



SENIORERNA

Vallentuna

Vinter/vår 2025

Fasan i Kyrkviken.
Foto Leif Olsen



Åt god lunch på Gästis!

Pensionärererbjudande
Lunchkuponger 10 st för 990 kr

(ord pris 1125 kr) använd rabattkupongen



Välkommen

Tuna torg 5 • Vallentuna C • Tel 08-511 793 40
www.gastiskokochbar.se

Innehållsförteckning

Innehåll, Kalendarium.....	3
Styrelse och övriga funktionärer.....	4
Styrelsen / Medlemsavgift 2025.....	5
Ordföranden har (sista) ordet.....	6
Välkommen till träffpunkterna.....	9
Kallelse årsmöte.....	10
Månadsmöten.....	11
Information om månadsmöten.....	12
Återkommande veckoaktiviteter.....	15
Trivselkväll.....	15
Kontaktpersoner för kultur och resor.....	16
Kultur, resor och utflykter.....	17
Vinprovning.....	27
Hänt sen sist.....	29
Läsarbidrag "Backland".....	34
Viktig hälsoinformation.....	36
Läsarbidrag "Vårt digitala arv".....	37
Skydda dig mot bedrägerier.....	39
Läsecirklar.....	41
Seniorcafé/lördagskaffe.....	41
SeniorNet.....	41
Medlemsförmåner.....	42

Annonser

AT-tryck.....	16
Din Tandläkare.....	28
Gästis Kök & Bar.....	2
Hallsenius Begravningsbyrå.....	8
Handelsbanken.....	14
Kronans Apotek.....	8
Länsförsäkringar Fastighetsförmedling.....	30
OK Q8.....	38
Roody's Frisörer.....	10
Specsavers.....	40
Spel & Lek.....	40
Sports Club.....	44
Tjeja Fashion.....	14
Täby Kyrkby Blommor och Ting.....	43
Vallentuna Bowling.....	26

Ett stort tack till våra annonsörer!

Postadress: c/o Gunnel Orselius-Dahl,
Rosengårdsvägen 47 • 186 33 Vallentuna
Bankgiro 702-7238 • Årsavgift 310 kr
E-post vallentuna@spfseniorerna.se
Org.nr 816000-5420

Kalendarium

Januari-juni 2025

December

21 Seniorcafé

Januari

14 Trivselkväll
16 Pierre Blanc om bedrägerier
23 Vasamuséet
25 Seniorcafé
29 Månadsmöte Eddie Oliva underhåller

Februari

16 Amadeus på Stadsteatern
22 Seniorcafé
26 Årsmöte. Mikael Edfelt hyllar Lasse Berghagen

Mars

11 Trivselkväll
14 Vinprovning röda viner
18 Ersta museum och kyrka
20 Pierre Blanc om bedrägerier
22 Silllunch
26 Månadsmöte Ebervall och Samuelsson om rättsskandaler
29 Seniorcafé

April

16 Månadsmöte Tommy Löbel spelar swing
26 Orphei Drängar i Uppsala
26 Seniorcafé

Maj

9 Vinprovning vita viner
9 Anmälan Tjolöholm 4-6 aug och Hangö 12-15 aug
21 Månadsmöte Tom Alandh berättar
22 Gävle Järnvägsmuseum
24 Seniorcafé

Juni

3 Trivselkväll
17 Båtresor till Sandhamn

Hemsida: spfvallentuna.se
Följ oss på Facebook SPF Seniorerna Vallentuna
Layout och tryck: Affärs & Tidskriftstryck AB

SPF Seniorerna Vallentuna

Styrelse och övriga funktionärer 2025

Styrelsen

Gunnel Orselius-Dahl, ordförande
gunnel.orselius.dahl@telia.com 070-511 90 65

Gerd Hansson, v. ordf. sekreterare
gerd.m.hansson2@gmail.com.....076-194 56 83

Jan Uno Lange, medlemssekretare
januno2@gmail.com.....070-524 73 75

Jonas Persson, kassör
jonasp61@gmail.com.....070-838 40 08

Leif Andersson
andersson.leif.martin@gmail.com 070-519 63 64

Disa Blomqvist
disabt@hotmail.com073-631 97 33

Monica Emilsson
memilsson1@gmail.com070-789 10 22

Margareta Fehlberg
margareta903@gmail.com072-450 70 87

Ann-Marie Glandin
am.glandin@gmail.com073-259 43 78

Inger Hensvold
inger.hensvold6@gmail.com.....070-731 36 66

Ulla Johansson
ulla.wiby1@gmail.com070-769 48 45

Revisorer

Hans Bergström
hansbergstrom@icloud.com.....08-511 725 76

Gun-Britt Sandström
gb@johansandstrom.se.....073-823 49 21

Valberedning

Liselotte Lindbergh073-389 29 64
Christina Olsson070-442 06 90

Representanter i KPR

(Kommunala pensionärsrådet)
Gunnel Orselius-Dahl 070-511 90 65
Inger Hensvold.....070-731 36 66
Monica Emilsson (ers).....070-789 10 22
Leif Andersson (ers)070-519 63 64

Program månadsmöten

Gunnel Orselius-Dahl070-511 90 65
Inger Hensvold.....070-731 36 66
Monica Emilsson.....070-789 10 22

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

Leif Andersson070-519 63 64
andersson.leif.martin@gmail.com

Webbredaktör

Ann-Marie Glandin.....073-259 43 78
am.glandin@gmail.com

Representanter i Samverkan Nordost

Gunnel Orselius-Dahl070-511 90 65
Gerd Hansson076-194 56 83
Jan Uno Lange (ers.)070-524 73 75

SPF Seniorerna Vallentuna styrelse

valda vid årsmötet 2024



Styrelsen från vänster: Ulla Johansson främst, Leif Andersson bakom, Disa Blomqvist, Monica Emilsson, Jan Uno Lange, Gerd Hansson, Ann-Marie Glandin, Gunnel Orselius-Dahl, Margareta Fehlberg, Jonas Persson, Inger Hensvold

Höjd medlemsavgift från 2025

På SPF-förbundets årsstämma 2023 beslutades att medlemsavgiften till SPF centralt ska höjas med 30 kr från år 2025. Vi i SPF Seniorerna Vallentuna beslutade på årsmötet 2024 att inte lägga på ytterligare höjning till föreningen, vilket betyder att den nya avgiften blir 310 kr för 2025.



Ordförande har (sista) ordet

”Ansvarsfullt och väldigt roligt!”

Detta ”Ordförande har ordet” är Gunnel sista som ordförande. Hon har aviserat att hon vill avgå vid årsmötet 2025. Under rubriken brukar ordförande skriva själv, men denna gång har vi brutit traditionerna lite. Gunnel har pratat och undertecknat har skrivit.

Gunnel och jag har känt varandra sedan jag kom till Vallentuna för 6-7 år sen och vi blev grannar på Rosengården. Hon är en av de mest aktiva människor jag känner och vi har haft mycket med varandra att göra både i och utanför SPF och har blivit vänner på köpet.

I hela livet har Gunnel velat vara med och påverka. Hon har varit aktiv partipolitiskt, landstingspolitiskt, kulturpolitiskt, utbildnings- och skolpolitiskt, kommunalpolitiskt, miljöpolitiskt, socialpolitiskt, och - i SPF - seniorintressepolitiskt. Hur hon också hinner med att ha prunkande blomster-rabatter, baka jättegodas kakor och pajer och mat till möten, kalas och middagar, besöka kulturevenemang och också träna då och då, är en gåta. Uppe med tuppen varje dag, frukost kl 7.30 tror jag som ibland går förbi med hunden. Vilar människan aldrig?

