i övrigt har kungamakten och monarkin genomgått stora förändringar genom seklerna. Antalet monarker har under denna långa tid uppgått till fler än 70 personer, som alla kan anges vid namn.



Bindande anmälan senast 20 oktober till:

Disa Blomqvist 073-631 97 33,
disabt@hotmail.com
Gerd Hansson 076-194 56 83,
gerd.m.hansson2@gmail.com

Pris 250 kr vid 15 deltagare, eventuellt något högre kostnad vid färre deltagare. Betala inte förrän ni har fått ett definitivt besked.

Betalas senast 27 oktober till bg 702-7238.



Lördag 2 december
Adventskonsert i Blå Hallen

Som varje år firas advent i Blå Hallen i Stadshuset med körer, solister och orkester.

Det finns 12 platser bokade till kl. 16 i kategori lyx, (nytt för i år), på de tre första bänkraderna.

Biljettpris 495 kr.

Bindande anmälan senast 7 nov till
Ulla Johansson, 070-769 48 45 eller
ulla.wiby1@gmail.com

Biljetter och inbetalningskort skickas hem till er.



Fredag 8 december
Julbord på Nygårds Vårdshus

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 och 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 glöggen.

Pris 525 kr betalas till bg 702-7238 senast 28 november.

Bindande anmälan senast 28 nov till:

Disa Blomqvist 073-631 97 33,
disabt@hotmail.com
Gerd Hansson 076-194 56 83,
gerd.m.hansson2@gmail.com



Fredag 15 december
Julkonsert i Konserthuset

Fredagen den 15 december är det stor jul-konsert i Konserthuset vid Hötorget.

10 biljetter är förhandsbokade till den 15/12 kl. 19.30. Priset är ca 495 kr.

I dagsläget kan man inte ge besked om de artister som medverkar, men ingen blir besviken över de val som gjorts till konserten. Det är en pampig föreställning.

Bindande anmälan senast 9 augusti till
Ulla Johansson, 070-769 48 45 eller
ulla.wiby1@gmail.com.

Biljetter och inbetalningskort skickas hem till er.

Återkommande veckoaktiviteter

MÅNDAG BRIDGE i Brf Rosengården, Rosengårdsvägen 39A kl 12.30 - ca 17.00.
Kontakta Maud Gramer för information, 070-768 05 02.
Anmälan obligatorisk senast lördagen före.

TISDAG BOWLING på Balls, Tuna Torg 2C kl 09.30-13.00
Ledare: Bo Lemon, 070-756 06 05. Nya spelare är välkomna denna tid.

PROMENADER start vid Träffpunkten, Allévägen 10, kl 10
Ledare: Rita Häggström, 076-310 40 16. Ingen anmälan behövs.

STÅ-/STOLGYMPA på Active Gym
Centrumpassagen kl 11.15-12.15.
10 gånger 500 kr. Ledare Ronja, 070-770 13 42.

TRÄNINGSBRIDGE på Träffpunkten, Allévägen 10, 12.00-ca 15.00
För mer info kontakta Träffpunkten 08-587 857 60

TORSDAG BOWLINGKURS för nybörjare på Balls, Tuna Torg 2C kl 12-13.
Kontakta Bo Lemon tfn 070-756 06 05.

FREDAG BOULE på Sörgårdens bana mot Kvarnbadet kl 10.00
Ledare: Jan Persson, 070-545 28 84

Nytt för hösten: Lyssna, känn och härma!

Bengt Smidenvall välkomnar alla som vill prova på att "umgås till härlig musik".

Tanken är att få in en skön känsla i våra lite äldre kroppar till rytmisk, dansbar musik. Det är ingen danskurs i vanlig mening, utan handlar om att lyssna, känna och härma.

Vi börjar med fem torsdagar med start den 7 september kl 16.15-17.15.
Lokal Träffpunkten Allévägen.
Anmälan till Bengt, 073-512 41 59.



