



SENIORERNA Vallentuna

Vinter/vår 2024

Lions flyg-och motordag. Flygplanet: Pitts Special.
Foto: Anders Keyser

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,
Cirkeldans, Bibelsamtal, 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
Information om månadsmöten.....	12
Kontaktpersoner kultur och resor.....	16
Kultur, resor och utflykter.....	17
Kallelse till årsmöte.....	23
Återkommande veckoaktiviteter.....	24
Gåfotboll och fallteknik.....	25
Läsecirklar och skrivarkurs.....	27
Lördagskaffe.....	27
Vinprovning.....	28
Hänt sen sist.....	29
Monstret - en berättelse.....	34
Viktiga telefonnummer.....	35
Om bedrägerier och SeniorNet.....	36
Läsarbidrag Leoparden.....	37
Läsarbidrag Haikkudikter om höst.....	39
Trivselskväll.....	41
Medlemsförmåner.....	42

Annonser

Coop.....	6
Din Tandläkare.....	38
Hallsenius Begravningsbyrå.....	15
Handelsbanken.....	14
Kronans Apotek.....	6
Länsförsäkringar.....	32
OK Q8.....	40
Roody's Frisörer.....	10
Specsavers.....	41
Spel & Lek.....	10
Sports Club.....	44
Svenska kyrkan.....	2
Tjeja Fashion.....	14
Täby Kyrkby Blommor och Ting.....	43
Vallentuna Bowling.....	26

Ett stort tack till våra annonsörer!

Kalendarium Januari - juli 2024

December

23 Lördagskaffe på Träffpunkten

Januari

10 Anmälan Fallteknik
15 Trivselskväll
23 Millesgården, Lidingö
27 Lördagskaffe
31 Månadsmöte
Carolina Angelis. Vem blir spion?

Februari

2 Fallteknik
9 Fallteknik
10 Vinprovning med mat
24 Lördagskaffe
27 Guidning av Filmstaden med filmklipp
28 Årsmöte. Vocalettes underhåller

Mars

4 Trivselskväll
14 Arbetets Museum i Norrköping
och Löfstads slott
16 Lördagskaffe
23 Sillunch
27 Månadsmöte.
Carl-Magnus Palm om ABBA

April

13 Vinprovning med mat
16 Hallsenius Begravningsbyrå
17 Månadsmöte Tjeja Fashion
18-19 Resa. Puccinis Tosca, Rackstadsmuseet och
Klässbols Linneväveri
27 Lördagskaffe

Maj

7 Grönsö Slott och Härkeberga kyrka
25 Lördagskaffe
29 Månadsmöte
Aase Wisten. Koll på läkemedel

Juni

4 Trivselskväll
18 Norrtälje med besök på
Pythagoras Industrimuseum

SPF Seniorerna Vallentuna

Styrelse och övriga funktionärer 2024

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 070-838 40 08
jonasp61@gmail.com
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

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

Webbredaktör

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



Styrelsen från vänster

Ulla Johansson • Leif Andersson • Helena Fremnell
Ann-Marie Glandin • Gunnel Orselius-Dahl • Jonas Persson • Gerd Hansson
Jan Uno Lange • Inger Hensvold • Disa Blomqvist

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

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



Välkommen till Kronans Apotek Tuna Torg!

Se erbjudande på kupongen.



APOTEK



50 KR RABATT

när du handlar för minst 500 kr

Gäller ej tobak, spel eller receptfria läkemedel.
Kan ej kombineras med andra rabatter.
Gäller vid inlämnande av kupongen
vid ett köptillfälle t o m 31 mars 2024.



COOP

VALLENTUNA



Ordförande har ordet

*Här kommer
vårens program
– varsågod!*

Engagemang, Glädje, Gemenskap.

Det är tre ord som betyder något och som vi i SPF Vallentunas styrelse vill ska präglade vår verksamhet och återspeglas i detta program. Vi hoppas att du hittar något som du gillar. Det kan vara allt från att delta i något arrangemang till att utnyttja kuponger från annonsörerna. Eller skratta åt Gerds möte med monstret eller känna igen vad vi varit med om under hösten.

Vallentuna är för mig fortfarande orten där gemenskapen finns, trots att storstan ligger nära. Ett starkt föreningsliv gör att vi får en förankring i bygden. Vi är många som känner igen varandra och det är lätt att säga hej när vi möts. Nu är det ännu fler inom SPF-föreningen som jag känner igen när jag går och handlar. Det känns fint.

Under pandemin minskade föreningen med drygt hundra personer. Möjligheten att ses var ju minimal och vi fick ställa in månadsmötena under den här perioden. Vi har valt att fortsätta att ha våra månadsmöten i Mathiasgården trots att vi numera inte kan vara fler än 100 personer i salen. Vi har inte hittat en bättre mötesplats.

Det har som ni vet inneburit att vi numera prickar av er vid entrédörren. Ni anmäler er till nästa månadsmöte helst via mejl **dagen efter** föregående månadsmöte. Oktobermötet hade alldeles för många besökare och brandskyddet säger ifrån. Anmälningarna till novembermötet var fullt redan en vecka efter föregående mötes slut, och vi måste hålla på 100-gränsen. Vi försöker vara tydliga i svaren när det är fullt och du placeras på kölista. Vi hoppas alla har förstäelse för detta!

Men det finns ju så mycket mer att göra om man tittar i programbladet! Så kolla noga på alla aktiviteterna.

I Kommunala Pensionärsrådet (KPR) arbetar vi tillsammans med PRO och RPG för att framför allt motverka ensamheten. Att få till en Vantjänst igen tillsammans med kommunen är just nu en prioriterad fråga.

Styrelsen besöker nu i höst våra fem SÄBO, Särskilda Boenden i kommunen och återkommer i nästa programblad med en summering av upplevelsorna.

Kura i mörkret och njut av att tända ljus – snart kommer ljusare tider!

Gunnel Orselius-Dahl
Ordförande SPF Seniorerna Vallentuna

Som ni säkert vet så omvaldes Eva Eriksson vid kongressen i juni till SPF:s förbundsordförande i ytterligare fyra år.

Det är en stor trygghet att SPF med Eva Eriksson i spetsen fortsätter att påverka regeringen i äldre frågor och verkar för att motverka ålderismen i samhället.

SPF är vår vakthund mot regeringen. Ett bra exempel är de orättvisor vid pensioneringen som personer födda 1957 fick utstå. Eva Eriksson har framgångsrikt drivit frågan och orättvisan rättas till i höstens budget. I budgeten finns också besked om att de som är födda 1959 inte ska råka ut för samma debacle.