Ja, nu är Gunnel med all rätt lite sliten och trött. Hon börjar räkna ner. Vi enas om att

vid 77 års ålder kan man få dra sig tillbaka från några av uppdragen. Hon vill känna att hon har tid till annat också. Maken Ragnar som förlorat synen sista året behöver henne mer nu, och Gunnel vill ha mer tid med barnbarnen. Visserligen har hon energi som få, men ett ont knä pockar på omvårdnad och så kan man ju bara vilja sitta ibland också!

Men inte kommer hon att lämna allt, förstår jag. Bygg- och miljöutskottet är fortfarande intressant, för hon vill ju fortsätta vara informerad och påverka. Och det finns kanske andra roliga åtaganden som har fått stå tillbaka men som kan bli aktuella nu.

–Så om vi tittar bakåt, vad är du mest nöjd med som ordförande för SPF Vallentuna?

”Att komma igen efter pandemin var tufft. Jag är stolt över hur vi i SPF Vallentuna startade om efter den långa tid när vi inte fick träffas. Vi längtade efter roligheter och en 45-åring är väl verkligen värd att fira? Så blev det. En helt ny trivselgrupp ordnade tillsammans med styrelsen ett rejält 45-årskalas för föreningen med tal och uppvaktningar, god mat, dryck, levande musik och dans i Lovisedalsskolans matsal.” Att någon (Gunnel själv) glömde beställa ens ett pyttelitet salladsblad till maten hoppas hon ingen märkte!

”Annat som jag känner mig glad över är SeniorNet, den digitala hjälpen från seniorer till seniorer. Där samarbetade vi pensionärsorganisationer med kommunen för att hitta personer som ville ställa upp och som idag är i gång med Öppet hus varje måndag på Träffpunkten. Och Senordagen, som nu har genomförts för tredje gången, känns både etablerad och populär. För att inte tala om Kulturfönstret nu i oktober där vi har visat upp fina bilder från vår verksamhet och vårt motto Engagemang Glädje Gemenskap. Kanske är det fönstret som gett oss flera nya medlemmar?

Jag känner mig stolt över att vi i styrelsen har besökt alla SäBo (särskilda boende) i Vallentuna och pratat med personal och några boende. Från de besöken framkom ett samstämmigt önskemål om att vi ska få välja själva på vilket SäBo vi ska bo den sista perioden i livet. Tyvärr har det ännu inte kommit med i Äldreplanen för Vallentuna. Så den kampen fortsätter, hoppas jag.”

Något vi lyckats bra med är Väntjänsten i Vallentuna som är på väg tillbaka. Väntjänsten innebär t ex att en volontär kan besöka någon som är ensam. Social- och Fritidsförvaltningarna, tillsammans med pensionärsföreningarna håller på att arbeta fram ramarna för hur det kan se ut och ett pilotprojekt startar under våren 2025. Det är jag glad över att ha varit med att åstadkomma!”

–Något du är mindre nöjd med? Motgångar?

”Det skulle väl vara Gemensamma måltider som har funnits på min önskelista i flera år. Jag trodde idén att vi pensionärer skulle kunna äta en subventionerad måltid tillsammans i en skolmatsal någon dag veckan, skulle tas emot med öppna armar, men

icke. Politikerna menade att det skulle bli konkurrens med etablerade restauranger, så trots enträgna påstötningar kom förslaget aldrig längre än till ett önskemål från min sida.

–Jobbet som ordförande och i styrelsen är ju inte bara att försöka påverka i kommunpolitiken. Det är ju en hel del arbete i styrelsen också. Hur har ni det där?

”Styrelsearbetet har alltid varit roligt. Det är en ren fröjd att jobba tillsammans med engagerade människor som man litat på. Vi skrattar mycket. Ibland på mötena blir det lite rörigt och någon ordningsman får påminna oss andra vilken punkt på dagordningen vi är på. Vi jobbar ideellt men tar vårt uppdrag gentemot medlemmar och riksorganisation på största allvar. Det kommer att kännas sorgligt att inte vara en del av den gemenskapen längre. Men medlem i SPF Vallentuna kommer jag vara i hela livet!”

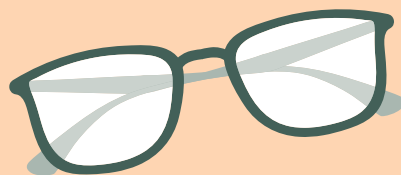
Men det sagt, så har var sak sin tid och det är dags för mig att gå. Jag är inte längre den motor som jag en gång var och vill vara. Nu är det dags för någon annan att med ny lust och energi ta över klubban.

Tack alla för gott samarbete. Det har varit intensivt och väldigt roligt, och jag önskar kommande styrelse lycka till med det fortsatta arbetet för SPF seniorerna i Vallentuna.”

*Berättat av Gunnel Orsélius-Dahl
för Helena Fremnell*

Seniorfest varje tisdag!

Är du över 65 år och medlem i vår kundklubb? Då får du 15% rabatt* på tisdagar.



15%
på hela köpet*

 **APOTEK**

*Gäller ej receptbelagda och förskrivna varor, modersmjölkersättning, The Ordinary, tjänster eller redan rabatterade varor.

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. Vill du starta en verksamhet i föreningen kan du boka lokal på dagtid eller utanför. Lokal på dagtid är begränsad men utanför ordinarie verksamhet finns gott om tider. Hör gärna av dig till ordförande Gunnel Orselius-Dahl eller undertecknad.

Öppettider och adresser

Träffpunkten Allévägen 10, Vallentuna centrum är öppen måndag - fredag kl 10-15, ej röda dagar. Vissa måndagar stängt från kl 13 pga personalkonferens. 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.

Seniorcafé

SPF Seniorerna i Vallentuna bjuder på Seniorcafé på Allévägen 10 den fjärde lördagen i månaden mellan kl 12.30-15. Seniorcaféerna har blivit populära och lika roligt är det för oss i serveringen med nöjda och glada gäster. Nästan alla kommer samtidigt på slaget halv ett!

Under året har vi fyra i serveringen börjat baka allt för att gästerna ska ha mycket att välja på. När detta program distribueras står julen inför dörren och då blir det saffran och annat gott som hör julen till. Välkommen till årets sista Seniorcafé lördagen den 21 december!

Vinter/vår 2025:

25 januari, 22 februari, 29 mars (OBS femte lördagen), 26 april och 24 maj.

Finns intresse av att starta Seniorcafé i Träffpunkten Kårsta eller Karby, hör gärna av dig till undertecknad.

Träffpunkten Kårsta

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

Träffpunkten Karby

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

Bio Träffpunkten Kulturhuset

Film visas i Kulturrummet, Vallentuna Kulturhus, Allév. 1-3, ca 8 gånger per år.

Kontaktuppgifter

Telefon 08-587 850 00

E-post kommun@vallentuna.se

Direkt till personal på Träffpunkterna under öppettiderna 08-587 850 60.