På bilden från 2015 ser vi Bengt med partner dansa Lindy hop, en rolig jazzdans med rytmiska inslag. Så småningom kanske några vill prova på den!

Hänt sen sist

Månadsmöte november

Tommy Löbel Swing Band har gästat SPF i Vallentuna tidigare. Alltid lika bra. Själv spelar Tommy klarinett mest på jazzvis med Benny Goodman som förebild och inspiratör, båda med judisk bakgrund. Duke Ellington, piano och Gene Krupa, trummor är ett par världsartister, som medverkat i Benny Goodmans orkester. Han är bra, Tommy!

Igenkännandet och glädjens musik som många av oss har dansat till kändes i fötter och ben. Man ville liksom upp och stuffa. Det framfördes inte mindre upp-

muntrande av Tommy Löbels fyndiga och kunniga kommentarer mellan låtarna. Synnerligen nyttigt och njutbart för kropp och själ. En sån härlig stämning kändes i lokalen.

Det var ett fint och trevligt månadsmöte, först information från ordförande Gunnel Orselius-Dahl och smakligt kaffe och smörgås med kaka. Sicken god macka med prickig korb och brieost. Tack säger vi till flickorna i Trivselgruppen. Går efteråt hemåt på stuffande fötter.

*Text och bild:
Mona Beck Andersson*





Medlemserbjudande

VSQZ Padel Club erbjuder alla SPF:s medlemmar 50% i rabatt på spel måndag - fredag 06.00 - 18.00.

Bokning via [Matchi.se](https://matchi.se)
Rabattkod: SPF50

Välkomna till Vallentunas största padelhall på Lindövägen 14!

VSQZ

Hämt sen sist

Som traditionen bjuder gästades vi av förskoleklasserna på Lovisedalsskolan för ett fint luciatåg med lucior, tomtar, pepparkaksgubbar och stjärngossar.

De bjöd på en bred och välrepererad repertoar av kända julsånger och det blev en stämmingsfull stund på mötet. En varm applåd gavs när det fina luciatåget efter uppträdandet lämnade salen. Festis och pepparkakor väntade artisterna därefter.

Ordförande Gunnel informerade om programhäftet för vinter och vår 2023 och vad som hänt med bronsfiguren på omslaget. Den och två andra bronsfigurer har försvunnit från utegymmet vid Kvarnbadet. De två andra figurerna har hittats i buskarna i närheten och Fritidsförvaltningen har beslutat att återställa alla tre trots att det medför en stor kostnad.

Månadsmöte december

Vår nästa gäst, Alexander Chamberlain, skulle härefter ha gett oss några initierade boktips inför julen. Dessvärre hade Alexander blivit sjuk och kunde inte medverka.

Men det finns initiativrika personer i vår förening. Märit Sjögren och ordförande Gunnel startade allsång och alla var med och sjöng våra kända julsånger.

Inger Hensvold berättade om de julklappsböcker som hon själv tänker ge till sina barnbarn. Flera medlemmar hjälpte till med sina boktips och till slut blev det en hel lista som skickades ut via mejl samma dag.

Månadsmötet blev i vissa delar annorlunda än planerat men med allas goda vilja blev det ändå en trevlig stund att ha med sig i minnet.

Text: Gerd Hansson

Seniordagen den 27 april

SPF Vallentuna var en av deltagarna i årets Seniordag i Kulturhuset. I SPF:s monter hade vi en fruktkorg som var priset till den som bäst gissade vikten. Ungefär 110 personer gissade och flera var snubblande nära. Vann gjorde Lillemor Nilsson, som fick vikten exakt rätt, 4,8 kg.



Foto: Sara Bjällsten

Hänt sen sist

Ordförande Gunnel Orselius-Dahl hälsade alla välkomna till årets första månadsmöte. Efter en inledande information, bland annat om risken att utsättas för telefonbedrägeri, gästades vi av kommunens äldreteam.

Äldreteamet presenterades av samordnare Maria Johansson och ytterligare två medarbetare. Man arbetar för personer med kognitiv svikt och sviktande minne samt med äldrefrågor. Man kan få kontakt med äldreteamet via kommunens kontaktcenter.