Andra krav som Eva Eriksson fört fram till statsminister Ulf Kristersson inför regeringsbildningen och senare till ansvariga ministrar är en ny äldreomsorgslag, stärkt kompetens och satsningar på personal. På distriktsstämman i våras presenterade ansvarig statssekreterare departementets syn på saken. Det gällde dels att stärka förutsättningarna för äldre och äldreomsorgen, att se över pensionssystemet och slutligen att stärka det förebyggande arbetet inför åldrandet. Detta måste vi följa upp.

Sen har vi Kontantupproret. Vi är många som oroar oss för hur vi klarar oss utan kontanter i framtiden och vid olika krisfall.

Björn Eriksson, Riksidrottsförbundets ordförande, är också ordförande i Kontantupproret. Vid ett möte i ABF-huset den 24 oktober, där SPF och många andra organisationer deltog, diskuterades riskerna med ett samhälle som inte kan hantera kontanter.

I sitt remissvar till den av regeringen tillsatta Betalmarknadsutredningen skriver Riksbanken att kontanter alltid ska kunna användas för livsnödvändiga varor såsom livsmedel, drivmedel och apoteksvaror. Riksbankschefen Erik Thedéen säger också i en intervju att kontanterna måste säkras som betalningsmedel. Bland annat vill Riksbanken att detta skall lagfasas.

Denna viktiga fråga diskuterades när alla ordföranden samlades på distriktets utbildningsdagar och vi kommer att följa upp det.

Gunnel Orselius-Dahl, ordförande

Välkommen till Träffpunkterna i kommunen

Träffpunkterna är sociala mötesplatser där du som är senior eller dagledig är välkommen för att fika, träffa kamrater eller delta i någon aktivitet. Det finns också möjlighet att boka lokalen på Allévägen 10 för föreningens egna verksamheter. Det kan ske under gällande kommunala öppettider eller efter stängning.

Öppettider och adresser

Träffpunkten Allévägen 10, Vallentuna centrum är öppen måndag - fredag kl 10 - 15, ej röda dagar.

Aktivitetsschema finns att ladda ner på www.vallentuna.se eller hämta på Allévägen. Träffpunkten har öppna grupper, som man kan anmäla sig till om man önskar.

Träffpunkten Kårsta

Kårsta 4H-klubb, Äppellunden, Kårstavägen 311 är öppen torsdagar kl 13 - 15.

Träffpunkten Karby

Fritidsgården Haket, Vadavägen 3 i Brottbj är öppen måndagar kl 10.30 - 12.30.

Bio Träffpunkten Kulturhuset

Film visas i Kulturrummet, Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1-3, ca åtta gånger per år.

Kontaktuppgifter

Telefon 08 - 587 850 00
E-post kommun@vallentuna.se
Direkt till personalen på Träffpunkterna under öppettiderna 08 - 587 850 60.

Vad vill just du med Träffpunkterna? Vad ska Träffpunkterna vara till för?

Är det för social samvaro eller någon av de pågående aktiviteterna eller har du förslag på någon ny? Hör av dig till ordförande Gunnel Orselius-Dahl eller undertecknad.

SPF Seniorerna i Vallentuna serverar lördagskaffe fjärde lördagen i månaden utom i mars då det är den tredje lördagen. Kommande datum är 23/12, 27/1, 24/2, 16/3, 27/4 samt 25/5.

Se annons sidan 27.

Mycket välkommen som gäst och/eller volontär!

Mona Beck Andersson

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



SPEL & LEK KONTORETT

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

T o m 29 februari 2024 (gäller ej spel, dataspel & frimärken). Kan utnyttjas vid ett tillfälle.

LEKSAKER • KONTORESMATERIEL • 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

ROODY'S

Frisörer

Klippning från 290:-
herr & dam

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

MÅNADSMÖTEN

Hjärtligt välkomna till underhållande och
intressanta program på våra månadsmöten.

Onsdag 31 januari
Carolina Angelis. Vem blir spion
och hur rekryteras spioner?

Onsdag 29 maj
Aase Wisten
Koll på läkemedel.

Se mer
information om
träffarna på sidan
12-13.

Onsdag 28 februari
Årsmöte. Inget inträde.
Efter årsmötet underhåller Vocalettes.

Onsdag 27 mars
Carl-Magnus Palm
The Winner Takes It All
– berättelsen om ABBA

Onsdag 17 april
Tjeja Fashion
presenterar vårens mode.



Månadsmötena äger rum i Mathiasgården mellan klockan 13.00 och 15.00.

Anmäl via mejl

Bindande obligatorisk anmälan kan ske tidigast dagen efter att det närmast föregående månadsmötet är genomfört. Kyrkan tillåter endast 100 personer i lokalen, vilket gör att du bör anmäla dig per mejl så snart som möjligt. Men vänta till **dagen efter**, eftersom systemet annars kan uppfatta att det är en försenad anmälan till det just genomförda månadsmötet och sorterar bort den.

Anmälan sker med e-post till vallentuna@spfseniorerna.se, eller om du inte har mejl till vår telefonsvarare 072-546 55 63. Meddela också om du är allergisk mot något.

Har du anmält dig men sedan inte kan komma så är det angeläget att du meddelar oss detta snarast möjligt. Då kan din plats erbjudas någon på väntelistan.

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

Information om månadsmöten

Onsdag 31 januari

Carolina Angelis

Vem blir spion och hur rekryteras de?

Carolina Angelis har ett förflutet inom den svenska underrättelsetjänsten. För mer än 30 år sedan började hon på Försvarets Radioanstalt på Lovön. Idag arbetar hon som rådgivare inom cybersäkerhet med fokus på den mänskliga faktorn. Hon debuterade som författare 2019 och skriver böcker om spionage och det ryska hotet – baserat på egna erfarenheter. Huvudpersonen i boken Tunn is delar många likheter med författaren, även om det är fiktion.



Onsdag 28 februari

**Årsmöte
och sångtrion Vocalettes**



Kallelse till årsmöte finns på annan plats i detta programblad. Efter årsmötet kommer Vocalettes att sjunga för oss.

Vocalettes är en skönsjungande trio som bjuder på 40-talets pärlor med Andrew Sisters, svenska favoriter och schlagers. Medlemmar är Maria Wells, Hanna Wanngård och Pernilla Cowan. Denna gång deltar Lena Nilsson istället för Maria Wells, och det är den konstellationen som vi ser på bilden.

