

SPF
SENIORERNA

Jarlabanke

Täby

Föreningen grundad 1975
40-årsjubileum 2015

Nr 3/2015 Årg. 20

MEDLEMSBLAD September - December



Jarlabanke – Täbys äldsta SPF-förening – fyller fyrtio
Firar med Ann-Louise och Bruno



**LET'S
PARTY!**

SENIORTRÄNA MED FRISKIS&SVETTIS TÄBY
Viktig och kul träning, anpassad till dig som är äldre.
Att röra på sig stärker inte bara hjärtat. Sömnen
förbättras, självkänslan stärks och viktigast av allt,
du blir pigg och glad.

Varmt välkommen till vår seniorträning!

Besök vår hemsida för tider och priser.



PROVA-PÅ-JYMPA

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri provträning hos Friskis&Svettis Täby.

Varmt välkommen! (gäller t.o.m. 2015-10-31)

NAMN:

E-POST:



PROVA-PÅ-GYM

Denna biljett ger dig rätt till en kostnadsfri provträning hos Friskis&Svettis Täby.

Varmt välkommen! (gäller t.o.m. 2015-10-31)

NAMN:

E-POST:



taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Årsavgiften 2015

En person 250:- Två samboende 480:-
Medlem i annan SPF-förening som vill
vara vänmedlem hos oss betalar 75:-
Insättes på PlusGirokonto 84 85 34-4

Adressändring

Vänligen meddela kansliet ändrad adress
och andra uppgifter av betydelse för
vårt register.

Redaktion (Se sid. 42)

Ansvarig utgivare: Kerstin Persson

Tryckeri: Täbykopia AB

Medlemsbladet nr 4/2015

Manusstopp 2015-11-04

Distribution 2015-12-01

Annonsörer

Actic	37
Carinas Medicinska Fotvård	33
Friskis&Svettis	2
ICA Nära Näsbydal	9
Jägholm Fastighets AB	21
Näsbydals Stenugnsbageri	35
Näsby Park Centrum	10
Näsbyrums kyrka	20
Tanterna på torpet	19
Täby församling	21
Täby Gymmix	20
Vårdproffsen	44
Vårdstyrkan	37
Walléns	32, 33

Innehåll

Ordförande har ordet	4
Pianobar	5
Pubafton med jazz	5
Siv – medlem i Jarlabanke i 33 år ...	6
Jarlabanke fyller 40!	7
Röda Korset	7
Inflytande, valfrihet, livskvalitet ledord för dagens SPF Seniorerna	8
SeniorNet i Täby fyller fem år	12
Resor och utflykter	13
Modevisning (Scandic Hotel)	13
Torrborstning, kall dusch och vegetarisk mat	14
Modevisning (Ångaren)	15
Jarlabanke och Veteranerna	16
Träffar	22
Café Opera	23
Hänt sen sist	24
Debatt	30
Kurser och cirklar	34
Friskvård	36
Äldreomsorg Referensgrupp	38
Vården står inför stora utmaningar	39
Pilsnerfilmer	40
Då en olycka inträffat	41
Veteranringen	41
SPF Seniorerna Jarlabanke Täby .	42
Jarlabankekalendern	43

Vill du tjäna en trisslott?

Lyckas du värva nya medlemmar till Jarlabanke får du en trisslott/ny medlem. Meddela Käthie Wernerson, wergun@telia.com, 510 503 63, namn och adress, så skickas inbetalningskort m.m. och du får trisslott/er så snart medlemsavgiften är betald.

Omslagsbild: Onsdagen den 14 oktober firar SPF Seniorerna Jarlabanke Täby sin 40-årsdag på Täby Park Hotell. Mingel, middag samt underhållning med Ann-Louise Hanson och Bruno Glennmark. (Se även inbjudan sid. 7.)

Foto: Peter Knutson



Ordförande har ordet

Kerstin Persson

När jag skriver detta (12/8) har vi en solig, varm dag under denna sommars "något växlande väder". Typiskt svenskt skulle jag vilja kalla det och det är väl vad vi mår bra av...

När ni läser detta medlemsblad är vi en bit in på september och vi har redan haft vår "kick off" i Näsbyviken med sedvanligt frossande av räkor. Vi kan nu se fram emot höstens aktiviteter och den stora begivenheten i oktober då vi ska fira att Jarlabanke fyller 40 år. Anmäl er redan idag (se sid. 7) för att försäkra er om en plats i matsalen på Täby Park Hotell med god mat och fin underhållning.

Idag är pensionärsföreningarna stora och bedriver omfattande och mångfasetterade aktiviteter, så även SPF Seniorerna Jarlabanke Täby. Därför behövs många, initiativrika och energiska personer för att få en förening att fungera. Det är dessa personer, våra vänner, som gratis och oftast i det fördolda, lagt ned åtskilliga timmar för att vi medlemmar ska kunna träffas och ha trevligt tillsammans. Därför ska jag lite kort berätta om utvecklingen under våra 40 år genom några exemplifieringar.

Medlemsregistrering

Första åren efter 1975/76 träffades styrelsemedlemmarna hemma hos varandra. Vid möten med medlemmar (ca 40 st.) träffades man i olika skolors matsalar.

Medlemsregistrering och förteckning skedde manuellt i ett handskrivet medlemskartotek, ett kort för varje medlem. Ett enormt arbete speciellt i slutet av 1980-talet då antalet medlemmar nått över 1.000.

Datoriseringen av denna verksamhet startade hemma hos Birger Fröberg i hans egen dator (medlemssekreterare 1989-2005). Medlemsförteckningen överfördes senare till föreningens första egna dator som inköptes till det nya kansliet på Eskadervägen 40, dit man flyttade den 26/10 1987 och där vi fortfarande håller hus. Ett centralt medlemsregister infördes av förbundet och under 2004-2005 arbetade Stig Nyholm (tidigare ordförande) och Birger Fröberg med registerhanteringen. 2006 började nuvarande medlemssekreterare Gunnar Wernerson att arbeta med Birger och för några år sedan kom Lars Gustafsson in i bilden. För båda dessa herrar väntar nu en ny utmaning i det fördolda. Från och med januari 2016 inför förbundet ett nytt webbaserat system, MRM.

Information – kommunikation

När det var bara 40 medlemmar var det lätt att informera medlemmarna via telefon eller brev. Programblad till medlemmarna skickades ut några gånger per år via posten. Man anlidade redan tidigt även "brevduvor". I början skrevs informationen på blästencilor och skrevs ut på kommunens stencileringsapparat. Birger berättade att det kunde vara upp till 20 sidor som på detta sätt kopierades, en sida i taget, och sedan buntades ihop till ett exemplar per medlem. När man flyttade in på Es-



kadervägen 40 skaffade man kopieringsmaskin, skrivmaskin och sedermera även telefonsvarare. Och så småningom anlätades ett tryckeri för tryckning och programbladen ersattes av medlemsblad av den typ vi har idag. Det första numret kom ut i december 1996 (20 sidor) och med Erik Jönsson som var ansvarig för detta.

I MB5/2000 kan man läsa

Födda

Det blev en liten sajt!

Söndagen den 22 oktober föddes Jarlabankes hemsida. Besök kan göras på adress <http://home.swipnet.se/Jarlabanke>

Det var Per Nisses som stod för den händelsen och han är fortfarande webmaster och idag finns Jarlabankes hemsida på spfjarlabanke.se och där kan vi, förutom att ta del av Jarlabankes hela program inklusive aktuellt medlemsblad, genom arki-

vet även läsa medlemsblad från 1999 och "Hänt sen sist" från 2011.

Allt fler och fler medlemmar skaffar sig egen datautrustning och e-mail och numera kan vi, förutom att lägga in nyheter och påminnelser på vår hemsida, även skicka gruppmail till medlemmar som angivit sin mailadress för att meddela nyheter och förändringar.

Nu återstår bara införande av SMS-utskick via mobiltelefoner och anslutning till Facebook för att vi ska känna oss som en modern förening. Och det är på gång!

Slutligen

Inför vårt 40-årsjubileum träffade jag den dam som varit medlem längst i Jarlabanke, Siv Bengtsson, som gick med i Jarlabanke redan 1982, d.v.s. för 33 år sedan. Ett mycket intressant samtal (se intervjun sid. 6). ◆

Pianobar

Kom och mingla med andra Jarlabankare och lyssna till Carl Wahrens fina pianospel fyra onsdagar under hösten på Ångaren. Vin, öl samt enklare tilltugg kommer att finnas till självkostnadspris.



Vi träffas kl. 16.30 den 30/9, 28/10, 18/11 och 16/12. För mer information välkommen att kontakta

Christel Eborn, 070-397 25 84, chris.eborn@hotmail.com

Pubafton med jazz

För er med intresse för jazzmusik ordnar vi åter en pubafton med möjligheten att lyssna på lite jazzskivor av äldre ärgång under ledning av vår medlem Arne Forssén.

Några olika ölsorter och husets vin finns att köpa till självkostnadspris. Vi träffas i Jarlabankes lokaler, Eskadervägen 40, tisdagen den 20/10 och håller på mellan 19.00-21.00. Hör gärna av er till Arne Forssén, 070-610 45 51, arne.forssen@plangruppen.se, eller kom helt enkelt dit!

Siv – medlem i Jarlabanke i 33 år!

98-åriga Siv Bengtsson innehar idag det längsta medlemskapet i Jarlabanke. År 1982 gick hon med i "Pensionärsföreningen Jarlabanke av SPRF i Täby" då med ca 400 medlemmar. Inför vårt 40-års jubileum träffades vi i hennes ljusa och trivsamma tvårumslägenhet på Eskadervägen med balkong som vetter ut mot en lumig park. Här har Siv bott sedan 1997 efter att hon ett par år levat ensam i radhuset på Falkvägen efter makens bortgång. I dörren möttes jag av en levnads- och pratglad Siv för en timmes trevlig pratstund.

Siv är född 1917 och uppvuxen i Roslags Näsby (i ett nu rivet hus på kommunal-hustomten). Gifte sig i Täby kyrka 1938 med maken Börje. De fick två barn varav en dotter idag bor i Täby och sonen finns i Danmark. Efter att ha bott på Gärdet i Stockholm ett antal år, med ett sommarställe i Löttingelund, flyttade makarna till Falkvägen i Täby. Där övertygade några grannar dem att bli medlemmar i Jarlabanke och så skedde år 1982, det år då Siv fyllde 65 år!

Siv har över åren varit en aktiv medlem och deltagit i ett flertal av Jarlabankes aktiviteter.