*Mycket välkommen
som gäst eller volontär
hälsar Mona Beck Andersson*



Personliga begravningar sedan 1884

*Varmt välkommen till oss i Vallentuna
Åkersberga, Täby, Lidköping, 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

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

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



Kallelse till årsmöte

Onsdagen den 26 februari 2025 kl 13.00
på Mathiasgården.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Motioner som medlemmar vill få behandlade vid årsmötet ska vara styrelsen tillhanda före den 29 januari 2025.

Årsmöteshandlingarna finns att hämta på Träffpunkten Allévägen eller på vår hemsida spfvallentuna.se från och med onsdagen den 12 februari 2025.

Vallentuna den 31 november 2024
Styrelsen

ROODY'S

Frisörer

Klippning från 300:- 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.

Se mer information om träffarna på sidan 12-13.

Onsdag 29 januari
Eddie Oliva, sångare och trubadur

Onsdag 26 februari
SPFs årsmöte.
Mikael Edfelt hyllar Lasse Berghagen

Onsdag 26 mars
Lena Ebervall och Per Samuelson
om svenska rättsskandaler

Onsdag 16 april
Tommy Löbel Swing Band

Onsdag 21 maj
Tom Alandh om sina filmer och människor han mött

Månadsmötena äger rum i Mathiasgården mellan klockan 13.00 och 15.00.

Anmäl helst via e-post till vallentuna@spfseniorerna.se

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 med e-post 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.

Vi vill helst ha din anmälan via e-post till vallentuna@spfseniorerna.se. I andra hand - om du inte har e-post, så ring 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, så att någon annan kan erbjudas din plats. Ingen vill se tomma stolar om det är väntelista.

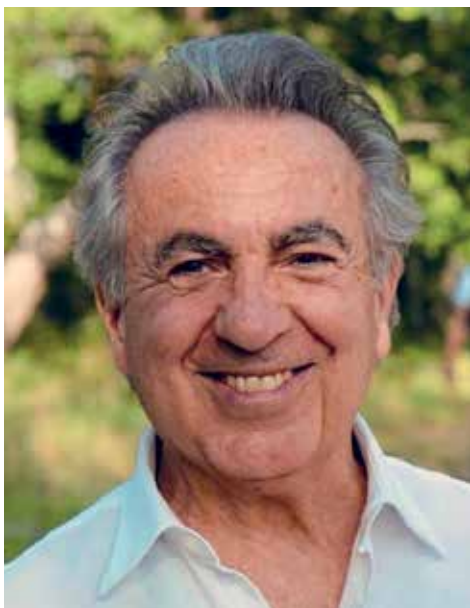
*Kostnad 60 kronor i entré. Vi föredrar kontant betalning.
Swish kostar 65 kronor.*

Information om månadsmöten

Onsdag 29 januari

Eddie Oliva

Eddie Oliva - född 1948 i Scala, Kampanien, är en italienskfödd svensk sångare och trubadur. En mångsidig underhållare som med sitt speciella och härliga italienska temperament inte lämnar någon oberörd. Han har haft många stora hits på Svensktoppen och har sjungit för påven, för Pavarotti och flera gånger för kungafamiljen.



”Mitt italienska arv är tydligt när jag är ute och spelar. Jag spelar smäktande kärleksvisor, småfräcka balkongballader och klassiska låtar som du känner igen.”
Vem minns inte Volare?

Onsdag 26 februari

Årsmöte • Mikael Edfelt



Februari månadsmöte inleds på sedvanligt sätt med årsmöte. Se kallelse på sid 10. Ingen avgift tas ut på detta månadsmöte.

Med fler än 150 konserter från norr till söder i Sverige 2023, är Mikael Edfelt en av Sveriges mest anlitade och välrenommerade artister. Mikael berikar den svenska musikscenen med sitt unika uttryck och djupa kärlek till viskonsten.

Mitt i världens kaos finns en trygg punkt; den svenska visskattens kärlek till ordet, till konsten och till människan. De största visskaparna som tonsatt det svenska kynet, vanor och ovanor, traditioner och äventyr. Visor vi bär med oss såväl i vardag som fest, i fritid och arbete.

På detta månadsmöte får vi delta i Mikael's hyllning till en av de främsta visskaparna, bortgångne Lasse Berghagen.

Onsdag 26 mars

Lena Ebervall & Per Samuelson

Om svenska rättsskandaler.



Lena och Per är båda advokater. De är gifta med varandra och arbetar som försvarare i brottmål på egen advokatbyrå. De skriver också böcker om skamfläckarna i svensk kriminalhistoria, fall som ofta varit mycket uppmärksammade i media. De berättar om den lilla människan som kämpar mot domstolar och myndigheter och blir utsatta för maktmissbruk och orättvisa. Den första romanen heter *Ers majestäts olycklige Kurt* och handlar om den uppmärksammade Hajbyaffären på 1950-talet. Den sjunde och senaste romanen heter *IB-som i inhämtning Birger*. De tar läsarna tillbaka till 1970-talets början och berättar om ett av decenniets mest omskrivna rättsfall.

OBS! Onsdag 16 april

Tommy Löbel Swing Band

Av skäl som SPF inte råder över är månadsmötet i april tidigarelagt en vecka. Vi får lyssna på Tommy Löbel Swing Band. Tommy Löbel är Sveriges internationella jazzklarinetist. Hans musik är Swing i Benny Goodmans anda och repertoaren är från Louis Armstrong, Benny Goodman, Duke Ellington, Billie Holiday m fl.

Onsdag 21 maj

Tom Alandh



Tom Alandh berättar om ”hur han berättar samt om människor han mött”, och visar exempel från sina filmer.

Tom är journalist och dokumentärfilmare. Han har fyllt 80 år och nyligen lämnat SVT där han gjort mer än 100 filmer. Under 50 års tid har han berört miljontals tv-tittare med sina dokumentärer om människor i och utanför den svenska offentligheten. Vi har fått berättelser om Sverige genom människor om t.ex. Martina, Nacka Skoglund, Monica Zetterlund, Tord Grip och Mörtfors-Tarzan. Han har också gjort en film om sina fosterföräldrar muraren Oscar Björk och Greta Nilsson.

Han har prisats och fått Stora Journalistpriset 1987 och 2017 samt KTH:s stora pris 2020. Och däremellan de flesta priser som finns till dokumentärfilmare i Sverige.



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

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

Handelsbanken



Är din garderob redo för vintern?

Mjuka material och smickrande modeller i många fina färger hittar du i vinterns mode.

Välkommen in och prova!
önskar Charlotta

Tjeja
fashion

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

Använd rabattkupongen!

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 och kl 11.
Ledare: Rita Häggström, 076-310 40 16. Ingen anmälan behövs.

TORSDAG INTRODUKTION BOWLING 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 Maili, 08-511 800 73



Trivselkväll

Tisdagarna 14 januari, 11 mars och 3 juni 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!

Kontaktpersoner för kultur, resor och utflykter

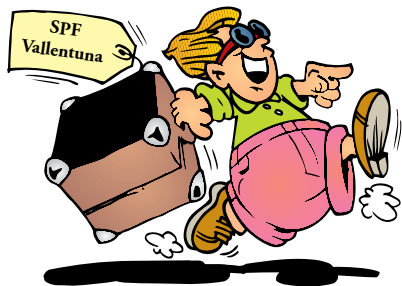
Disa Blomqvist, 073-631 97 33, disabt@hotmail.com
Gerd Hansson, 076-194 56 83, gerd.m.hansson2@gmail.com

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

För resor i vår egen regi betalar du efter anmälan in avgiften till BG 702-7238.