Gruppen skapades till Rhapsody in Rock 2002 och har sedan dess medverkat i produktioner tillsammans med Robert Wells, gjort egna konserter, släppt ett album och ett otal singlar.

Fick 2011 pris av Stiftelsen Jazzens museum.

Onsdag 27 mars

Carl-Magnus Palm

The Winner Takes It All – berättelsen om ABBA, med bilder och musikinslag



Carl Magnus Palm har forskat och skrivit flera böcker om ABBA, bandet från 70-talet som återuppstod med ett nytt album och en digital show. Tack vare musikalerna Mamma Mia, ABBA The Museum och samlingsalbumet ABBA Gold har de väl aldrig varit borta. Idag får vi höra om hur Agnetha, Björn, Benny och Frida skapade sin musik, men även om deras krokiga väg till framgång och de hinder de stötte på, både i Sverige och utomlands. Föredraget illustreras med bilder och musikinslag.

Onsdag 17 april

Tjeja Fashion

Vårens mode presenteras även denna vår av Charlotta Fagerland och hennes mannekänger i en färgglad kavalkad.



Onsdag 29 maj

Aase Wisten

Koll på läkemedel



Aase Wisten är med. dr., geriatriker, sakkunnig inom vård och omsorg för SPF Seniorerna. Läkemedelsrelaterade problem är vanliga bland äldre och orsakar många sjukhusinläggningar.

Föreläsningen presenterar ett informationsmaterial, "Koll på läkemedel", som tagits fram i samarbete mellan SPF-seniorerna, SKPF, PRO och Apoteket AB för en förbättrad läkemedelsanvändning hos äldre.

Aase Wisten har skrivit boken Akutgeriatrik, som bland annat används vid läkar- och sjuksköterskeutbildningar.



Din lokala bank finns här för dig.
Välkommen till Handelsbanken Vallentuna.

Allévägen 8, Vallentuna | 08-514 306 30
vallentuna@handelsbanken.se

Handelsbanken

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?

Hallsenius Begravningsbyrå och Verahill Familjejuridik
bjuder in till en informationsträff där vi går igenom
vad som finns att tänka på och planera inför livets slut.

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

Anmälan till vallentuna@hallsenius.se eller
tel. 08-511 703 82 senast den 9 april.

Vintermys

Hitta dina vinterplagg och julklappar hos
Tjeja. Du får alltid personlig service med
många bra tips om färg och passform.

God Jul och Gott Nytt År
önskar Charlotta

Tjeja
fashion

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

Erbjudande
20% rabatt
Ta med kupongen.
Gäller t o m
31 januari 2024



Personliga begravningar sedan 1884

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



HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ
Centrumpassagen 8
186 31 Vallentuna
08-511 703 82
www.hallsenius.se

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

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 anmälningdatum. Vid platsbrist är det "först till kvarn" som gäller.

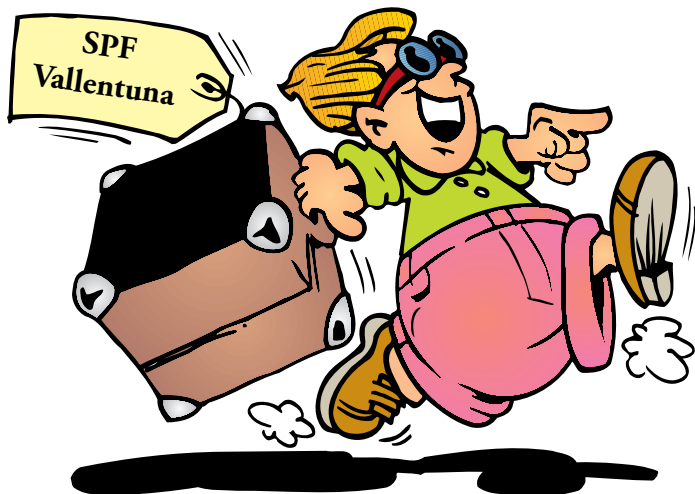
För resor i vår egen regi betalar du efter anmälan in avgiften till **BG 702-7238**. Ange tydligt ditt namn samt vilket arrangemang det gäller.
Anmälan ska ske till Disa, Gerd eller Ulla för att du ska få del av vår rabatt.

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.



Kultur, resor och utflykter

Tisdag den 23 januari

Millesgården, Lidingö

Utställningen som pågår fram till den 28 januari är en färgsprakande kavalkad med Kaffe Fasetts broderier. Hans livskamrat Brandon Mably deltar också. Tillsammans har de inrett Annes hus på ett mycket speciellt sätt.

Entréavgift 170 kr och då ingår visning kl.13. Om vi blir fler än 10 personer i grupp är priset 140 kr.

Vi träffas utanför Millesgården kl 12.00. Ingen föranmälan behövs.

Resväg: Tunnelbana till Ropsten, och därifrån buss 201, 204, 205 m.fl. till Torsviks torg, promenad ca sju minuter. Gratis parkering för bil mitt emot muséet.

Vill du ha mer information, kontakta Disa, Gerd eller Ulla. Kontaktuppgifter på sid 16.



Tisdagen den 27 februari kl. 13-15.

Guidning av Filmstaden med filmklipp i Portvaktstugan

Vi möts utanför Portvaktstugan på Greta Garbos väg 3 strax före kl 13. Därifrån går vi en promenad genom Filmstadens magiska miljöer. Vår guide berättar om hur den här platsen blev Sveriges Hollywood. Vi tittar på de åtta filmhistoriska byggnaderna som är bevarade och stannar bl.a. till vid arkitekturmodellen som visar hur Filmstaden såg ut på 1920-talet. Guidningen sker mestadels utomhus och tar cirka en timme.

Om minst 15 personer anmäler sig får vi fika för 60 kr (betalas på plats) medan vi ser ett antal klipp ur Filmstadens rika historia. Guidningen med fika och filmklipp tar två timmar.

Kostnad vid 15 personer är 155 kr. Vid färre deltagare blir det ett högre pris.

Tips på resväg: Buss 610 till Danderyd och buss 176 till Solna station eller Roslagsbanan till Mörby och buss 177 till Solna station, gå 200 meter till Hagalunds kyrka och ta buss 952 till Filmstaden.

Anmälan senast den 15 januari till Disa, Gerd eller Ulla, se kontaktuppgifter på sid 16.



Torsdagen den 14 mars Arbetets Museum i Norrköping och Löfstads slott

Resan ordnas i samarbete med nordostföreningarna i regi av Resekompaniet i Eskilstuna och blir av vid minst 30 deltagare. OBS! Betala inte innan ni har fått besked om att resan blir av.