Förutom föreningsmöten nämner hon särskilt teaterkurskapen med Margareta Broberg, gymnastiken med Marianne Johansson, Stig Nohrlanders och Ingrid Dahlbergs musik- och sångarträffar och sist men inte minst reseverksamheten, där resan till Mainau särskilt fastnat i minnet!

-Jag prövade även på bridge, men slutade då jag retade många när jag räknade fel.



- Det bästa med att vara medlem är att fortlöpande få tillfällen att träffa andra människor, delta i träffar, utflykter och resor. Vi deltagare blir alltid väl omhändertagna av Jarlabankes funktionärer. Viktigt är också att stödja ett förbund där man slåss för oss äldres rättigheter och trygghet, menar Siv.

- Viktigast för mig idag är att inte bli isolerad, bli sittande, fortsätter Siv. De av oss som fysiskt inte orkar behöver få stöd för att kunna delta i verksamheter. För att komma utomhus måste jag ha en ledsagare eftersom jag inte ensam kan gå ut med rullatorn. Den information som finns på anslagstavlan i entrén når oftast inte mig, så jag får heller ingen påminnelse om vad som är på gång. Det jag saknar mest är att någon gör mig sällskap (yngre pensionär kanske) på en kort promenad eller t. ex. att gå på en torsdagsträff på Ångaren.

Samtalet med Siv har gett mig många nya tankar. Har vi många medlemmar som liksom Siv är rädda för att bli isolerade och sittande? Kan vi andra Jarlabankare, som har lättare att förflytta oss, vara sällskap och ge mera stöd för någon som behöver det för att t ex komma till Ångaren eller till vårt kansli för olika aktiviteter?

Jag tackar Siv för en trevlig och värdefull pratstund för snart får Siv sällskap av en fotvärdare.

Text och foto: Kerstin Persson ◆

Jarlabanke fyller 40!

Vår förening fyller 40 år och det ska vi fira ordentligt onsdagen den 14 oktober 2015.

Vi börjar klockan 17.00 med mingel och bubbel.

Därefter tar vi plats vid borden och serveras tvårättersmiddag inklusive vin/vatten samt kaffe.



Foto: Peter Knutson

Mätta och belåtna avnjuter vi sedan underhållning med Ann-Louise Hanson & Bruno Glenmark.

Festen avslutas klockan 22.00.

Plats för firandet är Park Hotell i Täby och kostnaden för deltagande är 450 kronor per person.

Anmälan senast den 1 oktober till Ing-Britt Edlund, 768 8310, o.edlund@spray.se eller till Jarlabankes kansli 756 3875 (telefonsvarare) jarlabanke@telia.com
Inbetalning sker samtidigt som anmälan till pg-konto 84 85 34-4.

Röda Korsets Mötesplats Kupan

Eskadervägen 16, Näsbyark Centrum

Second hand & Café
Träffas, fika, fynda och umgås

Vi har öppet: Tisdag, torsdag, fredag 10–17,
Onsdag 10–20 (kvällsöppet), Lördag 10–14

Besök vår hemsida
www.redcross.se/tabby
Facebook (RodaKorsetTabby)





Text: Bodil Svensson

Inflytande, valfrihet, livskvalitet - ledord för dagens SPF Seniorerna

- En pensionärsorganisation skall vara ett forum för social samvaro och gemenskap och erbjuda aktiviteter som ger medlemmarna ett rikare personligt liv, bidra till att minska ensamhet och otrygghet, men den skall också försöka vara en sorts "fackförening för pensionärer"; en kamp- och intresseorganisation som kämpar för att bereda den äldre befolkningen bästa möjliga villkor i samhället.

Orden är **Nils Carlshamres**, förbundsordförande under 10 år, när han på 90-talet beskriver SPF:s huvuduppgifter. Carlshamre valdes till ordförande 1989 vid förbundets kongress i Göteborg. 1989 var också förbundets 50-årsdag – i september 1939 hölls nämligen det första protokollförda styrelsemötet (PRO bildades 1942.). Detta skedde i Göteborg, men då under namnet Sveriges folkpensionärs riksförbund (SFRF). Namnbyte till Sveriges Pensionärsförbund (SPF) skedde långt senare – 1986. I protokollet från första mötet skrevs det att SFRF är politiskt neutralt. Men många stod på den tiden långt till vänster på den politiska skalan.

I början av 1940-talet fanns cirka 500 000 ålderspensionärer över 67 år i Sverige. 62 % av dem hade så låga inkomster att de fick behovsprövade bidrag, främst så kallat fattigvårdsunderstöd. Allmän folkpension började betalas ut 1914 till alla medborgare som fyllt 67 år. År 1947 fick fortfarande 16 % av de äldre pengar från fattigvården.

1940-talet präglades inom SFRF av kamp för de fattigaste pensionärerna under kampord som: "Folkpensionärerna kräver full försörjning utan fattigvård." **Ivar Lo-Johansson** gav sig in i kampen, gjorde reportageresa till olika ålderdomshem och gav ut boken *Ålderdom* där han liknade ålderdomshemmen vid en ättestupa, där de intagna bara väntade på döden.

50-talet var konflikternas tid, diskussioner kring den föreslagna pensionsreformen 1946 ledde till att förbundet splittrades, den dåvarande förbundsordföranden anklagades för högersympatier och avsattes.

SFRF blir remissinstans

Till slut enades dock de olika fraktionerna. Mot slutet av 50-talet var det ATP-frågan och statliga bostadsbidrag som stod på agendan. Under 60- och 70-talet var ökad trivsel och trygghet nya mål och det lades stor vikt vid att bevaka hur äldre behandlades på lokal, regional och statlig nivå. Det handlade t.ex. om omoderna



och ohälsosamma bostäder och om de kommunala bostadstilläggen som förbundet ansåg att staten av rättviseskäl skulle ta hand om.

1974 blev **Vilhelm Tell** förbundsordförande. Han siktade bl.a. in sig på möten med ministrar och lyckades efter "*en privat liten pratstund med socialminister Sven Aspling*" få igenom ett av förbundets krav – nämligen att bli remissinstans för landets pensionärer. Bl.a. var förbundet en av remissinstanserna för socialtjänstutredningens betänkande och regeringen Fälldin lät en representant – gemensam för SFRF och PRO – vara med vid utredningen av frågan om beskattning av pensionärernas inkomst.

Vid kongressen 1977 aktualiserade **Carin Grundel**, Kristinehamn, frågan om varför så få kvinnor valts in i förbundets ledning trots att 70-80% av medlemmarna är kvinnor. Kongressen valde därefter Grundel till andra vice ordförande. Men det skulle dröja 60 år, ända till 1999, innan

förbundet fick sin första kvinnliga ordförande i **Barbro Westerholm!**

80-talet medförde stora förändringar. Den nya socialtjänstlagen trädde i kraft – pensionärerna skulle få det tryggare och framförallt skulle de gamla ålderdomshemmen avvecklas. Socialminister **Karin Söder** inrättade en särskild äldreberedning som SFRF och PRO fick delta i med var sin representant. SFRF satt också med i pensionsutredningen som ledde fram till 90-talets stora pensionsöverenskommelse.

Namnbyte

Vid kongressen 1986 bytte förbundet, som ovan nämnts, namn till Sveriges Pensionärsförbund, SPF, och ett nytt handlingsprogram klubbades igenom. Fokus låg på hur förbundet skulle skapa gemenskap och bra aktiviteter för sina medlemmar. Tre år senare valdes **Nils Carlshamre** till ordförande och han kom att sitta i tre mandatperioder. Under 90-talets krisår i Sverige följde förbundet två huvudlinjer

Forts. sid. 11



Näsbydal

Öppet: Mån - Fre 8 - 22
Lör - Sön 9 - 22

Näsbydalsvägen 5, 183 31 Täby, Tel: 08-758 42 00

NÄSBYPARK CENTRUM

APOTEK	Apoteksgruppen, Apoteket Skeppet	<apoteksgruppen.se>	0771-760 760
BANK	Handelsbanken	<handelsbanken.se/nasby_park>	08-633 28 70
BIBLIOTEK	Näsbyarks bibliotek	<bibliotek.taby.se>	08-555 587 34
BILSERVICE	Näsbyarks Bilservice/Mekonomen, Eskaderv. 2 i garaget		08-121 464 15
BLOMMOR	Näsby Parks Blomsterhandel	<nasbyarksblommster.se>	08-756 33 21
BOKHANDEL	Näsby Parks Bokhandel	<nasbyarksbokhandel.uis.se>	08-756 36 30
BRÖD, KONDITORI	Gateau	<gateau.se>	08-630 09 60
DATA	DataOne	<dataone.se>	08-756 07 00
FASTIGHETSMÄKLARE	Fastighetsbyrån BM Koch	<bmkoch.com>	08-756 95 19
	Magnusson Mäklari AB	<magnussonmakleri.se>	08-756 30 32
	Skandia Mäklarna AB Täby	<skandiamaklarna.se/taby>	08-756 20 15
FRISKVÅRD	Roslagskliniken-Naprapat, Eskaderv. 8		08-758 78 84
FRISÖR	Salong Trend Drop In (tidsbokning)		08-630 05 55
	Theo Klippet	08-756 35 22,	08-756 35 23
HUDVÅRD	Hudverkstan	<hudverkstan.se>	08-756 76 54
HÄLSA	Balance Näsby Park	<balancetraining.se>	08-409 216 90
	Nature/FDA Fontana di Aroma, Eskaderv. 10		08-756 01 40
KEMTVÄTT, SKRÄDDERI	Näsby Park Kemtvätt, Skrädderi		08-756 32 62
KIOSK	MYWAY	<myway.se>	08-756 47 20
KLÄDER	BK Herr och BK Dam	<bkherr.se>	08-732 50 44
KYRKA	Näsbyarks Kyrka	<tabyforsamling.se>	08-580 035 28
LIVSMEDEL	Hemköp Matextra	<hemkop.se>	08-544 43 170
LÄKARE	Aleris Husläkarmottagning Näsbyark	<aleris.se>	08-544 40 920
MONTessorISKOLA	NTM Montessoriskolan	<ntm.se>	08-732 00 59
RESTAURANG	Restaurang Eskader	<restaurangeskader.se>	08-630 09 86
RÖDA KORSET	Kupan Röda Korset	<redcross.se/taby>	08-756 20 60
SJUKGYMN., AKUPUNKT.	Eva Mårder		08-756 54 47
SKOMAKARE	Näsby Park Sko & Nyckelservice, Eskaderv. 6		08-756 89 92
TANDLÄKARE	Sofia Sölver/Royne Thorman		08-756 38
	Joanna Radberger		08-768 52 48
TV, ANTENNER	Johansen Radio TV Antenner	<johansenradiotv.se>	08-756 64 90

**3 timmars fri parkering på utetorget.
2 timmars fri parkering i garaget.
Nära till bussar och Roslagsbanan.**

Forts. från sid. 9

pensionärspolitiskt: SPF accepterade inte särskilda pålagor för enbart pensionärer; SPF försökte skydda de ekonomiskt sämst ställda pensionärerna mot ytterligare försämringar.