Ange tydligt ditt namn samt vilket arrangemang det gäller.

Anmälan ska ske till Disa eller Gerd 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.

Det lilla personliga tryckeriet i Vallentuna

(Det är vi som trycker SPF Vallentunas programblad)

Födelsedag, fest, dop, student, bröllop och begravning.
Vi hjälper er från början till slut när ni vill ha en inbjudan eller
tackkort att skicka. Ring eller mejla oss.

Ingela & Larsa

AT TRYCK

Tel 073-180 07 29 • attryck@telia.com
Husarvägen 7 • Vallentuna



Kultur, resor och utflykter

Torsdag 23 januari kl 11.00

Vasamuseet

Se Vasaskeppet, en riktig skattkammare, och hör om livet ombord på ett krigsskepp från 1600-talet. Guidad tur på Vasamuseet, Galärvarvsvägen 14, Stockholm.

Vi träffas vid entrén till museet kl 10.45.

Om intresse finns kan vi äta gemensam lunch på museet eller någon närlägen restaurang.

Anmälan senast 13 januari till Disa Blomqvist eller Gerd Hansson.

Kostnad 307 kr per person betalas till bankgiro 702-7238 samtidigt, senast den 13 januari.

Söndag 16 februari

Amadeus på Stadsteatern

Det var längesedan vi besökte Stadsteatern vid Sergels torg. Nu har vi 10 biljetter till Amadeus som sätts upp som musikaliskt kostymdrama i regi av Sunil Munshi. En berättelse om geniet Mozart och rivalen Salieri. Maktkamp och avundsjuka blandas med förtrolighet och passionen för musik.

I rollerna bland andra Philip Zandén, Simon Reithner, Maja Rung och Per Andersson. Pjäsen har premiär den 7 februari och vi har biljetter till den 16 februari. Tiden är kl 19.00 och priset är 510 kr. Vi har fina platser på parkett bänk 7.

Anmäl senast 20 december till Ulla Johansson.
SMS 070-769 48 45 eller ulla.wiby1@gmail.com. Anmälan är bindande.

Betala till BG 702-7238. Glöm inte att ange namn, adress och mobilnummer.
Efter betalning skickas biljetterna hem till er.



Per Andersson, Philip Zandén och Simon Reithner i Amadeus, premiär 7 februari 2025. Foto: Felix Swensson

Tisdag 18 mars

Ersta museum och Ersta kyrka



Den 18 mars kl.11.30 träffas vi utanför Ersta museum, Erstagatan 1M för att se utställningen ”I starka kvinnors sällskap”. Guidad tur startar kl.12.00. För en visning gäller minst 8 personer och den tar ungefär 45-60 minuter.

Kostnad: 160 kr per person.

Utställningen innehåller bl.a. historiska bilder, föremål och Ersta sjukhus framtid. Efter besöket går vi till vackra Ersta kyrka. Sedan är det dags för lunch som de som vill intar tillsammans på någon närbelägen restaurang.

Bindande anmälan senast 8 mars till Gerd Hansson 076-194 56 83, gerd.m.hansson2@mail.com.

Betalas senast 8 mars till BG 702-7238

Lördag 22 mars kl 13.00

Gemensam silllunch i påsktider

Vi får sill och potatis och ytterligare något som passar till.
Ett glas öl eller vin ingår. Vill du ha något mer att dricka eller
mähända 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 Blomqvist, disabt@hotmail.com, 073-631 97 33

Gerd Hansson, gerd.m.hansson2@gmail.com, 076-194 56 83

Pris 130 kr per person

Betalas senast 15 mars till BG 702-7238



Lördag 26 april

Uppsala med Orphei Drängars Vårkonsert

Avresa Cityterminalen kl. 10, påstigning för deltagare från Vallentuna
på busshållplats Vilundaparken vid Scandic Hotel, Upplands Väsby kl 10.20.
Buss 524 från Vallentuna stannar här. På hemvägen blir ni avsläppta här också.

Dagen börjar på Ulva Kvarn där hantverkare presenterar sina alster i den vackra
kvarnbyggnaden från 1700-talet. Här finns glashytta, smedja och keramiker.

Lunch serveras i Borgens Restaurang och Festsalar.

Sedan beger vi oss till Universitetsaulan för att njuta av Orphei Drängar och
gästartister. OD erbjuder musik med igenkänning och förstås ett knippe vårsånger.
Åter i Stockholm omkring klockan 18.

Pris 1 590 per person

Anmälan är bindande och sker enligt principen ”först till kvarn” senast 9 mars
Disa Blomqvist 073-631 97 33, disabt@hotmail.com eller
Gerd Hansson 076-194 56 83, gerd.m.hansson2@mail.com.

Ange namn, adress, telefonnummer, email-adress samt information om eventuella
matallergier eller om du är vegetarian/laktos/glutenintolerant, har gångsvårigheter etc.

Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till
respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta. Det går att avboka
fram till 60 dagar före avresedatum.

Praktisk information och avbokningsregler hittar du på vår hemsida
www.larssonsresor.se





Torsdag 22 maj

Järnvägsmuseet i Gävle och Strömsbergs Bruk

Avresa från Cityterminalen klockan 9. Bussen passerar Vilundaparken, Scandic Hotel i Upplands Väsby, kl 9.20. Deltagare från Vallentuna ansluter förslagsvis med buss 524 från Vallentuna. På hemresan släpper vi även av er där.

Följ med på en resa genom tid och rum till Järnvägsmuseet i Gävle, där du får uppleva hur järnvägen format Sverige, från de första ångloken till dagens moderna tåg. Museet har en fantastisk samling historiska lok, vagnar och föremål. En kunnig guide lotsar oss genom museets samlingar och berättar fascinerande historier om järnvägens betydelse för Sveriges utveckling. Kom nära de pampiga ångloken och eleganta 50-talstågen. Utforska inredningen, känn doften av kol och smörjolja, och få en känsla av dåtidens tågkomfort!

Lunch dukas fram och sedan går färden till Strömsbergs Bruk där vi får höra om brukets historia och om människorna som har verkat och bott på bruket. I visningen ingår visning av brukets järnindustri med masugn, kolhus och smedja. Det enda kompletta Vallonbruket!

Pris 1 590 kr per person.

Anmälan är bindande och sker enligt principen ”först till kvarn” senast 30 mars till Disa Blomqvist 073-631 97 33, disabt@hotmail.com eller Gerd Hansson 076-194 56 83, gerd.m.hansson2@mail.com

Ange namn, adress, telefonnummer, email-adress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos/glutenintolerant, har gångsvårigheter etc.

Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta. Det går att avboka fram till 60 dagar före avresedatum. Praktisk information och avbokningsregler hittar du på vår hemsida www.larssonsresor.se

Tisdag 17 juni

Båtresa till Sandhamn

Denna dag tar vi oss till Sandhamn med båt och njuter av den vackra skärgården. Vi träffas på Vallentuna station för gemensam tågresa eller vid skärgårdsbåten innan avgång. I Sandhamn äter vi gemensam lunch på Seglarhotellet. Egen tid finns också för att promenera i Sandhamn.

För tider och priser återkommer vi, då aktuella uppgifter inte har utkommit ännu. Man betalar direkt på plats för båtresa och lunch.

Anmälan är bindande och sker enligt principen ”först till kvarn” senast 15 juni Gerd Hansson 076-194 56 83, gerd.m.hansson2@mail.com.