Buss avgår från Vallentuna Station hpl D kl. 07.30 och Cityterminalen kl 08.15 med destination Norrköping.

Vid ankomst får vi förmiddagskaffe med smörgås på Café Espresso House, beläget i **Arbetets Museum**.

Arbetets Museum är ett ovanligt museum. Här samlar man inte på föremål utan på personers minnen och historier. Vi får först en introduktion och därefter har vi

tid på egen hand. Vi får ta del av människors yrkesliv och vardag i ord och bild, både hur det var förr och hur det är idag. Utställningarna handlar om arbete och vardagsliv, industrisamhällets kulturarv och det mångkulturella samhället.

Efter muséet tar vi oss till **Löfstads slott** som ligger ca 1 mil utanför Norrköping. Vi äter lunch på Löfstads Vårdshus och därefter får vi en guidad visning av slottet. Här finns över 400 konstverk, såväl målningar som tapeter, av vilka några är från 1600-talet.

Den sista ägarinnan till slottet var grevinnan Emilie Hedvig Sophie Piper. Hon växte upp på slottet och levde där föru-



Foto: Peter Holgersson AB



tom att hon vissa perioder var i Stockholm under vintersäsongen. Meningen var att hon skulle träffa en make men så blev det inte.

Mer och mer tid tillbringades på Löfstad där hon utvecklade sina intressen för måleri, teckning och fotografering. Emilie Piper dog 1926 och testamenterade då slottet till Svenska Riddarhuset och Östergötlands länsmuseum som 1942 öppnade slottet för allmänheten.

Hemresa och ankomst Vallentuna ca klockan 17.30.

Pris per person 1095 kr. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, information och besök på Arbetets museum samt lunch och guidad visning av Löfstads slott.

Betalning till bg 702-7238 (efter besked om att resan blir av).

Bindande anmälan senast 12 februari med namn, adress, telefon, e-post och info om ev. matallergier till Disa, Gerd eller Ulla, se kontaktuppgifter på sid 16.



Lördag 23 mars kl. 13 Silllunch

Som tidigare år äter vi en enklare gemensam måltid i påsktider. Vi får sill och potatis och ytterligare något lättare som passar till. Ett glas öl eller vin ingår. Vill du ha något mer att dricka eller måhända en snaps till sillen går det bra att ta med sig eget.

Vi träffas på Träffpunkten, Allévägen 10. Max 25 personer.

Anmälan senast 15 mars till Disa, Gerd eller Ulla, se kontaktuppgifter på sid 16.

**Pris 125 kr per person.
Betalas till BG 702-7238
senast den 15 mars.**



Torsdag 18 april - fredag 19 april Puccinis Tosca på Wermland Opera med Rackstadmuseet och Klässbols Linneväveri

Tosca, en av världens mest älskade och spelade operor! En politisk thriller som utspelar sig under mindre än 24 timmar i 1800-talets Rom och pendlar mellan kärlek, åtrå, mord och politiska intriger. I Daniel Kramers regi blir den, på Wermland Operas scen, ett nutida triangeldrama mellan den världsberömda operasångerskan Floria Tosca, hennes regimkritiske älskare, skulptören Mario Cavaradossi, och den samvetslöse och mäktige polischefen Baron Scarpia.

Scenografen och kostymdesignern Carlos Sotos vackra scenbilder och kostymer skapar kontrast till den dramatiska handlingen, vilken ytterligare förstärks av videoprojektionernas bländande ljus och ruvande mörker, signerade Frieder Weiss. Sångarna, Wermland Operas kör och orkester leds av den italienska dirigenten Daniela Musca.

Torsdag. Resan startar från Vallentuna station kl 9.30. På vägen stannar vi i Arboga för en smörgås med lättöl/Ramlösa och kaffe. Väl framme i Karlstad tilldelas vi våra rum på Scandic Klarälven. En tidig middag serveras och sedan åker vi med

bussen till närbelägna Wermland Opera. Tillbaka på hotellet är baren öppen för de som vill samlas och avrunda dagen.

Fredag. Efter frukost bär det av till Rackstadmuseet utanför Arvika. En guide visar oss de fina konstsamlingarna med verk av bl.a. Christian Eriksson och Gustaf Fjaestad. Lunch serveras på Gate Gästgiveri. Under eftermiddagen besöker vi Klässbols Linneväveri med sina klassiska produkter. Åter i Vallentuna omkring klockan 19.30.

**Pris per person i dubbelrum 3 290 kr.
Tillägg för rum för eget bruk 300 kr.**

Bindande anmälan sker enligt "först till kvarn" dock senast 15 februari 2024 till Disa, Gerd eller Ulla, se kontaktuppgifter på sid 16.

Ange namn, adress, telefonnummer, e-post-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 eller deras katalog.



Tisdag den 7 maj Grönsöö Slott och Härkeberga kyrka

Resan ordnas i samarbete med nordostföreningarna i regi av Resekompaniet i Eskilstuna och blir av vid minst 30 deltagare. OBS! Betala inte innan ni har fått besked om att resan blir av.

Vi avreser kl. 08.20 från Vallentuna station hållplats D mot Grönsöö slott.

Grönsöö slott är omgivet av vackra parker och fint beläget i skärgårdsmiljö i Enköpings kommun. Det byggdes under den fattiga tiden mellan Vasaslotten och stormaktstiden. Parken är Sveriges äldsta kommersiella fruktodling med spår av fem tidskiften. Vi får en guidning av slottet efter förmiddagskaffet med smörgås.

Vi äter lunch kl. 13 på Best Western Park Astoria i Enköping och därefter åker vi vidare till Härkeberga kyrka som är en medeltida salkyrka byggd i gråsten och tegel. Den större delen av kyrkan är byggd i början av 1300-talet och den är känd bl.a. för sina rika kalkmålningar. Vi startar hemresan kl 16.

Pris per person: 995 kr.

Priset är baserat på att det blir minst 30 personer i bussen.

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe och kaka, entréer och guidade visningar. **Betala till bg 702-7238.**

Bindande anmälan senast den 5 april till Disa, Gerd eller Ulla, se kontaktuppgifter på sid 16.



Tisdagen den 18 juni Norrtälje med besök på Pythagoras Industrimuseum

Avresa från Vallentuna station hållplats D kl. 9.45.