Första kvinnliga ordföranden

Vid 1999 års kongress var det dags för **Barbro Westerholm**. En del omstruktureringar gjordes inom förbundet och tre resolutioner antogs av kongressen: SPF kräver snabb hjälp till anhörigvårdare; Hälsan handlar om hela kroppen; Max-taxa i äldreomsorgen.

Under Barbro Westerholms sex år som ordförande gick SPF som en av de första pensionärsorganisationerna med i den europeiska äldreorganisationen AGE Platform Europe där en av de första frågorna blev att bredda direktivet om diskriminering på grund av ålder, så att det inte bara skulle handla om arbete och utbildning utan också om vård, omsorg, hälsa, varor och tjänster. En annan fråga inom AGE var våld och övergrepp mot äldre.

Mellan åren 2006-2008 var läkaren **Mats Bergström** t.f. ordförande. När äldreboendedelegationen bildades under Barbro Westerholms ledning ingick Mats Bergström i den som SPF:s representant: – *Så småningom mejslades det fram som idag kallas trygghetsboende, dvs seniorboende för 70+, men som har trygghet, gemenskap, vård och omsorg som viktiga faktorer.* Dagens viktigaste fråga anser Mats Bergström vara vård och omsorg: – *Platserna på vårdboenden har blivit färre och man har i stort sett halverat personalstyrkan.* Om framtiden: - *Framtiden är*

rekrytering. Ju fler medlemmar vi får desto mer äldrepolitisk makt.

Vid kongressen 2014 i Jönköping valdes f.d. riksdagsledamoten (c), f.d. universitetsdirektören och f.d. generaldirektören på Invandrarverket **Christina Rogestam** till ordförande. Men innan dess hade f.d. jordbruksministern (c) och ledamoten av Europaparlamentet, **Karl Erik Olsson**, suttit perioden 2008 – 2014. Det viktigaste under hans år? - *Vi har fått en lag mot åldersdiskriminering, det är en framgång.* Karl Erik Olsson ser det som viktigt att både föreningar och distrikt stärks och han anser att SPF bör vara den organisation som man tänker på i frågor som rör pensionärer, pensioner, vård och omsorg. Han menar också att synen på när en pensionsålder infaller måste ändras - det är något som individen väljer själv egentligen.

Idag är antalet seniorer 65+ i Sverige ca 1,8 miljoner (2012) och ungefär var fjärde röstande är numera pensionär. SPF Seniorerna (som förbundet heter efter kongressbeslut 2014) är en medlemsorganisation för alla som har rätt till pension oavsett ålder och förbundet är politiskt och religiöst obundet. SPF Seniorerna har idag drygt en kvarts miljon medlemmar och består av ca 820 föreningar och 27 distrikt. I SPF Seniorernas arbete är **inflytande, valfrihet** och **livskvalitet** tre viktiga ledord. I fjol firade SPF Seniorerna 75-års jubileum. ◆

Källor: Jubileumsbok 1939-2014
(utgiven inför SPF:s 75-års jubileum)
och SPF:s hemsida,
www.spfseniorerna.se

SeniorNet i Täby firar fem år

- vill gärna se nya gäster och fler handledare

Fem år har gått sedan SeniorNet Täby – lokal klubb under rikstäckande SeniorNet Sweden – i september 2010 slog upp portarna i Seniorcentrums lokaler i Täby centrum för att vara seniorer behjälpliga när det gäller vardagens datorhantering.

SeniorNet har bildats av seniorer för seniorer. Tanken är att vi över 55 år inte ska stå utanför den utveckling som sker inom IT-området. Många seniorer har under de fem år som gått vänt sig till SeniorNet och fått hjälp och tips rörande det mesta – tekniska bekymmer, internetsurf, research, föra över bilder från kamera till dator, bildbehandling, säkerhet, hur man kan titta på tv-program i efterskott, vad är sociala medier, hur hanteras e-post m.m., m.m.

Även om klubben f.n. har ca 280 medlemmar, så finns det seniorer som fortfarande inte kommit igång med att skaffa sig viss datorkunskap. Därför ser man gärna att flera seniorer söker sig till SeniorNet Täby för att få hjälp med att komma igång. Handledarledd datorträning sker måndag, onsdag, de flesta torsdagar samt fredagar mellan kl. 10.00 – 12.00 i Täby



Klubbens ordförande **Lars Lindstämmer**, som även sedan 2011 sitter som ordinarie ledamot i riksstyrelsen för SeniorNet,

hälsar också flera handledare välkomna. Är du själv senior, har du datorkunskap och tycker om att förmedla information till andra, så tveka inte. Kontakta Lars på 768 16 20 eller via e-post lars.lindstammer@gmail.com för mer information.

Seniorcenters lokaler. Fredagarna ägnas åt iPad och iPhone, d.v.s. Apples plattor och telefoner. Besök gärna www.sntaby.se/ för mer information.

Text och foto: Bodil Svensson



En av Täby kommuns vackra planteringar

Foto: Gunilla Kinnman

Det djurvänliga Norrtälje



Resor och utflykter

Tisdag 27 oktober

Ivar Lo-museet

Ivar Lo-Johanssons författarbostad, är ett av Stockholms ytterligt få författarmuseer och kanske Sveriges minsta museum, som visar var och hur en av Sveriges största och mest omtalade författare arbetade och bodde. Så här skriver Ivar Lo-sällskapet om museet: "...eftersom det stått praktiskt taget oförändrat i sextiofem år är det också något av en tidskapsel; en liten sådan visserligen, men en som rymmer ett desto större livsverk".

Adress: **Bastugatan 21, 4 tr.** Hiss finns.

Samling vid porten kl. 11.45.

Pris: 100 kr. OBS! Begränsat antal.

Efter besöket går vi genom Ivar Lo:s park till Montelius väg och tillbaka mot Slussen.

Anmälan **senast 12 oktober** till Monica eller Margareta. Inbetalning till Jarlabankes pg i samband med anmälan. Har du frågor om resvägen, ring Margareta på 070-368 25 68.

Fredag 13 november

Guidad tur Riksdaghuset

Adress: **Riksgatan 3**

Tid: 13.30-14.30

Kom 15 minuter före utsatt tid för att innan guidningen startar hinna passera säkerhetskontrollen. Medtag legitimation och en 10-krona till förvaringskapet. Väskor, kepsar och ytterkläder ska läsas in.

Den guideade turen är gratis.

Anmälan till Monica eller Margareta **senast 4 november.** ◆

För resor och utflykter görs anmälan (om inget annat anges) till SPF Jarlabanke, 756 38 75 (telefonsvarare) eller jarlabanke@telia.com

Jarlabankes pg: 84 85 34-4

För frågor kring utflykterna kontakta

Monica Rosengren, 768 32 07,

monica.m.rosengren@gmail.com eller

Margareta Torstensson, 768 11 32,

margareta.to@telia.com

Modevisning

Årets modevisning med SPF Seniorerna Tibble äger rum den **21/10** och som tidigare är det **Birgitta Kasik** från BK Herr i Näsbypark och **Charlotta Fagerlund** från Tjeja i Vallentuna som presenterar kläderna.

Vi börjar med lunch **kl. 14.30** inkl. lättöl/vatten och kaffe och kaka. Vin går att beställa. Menyn är ännu ej fastställd, men meddela om du vill ha specialkost. Pris 220:-.

Plats: **Scandic Hotel**, Täby (vid mo-

torvägs påfarten Roslags Näsby).

Bindande anmälan till expeditionen senast 30/9, tibbleseniorerna@gmail.com, 758 91 05 eller till Sylvia Molander, molander@hemmingsson.com, 7588282/0708-536843.

OBS! Begränsat antal platser.

Betalning till Tibbleseniorens pg-konto 477 28 94-4 senast 30/9. Glöm inte att ange ditt namn på talongen.

Modevisningen sker i samarbete med SPF Seniorerna Jarlabanke Täby



Torrborstning, kall dusch och vegetarisk mat

Kan det vara nyckeln till ett långt liv?

När vi nu är inne på jubileer och årtal vill Medlemsbladet gärna presentera Jarlabankes äldsta medlem. Det är **Brita Nordström** som fyller 101 år om ett par veckor. Vi träffade henne och dottern **Karin Walde** – Täbykonstnär – på altanen till Britas hus i Näsbypark där hon bott sedan 1945.

Brita föddes alltså 1914 – i Sverige marscherade i februari 30 000 män från hela Sverige i Bondetåget till borggården på slottet och krävde förstärkt krigsmakt. I maj valdes Selma Lagerlöf som första kvinna in i Svenska Akademien. I juni föll skotten i Sarajevo, upptakten till första världskriget. Samma dag som Brita föddes inledde Centralmakterna ett anfall mot ryska styrkor, men hejdades utanför Warszawa och tvingades dra sig tillbaka.

100 år – vad allt rymmer inte det av nära upplevelser och världsomstörtande händelser. Tänk bara på de tekniska uppfinningarna. När Brita var barn lyssnade familjen på nyheter via kristallmottagare – när Brita fyllde 92 köpte hon en dator, så att hon skulle kunna skriva sina memoarer.

Brita har levt ett aktivt liv både före och efter pensionen. Hon följde med sin make på tjänsteresor bl.a. till Sovjet och Kuba,

men innan de for dit lärde hon sig lite ryska och lite spanska för att kunna prata med folk. – *De blev så glada när man kunde säga något stappande till dem.*

Hon har haft hundratals barn som pianoelever genom åren, i stort sett har hon undervisat i 40 år till dess hon fyllde 80. – *Ett år hade jag 25 stycken och då jobbade jag varje dag, även lördagar,* säger Brita och Karin flikar in att mamma hade rykte om sig att vara sträng. – *ja, det var jag,* säger Brita, *det fick inte vara något slarv.*

Musik har varit Britas stora intresse efter familjen som alltid gått först. Musik, litteratur och trädgård. Det har bl.a. resulterat i att hon i Medborgarskolans regi anordnat kurser i musikhistoria och musiklyssning och även dragit igång litteraturcirkelklar många kurser har hållits i egna hemmet. 1985 gick Brita med i SPF Jarlabanke och där är hon fortfarande medlem.