Nästa gäst på mötet var Alice Petrén. Hon har under flera år arbetat som utrikeskorrespondent. Innan hon gick i pension för ett och ett halvt år sedan var hon migrationskorrespondent på Sveriges Radio.

Vi fick en intressant föreläsning under rubriken "Folkvandring i vår tid". Ett första exempel som Alice gav, var de många svenskar som för drygt hundra år sedan emigrerade till USA.

Olika strömningar inom migration beskrevs som: Flykt – ofrivillig; Migrant – Släktens försörjare, frivillig eller ofrivillig; Reglerad invandring.

Alice nämnde många länder med flyktingströmmar, som t ex Bangladesh, Myanmar, Venezuela, Centralafrikanska Republiken, Kongo, Gambia. Från Bangladesh kommer många klimatflyktingar. I Gambia är all mat importerad, vilket gör den dyr. Man har nu dåliga fiske-

Månadsmöte januari

möjligheter med små fångster. Fiske rättigheterna utanför landet är sålda till EU. De flesta flyktingar stannar i närområdet. Den stora flyktingvågen går inte mot Europa.

Till Europa kommer flyktingar från t.ex. Turkiet, Libyen, Tunisien, Algeriet, Marocko. Efter flyktingkrisen 2015 har gränserna bevakats hårdare, t ex finns taggtrådsstängsel mellan Makedonien och Grekland. Alice berättade att flyktingarna förbereder sig genom hård fysisk träning för att klara den riskabla resan över Medelhavet. Söner förväntas vara familjens försörjare och ta sig till Europa och sedan skicka hem pengar. "En bra man" ska klara av strapatsen.

Alice avslutade med att tala om framtida utmaningar. Exempel på detta är klimatflyktingar, nationalism (länder vägrar ta emot tillbakaskickade flyktingar, asylrätt/kvotflyktingar, befolkningsökning i Afrika och arbetsbehov i Europa.

Vi tackar Alice Petrén för en intressant inblick i flyktingämnet.

Text: Gerd Hansson



Hänt sen sist

Årsmötet genomfördes traditionellt sista onsdagen i februari. Deltagarantalet var fler än normalt vilket glädde oss i styrelsen. Som ordförande för årsmötet valdes som tidigare år Lilian Lundström och som sekreterare valdes Gerd Hansson.

Mötet valde enhälligt Gunnel Orselius-Dahl som ordförande i styrelsen för 2023. Två styrelseledamöter avgick, Carl Lindhé och Nils-Olof Ersson, övriga omvaldes.

Revisorerna gav sedvanligt beröm vad avser redovisningen och föreslog mötet att bevilja styrelsen ansvarsfrihet. Så beslutades också.

Årsmöte 22 februari och månadsmöte

Protokoll från årsmötet finns att läsa på vår hemsida www.spfvallentuna.se.

Efter årsmöte följde musikunderhållning. Vi lyssnade med glädje till Micke Kresser och Christoffer Hallgren som trakterade åtta olika instrument i en musikresa. Resan började i Stockholm och via olika länder, som Danmark, Skottland och Island kom vi till USA. Vi kunde också sjunga med i flera refränger som var kända för oss.

Underhållningen avslutades i Sverige med en gånglåt från Uppland. Vi tackar för en mycket uppskattad underhållning!

*Text: Gerd Hansson
Bild: Jan Uno Lange*



Månadsmöte mars

Ordförande Gunnel Orselius-Dahl önskade alla välkomna. Hon dementerade alla rykten om att Träffpunkten ska stängas. Snart finns en ny föreståndare på plats. I Kulturfönstret presenteras SPF:s verksamhet under ett par veckor. Den 27 april är det Senior dag igen och då finns SPF på plats i Kulturhuset. Gästföreläsare är Daniel Bergman, son till Ingmar Bergman och Käbi Laretei.