Högt uppe på Södra Bergen i Norrtälje ligger tändkulemotorfabriken Pythagoras. En gång i tiden tillverkades motorer här som såldes över hela världen och fabriken sjöd av liv. Idag står fabriken kvar, precis som den var, och visas som ett levande museum. På museet finns något för alla att upptäcka: berättelser om människorna som levde och verkade här, maskiner och motorer som dundrar och smattrar, affärskontor med ursprunglig inredning och arbetarhem från 1940-talet med köks-täppa och blomsterprakt.

Färden går till Norrtälje där vår reseledare tar oss på en stadspromenad. Turen avslutas vid restaurang Åtället där vi äter lunch, innan vi beger oss till Pythagoras Industrimuseum för en guidad tur



på museet. Sedan ges lite tid att flanera och shoppa i Norrtälje innan vi beger oss hemåt och vi är åter i Vallentuna omkring klockan 17.30.

Pris 1 195 kr. Resan sker i samarbete med Larssons resor.

Bindande anmälan enligt "först till kvarn" senast 3 maj till Disa, Gerd eller Ulla, se kontaktuppgifter på sid 16.

Ange namn, adress, telefonnummer, epostadress 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 eller deras katalog.

Kallelse till årsmöte

Onsdagen den 28 februari 2024 kl 13.00 på Mathiasgården.
Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Motioner som medlemmar vill få behandlade vid årsmötet ska vara styrelsen tillhanda före den 24 januari 2024.

Årsmöteshandlingarna finns att hämta på Träffpunkten Allévägen eller på vår hemsida spfvallentuna.se fr o m onsdagen den 14 februari 2024.

Vallentuna den 31 november 2023
Styrelsen



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 10-13.00**
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.

ONSDAG **SENIORPARKOUR.** Vi samlas på Active Gym, aktiviteten sker utomhus. kl 10-11. Lite övning av balans, koordination och styrka. Årstidsberoende, kläder efter väder. Ingen anmälan behövs.

TORSDAG **BOWLINGKURS för nybörjare på Balls, Tuna Torg 2C kl 13-15.**
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

STÅ-/STOLGYMPA på Active Gym
Centrumpassagen kl 10.30-11.30
500 kr per termin. Ledare Ulrika, 08-511 800 73



Gåfotboll och fallteknik med Active Gym Korpen



GÅFOTBOLL är precis vad det låter som, fotboll där utövarna går istället för att springa. Studier visar att föreningsdriven gåfotboll för äldre kan resultera i stärkt mening med livet, ökad livskvalité och glädje, utveckling av betydelsefulla sociala relationer och en känsla av sammanhang.

Active Gym Korpen Vallentuna tänker sig att starta en verksamhet under 2024 och inför en sådan eventuell start önskar vi få in intresseanmälningar från er medlemmar. Gåfotboll spelas utomhus och platsen blir sannolikt uppe på idrottsplatsen under dagtid.

Vill du vara med och spela gåfotboll, skriv ett e-postmeddelande med rubriken Gåfotboll till vallentuna@spfseniorerna.se eller ring Jan Uno Lange 070-524 73 75.

Vi ser fram emot att få din intresseanmälan under januari - februari 2024.

Vi kommer sedan att meddela när och var det ska ske, om intresset blivit tillräckligt stort.



FALLTEKNIK

är något vi åsrika behöver träna.

I samarbete med Active Gym Korpen arrangerar vi en kurs i fallteknik. Två gånger á två timmar. Här pratar vi om vikten av att träna på att falla och ta oss upp om vi råkar falla. Vi tipsar om vad man bör tänka på när det är halt eller ojämn mark, och hur man tränar för att undvika att falla och hur kan vi hjälpa någon som fallit.

Första kurstillfället är den 2 och 9 februari, kl 13-15. Kursen genomförs om minst 10 personer anmäler sig. Deltagarantalet är begränsat till 15 deltagare, som är med vid båda tillfällena. Fika ingår.

Mer information får du genom Active Gym Korpen Vallentuna 08-511 800 73. Kostnad 200 kr per person.

Du anmäler dig (bindande anmälan) genom att betala in 200 kr till BG 702-7238 senast den 10 januari. Skriv ditt namn och fallteknik.

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**

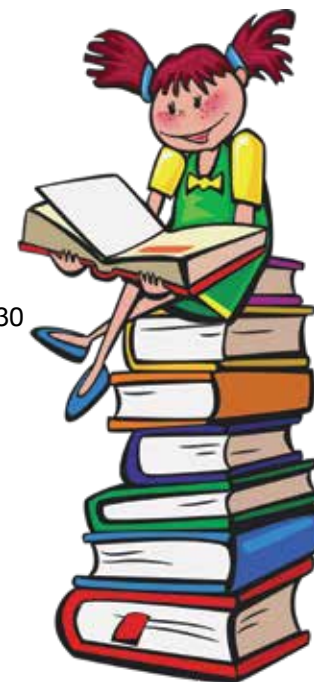
Läsecirklar och skrivarkurs

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 25 januari på
Träffpunkten.

Du får värdefull respons och
förslag på hur dina texter
kan utvecklas. Både styrkor
och svagheter lyfts fram.
Både nybörjare och
fortsättare är välkomna.

Pris 700 kr för åtta tillfällen.

Kontakta

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



Lördagskaffe

SPF Seniorerna i Vallentuna
serverar lördagskaffe den
fjärde lördagen i månaden
kl 12.30-15.00.

Kommande datum är
23 december, 27 januari,
24 februari, 16 mars,
27 april samt 25 maj.

Mycket välkommen som gäst
och/eller volontär!

*hälsar Mona Beck Andersson
som också har tagit bilden på
kaffekopp och hembakat*

Vinprovning med mat

Provning av viner och med mat

Provningsledare Eva Ek Werndahl.

Plats för 12 personer

Lokal: Träffpunkten

Välj mellan följande datum:

Lördag 10 februari kl. 16,

då vi bekantar oss med olika Riojaviner.

Lördag den 13 april kl. 16,

då vi provar några vita viner.

Pris: 350 kr per person

och då ingår en lättare middag, som passar till vinerna.

Anmälan till Eva Ek Werndahl

evaekwerndahl@gmail.com

eller 070-214 56 37.

Betala samtidigt till BG 702-

7238. Ange vin och ditt namn.



Hänt sen sist

Månadsmöte 30 augusti 2023

Gäst på månadsmötet i augusti var trubadur **Johan Wennerstrand**.

Rubriken för hans framträdande var "Musik ska byggas utav glädje". Olika glädjeämnen genomsyrade hans musik. Tex kunde glädjen visas i olika matsånger, som "Någonting att äta, någonting att dricka" eller "Blommig falukorv" av Hasse Alfredsson och Tage Danielsson. Vi fick receptet på den senare: Man tar skivor av falukorv och trycker ut en blomma med ett pepparkaksmått.