Måndag. Vi avreser med buss från Vallentuna station 7.45. Lunch serveras på **Gyllene Utern** i Gränna. Vi far vidare till Göteborg och där finns tid att upptäcka staden innan middag på vårt hotell Elite Plaza.

Tisdag. Efter frukost åker vi till **Tjolöholms Slott**, en av Sveriges märkligaste byggnader, av det slag som annars främst kan ses i England. Uppdragsgivare var Blanche Dickson, bördig från England och nybliven änka. Det ståtliga palatset fylldes med dåtidens alla moderniteter. Elektriciteten kom från ett ångdrivet kraftverk och uppvärmningen skedde med hjälp av varmluftskanaler, element och öppna spisar. Andra tekniska finesser var grevinnans hårtork – ett meterhögt maskinellt vidunder som drevs med hjälp av fotogen och dammsugaren som var så stor att den fick dras på utsidan av slottet!

Lunch serveras i **Storstugan** och vi kommer till **Brautigams Marsipan** som har sin tillverkning i Fjärås. Här får vi provsmaka och köpa med oss av läckerheterna! På kvällen gemensam middag på hotellet.

Onsdag. Efter frukost bär det av till **Näs Slott** som är helt bevarat sedan år 1898. Vi får höra om den siste ägarens August Abrahamsons liv och leverne i slottets 23 rum. Näs var en av inspelningsplatserna för SVTs stora dramasatsning "Vår tid är nu".

Lunch serveras och i **Tollered** får vi uppleva en av Sveriges bäst bevarade bruksorter. Guiden berättar om bomullsspinneriets historia, hur det startades av familjen Berg 1833 och drevs in på 1980-talet. Under turen passeras fabriksbyggnader, gamla kontor, brandstation, vattenkraftverk, arbetar- och tjänstemannabostäder, skola, världshus och gamla kvarnar. På vår väg hem stannar vi för möjlighet till bensträckare och kaffe (ingår ej i resans pris). Åter i Vallentuna klockan 21. Pris per person i dubbelrum 6 290 kr. Tillägg för rum för eget bruk 400 kr per natt.

Anmälan är bindande och sker enligt principen "först till kvarn" dock senast 9 maj till Disa Blomqvist 073-631 97 33, disabt@hotmail.com eller Gerd Hansson 076-194 56 83, gerd.m.hansson2@mail.com.

Ange namn, adress, telefonnummer, mejl-adress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos/glutenintolerant, har gångsvårigheter etc.

Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan du har fått detta. Det går att avboka fram till 60 dagar före avresedatum.

Praktisk information och avbokningsregler hittar du på vår hemsida www.larssonsresor.se

SPF Österåker erbjuder medlemmar i Vallentuna att följa med till Hangö i Finland



Hangö - Finlands sydligaste stad - 12-15 augusti

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

Dag 1

13:50 Upphämtning Åkersberga, Kyrkligt centrum
14:25 Upphämtning Danderyd, Roslagsbanan Galoppfältet
16:30 M/S Cinderella avgår från Stadsgården, Stockholm
17:00 The Buffet serveras ombord

Dag 2

Från 08 Frukost
10:10 Ankomst Helsingfors
Guidning upplevelsepaket "Konst och Historia"
Middag på hotell Regatta

Dag 3

Utcheckning
Guidning "Konst och Historia"
20:55 M/S Viking Grace avgår från Åbo
20:55 Middag serveras i Buffet Aurora

Dag 4

Från 05:30 Frukost i The Buffet serveras
06:30 M/S Viking Grace ankommer till Stockholm
Hemfärd med buss efter ankomst till Stockholm

Mer information, detaljerat program och anmälan till SPF Österåker, Leif Engman 0708-28 53 08 eller leifengman42@hotmail.com senast den 9 maj 2025. Ange för- och efternamn, födelsedata, adress, telefonnummer, e-post, vald hytt- och rumskategori samt eventuella allergier/specialkost. Efter sista anmälningsdag skickas fakturor ut från Björcks Resor.

Pris per person fr: 7 855 kr

I priset ingår: Bussanlutning från vald upphämtningsplats-Stadsgården t/r, Båtresa Stockholm-Helsingfors samt Åbo-Stockholm med boende i vald hyttkategori, Middagsbuffé inkl. öl, vin, läsk och kaffe t/r, Sjöfrukost t/r, Övernattning på Hotell Regatta en natt i vald rumskategori inkl. frukost och spa, 3-rätters middag på Hotell Regatta inkl kaffe men exkl. övrig dryck, Guidning, måltider och besök enligt program i Finland inkl finsk buss samt bränsle- och EU klimatavgift.

Tillägg per person:

Del i utsideshytt: fr. 140 kr
Enkelhytt och enkelrum fr. 1560 kr
Del i Comfort plus rum fr. 95 kr
Del i Superior rum fr. 325 kr

Medtag giltig id-handling!

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: 072-211 10 63
Adress: Tuna Torg 2C • Vallentuna Centrum

**Seriepris
30 kr**

Vinprovning med mat i Vallentuna

Provningsledare Eva Ek Werndahl.
Plats för 14 personer. Lokal: Träffpunkten

Välj mellan följande datum

Fredag 14 mars kl. 17, då vi provar några röda viner.

Fredag 9 maj kl. 17, då vi provar några vita viner.

Pris: 350 kr per person och då ingår en lättare middag
som passar till vinerna samt kaffe och kaka.

Anmälan till Monica Emilsson
memilsson1@gmail.com eller 070-789 10 22
Betala samtidigt till BG 702-7238. Ange vin och ditt namn.



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



Hänt sen sist

Dagens föredragshållare var **Aase Wisten**, Med dr och specialist i geriatrik. Aase är också sakkunnig i vård och omsorg för SPF.

Hennes senaste bok handlar om Akut Geriatrik. En tidigare bok, "Koll på läkemedel" följer utvecklingen sedan 2010 om multimedcinering och olämplig läkemedelsanvändning.

2012 kom en lag som innebär att läkaren ska ha koll på de läkemedel som sätts in.

Gulli-fallet är ett exempel på när lagen gjorde stor nytta. Gulli fick ett krampanfäll och epilepsimedicin sattes in. Hon var drabbad av demens under elva år och bodde på äldreboende i flera år. Så småningom prövades att ta bort alla mediciner och Gulli blev frisk efter några dagar. Man gick igenom kombinationen av mediciner och såg sambandet. Efter alla år var Gullis enda önskan bara att få en ursäkt.

Kroppsliga förändringar drabbar äldre vilket ökar risken för fallolyckor, frakturer, uttorkning och läkemedelsbiverkningar, det sistnämnda en vanlig orsak till att äldre söker vård. De senaste åren har hjärtinfarkt, stroke och demens minskat.

Enligt lagen ska personer som är 75+ med minst fem läkemedel erbjudas en enkel läkemedelsgenomgång. Det ska finnas en skriftlig läkemedelsberättelse och en plan för behandling ska göras.

Månadsmöte maj



Livsstilen har en positiv inverkan på minnet och bra att tänka på är tex att äta rätt, att röra på sig och se till att huvudet får stimulans.

Sömnpromblem kan påverkas av medicinering, alkohol och stress.

"Möt solen på morgonen och trötta ut kroppen under dagen" är något att leva efter.