Sen var det dags för Charlotta Fagerland att presentera vårmodet med hjälp av sina mannekänger, Berit, Gill, Eva, Birgit och Marianne. Charlotta har drivit sin butik Tjeja Fashion i 31 år i Vallentuna och vet vad vi damer gillar. Vi fick ett program och kunde lätt se vilka plagg som visades. I år är modet fantastiskt, allt är rätt, menar Charlotta. Byxorna kan t.ex. vara smala eller vida, klänningarna korta eller långa. Materialet är så mjukt och mysigt. Ett

riktigt "cosy-mode". Charlotta lyckades fånga oss med de vackra plaggen, som visades utifrån fem entréer. Först var det jackor. I vårt bångstyriga klimat behövs jackor för olika funktioner och det fick vi fina exempel på. Sköna byxor, de flesta i stretch, och tröjor i härliga mönster kom sen. Kjolar, toppar, linnen och tunna koftor fick mig att längta efter varmare väder. Varför inte en vit linnebyxa eller en piratbyxa med en stickad turkos topp? Avslutningsvis visades fem vackra, mönstrade klänningar med passande guld- eller silverhalsband. Charlotta lottade ut en vacker kedja, schalar och strumpor med bra resår.

Vi tackar Charlotta och mannekängerna för en glädjefull eftermiddag med plagg, i vackra former och färger, visade av kvinnor som liknar oss.

Text och bild: Inger Hensvold



Månadsmöte april

Ordförande Gunnel Orselius-Dahl, hälsade alla hjärtligt välkomna till dagens medlemsmöte.

Lokalen var fylld till sista plats med en förväntansfull publik. Gunnel informerade om att nästa programblad från föreningen kommer ut i maj.

Så var det dags för gästerna att framföra sitt program. Orkestern Mid 60's, med Benny Nilsson, sång, Anders Strömberg, sologitarr och sång, Fredrik Svedberg, trummor och sång, Jan Skoglund, bas och sång, Tommy Larsson, komp och sång, var på plats och spelade Elvis- och Beatleslåtar från 60-talet. Benny varnade för högt ljud, och nästan så att taket lyfte sig blev det.

Nostalgi och gamla minnen for genom allas huvuden, många klappade takten och sjöng med. Busvisslingar och glada tillrop – var vi verkligen på ett seniormöte?

Men vem kommer inte ihåg Elvis-låtarna "Mama", "Hartbreak hotel". "One night with you" Vi fick höra flera topplåtar från olika listor och med lite historia kring låtarna. T ex. när "Teddybear" kom ut överöstes Elvis av teddybjörnar som fansen skickade. Nallarna donerades sedan till sjuka barn.

Så förflyttades vi till Liverpool och Beatles. "I saw her standing there" stod på repertoaren bland flera andra. "Day Tripper" skrevs av John Lennon efter att han lyssnat på "Satisfaction" av Rolling Stones. "Something" av George Harrison bedömdes av Frank Sinatra som den bästa kärlekslåt som skrivits.

Tiden gick fort och det var dags för avslut, men ett par extra låtar, "Always On My Mind" och "House of the Rising Sun", klappades ändå fram av en mycket nöjd och glad publik.

*Text: Gerd Hansson
Bild: Jan Uno Lange*



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



Läsecirklar och skrivarkurs

Läsecirkel 1

Torsdagar kl 14.00 på Träffpunkten
Ledare: Britt-Marie Söderberg,
Tfn 070-776 85 63

Läsecirkel 2

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



Skrivarkurs

varannan torsdag
kl. 15.15-17.15,
start 7 september på
Träffpunkten.

Du får värdefull respons och
förslag på hur dina texter
kan utvecklas. Både styrkor
och svagheter lyfts fram.
Pris 700 kr för åtta tillfällen.

Intresserade kontaktar
Gun Abrahamsson,
helst via mejl
st.benhamra@gmail.com
eller tel. 073-562 25 49.

Klänning i sommar!

Hitta din klänning hos oss.
Mönstrat, enfärgat, bomull,
linne, viscose.