Men det var mycket som engagerade Brita då, medger hon, så det blev kanske inte så aktivt deltagande i just Jarlabanke. Hon arbetade för Täby hembygdsförening, hon satt som ledamot i hälsovårdsnämnden och som ordförande i Täby kultur- och ledamot i kommunfullmäktige. I fullmäktige tyckte hon att det var ett



väldigt långpratande då det inte alltid blev så mycket sagt, så hon tog med sig ett tidur och klockade alla som pratade. När mötet var slut fick alla veta hur länge de talat sammanlagt. Behöver det sägas att nästa möte gick snabbare...

Brita startade och var också djupt involverad i Familjekampanjen som uppstod 1970 som en reaktion på idéer och politik i det svenska samhället. Kampanjen värnade kvinnans rätt att få välja att stanna i hemmet och vårda barnen – den var en proteströrelse mot den politiska styrningen av svensk familjepolitik. 1971 kom Britas bok "Familjekampanjen fortsätter" ut och än idag – 45 år senare – så citeras den på bl.a. bloggar av de i ämnet engagerade.

I mitten av 30-talet, när maken och hon var fästfolk, gick de båda över till vegetarisk kost inspirerade av Are Waerland, som förordade laktovegetarisk kost. "Åh, så synd på två så rara människor", sa hennes mamma när hon fick reda på den nya kosthållningen. Men Brita höll fast vid den vegetariska maten och menar att den gjort att hon inte drabbats av sjukdomar som tidigare. Kanske är receptet för ett långt liv det levnadssätt som Brita bejakat – vegetarisk kost, motion, torrborstning följt av kall dusch varje morgon (även om den kalla duschen inte varit aktuell de senaste åren), ingen alkohol och inget nikotin.

Text och foto: Bodil Svensson ♦

Modevisning på Ångaren

Kom och låt dig inspireras, kanske hitta något till vår jubileumsfest när Vibeke Foltman från Sveriges Seniorshop kommer till Ångaren **fredagen den 2/10 kl. 14.00.**



val av kläderna.

Efter visningen kan den som vill inhandla plagg ur Vibekes rika sortiment. Det går bra med kreditkort.

Vi serverar mousserande vin och läckra smittor till en kostnad av 80 kr som betalas på plats.



Anmälan senast torsdagen den 24/9 till Jarlabanke 756 38 75 (telefonsvare)

jarlabanke@telia.com eller till Birgitta Danielsson, 758 78 48, birgitta.l.danielsson@telia.com

Modevisningen sker i samarbete med SPF Seniorerna Tibble Täby.



Text och foto: Bodil Svensson

Jarlabanke och Veteranerna

Det var den 30 oktober 1975 som tre nyblivna pensionärer träffades ”i ett hörn” i Näsbypark och bestämde sig för att bilda en pensionsförening. De vände sig till SFRF (Sveriges Folkpensionärens Riksförbund som SPF hette på den tiden) och den 4 november bildades Pensionärsföreningen nr 223 av SFRF med en interimsstyrelse på fem personer vars första uppgift var att rekrytera medlemmar. Ett informationsmöte senare i november till vilket det kom 65 personer resulterade i 34 medlemmar.

Orden ovan är **Mary Nordensvans**, tidigare ordförande i Jarlabanke, när hon vid föreningens 30-årsfirande talade till de församlade medlemmarna.

Föreningen konstituerades 3 februari 1976 med **Birger Persson** som ordförande. Namnet **Jarlabanke** registrerades i april 1978 när man vid ett extra årsmöte antog styrelsens förslag att föreningen skulle heta **Pensionärsföreningen Jarlabanke av SFRF i Täby**. När SFRF 1986 bytte namn till Sveriges Pensionärsförbund (SPF) ändrades namnet till **SPF Jarlabanke i Täby**. Sedan 2014 heter föreningen **SPF Seniorerna Jarlabanke Täby**, då SPF:s kongress beslutat att namnet på förbundet framöver skulle vara SPF Seniorerna.

Vid årsskiftet 75/76 hade Jarlabanke 38 medlemmar, 80/81 var antalet upp i 330 och 85/86 836. Då blev det aktuellt med en uppdelning av föreningen eftersom arbetet med medlemsregistret var alltför be-

tungande. (Läs mera om detta i Ordförande har ordet.) En arbetsgrupp tillsattes för att titta på förutsättningarna för att bilda flera föreningar och den 20 januari 1988 bildades **SPF TibbleSeniorerna**. Båda dessa föreningar verkar nu i Täby kommun. Vid sitt jubileumstal när Jarlabanke firade 25 år i oktober 2000 konstaterade dåvarande ordförande **Stig Nyholm** att SPF Jarlabanke är ganska väl representerad i alla kommundelar samt att man under 90-talet lyckats behålla antalet medlemmar runt 950. Medlemsantalet i Jarlabanke har dock fallit under senare år och ligger i juli i år på 679 personer.

- Man får en möjlighet att engagera sig...

Inför höstens 40-årsjubileum träffade vi på redaktionen i juni några av de veteraner som varit aktiva inom föreningen för att lyssna på deras erfarenheter och minnen.





Erik Jönsson kom med i föreningen 1992 sedan hans hustru avlidit och han fått höra talas om en trevlig förening som hette Jarlabanke. Han hade då ingen erfarenhet av föreningsliv, men blev direkt invald som sekreterare. Han kom också att bli "pappa" till det som idag är Jarlabankes medlemstidning. – *Jag fick för mig att starta ett blad*, säger han och gjorde detta 1996. Erik Jönsson säger sig ha många trevliga minnen från fester, resor och utflykter. Framförallt resorna och kompisarna – resorna hade både det individuella och det kollektiva, gemensamma, resandets fördelar. – *Jarlabanke betydde mycket när man blev ensam*, understryker Erik.

Alve Borg kom med i Jarlabanke 1989 och började som brevduva – d.v.s. att dela ut tidningen i andra medlemmars brevlådor – och jobbade sedan aktivt med medlemsrekrytering. 2007 började han skriva i medlemsbladet och det kom att bli ett 50-tal artiklar och 19 kåserier innan han lämnade den verksamheten 2009.

– *Det blev ett stort tomrum när man slutade jobba*, menar Alve. *Engagemanget inom föreningen ersatte det tidigare arbetet. Det var en bra sammanhållning i styrelsen och det var bra att få jobba med olika saker, att få nya perspektiv.*



Annagreta Hansson delade inte makens intresse för golf utan gick med i Jarlabanke 1992 och blev i slutet av 90-talet ansvarig för Väntjänsten, som ett antal gånger höst och vår kom med kaffe, bullar och underhållning till boende på servicehusen. – *Jag visste hur de hade det, att de behövde uppmuntras och få något mer, något lite mer*, säger Annagreta. *De som kom till träffarna uppskattade dem, ibland var det 80-90 personer i publiken. Inledningsvis kunde vi uppleva ett visst motstånd hos personalen. Det här var ju något nytt.*



Den uppskattade Väntjänsten lever fortfarande, nu under Irene Lehnbergs och Anita Holmbergs ansvar.

Forts. sid. 18

Forts. från sid. 17

Per Nisses har golfen att tacka för medlemskapet. Ety det var på golfbanan han träffade tidigare ordförande Stig Nyholm, som tyckte att Per skulle bli medlem. Vilket han blev 1998. Ett år senare började han layouta medlemsbladet i datorn och det hann bli 44 nummer innan han lämnade över till nuvarande layoutare Gunilla Kinnman 2010. 2000 startade Per föreningens hemsida, ett ovärderligt tillskott i Jarlabankes verksamhet. För han önska sig något är det att flera tar del av hemsidans information, men också är aktiva på Jarlabankes blogg.



Om föreningens verksamhet menar Per att den växlat form och uttryck och att fokus har skiftat beroende på intressen hos de personer som är engagerade. - *Inom vissa sektorer är verksamheten aktiv och betydande.*

Stig Nohrlander gick med som brevduva direkt när han blev pensionär 1991 och blev 1996 medlem i styrelsen där han bl.a. varit engagerad som klubbmästare. I styrelsen eller som funktionär har han deltagit aktivt under 19 år. Men det Stig är mest känd för är nog de olika projekt han startat och drivit – bl.a. datagruppen Jabada, Musikalisk salong, Musikcafé och Mobiltelefonkurser. De senare hade sammantaget 50 deltagare – mest damer – som lärde sig mobilhantering.



Stig trivs väldigt bra med Jarlabanke och kvalitetsnivån på föreningens verksamhet. - *Det är en glädje att få vara aktiv och ha fått uppleva responsen från t.ex. medlemmarna som deltagit i de digitala grupperna och i musikgrupperna.* (Läs även Stigs debattinlägg sid. 30.)



Kaj Ingelman blev pensionär 1996 och gick då med i SPF. Efter flytt till Täby valdes han efter en tid in i styrelsen och blev ansvarig för brevduvorna. Han har varit vice ordförande men även t.f. ordförande samt medlem i redaktionskommittén.

- *Jag håller med övriga i det positiva som sagts, anser Kaj som också vill framhålla att föreningsverksamhet ger oss människor möjlighet att engagera oss.*



Anne Marie Rosell kom in i föreningen via maken och var inledningsvis motsträvig till att ansluta sig, men upptäckte snart att där fanns inga försoffade gamlingar utan kloka människor. Hon har bl.a. varit revisor, medlemssekreterare och klubbmästare. Hon har haft hand om lotterifrågor och vinprovning. - *Det har varit trevligt, jämt och samt! Det var en fin sammanhållning, man fick nya bekanta och nya vänner och det var roligt att vara klubbmästare. Jag har trivts och vill inte ha de här åren ogjorda!*



Bertil Wijk blev medlem 1992 och har varit med i styrelsen under 15 år bl.a. som vice ordförande och ordförande. Under 10 år var han ansvarig för Jarlabankes resor. - *Den bästa tiden var den med resorna, menar Bertil, och man kan höra minnets glädje när han nämner Skottland, Irland, Ungern, Slovenien, Bodensjön... Då gjordes en långresa per år och folk stod på väntelista för att få följa med. Och därtill kom många dagsresor. - 100 till 120 personer deltog varje år i resandet, men sedan blev det en nedgång, konstaterar Bertil.* ◆

TANTERNA PÅ TORPET



Lisa & Erika

Lunch och Catering

Vi är den personliga restaurangen som hjälper dig med mat till vardag och fest. Vi kan även bistå med personal och utkörning av porslin.

Välkommen att äta hos oss och få 30 kr i rabatt första gången.