Det finns mycket som sprider glädje och naturligtvis kärlek, vilket man kan hitta i många romantiska sånger från Italien.

Resor kan också ge glädje som kulturutbyte när visor vandrar ut och in i olika

länder, som Povel Ramels "Måste vägen till Curacao gynga så".

Resor kan även vara närallgande och sprida glädje. Från ett uppdrag i Värmland hämtade Johan Sven-Ingvars Fröken fräken och Det var dans bort i vägen.

Glädjen visar sig också i stunden, som för Johan har givits vid många avsnitt på Allsång på Skansen som han har medverkat i, tex med Lasse Berghagen. Från de här tillfällena fick vi lyssna till En kväll i juni. Efter all glädje som vi upplevt önskade vi ändå ett extranummer. Det blev Evert Taubes "Änglamark" ur filmen Äppelkriget och en protestvisa mot utbyggnaden av Vindelälven i Luleå.

Gerd Hansson



Hänt sen sist Månadsmöte 27 september 2023

Dagens gäst var **Jana Weiss**, miljökemist och forskare vid Stockholms universitet, och därtill styrelsemedlem i Naturskyddsföreningen Roslagen. Vi spetsade öronen för ett föredrag med rubriken "Från ditt vardagsrum till isbjörnar" - hur kemikalierna i vår vardag hamnar i Arktis.

Vi förflyttades till Spetsbergen som är en ö i Svalbard, där solen går upp i mars och ner i oktober och med en permafrost ett par hundra meter djupt. Knappt 3000 personer bor där men man får inte födas där, då det inte finns tillräcklig kompetens vid komplikationer, inte heller kan man begravas där pga permafrosten.

De som skrivit under Svalbardstraktatet har rätt att idka näringsverksamhet, jakt och fiske. Det finns också en högskola, och förskola med isbjörnsstaket runt omkring. Turistverksamheten är stor och t ex har flera barer öppet länge på kvällen. Det finns en norm att man tar av sig skorna, även i butiker och restauranger och därför har man ofta tofflor med sig.

Jana visade bilder från Spetsbergen och glaciärer som rör sig 30 meter på en månad. Hon har hållit kurs med analys av organiska miljöföroreningar i Arktis, men även om hur man jobbar säkert i extrem miljö. Organiska miljöföroreningar, t ex DDT (förbjudet sen 70-talet) hamnar allt högre i näringskedjan med negativa konsekvenser för djur och fåglar.

Späckhuggare har påträffats med höga PCB halter, som påverkar både reproduktionen och immunsystemet. På grund av kylan vid polerna så fastnar de här ämnena där, och det kan ta flera hundra år innan de försvinner.

Forskare tar luftprover, isprover, vattenprover. Man förflyttar sig med bensindrivna snöskoter, då svårigheter kan uppstå då batterier inte tål kylan. Man åker inte ensam utan flera som kan hjälpas åt vid problem. Nödvändigt är också att ha med sig säkerhetsutrustning och vapen, då isbjörnarna kan bli närgångna och aggressiva. Det finns inte bara isbjörnar utan även vildren som äter lav under snön.

Under mars månad var det så mildt klimat att ett ras inträffade efter kraftigt regn och en isbjörnsamma med unge omkom.

På grund av den ökade uppvärmningen av jorden kan nya fartygsleder öppnas norr om kontinenten, vilket kommer att påverka miljön på Arktis.

Koncentrerat lyssnade vi till ett intressant och högaktuellt föredrag.

Vi tackar Jana för denna tänkvärda information.

Gerd Hansson



Hänt sen sist Månadsmöte 25 oktober 2023



Först fick vi träffa kommunstyrelsens ordförande **Johan Skog**, som presenterade sig och nämnde tre av sina viktigaste arbetsområden. Han pratade om Arlandafrågan, att Vallentuna fortsättningsvis ska ha en småstadskaraktär och att man ska ha en hög kvalitet i verksamheten.

Efter denna inledning blev det fart i rummet. Det var dags för våra gäster att framträda.

"**Grabbarna från Eken**" intog scenen och benämnde sig som den ungdomliga ensemblen med hjärta för den äldre svenska musiken. Man började med Evert Taubes Maj på Malö där var och en karaktäriserade Maj, Handelsman Flinck och Herr Rönnerdal.



Vidare fick vi höra Staffan Hellstrands Lilla Fågel Blå, och en egen komposition av Tommy Lundgren, en av musikerna i bandet. Lite irländska tongångar spelades innan det var dags för Taubes Dans på Sunnanö då vi gärna sjöng med.

En annan musiker i bandet är Kim Persson, en virtuos på blockflöjt, fantastiskt att lyssna till. Några små berättelser om Evert Taube och Olle Adolphson flikades in, innan turen kom till folkmusik från västra USA. Avslutningsvis framförde man Olle Adolphsons Balladen om det stora slagsmålet på Tegelbacken.

Hela programmet var upplyftande och glatt och till sista numret klappade alla takten. Efter ett givet extranummer kom rungande applåder. Vi tackar Grabbarna från Eken för en fantastisk eftermiddag.

Gerd Hansson

Trygga, kunniga och personliga

Vallentunas mest lokala mäklare där vi tillsammans har över 100 års erfarenhet av Vallentuna. Vi kan alla vrår, gator och förskolor på våra fem fingrar.

Kom förbi på en kaffe eller ring så svarar vi gärna på era frågor!



Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Vallentuna

Centralvägen 14B, 186 31 Vallentuna
08-511 70 222
vallentuna@lansfast.se

Hänt sen sist Månadsmöte 22 november 2023

Ordförande Gunnel Orselius-Dahl hälsade dagens gäst, **Karin Thunberg**, välkommen. Inger Hensvold gav en introduktion av Karin Thunberg som under mer än 50 år har arbetat som journalist. Hon har fått flera priser, bl a för "Årets stilist" och har även skrivit flera böcker.

Karin hade namngett sitt framträdande "Konsten att leva medan vi gör det". Inledande ord var ett citat – "Vilken idiot som helst kan möta en kris, det är livet som tröttar oss". När hon pratade om kylskåpslappar nickade flera av oss i publiken. Sådana visdomsord hade vi också haft över skrivbordet på kontorsrummet. Tex bilden med muminmamman som säger att "Jag vet att vad som helst kan hända närsomhelst – det är därför jag är så lugn."