Välkommen in och prova!

önskar Charlotta

**Erbjudande
20% rabatt**
Ta med kupongen.
Gäller t o m
30 juni 2023

Tjeja
fashion

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



Det här är ingen underhållande läsning. Men texten kan vara viktig att ta del av. Den kan bidra till att man känner sig lite bättre rustad att möta kognitiva sjukdomar hos anhöriga och vänner och/eller hantera ett besked om att man själv drabbats av någon demenssjukdom. Rubrikens citat ovan är hämtat från flerfaldigt Oscarsbelönade filmen *The Father*, som handlar om en 80-årig man som drabbas av demens.

Kognitiva sjukdomar (demenssjukdomar) är ett samlingsnamn på en rad sjukliga förändringar i hjärnan som påverkar minnes- och tankeförmågor och kan yttra sig på olika sätt beroende på vilka delar av hjärnan som drabbas. Ofta försämras minnet och förmågan att planera och genomföra vardagliga sysslor. Andra kognitiva förmågor som kan påverkas negativt är språket, att kunna planera och skapa överblick, att ta egna initiativ, samt uppfatta och kontrollera sina känslor. Även oro, nedstämdhet och beteendeförändringar kan tillhöra symtomen. (*Alzheimer Sverige*).

Cirka 130 000-150 000 människor i Sverige lever med en demenssjukdom. Cirka 10 000 är under 65 år. Varje år räknar man med att 20 000 - 25 000 personer insjuknar. I takt med att anta-

let äldre blir fler, så räknar Socialstyrelsen med att 180 000 - 190 000 personer kommer att ha en demenssjukdom år 2030 och ungefär 250 000 personer år 2050. (Demensförbundet).

Alzheimers sjukdom

är den vanligaste demenssjukdomen. Symtomen utvecklas långsamt. Vid Alzheimers sjukdom förstörs framför allt nervcellerna i tinningloben och hjässloberna. Flera kognitiva (intellektuella) funktioner påverkas - till exempel minne, tankeförmåga, orienteringsförmåga och språk. Om sjukdomen debuterar i högre åldrar är minnesstörningar det vanligaste och kanske många gånger de enda symtomen.

Blodkärlsrelaterad demens

Blodkärlsdemens, vaskulär demens, orsakas av att olika delar av hjärnan inte kan få tillräckligt med näring och syre. Hur man påverkas av sjukdomen beror på vilka områden i hjärnan som skadas. Uppstår skador i pannloberna drabbas man av personlighetsförändringar. Om hjässloberna skadas försämras förmågan att analysera, tolka och förstå.

Lewy body demens

Diagnosen vad gäller Lewykroppsdemens är inte helt lätt att ställa. Patienter med Lewy body demens är missförstådda och bedöms vara underdiagnosticerade. Vanliga besvär är bristande lokalsinne. Patienten har stora problem med siffror (typiskt LBD-symptom) och klockslag och svårt med avståndsbedömning. Hen är stel i kroppen, har ingen mimik, framåtlutad gångställning och hasande steg. Långsam i talet och i tankarna. Typiska symptom är synhallucinationer och en störd drömsömn. Sjukdomen drabbar vanligtvis efter 65 års ålder och har ett ganska långsamt förlopp. För anhöriga är det viktigt att möta den drabbade med stor flexibilitet eftersom symtomen kan variera över dagen.

Frontallobsdemens

eller pannlobsdemens är en ovanlig demensform som yttrar sig annorlunda än andra demenssjukdomar. Demens med symptom från pannlober debuterar i de typiska fallen tidigt, ibland före 50 ålder. Minnet och tankeförmågan finns ofta väl bevarad vid pannlobsdemens, medan personlighetsförändringar märks tidigt i sjukdomen, med minskad omdömesför-

måga. Personen slutar till exempel att bry sig om sin hygien och känslolivet avtrubbas. Personen blir ofta lättirriterad och upplever inte själv de stora förändringarna i sin personlighet.