Du hittar oss på Nytorpsvägen 5, Täby
Tel: 08-768 55 10, www.tanternapatorpet.se

Måndag kl. 09.00 *Lättgymna*, Tibble Hall 3, Barbro
kl. 10.00 *Styrka/Balans*, Tibble Hall 4, Carina

Tisdag kl. 08.00 *Rygggymna*, Tibble Hall 3, Inger

Onsdag kl. 09.00 *Lättgymna*, Tibble Hall 3, Eva
kl. 10.00 *Qi Gong*, Tibble Hall 3, Britt/Bengt

Torsdag kl. 09.00 *Lättgymna*, Tibble Hall 3, Barbro

Fredag kl. 09.00 *Styrka/Balans*, Tibble Hall 4, Inja-Bodil

VÄLKOMMEN!

info@tabygymmix.se

www.tabygymmix.se

Näsbyrö kyrka

Kyrkan är stängd tills vidare. Man inväntar ytterligare utlåtanden om miljön. Verksamheten fortsätter därför som under våren.

Gudstjänst i Näsby slott **18/10, 8/11 samt 6/12 kl. 12.00**. Därefter möjlighet till Afternoon tea.

Gudstjänst på Kuttervägen 1-3 kl. 15.00 övriga söndagar.

Dagverksamhet på **Kuttervägen**:

Lufsarna för skolbarn, **tjejgruppen** fr. åk. 6, samt **en egen stund** för föräldrar och andra vuxna. Info: Karin Mannervik, 08-580 036 65.

Öppet hus för daglediga måndagar kl. 11-15.

Info: Ann Nelstrand, 08-580 036 22, Annemarie Persson, 08-756 50 83.

Lördagsmusiken lördagar kl 13 äger rum i **Tibble kyrka**.

Lördag **7/11 kl 17.00** (obs tiden): **Requiem** av **Bob Chilcott** med Engelbrekts vokalensemble, dirigent: Eva Wedin, orgel: Stefan Ydefeldt.

Reservation för ändringar. Se affischer samt annonser i SvD, DN och Mitt i.

Församlingens hemsida www.tabyforsamling.se.



TÄBYS BÄSTA MARKNADSFÖRING

Ska du sälja?

Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst med konkurrenskraftiga arvoden.

Vid försäljning så bjuder vi medlemmarna i Jarlabanke på deklarationshjälp avseende kapitalvinstberäkning.

JÄGHOLM

NORRORTSMÄKLARNA

TÄBY 08-732 50 00, 08-768 00 80 | VALLENTUNA 08-511 733 55 | ÖSTERÅKER 08-540 875 75

Öppet hus

Kom och prova en ny gemenskap! Öppet hus i Tibble kyrka - då portarna slås upp till slöjdlokal, systuga, snickeri och smedja. Hit kan vardagslediga komma. Här kan man vara flitig - om man vill - eller göra ingenting förutom att bara vara i en positiv och otvungen atmosfär. Ingen föranmälan.

Tibble kyrka må-on 12-15

Öppet hus finns även i Näsbyrö kyrka måndagar kl. 11-15

Ring gärna för mer information:
Lena Denke tel. 580 036 24



Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

Torsdagsträffar

Träffarna sker på Ångaren, Eskaderv. 5 (samlingssalen) och inleds med kaffe och dopp kl. 14.00 följt av någon programpunkt. Kostnaden är 40:-/person.

Alla pensionärer är välkomna.

Ansvarig: Lena Sandström, 076-780 58 59, lena.sandstrom39@gmail.com

24 september

Gladjazz med Täby seniorband

Täby seniorband, som ofta spelat upp till dans på Täby seniorcenter, underhåller. Medlemmarna i bandet spelar och sjunger gladjazz, sånger och visor. Det blir också allsång.

22 oktober

Retar du upp dig på ting som är små – så är du väl inte större än så

Ordföranden i Alf Henrikson-sällskapet, **Agneta Lundström**, berättar om författaren, poeten och dagsversförfattaren Alf Henrikson och ger också smakprov ur hans rika produktion.

26 november

Afghanistan bortom rubrikerna

Björn-Åke Törnblom från Svenska Afghanistankommittén berättar om den samhällsutveckling som skett i Afghanistan, men som sällan skildras i pressen.

6 december (söndag)

Adventskonsert och kaffe med dopp

Mer information kommer på hemsidan och i medlemstidningen nr 4.
Kostnad 60:-/person.

Väntjänstträffar

Väntjänstträffar ordnas för boende på servicehusen samt för funktionshindrade medlemmar med följeslagare.

Under hösten anordnas följande träffar:

- 15/9 15.00 **Furan** (Demensboende) – Bruno Picano, piano och sång
- 13/10 13.30 **Ångaren** – Conny Österlund, dragspel och sång
- 3/11 14.00 **Broby Gärd** – Hasse Lind, trubadur
- 1/12 14.00 **Allégården** – Linnea Salay, sång och musik

Ansvariga: Irène Lehnberg, 073-700 05 16, irene.lehnberg@gmail.com och Anita Holmberg, 070-392 21 99, anita41holmberg@gmail.com ◆

Café Opera hösten 2015!

Välkommen till Café Opera den 15 oktober 2015! SPF bjuder in medlemmar till en mötesplats i Stockholm city. Mellan kl. 15.00 och 17.00 bjuder vi på musikunderhållning med Tyresö Jazzband. Entrén, 100 kronor, inkluderar ett glas vin. Ingen föranmälan!

Hämt sen sist

Jazzpub med Arne

Liksom vid alla tidigare jazzträffar med **Arne Forssén** var det en stämmingsfull afton den 14 april på Jarlabankes kansli. Starten var Arnes favorit Lester Young "Lester leaps in". Den avslutades av jazzliten med Billie Holiday "Fine and mellow". (Vill du själv lyssna kan du hitta låtarna på You tube på internet.)



Östen Edlund, Ing-Britt Edlund och Per Nisses lyssnar till jazztonerna.

Det mänskliga språket...

Lars-Olof Åhlberg, professor emeritus i estetik i Uppsala, berättade den 23 april på Ångaren om det mänskliga språket, vårt viktigaste kommunikationsmedel. Hur medvetna är vi om att vi mer eller mindre omedvetet identifierar personer efter deras sätt att använda språket?



Innehållet är underfundigt, varmt poetiskt och roligt. Publiken får många tillfällen till eftertanke och igenkännande skratt, blir på gott humör och har

med sig något när de går hem.

Följande har bidragit med text och foto: Per Nisses, Anne-Marie Jansson, Britt Ahlstedt och Bodil Svensson.

Månadsträff med olroggeri...



Den 5 maj kunde vi lyssna på en timmes underhållning av **Bengt Peder Olrog** (sång och piano) och **Hans Arnbom** (gitarr) som delade med sig av kända och mindre kända visor ur Ulf Peder Ologs fatabur till oss, dryga 50-talet Jarlabankare.



Mellan visorna gav Bengt Peder oss bakgrunden till pappas visor. Visan om "en liten smutsig bakgård" skrevs t.ex. under andra världskriget när Ulf Peder med familj bodde i Uppsala. Från Uppsalatiden och promenader längs Fyrisån härstammar "Ubåt till salu" - "Att segla uppå Fyrisån i undervattensbåt, säg vore inte det nånting för mig?" Andra visor som blev oss förunnade var "Farbror Ågren", "Rumba i Balders hage", "Köttet vid Östermalmstorg", "Bullfest" och "Se Sundbyberg och sedan dö".



Mer text och bilder finns på vår hemsida spjarlabanke.se. Klicka på rubriken "Hämt sen sist".

Stavgångsvandring i maj

- Vi ses igen vecka 37, den 11 september. Alla är välkomna, säger **Birgitta Danielsson** som tillsammans med **Monica Rosengren** håller i stavgång (med eller utan stavar) på fredagar udda veckor.



Deltagare vid vandringen den 8 maj – f.v. Birgitta Danielsson, Görel Rösjö, Monica Rosengren, Jana Hammarén Erlandsson, Ilse Letsch och Margareta Knafve plus kompis-matte med hund.

Hjärngympa och Täby-historik på funktionärsträff



Det går åt många frivilliga krafter för att en förening ska kunna drivas runt. Volontärer behövs på alla möjliga områden. Så är det även för SPF Seniorerna Jarlabanke. Ca 80 personer är engagerade i volontärsatser på olika områden - från brevdutor till styrelse. Som tack för det bjuder föreningen varje år på lunch och de senaste åren

har lunchen även kombinerats med motion, hjärngympa och kultur.



I år (18 maj) var vi ca 50 funktionärer som samlades vid Hägernäs Strand för att gruppvis gå en tipspromenad där vi konfronterades med 10 kluriga frågor om lokala förhållanden. På bilden ovan är det f.v. **Margareta Torstensson, Anne-Marie Rodell, Monica Rosengren** och **Lisbet Steinman** som grubblar över vad det var för fisk man kunde finna i Rönningean.



Vi kunde också insupa kunskap från f.d. ordf. i Täby Hembygdsförening, **Lothar Lammertz** (t.v.) som berättade delar av Hägernäs historia för oss, och från **Bo Jacobsson** (t.h.) - JM:s platschef vid byggandet av Hägernäs strand - som berättade om byggnaderna och om de villkor från kommunen som byggbolagen hade att förhålla sig till vid byggnationen.

Forts. sid. 26

Hänt sen sist

Forts. från sid. 25

Våruset

Även i år, i maj, deltog ett antal damer från Jarlabanke i det årliga Våruset.



Och humöret var det sannerligen inget fel på när målet efter 5 km löpning, joggning, lufsnig eller gång äntligen var nått. F.v. **Ing-Britt Edlund, Anita Tiger, Béatrice Ceyhan** och **Marianne Hammarén Erlandsson**.

Engelsberg och Oljeön

Den 28 maj for en grupp Jarlabankare till Bergslagen och Engelsbergs bruk som grundlades år 1681 och utvecklades till ett av världens då modernaste järnbruk.



Engelsbergs Bruk

Det är det enda bruk i Sverige som bevarar såväl byggnader som åtskilligt av den tekniska utrustningen. Bruket räknas som ett av världens främsta industriminnen och finns t.o.m. på UNESCOs världsarvslista.



Raffinaderiet på Oljeön

På dagens agenda fanns också ett besök på Oljeön där Pehr August Ålund år 1875 började bygga ett av Sveriges första oljeraffinaderier. Det kom att förändra vardagen för folk – i raffinaderiet tillverkades bl.a. fotogen som gav folk en jämn och rökfri belysning i stugor och industrier. Ålunds produkter fick stor betydelse för hela landet och det är det äldsta oljeraffinaderiet som finns bevarat i hela världen idag.