Aase avslutade med att rekommendera oss alla att vaccinera mot covid, influensa, pneumoni, bältros, TBE och RSV.

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

Dagens gäst var **Birgitta Lindqvist** som gav oss en inblick i sitt händelserika liv.



Hon startade med att hänvisa till författarkollegor som för flera hundra år sedan skrev sådant som är lika giltigt idag. William Shakespeare skrev att "Den vackraste drömmen är om kärleken men det är också den värsta mardrömmen".

För ett par hundra år sedan levde Euripides som skrev Medea som fortfarande är aktuell. En tolkning har gjorts av Hjalmar Gullberg, Euripides Medea.

En mer nutida författare, Sara Danius, nämndes också. Hon hävdade att berättandet alltid har handlat om att göra saker och ting levande. Vi tipsades om boken "Den blå tvålen".

Birgitta levde i Kina under en period. Hon kom dit under 20-årsjubileet av folkrepubliken Kina. För att komma till Kina var det lämpligt att vara gift så det blev snabbgift för henne och maken, som var diplomat. Hon var därmed en diplomatfru. Det var tiden för kulturrevolutionen och man bar de gröna bomullsuniformerna.

Birgitta hade ingen att prata med utan cyklade runt. På grund av svälten fanns inga djur eller fåglar att se och lyssna till.

Månadsmöte augusti

Hon kunde inte stanna någonstans, efter det då skockades en mängd människor för att titta på henne med det ljusa håret.

Birgitta och hennes man var inbjudna till palatset på Himmelska Fridens Torg för buffé. Birgitta ville gärna prata med någon och hittade en man som inte kände till Sverige. Det visade sig vara en general som syntes i kretsarna av Mao.

En period var Birgitta gift med Herman Lindqvist och de bodde i Japan, där hon också födde en dotter. Dottern fick namnet Carolina men i de officiella papperen blev namnet Calorina.

Efter Japan bodde Birgitta i Paris i 40 år. Det fanns många kineser där och språket blev som en röd tråd för henne. Efter en konsert på Montmartre var det en av den periodens många vilda strejker. Man lyckades ändå få tag på en taxi och tillsammans med den kinesiske chauffören sjöng hon en kinesisk sång och kom till slut hem till bostaden.

På en fråga från publiken om det finns en möjlighet till positiv utveckling i Kina svarade Birgitta att man hoppas att finna en väg för folket med enpartisystemet. Hon säger att hoppet är att folket är glada och nöjda, uttrycker att de "aldrig haft det så bra", har bil, kan resa och äta sig mätta.

Vi tackar för en intressant inblick i ett liv med många annorlunda erfarenheter.

Gerd Hansson

Månadsmöte september

Handelsbanken i Vallentuna var inbjudna att prata om bedrägerier och Blueskapellet stod för musikalisk underhållning.

Som början på bedrägeriinformationen visades en 20 minuters film som också finns på handelsbanken.se. Den tål att ses igen.

Bedrägerierna sker mestadels genom SMS, mobilsamtal och e-post. Bedragarna vänder sig till särskilda grupper såsom förmögna personer, småföretagare och äldre. Bästa sättet att skydda sig är att ha kunskap och vara medveten om problemet.

Vanligast är telefon- och SMS-bedrägerier, där bedragaren varnar för att ett bedrägeri har upptäckts och uppger sig vilja hjälpa till att anmäla och ställa till rätta.

En varning riktades att aldrig uppge ett kontonummer! Om det är banken som ringer så har de redan alla kontonummer och behöver inte fråga om det! Bankerna försöker motverka bedrägerierna genom att samarbete sinsemellan och ge information till sina respektive kunder genom

kampanjen "Svårlurad".

Så vad ska man ska göra om man misstänker att man har bedragare i luren? Lämna aldrig ut personliga uppgifter! Avsluta samtalet, "lägg på luren".

Om man redan blivit lurad: kontakta banken direkt. Gör en polisanmälan. Berätta och varna andra. Bli mer misstänksam. Det är OK att vara oartig, även om bedragaren är väldigt trevlig. Spärra adressändring på Skatteverket, dvs så att ingen annan kan adressändra för din räkning. Stäng bankkortet för utlandsköp, öppna vid behov.

Efter dessa allvarliga uppmaningar var det befriande att lyssna till bluesbandet Blueskapellet. De bjöd på upplivande musik och många fötter vickade i takt med musiken. Fina applåder hördes efter varje stycke.

Vi tackar för en månadsträff med nyttigt innehåll och njutbar underhållning.

Text: Gerd Hansson
Foto: Helena Fremnell



Månadsmöte oktober

Medverkande var Kajsa Franke, Titti Hvenare och Eva Källkvist.

Mötet kännetecknades av känslor som glädje, skratt, nostalgi och igenkännande. Titti, Kajsa och Eva bjöd på sång, musik, dans och quiz och minnen från 50- och 60-talen. De inledde med Elvis Presley och *Jailhouse Rock*. Elvis önskade sig ett gevär i födelsedagspresent som liten, men fick en gitarr. Det tackar vi för. De fortsatte med vacker Frank Sinatrasång, *Fly me to the moon* och dansade därtill. Lokalen fylldes av ett svagt sus av seniora röster och ett andäktigt lyssnande.

Musik i olika stilar strömmade ut under den här perioden och användes av Martin Luther King i kampen för mänskliga rättigheter. Ray Charles, *Hallelujah I Love Her So*, framfördes med Tittis härliga röst till eget ackompanjemang på flygel och med dans av Eva och Kajsa. De fortsatte med danser och låtar som *Jag är en tuff brud i lyxförpackning*.

När de kom till nästa låt *Han går som en karl, han ser ut som en karl, med en kropp som en karl, och han kysser som en karl ska*, var vi många som sjöng med. En Povel Ramel låt framfördes med stor känsla, sen blev vi

påminna om skriften på hans gravsten: *Han skapade en väv av ystra visor spunnen - så vill jag man ska minnas mig - ja så vill jag bli munnen*. Vi uppmanades att dansa till Chubby Checkers låt, *Come on everybody,.. Let's twist again*. De flesta av oss twistade loss på stolarna, men det fungerade också.

Musik och dans bildade en härlig helhet och musikfrågorna var ett kul avbrott. Vi tackade Kajsa, Titti och Eva för en glädjefull eftermiddag och gav dem en rungande applåd.

Några publikröster: Lättsamt och bra, kul med frågesport. Aktiverande, trevligt med dansen. Jättebra. Så kul att jag kunde alla låtarna. Jag kom att tänka på min ungdom, då var det såna låtar som gällde. Rolig kombination, quiz och musik.

Text och foto:
Inger Hensvold



Porten var mycket större än en vanlig villadörr. Kraftigt byggd och man kunde känna lukten av lackad ek. Det fanns inget handtag på utsidan. Lite märkligt! Jag kände inte igen platsen, så det var antagligen första gången jag besökte denna adress. Visste inte riktigt varför jag hade kommit just hit. Mitt på dörren satt en stor svart kläpp av smide. En aning tveksam lyfte jag ringen och knackade ett par gånger. Knackningarna ekade i rummet innanför. Skulle någon verkligen öppna?

Och vem? Jag dunkade med kläppen några gånger till, lite hårdare nu. Steg hördes närma sig bakom dörren. Sakta öppnades den stora porten och luftdraget sög tag i min jacka. Det knarrade och gnällde i gångjärnen och ett starkt ljus träffade mig. Jag var tvungen att hålla för ögonen en liten stund innan jag sakta vände mig i det starka skenet.