Källor för mer information:

demenscentrum.se, demensförbundet.se, alzheimersverige.se och alzheimerlife.se.

Anhörigföreningar och anhörighandbok

Anhörigas Riksförbund består av ca 50 medlemsföreningar som är spridda över hela landet. I anhörigföreningarna pågår ett lokalt arbete med olika aktiviteter i syfte att stödja anhöriga. Föreningarna ägnar sig också åt ett viktigt påverkansarbete riktat mot kommunen och regionen i syfte att utveckla, sprida kunskap och stärka stödet. Besök anhorigasrikförbundet.se.

Anhörighandboken är en webbaserad handbok framtagen av Anhörigas Riksförbund, med syfte att förmedla kunskap och råd i anhörigfrågor. Ambitionen är att den ska vara ett teoretiskt och praktiskt verktyg för alla som kommer i kontakt med, eller vill veta mer om anhörigvård och anhörigstöd.

Då anhöriga delar många grundläggande och gemensamma behov är den i stora delar inte fokuserad på någon särskild diagnos, funktionsvariation eller ålder hos den som vårdas. Däremot finns områdes-specifika delar som kan vara viktig vägledning för anhöriga. Besök anhorighandboken.se.

Anhöriglinjen

Behöver du råd och stöd i din roll som anhörig så finns också anhöriglinjen att vända sig till. Telefon: 0200-239 500. Telefontid: måndag, tisdag, torsdag, fredag kl. 10-15. Onsdag och söndag kl. 18-21. Mejl: info@anhoriglinjen.se

Bankärenden

Att hantera pengar och annan egendom för någon annans räkning är en stor fråga – och det är viktigt att veta vad man kan och inte kan göra. Vad är t.ex. anhörigbehörighet och vad innebär en framtidsfullmakt? Svenska Bankföreningen har på sin internethemsida publicerat information och länkar till faktablad rörande dessa frågor. Besök swedishbankers.se.

Tips för anhöriga till dementa



Foto: Bodil Svensson

Den dag kanske kommer när man ställs inför situationen att bli anhörigvårdare och ett brett fält av frågor, förhandlingar och ställningstagande öppnas. En viktig hjälp och ett stöd är att ta del av andras erfarenheter. Uppskattningsvis finns det drygt 1,3 miljoner anhöriga i Sverige som hjälper eller vårdar en närstående.

Anders Egerö är en dessa många anhöriga som står för en stor del av vården av närstående. I tio punkter har han listat tips om saker att tänka på - sådant som han personligen funnit viktigt.

1. Var uppmärksam på tidiga demenssymptom och undvik förnekandet, såväl från den berörda som från dig själv och andra anhöriga. Den dementa vill förneka symptomen eftersom det inte är roligt att förstå vad som hänt och vad som komma skall. Detta kan försena en diagnos som är viktig för att få samhällets och sjukvårdens fulla stöd och hjälp. Även för att få brosmsmedicin i tid.

Den närmast anhöriga vill kanske förneka för att det känns nedsättande eller för att man inte orkar med sanningen. Men då blir det lätt ett smusslande med sjukdomens konsekvenser, som glömda nycklar eller olämpligt beteende. Var alltså öppen med sjukdomen och dess symptom så

underlättar du för din anhöriga, för dig själv och för omgivningen.

Undvik frågor av typen: "Kommer du verkligen inte ihåg det?". Då sluter sig den sjuka och du får svårare att förstå hur sjukdomen utvecklar sig.

2. Skriv dagbok! Notera med datum alla tidiga symptom och alla stora förändringar/försämringar. Detta kommer du att bli tillfrågad om senare vid alla läkarbesök och utredningar.

3. Se till att du i god tid får möjlighet att sköta din anhörigas vardagsekonomi som försäkringar, räkningar etc. Tala med aktuell bank/banker om lämpligaste förfaringsätt.

4. En framtidsfullmakt är också bra att ordna med i god tid. Men kontakta först den/de aktuella bankerna. Åtminstone Nordea kräver att fullmakten dels är utskriven på deras speciella blankett och att den inte är färsk då de misstänker fusk. Kanske måste den vara ett år gammal?