Pandemin påverkade Karin, som kände sig mycket äldre när hon var ensam. I Sverige skulle vi inte låsa in någon men isolera de som var över 70 år. Karin reflekterade över att det tog 70 år att åldras men sju sekunder att isoleras. Vårt bäst före datum hade passerats. Men vi är inte är korkade för att vi är 70+ utan vi kan ta hand om våra liv, menar hon. Hon säger också att det är fantastiskt att vi är så viltala. Det sägs att 70 är det nya 50... och? Det verkar som man inte får bli äldre och att idealbilden är kopplad till ungdom.

Om man slår upp ordet gammal dyker ord som ålderstigen, till åren kommen,

utsliten och mossig upp. Med ordet ung kommer livskraftig och modern. Karin: "Den som är gammal vet hur det var att vara ung men den som är ung vet inte hur det är att vara gammal" och "Konsten att leva medan vi gör det är tex att ta vara på härligheterna i livet".

Hon säger att vi behöver tre ben att stå på, såsom arbete (eller förening), kärlek, vänskap. Eller gudstro, en hund eller katt. Hon avslutade med att säga att det ska finnas något obegripligt i livet som vi inte behöver reda ut. Det kan t ex vara en lapp med några siffror på som man hittar i en ärvd kavaj eller i en bok av Karin. Vad betyder siffrorna? Det får vi aldrig veta.

Och under tiden vi hade lyssnat på Karin hade vintern kommit utanför fönstret.

Gerd Hansson



Monstret



Ett helt vanligt styrelsemöte i pensionärsföreningen? ... eller inte.

Säga vad man vill om styrelsearbete, men tråkigt är det aldrig. Den gången när denna historia utspelar sig fick vi sällskap av en snigel med eget hus som spatserade runt på assietten där det just legat en sockerkaksbit. Den måste ha liftat med in från uteplatsen. Åh, vilken gullig liten snigel, utbrast några av oss. Inte alla, dock. Snigeln utlöste skräckblandade rysningar hos Gerd, och vi fick höra hennes målande beskrivning av mötet med ett monster.

”Det kändes något på nacken – inget märkvärdigt. Jag borstar av mig - men vad händer?? På golvet landar ett monster! En stor giftgrön ful och vidrig gräshoppa!

Skakande, tjutande flyr jag fältet i ilfart – hur kan dom bara få finnas? Jag hämtar min bästa kompis i sådana sammanhang – dammsugaren. Den ställer alltid upp och har slukat hundratals spindlar genom åren. Bananflugor är den också bra på. Röret dras ut så långt det går – men känns ändå för kort. Näväl, högsta hastighet på dammsugaren gäller. Nu har odjuret hoppat eller flugit? upp till fönstret och satt sig på gardinen!

Dammsugaren tar in gardinen med kraft men gräshoppan har nu landat på fönsterbrädan, jagad av mig med det långa dammsugarröret i ilska och total förskräckelse.

Nu är det gjort – med ett ljud som inte går att uttrycka i skrift far hoppan in genom röret och ner i dammsugarpåsen. Ut på förstukvisten far jag, utrustad med tidningspapper för att täppa igen hålet till dammsugarpåsen och sen in med alltihop i plastpåsen och ner i soptunnan. Stänger av maskinen som har varit på hela tiden för att bedrävelsen inte ska lyckas smita ut.

Sen öppnar jag dammsugaren. VAD? Det gröna monstret sitter på kanten helt dammfri och flinar åt mig! Hur gick det till? Jag rusar snabbt in och lämnar allt annat kvar ute. Stänger och låser. Öppnar en kikmöjlighet för att kolla läget. Till slut är den borta. Skönt.



*Gräshoppan på bilden är från Västerbotten och inte samma som Gerds monster.
Foto: Helena Fremnell*

Jag går ut för att hämta in bästa kompis. MEN VAD HÄNDER? Det gröna eländet sitter snett ovanför min dörr i exakt position för ett angrepp! Hur jag kom in genom den bevakade dörren är en gåta.

Morgonen därpå öppnar jag inte den dörren. Det får bli en alternativ utgång och promenad till entrén. Nu har den har givit upp och är borta!

Huset ska smörjas in med vitlök. Det gillar inte gröna vidriga flygande hoppor!”



Gerd Hansson

Kan du Sveriges viktigaste nummer?

112

Akuta nödsituationer

1177

Sjukvårdsrådgivning

114 114

Icke akuta polisärenden

113 13

Information om större olyckor och kriser

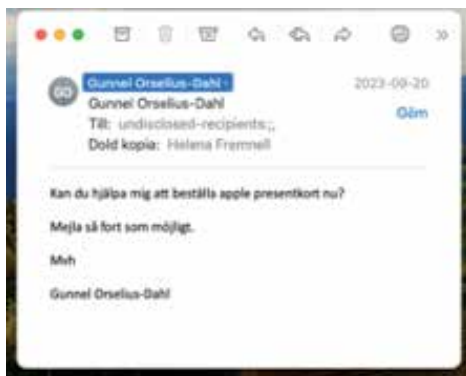
Om bedrägerier och IT-säkerhet

Vi äldre drabbas av bedrägerier, och det gäller att vi är på vår vakt. I vår medlems-tidning Seniorens nr 7 står det mycket om bedrägerierna via telefon, särskilt mot äldre. Om du inte har läst hela artikeln från sidan 20 och framåt, så gör det! Även chefredaktörens krönika på sidan 4 är bra att ta till sig.

Bedrägerier mot äldre är den största inkomstkällan för den grova brottsligheten just nu! Det betyder att vi absolut inte behöver vara artiga i telefonen när vi blir uppringda, utan bara lägga på, så vi inte blir insnärjda i argument. Det förekommer också att de utger sig för att vara våra barn eller barnbarn vilket är oerhört upprörande. Känns det konstigt: lägg på och ring upp ditt barn eller barnbarn och kolla!

Ett flertal medlemmar har fått skräpmejl som ser ut att vara från ordförande Gunnel, med uppmaning att köpa Apple presentkort. Om man svarar så uppstår en konversation på god svenska där avsändaren ber att man ska köpa presentkort till en summa, t ex 500 eller 1000 kronor. Allt detta är försök till bedrägeri.

Om man klickar på den lilla pilen till höger om det blåmarkerade avsändarnamnet Gunnel Orselius-Dahl så kommer en ruta upp där avsändarens mejladress framgår. Den har varit styreledarepost@virgilio.it, eller ordföranda@virgilio.it eller andra liknande.