- Och du heter, undrade en mjuk men tydlig röst.

- Axel Persson, svarade jag med lite darr på rösten, när jag väl vant mig lite mer av ljuset från den stora hallen.

- Jaha, och du vill komma in här? Då har du en biljett antar jag? Jag märkte nu att mannen som öppnat hade en lång vit särk på sig.

- Javisst, stammade jag och tog fram min mobil för att visa QR-koden på biljetten. Mina händer darrade lite när jag försökte hålla mobilen still medan jag bläddrade efter min biljett. Jag kunde inte komma ihåg att jag beställt någon biljett på

sistone, så jag letade mest på måfå där jag trodde den kunde finnas.

- Jag tror inte det är någon täckning här, sa han i särken efter en liten stund. Nu med en lite mer uppfordrande och en aning mörkare röst.

Jag kunde snart konstatera att det inte fanns något wifi. Vill du använda Roaming mot extra kostnad, stod det på skärmen. Jag provade, men inget hjälpte. Ingen kontakt. Vad gör jag nu då?

- Det kan bli svårt att hitta biljetten om du inte har tagit en skärmbild på den, hörde jag den bestämda rösten tålmodigt meddela.

Nej, det hade jag ju inte tänkt på att göra. Fast jag gjorde det när vi var på konsert förra månaden. Men det hjälper ju inte nu förstås, tvekade jag.

- Vi får ordna det på ett annat sätt, sa han och jag märkte nu att han hade ett långt vitt skägg. Mina ögon hade sakta börjat vänja sig.

- Var bor du någonstans, undrade han lite trevande.

- På Molngatan 7 i Himmelstad, svarade jag snabbt. Det kom jag ju ihåg lätt eftersom jag hade skrivit och sagt det tusentals gånger. Fast jag fick ändå tänka efter om det verkligen var rätt. En märklig känsla av oro hade sakta börjat gro inom mig.

- Behöver du postnumret också?

- Nej, det behövs inte, sa han lite dröjande. Men hur gammal är du?

Jag försökte att minnas min ålder, men det var något som tog emot. Alltså, tänkte jag, om jag utgår från mitt födelseår, så borde jag ju lätt kunna räkna ut hur gammal jag är. Det var bara det att jag inte kunde komma på vilket år det var just nu. Jag kände mig mer och mer frustrerad. Ungefär som när man ska komma ihåg hur gamla alla barnbarnen är.

- Jag vet faktiskt inte, sa jag till slut. Det lät ju lika dumt som det ju faktiskt var.

- Det är ganska vanligt att människor som kommer hit inte kommer ihåg sin ålder, tröstade han mig. Kom in så får vi se hur vi löser det hela.

Jag steg in genom dörren och porten slog igen bakom mig med en dov duns. Hallen var ganska rymlig. Vackert dekorerad med stora tavlor och ett golv av marmor. En härlig syrendoft fyllde min näsa. Några nyklippta kvistar stod i en stor urna i ena hörnet. Rakt fram fanns en dörr till. Precis framför den fanns en stor svart metallucka i golvet.

- Var snäll och ställ dig framför dörren på luckan, sa han och pekade. Tror du verkligen att man får gå in här utan en biljett? Brukar du smita in på tillställningar utan att betala?

Kinderna blev alldeles varma. En obehaglig känsla slingrade sig som en orm i bröstet.

- Nä, det brukar jag inte.

- Hur mycket blir sju gånger sjuttio, undrade han med lite ironi i rösten. Det där hade jag hört en gång, nån film tror jag, men nu hade hjärnan gått helt i baklås.

- Kommer inte ihåg, sa jag.

- Vet du vad som händer med människor som kommer hit och som varken kan räkna eller har köpt biljett, frågade han med besviken röst.

Jag hade inte märkt innan att särken han bar hade en del fula fläckar och den var trasig i nederkanten. Misstänksamheten stegrade sig inom mig. På väggen bredvid den inre dörren fanns två stora slitna knappar, en grön och den andra röd. Mannen i den fula särken och det yviga okammade skägget höjde sakta sin hand och satte pek fingret på den röda knappen. Nu kändes det verkligen obehagligt i hela kroppen.

Plötsligt öppnade sig luckan med ett slammer och jag föll handlöst genom det mörka hålet och skrek av skräck. Hela kroppen skakade och skälvde.

- Drömde du något? Du skrek jättehögt! Du är ju alldeles genomsvett! Min fru ruskade på mig så att jag skulle vakna. Hon hade sin ena hand på min panna.

- Har du haft en mardröm nu igen, undrade hon. Det kan inte vara så skönt och vakna på det sättet. Hoppas att det går över tills ikväll när vi ska gå på bio. Du har väl biljetterna?

- Nä, det var väl du som köpte dem, visst var det, eller?

Ola Lindén

Viktig hälsoinformation

Två av de större orsakerna till att personer dör akut är stroke och andnings- och hjärtstillestånd. Vi rekommenderar alla att sätta sig in i hur man kan känna igen symptomen och vad som kan göras för att snabbt skaffa hjälp.

Stroke

Minnesregeln för att konstatera om en person drabbats av stroke är AKUT.

Stämmer ett eller flera av dessa symptom, ring 112! Operatören hjälper dig!



ANSIKTE

Kan personen le och visa tänderna?

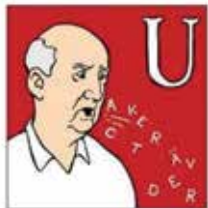
Om ena mungipan hänger - RING 112!



KROPP

Kan personen lyfta armarna och hålla kvar 10 sekunder?

Om en arm faller - RING 112!



UTTAL

Kan personen upprepa en enkel mening som "Det är vackert väder idag"? **Om personen sluddrar eller inte hittar ord - RING 112!**



TID

Varje sekund räknas för att rädda liv. Ju fortare behandling sätts in, desto mindre blir skadorna - **RING 112 direkt!**

Andnings- & hjärtstillestånd

Detta är ett brådskande tillstånd som kan vara svårt att upptäcka. Andnöd, bröstsmärta, yrsel, svimning eller trötthet under kortare eller längre tid kan noteras innan hjärtstoppet inträffar. Enklast konstateras det genom att lyssna och/eller känna om personen andas respektive att känna om personen har puls.

En erkänd metod att hjälpa en person är hjärt- och lungräddning, HLR. Har du lärt dig denna så starta direkt. Annars försök att lägga personen på rygg och gör hjärtkompressioner genom att hårt, ofta och regelbundet trycka med båda händerna på personens bröstorg.

Kedjan som räddar liv



Ring 112 så snart du kan. Är ni flera så dela upp ansvaret att ringa respektive att utföra hjärtkompressionen.

Finns en hjärtstartare i närheten så använd den.



Var finns hjärtstartare i Vallentuna?

Du hinner inte leta när du behöver, så kolla i förväg var närmaste hjärtstartare finns. Besök Hjärtstartarregistret.se och sök på Vallentuna. Det finns ett 30-tal hjärtstartare, men många är endast tillgängliga vissa tider, t ex under kontorstid.