5. Vänta inte för länge med att begära hemtjänst. Min kommun har en förteckning på sin hemsida över alla företag med lokal hemtjänst. Där kan man se antalet anställda och statistik på hur många personer en patient i genomsnitt får besök av. Jag använde en lokal Facebook-grupp för att få rekommendationer på vilket av alla hemtjänstföretag jag skulle välja.

6. Byt vårdcentral om den aktuella inte har "hemsjukvård". Med hemsjukvård kan du få hembesök av läkare, distriktssköterska med flera. Begär hjälp av fysioterapeut (f d sjukgymnast) och/eller dietist om det behövs.

7. I stället för bankfack (som snart inte finns kvar) kan man registrera en plats i "molnet", t ex med Dropbox. Där kan man placera dokument för både sig själv och andra, exempelvis övriga anhöriga och arvingar. Anteckna bankkonton och försäkringar. Anteckna även koder och lösenord – exempelvis för mejl och för Facebook, konton som annars är svåra att avsluta. Dela ut behörighet till detta molnkonto enbart till dem som kommer att bli delaktiga i exempelvis bodelning och arvsskifte när både din anhöriga/e och du själv har avlidit. Framtidsfullmakterna som du också kan lägga i molnkonto

tot är bara kopior. Bankerna kräver alltid de signerade originalen.

8. En statlig utredning från 2019 har slagit fast att all "anhörigvård" måste vara frivillig. Använd detta argument för att kräva avlastning eller kontinuerlig vård om kommunens "biståndshandläggare" sätter sig på tvären.

9. Se till att din anhöriga/e genomför eventuell ögonoperation eller provar ut nya glasögon i tid. Likaså hörapparater. Allt blir besvärligare ju längre man väntar vilket i synnerhet gäller hörapparaterna. Om hjärnan har vant sig vid att alla skarpa ljud är inbäddade i bomull, som det blir vid en åldersrelaterad hörselnedsättning, blir det sedan väldigt jobbigt med alla skarpa ljud – så jobbigt att man inte vill ha hörapparaterna på sig.

Det bästa är att få en modell med inbyggd uppladdningsbart batteri som kan laddas både via ett vanligt vägguttag, men också via ett USB-uttag på en dator eller motsvarande. Då slipper man byta de mycket små batterierna som kan vara svåra att hantera när fingrarna har stelnat och motoriken är nedsatt.

10. Se till att du kan hämta ut din anhörigas medicin på apoteket! Så slipper du ta med dig din anhörigas legitimation. Apoteken hjälper dig med detta.

*Anders Egerö
Anhörigvårdare i Nacka*

**25% rabatt
till dig över
60 år**

Gäller kompletta
glasögon från

795 kr

Boka synundersökning på specsavers.se

Gäller även
progressiva

Specsavers

Vinprovning

Vinprovning rött och vitt vin med
sommelier Torsten "Tummen" Scott

Välj på följande datum och tider:

Lördag den 2 september kl 16.

Vi provar vitt vin. Plats för 8 personer.

Lördag den 30 september kl 17.

Vi provar rött vin. Plats för 12 personer.

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

Pris 350 kr per person.

Gott tilltugg ingår i priset.

Anmälan till Gunnel Gille, 070-879 37 41
senast den 21 augusti. Betala samtidigt
till BG 702-7238. Ange "vin" och ditt namn.

Trivselkväll

Tisdagarna 3 oktober och 14 november kl 18
ses vi på Träffpunkten, Allévägen 10,
för en Trivselkväll med egen underhållning,
allsång med mera.

För 60 kronor får du dryck med tilltugg
och kanske även nya vänner.

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

Välkomna!

DAGENS LUNCH

Mån-Fre kl 10-14

Seniorlunch till rabatterat pris

Inkl. sallad, bröd, måltidsdryck, kaffe & kaka. Efterrätt på fredagar!