Lunch och kaffe intogs sedan på Elsa Andersons anrika konditori från 1916 i Norberg.

Island i maj

15 jarlabankare inklusive förstärkning av två vänmedlemmar från Tibbleseniörerna for i mitten av maj till Island. Christer Kullberg från CK:s resor, vår kunnige guide på ön, tog emot på Keflavik. Första anhalt **Blå lagunen** där många tog sig ett dopp i det 40-gradiga vattnet, rikt på mineraler som kiseldioxid och svavel.

Dag två inleddes med en stadsrundtur i Reykjavik med **Hallgrimskyrkan** som första an-





Gunilla Kinnman vid Blå lagunen

hålt. 38 år tog det att bygga kyrkan, man började 1948 och var klar 1986. Besöket på konsert- och operahuset **Harpa** var dagens höjdpunkt. Huset är 43 m högt och byggt i stål och har en fasad som består av omkring 10 000 oregelbundet formade prismalikhande fönster i olika färgnyanser.



Berith och Lars Niord beundrar Harpas konstruktion

"Gyllene cirkeln" stod på programmet dag tre, dvs. en rundtur till Islands mest berömda sevärdheter. Första stopp vid **Tingvalla**, som sägs vara den plats där islänningarna höll sitt första riksmöte.

I "Gyllene cirkeln" finns också **Gullfoss**, ett mäktigt vattenfall i floden Hvitá. Sista anhalt var **Geysir**, en av Islands gejsrar och den enda på ön som mer eller mindre regelbundet skickar upp en het vattenkaskad i luften. Då gäller det att vara redo med avtryckarfingret på kameran.



Sonja och Rune Holmberg vid Tingvalla

Sista dagen gjordes en utfärd dels till **Snorri Sturlusons Reykholt**, till lavavattenfallet **Hraunfossa**, till Islands största varmvattenkälla, **Deildartunguqver** och till **Halldor Laxness** museum som var hans och hustrun **Audurs** hem.

Vårlunch

Den 2 juni var det dags för den traditionella vårlunchen, den här gången på Kvarntorpsgården. Flera besökare suckade nostalgiskt när de erinrade sig ungdomsårens danser på Kvarntorpsgårdens tiljor.

En härlig värmeny var dagen till ära uppdakad och vin fanns att inhandla till självkostnadspris.



En av Jarlabankes nya medlemmar, **Lars Fallgren**, underhöll med sång och gitarrspel.

Forts. sid. 28

Hänt sen sist

Forts. från sid. 27

På seglats med Viking Plym

Även i år gavs Jarlabankarna den 11 augusti möjlighet till en seglats med Viking Plym, världens äldsta kopia av ett seglande vikingaskepp. Det var skeppsbyggaren August Plym som efter norsk förlaga lät bygga båten 1912. Så småningom kom den till USA och Kanada för att sedermera återvända till Sverige och en plats på torra land i Åkersberga. 1981 skänktes skeppet av August Plyms son Oscar till Täby kommun och fick – för att hedra August Plyms minne – byta sitt dåvarande namn Draken till Viking Plym. Sommartid ligger Viking Plym vid Viggbyholms småbåtshamn och sköts av föreningen Täby Vikingaskeppslag. Den är helt byggd i ek och väger ca 4 ton.



Christer Eklöf och Gun Edgren har intagit toften. Under resans gång berättade Christer för oss delar av vikingaskeppens och deras brukares historia och om Viking Plyms norska förebilder.



Dags för ilandstigning. Picknicklunch väntade.



Rut Rosén förser sig av den härliga lunchen som dukades upp på hälleberget.



När vi på hemväg, efter en tur söderut på Värtan med hjälp av motorn, vände för att nyttja medvinden till en segling mot hemmahamnen – då kom regnet. Fr.v. skeppare Göran "Järnruste" Karlsson, Lars Lundemark, Dan Kronström, Gunilla och Bengt-Olov Malmberg samt Max Radl. ➔

Sjöfart och kolera i Roslagen



Den 12 augusti var det dags för en busstur till det fina och kärleksfullt inredda Roslagens Sjöfartsmuseum i Älmsta på Vaddö där vi guidades av **Håkan Lundén**, tillhörig den förening som sedan 1938 på frivillig basis driver museet.



Museet speglar den sjöfart som bedrivits genom århundradena. Mest fantastiska är kanske de många och oerhört detaljrika båtmodeller som bl.a. skapats under många timmar till sjöss.

Roslagens Sjöfartsmuseum visar på rospiggens breda sjöfartstraditioner som vikingatiden, havspostföring och modern färjetrafik, skärgårdsfiske, skärgårdsseglation, lasttramparna, segel och ånga, båtbygartraditioner, prämar, timmerbogsering och inte minst sjöfartens servicenäringar: fyr, lots och sjöräddning.

Efter museet ämnades bussen igen för färd mot Råfsnäs brygga och en kortare båtresa till ön Fejan för lunch och guidad tur bland Fejans hus från koleratiden.

Villa Kongo uppfördes som läkarbostad 1892. Egentligen skulle huset ha varit en missionsstation i Kongo, därav namnet.



1892 valdes Fejan för anläggning av en karantänstation för att stoppa koleran att komma in i landet. 1894 låg här faktiskt 196 fartyg med 3 000 personer i karantän. Fyra personer dog. Under slutet av andra världskriget fick ön fungera som flyktingförläggning för flyende från Estland. Omkring 1 000 personer inkvarterades bl.a. i det stora karantänjukhuset en bit in på ön. Fejan är ca 600 m bred och 1.500 m lång.



Berith Niord och Ilse Letsch lyssnar på guidens berättelser.



Monica Rosengren, Stig Nohrlander, Ingrid Dahlberg och guiden och tillika restaurangägaren Malin Jönsson.

Vart tar alla pensionärer vägen?



Ett problem som många föreningar står inför – så även SPF Seniorerna Jarlabanke Täby – är vikande medlemsantal. Det är bekymmersamt och frågan är vad det beror på och vad som kan göras för att vända trenden. Kan det bero på att de som är födda under 50- och 60-talet inte har samma vana vid den gamla sortens föreningsliv som tidigare årgångar ägnat sig åt? Eller är det aktiviteter på annat håll som prioriteras? Är inte utbudet som föreningen står för tillräckligt lockande?

I en intervju inför SPF Seniorernas 75-årsjubileum i fjol talar förre förbundsordföranden **Karl Erik Olsson** om förbundets styrka som två ben, den inre och den yttre verksamheten. Med den inre avser han föreningsnivån, den sociala verksamheten, men också det som görs för att påverka kommunerna i pensionärsråden. - *Samtidigt kan vi se att den andra delen, den som vi kallar den yttre verksamheten, och som går ut på att påverka samhället och att påverka politikerna, blir allt viktigare.*

Karl Erik Olsson pekar vidare på att pensionärerna blir allt fler och sannorlikt blir de resurser som finns att fördela knappare. - *Då är det viktigt att ha många medlemmar. Jag menar att vi behöver någon som slåss för pensionärerna och det ska vi vara duktiga på.*



Två av Jarlabankes medlemmar ger nedan sin syn på problematiken. Först ut är **Stig Nohrlander**.

Vi lever i en föränderlig värld

Jarlabanke startade 1975 och firar i år 40-årsjubileum. Jag blev medlem 1991 och styrelsemedlem 1996. Under åren därefter har jag som funktionär startat och lett bl.a. Jabadaggruppen (datoranvändning), Musikalisk salong, Musikcafé, Digitalkameragruppen, Porträttfotografering och Mobiltelefonkurser samt Pionjär- och seniorgruppen.

Det innebär att jag varit medlem i 24 år av Jarlabankes 40 år och styrelsemedlem eller funktionär i 19 år. År 2000, vid 25-årsjubileet, gjorde jag flera intervjuer och lärde känna många personer, som haft ledande positioner inom Jarlabanke, bl.a. de numera avlidna ordförandena Bengt Kyhlstedt, Lennart Rundgren, Lennart Persson, Stig Nyholm, Daisy Ryberg och Mary Nordensvan.

Allt detta har gett mig en god inblick i pensionärlivets och pensionärsföreningens inbördes relation och speciellt förändringen i denna relation.



Det har skett en påtaglig förändring från 1975 till 2015. 1975 var pensionärsföreningen ett av de främsta alternativen för en nybliven pensionär. Idag är det, alldeles speciellt för den aktiva pensionären, ett alternativ ganska långt ner på prioriteringslistan.

Det finns många orsaker till detta. En 65-åring har idag oftast en god hälsa och en god ekonomi, barnen dröjer med barnbarnen, som då blir små gullungar för mormor/farmor att ta hand om när barnen jobbar med sina karriärer, man har dator och smart phone och vana vid att leta upp intressanta resor och andra aktiviteter. Etc. Eller så jobbar man vidare, så länge man får, och är man egenföretagare, så noterar man knappt pensionsåldern.



Många pensionärer ägnar fritiden åt resor.

Inom gerontologin har man fastställt begreppet "Den tredje åldern", som står för den näst sista perioden i en människas liv. Den fasen i livet inleds för många med att yrkesverksamheten upphör, och fasen kan fortgå under längre eller kortare tid vid god hälsa, innan man når den fjärde åldern, som präglas av högre grad av sjuklighet samt nedsatt fysisk och psykisk förmåga.

Vi måste inom pensionärsföreningen acceptera detta och anpassa oss. Naturligtvis skall vi hälsa alla intresserade 65-åringar välkomna, men vi skall samtidigt tålmodigt vänta ut de aktiva 75 – 80-åringar, som fortfarande befinner sig i den tredje åldern, och som nu känner sig mogna att gå med i pensionärsföreningen. I den gruppen kommer vi att finna många framtida styrelse- och funktionärsaspiranter!

Så här funderar Jarlabankes webmaster **Per Nisses** (medlem sedan 1998) inför föreningens 40-årsjubileum:



Pensionärsföreningar blir populära

Pensionärer i Sverige idag är av olika slag. Vi är ibland med i föreningar för att träffa andra med gemensamma intressen. De ensamma får sällskap och de som har fullt upp får fortsätta vara aktiva. Vi fyller livet med innehåll och kan påverka pensionsvillkoren.

En titt på dagsläget och gissningar om framtiden ger oss en bild av vad vi bör göra nu för att pension, boende, vård och gemenskap skall bli lika bra eller bättre i framtiden. Vi har ju ibland barn som föddes när vår pensionärsförening startade. Vad vill de? Vi kan ju fråga dem.