Det finns utbildningar i att hantera hjärtstartare på t ex rodakorset.se, HLR-gruppen.se. Har man gått kurs kan man också anmäla sig till SMS-tjänsten. SMS-livräddare är en tjänst där frivilliga med HLR-kunskap kan registrera sig och på så sätt bidra till att förhindra hjärtstopp. För regioner är det ett komplement med syftet att kunna starta återupplivningsförsök snabbare och rädda liv. Gå till sosalarm.se och sök på SMS-livräddare.

Ladda ner appen Rädta hjärtat. Den är ett kom ihåg för Hjärt-Lungräddning, hantering av luftvägsstopp samt för hantering av hjärtstartare. Den är inte avsedd att användas i akutsituationer.

Sammanställning: Jan Uno Lange

Källor: främst 1177.se

Vårt digitala arv

Läsarbjudrag

För ett tag sedan lyssnade jag på ett intressant program på Sveriges Radio P1. Det hade rubriken "Våra sköra digitala arv." Vår generation har varit van att kunna bläddra i egna och föräldrars fotoalbum. Nu i dagens digitala tid förekommer det mer sällan dessa fotoalbum. Vi fotograferar digitalt och sparar våra bilder på datorer, i det så kallade molnet och i olika digitala tjänster såsom Facebook.

Jag personligen använder sporadiskt Facebook och Instagram, men det finns ju ytterligare liknande program. Därutöver har jag ett par e-postkonton. Till detta kommer ett större antal konton som är knutna till företag, affärer med flera, och där man också ska ha ett användarnamn och ett lösenord.

Då frågar man sig, hur kommer våra barn och barnbarn att kunna ta del av detta arv? I brist på annat har jag skrivit ett slags "testamente" där alla nödvändiga uppgifter finns förtecknade, t ex hur man loggar in på min dator och telefon, motsvarande för mina e-postkonton. Därutöver finns det en lista över alla övriga konton med användarnamn och lösenord.

Är detta verkligen ett bra sätt?

Jag bad SPF-förbundet att de skulle se vad som erbjuds i detta avseende. Förbundet tog detta till sig och de överväger att ta tag i frågan kommande år. Men det skvätte över till redaktionen för tidningen Seniorens. En av deras journalister kommer att skriva en artikel om detta ämne. Den beräknas komma ut i något av de första numren kommande år.

Håll utkik!

Jan Uno Lange

Välkommen till OKQ8 Vallentuna!



OKQ8 Vallentuna.
Industrivägen 2. Tel: 08-514 308 17.
Mån-fre 06-22, Lör-sön 08-22.
Läs mer på OKQ8.se



Hur skyddar vi oss mot bedrägerier och gängkriminalitet?

Träffpunkten 16 januari
och 20 mars 15.30-17.00



Missa inte chansen att träffa Vallentunabon och polisen **Pierre Blanc**. Han kommer till Träffpunkten vid två tillfällen och pratar om hur vi kan skydda oss mot de bedrägerier som främst riktar sig mot oss äldre. Det gäller både telefonbedrägerier och annat som vi måste vara vaksamma på.

Pierre är nybliven pensionär och har lång erfarenhet både som kommunpolis och utredare i Vallentuna och närliggande kommuner. Han berättar om trygghetsläget i Vallentuna och ger oss tips om vad vi kan tänka på och göra för att känna oss säkrare och tryggare i vardagen.

Kom och lyssna, ställ frågor och dela med er av egna erfarenheter.
Max 30 personer per gång, så att det finns utrymme för ett bra samtal.

SPF serverar kaffe och bullar till självkostnadspris 20 kr.

Två tillfällen: torsdag 16 januari och torsdag 20 mars kl 15.30-17.00.

Ring eller skicka sms till Gunnel Orselius-Dahl:
070-511 90 65 senast 9 januari eller 13 mars.

Det finns parkering utanför Träffpunkten.
P-bricka hämtas inne.

Nu finns vi på
Facebook. Besök oss på
SPF Seniorerna
Vallentuna

SPEL & LEK KONTORET

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

T o m 28 februari 2025 (gäller ej spel, dataspel & frimärken). Kan utnyttjas vid ett tillfälle.

LEKSAKER • KONTORMATERIEL • 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

25% på kompletta glasögon

När du köper både från

795^{kr}

Specsavers Vallentuna

Just nu

Specsavers

Besök vår butik för mer information

Läsecirklar

Läsecirkel 1

Torsdagar kl 14-15.30

på biblioteket.

Ledare Britt-Marie Söderberg

070-776 85 63

Läsecirkel 2

Första måndagen

i månaden

kl 15.15-16.15

på Träffpunkten.

Ledare Ulla Johansson

070-769 48 45



Seniorcafé

SPF Seniorerna i Vallentuna serverar kaffe med hembakat den fjärde lördagen i månaden, med något undantag, kl 12.30-15 på Träffpunkten, Allévägen 10. Information skickas i mail till medlemmarna ca en vecka innan.

Datum för vintern/våren 2025 är 25 januari, 22 februari, 29 mars (OBS femte lördagen), 26 april och 24 maj.

hälsar Mona Beck Andersson

Behöver du hjälp med mobilen?

SeniorNet Vallentuna finns på Träffpunkten, Allévägen 10, helgfria måndagar kl 13-15.

Vi är seniorer som hjälper andra seniorer att använda digital teknik och sådant som rör din mobil, platta eller bärbara dator.

Alla seniorer är välkomna!

Både du som behöver hjälp någon gång då och då, och du som vill komma varje måndag och vara med i en trevlig, lättsam, lärorik gemenskap. Vi brukar lösa de allra flesta stora och små frågor som dagens besökare har.

Att bli medlem i SeniorNet kostar 250 kr per år, men du behöver inte vara medlem för att få hjälp då och då.

Besök oss på vallentuna.seniornet.se eller mejla till vallentuna@seniornet.se.



Medlemsförmåner för medlemmar i SPF Seniorerna

Förbundet och Stockholmsdistriktet har ett stort antal avtal med olika företag som ger oss medlemmar förmåner. Nedan ges en sammanfattning över de olika områden och företag som är aktuella. Genom att gå in på förbundets respektive Stockholmsdistriktets hemsida kan du ta del av alla detaljer som de erbjuder.

FÖRSÄKRINGAR

Skandia SPF Seniorerna medlemsförsäkring
Länsförsäkringar Stockholm
If – Huvudpartner
MySafety

JURIDIK OCH BEGRAVNINGAR

Verahill Familjejuridik
Lavenda Juridik
Familjens Jurist
Klarahill Begravningar
Fonus
Sankt Eriks Begravningsbyrå

BEDRÄGERISKYDD

SPF Bedrägeriskydd mySafety

ENERGI

E.ON

BANKFACK

Svensk Värdeförvaring

BOKKLUBB OCH BÖCKER

Bonniers Bokklubb
BookBeat
Readly
Picapen – skriv en bok

RESOR

Tallink
Vikingline
Strömme Turism & Sjöfart AB
CK:s Resor
Lotus Travel
Seniorense reseklubb
BokaNetja

BLOMMOR

Euroflorist

KONSUMENTVÄGLEDNING

Sveriges konsumenter

HÄLSA

Stockholm Medical Office
Ortopedservice

STUDIER

Studieförbundet Vuxenskolan

AUKTIONER

Metropol Auktioner

ÖVRIGT

Smartsenior

För mer detaljerad information om förmånerna:

spfseniorerna.se/formaner och
[spfseniorerna.se/distrikt/
stockholmsdistriktet/formaner](http://spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner).



**Täby Kyrkby
blommor och ting**

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

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

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

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**