Mejl från SPF skickas aldrig ut till medlemmarna från en ”konstig” mailadress. Det är alltid vallentuna@spfseniorerna.se. Så tro aldrig på sådana fejkmejl, och svara inte. Blockera avsändaren om du vet hur man gör och radera mejlet.

Ett annat bra tips är att aldrig svara på okända nummer i mobilen. När det har slutat ringa så kollar man upp numret. Hittar du ingen abonnent eller det inte är någon du känner, så kan du blockera numret.

Vill du ha hjälp, titta gärna in till SeniorNet på måndagar mellan 13 och 15 på Träffpunkten, Allévägen. Där kan du få hjälp med nästan allt som har med mobilen och plattan att göra. Här finns några seniorer som kan en hel del, som hjälper andra seniorer. Kom med dina frågor och problem, du får hjälp!

*Gunnel Orselius-Dahl
och Helena Fremnell*

Läsarbidrag

En skrivövning på skrivarkursen, som skulle innehålla orden: leoparden asfalt regnet ögon dimma.

Vi kör norrut. Asfalten är våt av regnet som börjar avta. Ute över fälten döljer dimman skogen och husen som ligger längre bort. Det är tidig morgon och vi har många timmar och mil framför oss.

Alldeles norr om Stockholm var trafiken livlig men norr om Uppsala är det glesare mellan bilarna och resan övergår i det meditativa stadiet, när bilen rullar på med farthållaren inställd och medtrafikanterna håller jämn hastighet och bra avstånd.

Den här vägen har jag åkt hela mitt liv. När jag var liten med mamma och pappa från Umeå till mormor i Stockholm varje sommar. Sen med egen familj från Luleå till svärföräldrarna i Stockholm, varje sommar. Vi sitter och ser landskapet passera, känner igen oss och noterar när något ändrats sen sist.

Det tar en stund innan vi passerar Dalälven och vi tittar på varandra och säger ”nu är vi på rätt sida igen”, varje gång. Sen åker vi förbi norra infarten till Gävle och säger ”vi hälsar inte på Anna och Magnus idag”, inte när vi har så långt att köra.

Vid Tönnebro kör vi av och ställer oss vid OK där vi går in och köper kaffe och en croissant var. Sen fortsätter vi. Mellan Söderhamn och Hudiksvall är det tvåfylligt med skilda körfält numera. Jättefin väg som går fort, inte mycket trafik. Sen blir det 1+2-väg igen och mellan Vattring och Gnarp 80-väg med mötande trafik.

Ett par mil söder om Sundsvall blir det motorväg och vi flyger nästan över nya bron, som kostar 9:- att passera, högt över hamnen där Selångersån rinner ut i havet. Sen är det inte långt till Härnösand och Höga kusten med Vedabron. Över Ångermanälven, högt, högt över vattnet i 110 km i timmen.

Efter bron svänger vi av för att pausa med en lätt lunch på restaurangen vid norra brofästet. Nu är vi halvvägs, skönt att sträcka på benen. Älven är bred här nere och räknas som havsvik upp till Kramfors och Nyland, där järnvägen går över, på en betydligt lägre bro än den här.

Den här trakten ligger oss varmt om hjärtat. Här har vi bott och hela min släkt på mammas sida kommer härifrån. Höga kusten, där bergen går rätt ut i Bottenhavet, till en skärgård med djupa vikar och öar. När vi kör förbi Skuleberget tittar vi upp mot rövarnas grotta. Kerstin Ekman har skrivit en härlig berättelse om rövarna i Skuleskogen, men myten om grottan har funnits sen långt innan dess.

Just innan vi kommer fram till Ö-vik svänger vägen nittio grader runt en större bergknalle. Vi är ensamma på vägen och kör inte så fort, det har just blivit 80. Då ser vi den. Lokatten, den svenska skogens leopard. Lodjuret korsar vägen och hoppar vikt upp mellan stenarna på knallen. På några sekunder är det borta. Men vi såg det, inte så stort, men så tydligt och så smidigt. Vi har sett ett lodjur! Och vi blir så glada. I drygt femtio mil har våra ögon skannat landskapet på båda sidor om vägen och det här blev den finaste belöning vi kan tänka oss.

Resan fortsätter. Fem timmar senare är vi framme. Nu vill ben och kropp resa sig och räta ut sig och vi kliver ur bilen. Nu är vi här igen och resan gick bra. Nittio mil och ett vackert lodjur. Sen kommer vi att säga varje gång vi tar kurvan vid berget söder om Ö-vik ”här såg vi lodjuret”, och känna oss lite glada för det. Så blir vägen kantad av minnen och bekantskaper, och det gör att man vill göra samma resa igen och igen. Vägen blir till en del av en själv tillslut, en bit som man kan längta efter, tills nästa gång.

Eva Ek Werndahl

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



Haikudikter om höst

Början oktober
Minusgrader klockan sju
Lönnen lyser grann

Frost i oktober
Rönnbären lyser röda
Kall vinter väntar

Lysande solar
Har flytt till annan plats
Höstmörker väntar

Balkongen gråter
Solstolen ställs undan nu
Känner sig bortglömd

Sluter ögonen
Snart kommer sommaren igen
Drar täcket över mig

Frost på bilrutan
På väg till skogspromenad
Grannen hälsar glatt

Vinden blåser hårt
Löven färgar gatan röd
Solen kämpar på

*Yvonne Eck, som har
gått skrivarkurs i SPFs regi*

VÄLKOMMEN TILL OKQ8 VALLENTUNA!

(NÄR DET PASSAR DIG)

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

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

Varmt välkommen
önskar personalen



Öppet till
22:00 alla
dagar!

Se erbjudanden på kupongerna!

OKQ8 Vallentuna Motor, Industrivägen 2.
Tel 08-514 308 17. Mån-fre 6-24. Lör-sön 8-24. okq8.se



Trivselkväll

Måndagen den 15 januari, måndagen den 4 mars och tisdagen den 4 juni kl 18.00 är du välkommen till Träffpunkten, Allévägen 10. Då är det trivselkväll med egen underhållning, allsång och annat skoj.

För 60 kronor får du dryck med tilltugg och kanske även nya vänner. Kom och trivs och mingla med oss!

Vid frågor kontakta Disa Blomqvist
073-631 97 33.



25% på kompletta glasögon

När du köper både från
795 kr

Specsavers Vallentuna

Just nu

Specsavers

Besök vår butik för mer information

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/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

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

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

Strömman 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

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 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.spfseniorena.se/distrikt/stockholmsdistriktet>

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**