Ett begrepp som jag direkt tänker på är mångfald. Det präglar mycket av vad pen-

Forts. sid. 32

Debatt

Forts. från sid. 31

sionärsföreningar erbjuder. Vi är olika och vi vill olika saker. Vi kan ju arbeta för att tillgodose alla möjliga krav på aktiviteter eller koncentrera oss på de klassiska frågorna: pensionen, vården, boendet.

Det andra jag tänker på är konsumtion och produktion. Vi lever ju med dessa begrepp. Eftersom vårt samhälle är demokratiskt så har var och en ansvar för hur det blir. Vi måste tänka på vad vi äter, hur vi reser etc.

Finns det någon koppling till pensionärsföreningar? Jag tänker på vårt deltagande i utvecklingen och för framtiden. Som Hasse och Tage sjöng på 70-talet:

"Framtiden verkar dyster när man grubblar över ett glas öl - men man hoppas att barna ändå får ett glas öl!"

Jarlabanke kan leva länge i Täby. Det kommer ju att alltid finnas äldre människor. Det våras för gamlingarna! Vi kan se på de 40 åren som nu har gått. Varför inte 40 år framåt? Vi blir ju fler.

Datoriseringen får inte göra oss passiva. Tvärtom skall vi lära oss. Åtminstone lära oss att använda de nyttiga egenskaperna. Det finns många bra kurser. Barn och barnbarn har säkert både kunskaper och datorer. Saknas egen dator så använd lånedatorn på biblioteket.

Foto: Bodil Svensson ◆

WALLENS

TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÄLDERSPENSIONÄRER:
ERBJUDANDE (MÅNDAG - FREDAG 10 - 14.30 270:-)
ORDINARIE 425:-



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS
TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU **20%** PÅ
HÅRVÅRDSPRODUKTER OCH BEHANDLINGAR
(T EX SLINGOR, TONING, FÄRG OCH PERMANENT)

Carinas Medicinska Fotvård

Välkommen att ringa och boka tid!

Carina Hellberg **073 - 964 3700**

Jag finns i Näsby Park på Ångaren,
Eskadervägen 5

Tar även Remisser!

Leg. Medicinsk Foterapeut & Undersköterska



WALLENS

TÄBY C

HERRKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG - FREDAG 10 - 14.30 **170:-**)

ORDINARIE 325:-



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS

TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU
20% PÅ HÅRVÅRDSPRODUKTER

Kurser och cirklar

Litteraturcirkel

Vi träffas en tisdagseftermiddag i månaden mellan kl. 14.00 och 16.00 och diskuterar böcker och tar en kopp kaffe.

Höstterminen startar 15/9 med **Agneta Pleijels** "Spådomen". Övriga träffar är planerade till 13/10, 17/11 och 15/12. Vilka böcker vi skall läsa har vi ännu inte bestämt.

Vi är för närvarande 13 personer i gruppen, men det finns plats för några till. Är du intresserad och vill vara med hör av dig till Ing-Britt Edlund, 768 83 10, o.edlund@spray.se eller Inge-Maren Behrendt, 732 45 91.



Musikalisk salong

Vi träffas en måndag i månaden över en kopp kaffe och lyssnar på klassisk musik! Den 21/9 skall vi bekanta oss med tenoren Jonas Kaufmann, 19/10 Bach, 16/11 Beethoven och avslutar höstterminen den 14/12 med julmusik.

Tider: Måndagar kl. 19.00 - ca 21.00.

Lokal: Kansliet, Eskaderv. 40

För mer information välkommen att kontakta Ljubinka på 437 691 45 eller ljubinka.selin@gmail.com

Ta gärna med er egna skivor!

Teaterkunskap

Ledare: Margareta Broberg

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

Margareta berättar teaterhistoria och ger bakgrunden till aktuella teaterstycken. Hon

ordnar även biljetter till Dramaten och Stadsteatern och efteråt blir det diskussion kring pjäserna. Om tillräckligt många är intresserade startas en ny grupp.

Höstens träffar sker 13.00 - 15.30 torsdagarna 1/10, 15/10, 12/11 och 3/12.

Är du intresserad ring och tala med Margareta Broberg, 732 03 83.

Sällskapsbridge

För oss som inte

är så vana bridge-

spelare och andra

som vill spela i ett

lugnare tempo än

tävlingsbridgens

finns nu en egen

grupp. Vi använder kort med större siffror för att underlätta för alla med nedsatt syn. Vi spelar onsdagar året om mellan kl. 9.30 - 12.30.

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40.



För ytterligare info kontakta Lena Sandström, lena.sandstrom39@gmail.com, 076-780 58 59 eller Christel Eborn, chris.eborn@hotmail.com, 070-397 25 84.

De som är intresserade av en plats i reservlistan kan anmäla sig till Lena eller Christel.

Tävlingsbridge

Lokal: Ångaren, Eskadervägen 5.

Måndagar kl. 12.30. Höstterminen startade den 7/9.

Kontakt: Kerstin Bovin, 076-246 09 42



Kurser och cirklar

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40.
Onsdagar kl. 13.00. Höstterminen starta-
de den 2/9.

Kontakt: Magnus Waller, 070-768 55 83,
magnuswall@gmail.com. Gruppen är f.n.
full, men Magnus Waller tar gärna emot
intresseanmälningar för plats i reservlistan.

Vinprovning II

Vi startar höstterminen 2015 med vin-
provning i Jarlabankes lokal, Eskadervä-
gen 40, följande torsdagar, start kl. 18.45:
17/9, 15/10, 19/11 och 17/12. Infor-
mation kommer att meddelas dem som
tidigare deltagit.

Kontakt: Arne Forssén, 070-610 45 51
eller arne.forssen@plangruppen.se

Vinprovning III

Höstens vinprovningar startade den 8/9
och fortsätter tisdagarna 13/10, 10/11
och 8/12. Start kl. 18.45.

Ansvarig: Lars-Ove Pehrsson, 070-626 92 05
eller lars-ove.pehrsson@telia.com

Vinprovningarna i grupp II och grupp III
hålls i Jarlabankes lokal på Eskadervägen
40. Terminsavgiften är 500:- och erläggs
vid första provningstillfället.

Om du är intresserad av vinprovningar
kontakta Lars-Ove Pehrsson som admi-
nistrerar en väntelista för båda vinprovar-
grupperna. Max. deltagare i en grupp är
15 personer. Om tillräckligt många är in-
tresserade av att delta i vinprovningar
finns det möjlighet att starta ytterligare vin-
provargrupper. ◆



**NI HAR VÄL UPPTÄCKT
NÄSBYDALS STENUGNSBAGERI?**

**VI BAKAR SURDEGSBRÖD OCH
KAFFEBRÖD SEX DAGAR I VECKAN.**

**ÖPPET MÅN-TORS 7-18 · FRE 7-17.30 · LÖR 7-14
NÄSBYDALS VÄGEN 15 (BREDVID TÄBY LÅS)
TELEFON 08-768 68 00**

Eftermiddagsdans

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble. Kvarntorpsgården, Näsby allé 72.

Tisdagar kl. 13-16. Modern dans och någon gammal dans. Pris 80 kr, kaffe och bröd ingår i pausen.



Datum för hösten 2015:

22/9 Lars Erikssons orkester

20/10 BEX:s orkester

24/11 Jiges orkester

Kontaktperson: Margit Annerstedt, 510 503 20, 070-350 93 20. Välkomna!

Jarlabanke golfare

När nu golfsäsongen långsamt går mot sitt slut kan det vara läge att fundera på möjligheter att hålla tekniken vid liv. "Ullna indoor golf" öppnar i november och ger olika alternativ för vinterträning. Mer information kommer på hemsidan. Vill man kombinera spel med skönare klimat finns ju ett rikt utbud av golfresor till sydliga nejder. Frågor kan ställas till Per Jödahl, 756 23 25.

Pensionärsfriskvård i Täby RacketCenter

Roliga aktiviteter för dig som pensionär varje vardag mellan 9-11, kaffe ingår! Pris 50:- för en förmiddag. Terminskort 1.400:-. Se vidare: tabyracketcenter.se/traning/pensionarsverksamheten

Har du frågor är du välkommen att kontakta Täby RacketCenter, Flyghamnsv. 16, 756 50 94.

Squaredansarna

Näsby Parks Squaredansklubb finns på Kvarntorpsgården, Täby. Besök gärna klubbens hemsida nasbysquare.se för mer information. Nästa Öppet Hus med möjlighet att själv pröva blir den 17/9 kl. 12-14. Ring för upplysningar till Per Jödahl, 756 23 25.

Vandra med eller utan stavar

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble anordnar vi stavgång fredagar udda veckor. Vi samlas kl. 10.00 i Näsbyrums centrum utanför apoteket. Promenad ca en timme i lugn takt som passar alla. Höstens vandringar börjar v. 37 den 11/9.



För mer information kontakta Monica Rosengren, 768 32 07, monica.m.rosengren@gmail.com eller Birgitta Danielsson, 758 78 48, birgitta.l.danielsson@telia.com

Långa vandringar (10-12 km)

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble startade höstens långa vandringar måndagen den 17/8. Samling kl. 09.15 i Täby Centrum vid rulltrappan nedre plan mot Storstugan. Tag med matsäck, sittunderlag och bussbiljett.

För information om höstens program tag kontakt med Ivor Nordström, 768 31 15, Kerstin Ferenius, 758 61 75, Maud Andersson, 510 512 19 eller Lars Lundenmark, 768 82 18. ◆

ACTIC[®]

Kom i form med Actic
Boka gratis
provträning med vår
seniorinstruktör Inger.
08-7680500

NYHET!

**Funktionell Träning
för seniorer.**
Varje måndag och torsdag

Tibblebadet • Allundavägen 5-7 • 08-7680500 • Täby



Vårdstyrkan

Allégårdens hemtjänst:

Hemtjänst

Hemsjukvård (Nytt unikt samarbete!)

Matleveranser

Tjänster med RUT-avdrag

Allégården:

Vårdboende

Demensboende

Dagverksamhet

Restaurang

Vad kan Vårdstyrkan erbjuda dig?

08-732 24 80 :: www.vardstyrkan.se

Delaktighet :: Insyn :: Respekt :: Utveckling

Referensgrupp för äldrefrågor tillsatt

Rapport från Kommunala pensionärsrådets (KPR) möte den 3 juni 2015.