VALLENTUNA
BOWLING
MAT • BILJARD • DART

Telefon: 08-511 702 10
Adress: Tuna Torg 2C • Vallentuna Centrum

Seriepris
30 kr

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

OKQ8

VI BJUDER PÅ KAFFE & BULLE

Gäller en valfri kaffe & ett fikabröd.

Värde från 29:-



Erbjudandet gäller t o m 31 augusti 2023 mot inlämnande av kupongen hos OKQ8 Vallentuna Motor, Industrivägen 2.
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

OKQ8

50% RABATT PÅ VALFRI BILTVÄTT

Pris från 149:-



Erbjudandet gäller t o m 31 augusti 2023 mot inlämnande av kupongen hos OKQ8 Vallentuna Motor, Industrivägen 2.
Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

OKQ8

Medlemsförmåner SPF Stockholm (ett urval)

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/spfseniorerna

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 lösegenom.

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

If - Huvudpartner www.if.se/spf

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

Studieförbundet Vuxenskolan www.sv.se/

Sankt Eriks Begravningsbyrå

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

Lotus Travel info@lotustravel.se

Tel 08-545 188 40

ReseSkaparna www.reseskaparna.se/spf

Tel. 08-94 40 40 • E-post spf@reseskaparna.se

CK:s Resor www.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

Strömna 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

BokaNerja är ett unikt mindre reseföretag, som värnar om seniorer och som genom vårt samarbete också erbjuder mycket bra rabatter, både på individuella resor och inte minst på gruppresor (minst 10 personer). BokaNerja finns bara i Nerja! Om BokaNerja kan du läsa på www.bokanerja.se Om BokaNerja kan du läsa på www.bokanerja.se Det generella avtalet med olika grundförmåner som alltid gäller finns på www.bokanerja.se/spf

Ortopedservice

10% rabatt på skor (ord. pris). Fotriktiga skor i många modeller samt medicinsk fotvård erbjuds. I butiken på Västmannagatan 52 arbetar ortopedingenjörer som kan ge råd om hjälpmedel.
www.ostockholm.se Tel 08-21 23 23

Tallink Silja Line

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

Viking Line

Specialpris vid utvalda datum www.vikingline.se

Smart Senior

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

För mer detaljerad information om förmånerna se
<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistrikt>

**Täby Kyrkby
blommor och ting**

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

Vi har öppett:
Måndag-tisdag 11-17 • Onsdag-Fredag 10-18 • Lördag 10-15

*Vi finns på Vikingavägen 45 i Täby Kyrkby
Telefon 08-510 108 20 • www.blommorochting.se*

*Vi har egen budkörning inom
Storstockholm och förmedlar i Sverige
och till övriga världen.*



SMULTRONSTÄLLET FÖR ALLA SENIORER SOM VILL HÅLLA SIG I FORM OCH MÅ RIKTIGT BRA

SENIORPROJEKTET

Vi har sedan 2017 i samarbete med Vallentuna Kommun genomfört flera specialgrupper för seniorer med inriktning på fysisk träning och social samvaro. Resultaten har varit mycket positiva - träningen har ökat rörlighet, balans, styrka och kondition hos deltagarna. Dessutom har deltagarna samtidigt fått ökade kontakter med andra seniorer inte bara under träningen utan även vid fikastunder hos oss tillsammans efter träningen.

VI ERBJUDER DIG SOM SENIOR

- Gruppträningsklasser specialanpassade för seniorer.
- Styrketräning i många former särskilt lämpliga för seniorer:
 - Ryggrehabilitering med DAVID-maskinerna (finns i över 30 länder men i Sverige bara hos oss).
 - Keiser-maskinerna för styrketräning med särskilt skonsamt motstånd.
- Simhall med vattenjympa och relax i bubbelpool. Bastu.



Ring oss och boka ett möte för information om vad vi kan göra för dig och din framtida hälsa.

**SPORTS CLUB Vallentuna, Tellusvägen 21
Tel. 08-511 762 00 www.sportsclubvallentuna.se**