KPR ska enligt riktlinjerna ha två ordinarie sammanträden per halvår och den 3 juni hölls vårterminens andra möte. På plats var socialnämndens ledamöter, representanterna för pensionärsföreningarna samt socialchefen **Claes Lagergren**, projektledare **Linda Törnqvist** och utvecklingsledare **Camilla Venemyr**, som var sekreterare för mötet.

På mötet diskuterades bland annat socialnämndens förslag till reviderade riktlinjer för KPR. Ändringarna har skett i samarbete med pensionärsföreningarna och förslaget kommer att tas upp för beslut i socialnämnden i september. En nyhet är att en referensgrupp har utsetts inom pensionärsorganisationerna. Referensgruppen ska kunna kontaktas vid sidan av ordinarie möten när till exempel remisser och ärenden som rör äldre ska diskuteras. Referensgruppen får också möjlighet att samla in sina föreningars synpunkter och vidarebefordra dem till avdelningen för äldreomsorg eller till socialnämnden. Socialchefen ska delta i referensgruppen och vara sammankallande.

Konsultföretaget Sweco har för socialnämndens räkning tagit fram en ny mo-

dell för att göra prognoser för de omsorgsinsatser som kommer att behövas i framtiden. Prognoserna om behoven finns redovisade i en rapport och gäller perioden 2016-2031. Enligt rapporten kommer antalet personer 80 år och äldre att fördubblas och överstiga 7 000 år 2031 vilket ställer Täby kommun inför utmaningar.

Linda Törnqvist är projektledare för Täby kommuns samverkan med landstinget. Hon berättade att samverkansarbete pågår hela tiden både på strategisk nivå och omkring enskilda individer. Hon berättade också att personer som behöver insatser från flera huvudmän kan begära **samordnad individuell planering** (SIP).

Vi fick veta att det pågår en genomlysning av Seniorcenters verksamhet och att det kommer en rapport om det under hösten.

På pensionärsföreningarnas fråga om bostäder för äldre i Täby kommun var svaret att kommunens ansvar i huvudsak är biståndsbedömda boenden (så kallade särskilda boenden) och att det finns en förteckning på dessa. Pensionärsföreningarna bad att få återkomma med en diskussion i referensgruppen om olika boenden för äldre.

Höstens möten är planerade till 29 september och 9 december.

Gunvor Vretblad

KPR – Täbys Kommunala Pensionärsråd är en kanal till och från socialnämnden som ska samla in de äldres synpunkter och erfarenheter samt sprida information. SPF Jarlabanke har två ordinarie ledamöter och en ersättare.

Vården står inför stora utmaningar

Rapport från Samverkansmöte mellan Hälso- och sjukvårdsförvaltningen vid Stockholms läns landsting och de kommunala pensionärsråden den 8 maj 2015.

Mötet ägde rum i Landstings salen på Hantverkargatan 45 i Stockholm. **Marie Ljungberg Schött** (M), som är sjukvårdslandstingsråd och ordförande för *Samverkan med de kommunala pensionärsråden i Stockholms län*, hälsade alla välkomna.

Lolita Lekander, chef för *Programkontoret för framtidens hälso- och sjukvård* informerade om planerna för de närmaste åren. En grund för vården är att alla får rätt vård i rätt tid och att flödet mellan olika vårdgivare fungerar. Vårdcentralerna ska vara basen för befolkningens sjukvård. Landstinget gör stora satsningar inom sjukvården för äldre; geriatriken, där vårdplaneringar är en viktig del. Resurser till jourläkarna ska öka och detsamma gäller för akutsjukvården i hemmet, ASIH. E-hälsan är ett nytt begrepp där landstinget gör en stor satsning.

Rätt vård på rätt plats...

Vården står inför stora utmaningar. Vården behöver planeras och utnyttjas bättre för att kunna möta de 37 000 nya medborgare som länet får varje år samtidigt som antalet äldre med stora vårdbehov blir fler. Länet kommer att få 220 nya akutplatser och 650 vårdplatser. Vårdcentralerna kommer att bli viktiga funktioner i framtiden eftersom första mötet med patienten ofta sker där. Husläkarnas kompetens ska breddas och kunskapen om geriatriska sjukdomar och demenspro-

blem blir viktig. Landstinget ska se till att patienten får rätt vård på rätt plats och att vårdkedjan fungerar från akutsjukhuset till kommunen. Samverkan mellan landstinget och kommunerna måste utvecklas när det gäller vården i hemmet, men frågan om kommunaliseringen av hemsjukvården ligger för närvarande på is.

Claes-Roland Martling, som är handläggare på Programkontoret, informerade om akutsjukhusvården. Akutsjukhusens uppdrag kommer att renodlas för specialistvård och akutvård och de mindre sjukhusen ska rustas för annan vård. Närakuter med fasta öppettider, labb och röntgen ska finnas. De geriatriska klinikererna får i uppdrag att stödja husläkarna som får ett utökat uppdrag och mera samverkan med specialistvården. Martling talade också om Nya Karolinska sjukhuset där tanken är att "vården ska komma till patienten". Första patienten tas emot 2016 och sjukhuset ska vara i full drift 2018.

Under mötet aktualiserades frågan om någon form av geriatrisk öppenvård. Äldrevårdscentraler prövas i Region Skåne och Västra Götaland. Kan vi ha äldrevårdscentraler i Stockholm också? Frågan om rehabbassänger i Stockholms län diskuterades och med protokollet följde en lista på bassängverksamhet där bland andra Täby Primärvårdsrehab finns upptagen. Ytterligare frå-

Forts. sid. 40

Äldreomsorg

Forts. från sid. 39

gor som togs upp var jourläkarbilen och utskrivning av läkemedel till äldre.

Nästa möte bestämdes till den 20 november 2015. **KPR-medlemmarna ville att följande frågor diskuteras då:**

- * Hur får vi bättre samråd mellan KPR och hälso- och sjukvårdsförvaltningen?
- * Demensvård
- * Geriatrikerkompetens
- * E-sjukvård
- * Jourläkarbilar

Punkter från Hälso- och sjukvårdsförvaltningen:

- * Samverkan mellan kommun och landsting
- * IT-frågor – bland annat boka läkarbesök via appen
- * Äldrevårdscentraler
- * Minnesmottagningar
- * Demensvården
- * Kommunalisering av hemsjukvård
- * Rehabilitering

(Sammanfattning av minnesanteckningar och utskickat protokoll)

Gunvor Vretblad ♦

Pilsnerfilmer

Välkomna att se **Pensionat Paradiset** från 1937 med Thor Modeen, Julia Caesar, Maritta Marke m.fl. **den 9 november kl. 13.00** hemma hos mig på **Renvägen 5** i Täby.

(Renvägen ligger vid hållplats Ensta Station på Roslagsbanans Kärstalinje. Man kan också ta buss 616 från Tibbleskolan till Sälgvägen och sedan gå ett par hundra meter.)



Efter visningen prat och diskussion om filmen samt förtäring av Pilsnerkorv med dryck. Jag serverar Bullens Pilsnerkorv med dryck (öl, vatten eller kaffe) för 20 kr. Max 15 personer per visning.



Anmälan senast den 2/11 till Björn Johansson, 638 02 44, 0708-72 42 93 eller bjorn.taby@telia.com

Jag heter Björn Johansson, är 69 år och bor i Ensta med min fru Ulla och har jobbat med filminspelningar de senaste 31 åren på Sveriges Television.



För närvarande frilansar jag med film och har drygt 160 svenska långfilmer inspelade på VHS och DVD från 35- till 50-talet. Visningen sker på en 40" Plasma-TV. Filmerna är nyrestaurerade och har bra filmkvalitet.

Då en olycka inträffat finns ingen ångervecka

Livet består av stora och små händelser. Ibland händer något som inte får hända och på bråkdelen av en sekund har något inträffat som förändrar en familjs hela liv och framtiden blir inte som den var tänkt. Två av mina barnbarn var på besök hos oss på landet då ett mobilsamtal från barnens pappa slog vår stillsamma tillvaro där nere vid vår brygga i spillror. Vår dotter, barnens mamma, hade råkat ut för en svår brandolycka i hemmet. Hon var nu svårt skadad förd med ambulanstransport till Uppsala Akademiska sjukhus. Barnens pappa befann sig på sjukhuset med parets tre veckor gamla baby och försökte ta in den nya, ofattbara situationen. Nästa morgon kom han ut till oss på landet och hämtade mig och de två äldre barnen.

Jag är inte ensam om att uppleva barnbarnen som oerhört viktiga i mitt liv, att få finnas där i vardagen då och då är för mig högprioriterat. Nu hade det uppstått en akut situation i familjen där jag verkligen var behövd och det dygnet runt. Min relativt lugna pensionärstillvaro, där jag kunde styra min egen tid, tog en helt ny vändning. Att få detta stora ansvar krävde att jag sorterade bort onödiga måsten i

mitt liv, det som jag tyckt var så viktigt. Man måste inte läsa dagstidningar, man måste inte se nyheter på TV, man måste inte motionera och man måste inte ha det välstädat. Nödvändiga måsten blev istället att försöka ge familjen den hjälp och den stabilitet jag kunde bidra med.

Nu har det gått fyra månader sedan den förfärliga brännskadeolyckan inträffade. Vår dotter är hemma igen och är mycket bättre, men har en mycket lång tid framför sig med oerhört krävande behandlingar. Livet blir aldrig riktigt detsamma som det var förut, inte för vår dotter och inte heller för oss närstående. Vi ser ännu absolut ingenting gott med det som hände. En gammal sanning är dock att de flesta klarar mycket mer än vad de tror. Vår dotter är ett lysande exempel på detta.

Gudrun Wijk ♦



Alla kan drabbas av olycksfall i hemmet. Veteranringen uppmärksammar dig. Vår trygghetsringning gör tillvaron tryggare för dig och dina anhöriga. Att anlita Veteranringen kostar inget.

För information ring

Per Tamm 758 25 72, 0733-10 20 34

Gunilla Normelli 768 64 92, 0707-18 26 12

Birgitta Franzén 758 78 55, 0735-76 14 36

SPF Seniorerna Jarlabanke TäbyEskadervägen 40
183 58 Täby

Exp. öppen torsdagar kl. 10-12 tel. 756 38 75

e-post: jarlabanke@telia.com

PlusGirokonto 84 85 34-4

Försäkringsfrågor gällande liv- och olycksfall
tagna via SPF Seniorerna och Mötesförsäkringar

för medlemmar i SPF Seniorerna: tel. 0771-55 55 00 eller tel. 0771-16 60 60

www.skandia.se/extranet/anslutna/SPF/Forsakringar/**STYRELSEN**

Ordförande, info.ansv.	Kerstin Persson	756 60 76	kerstinpers@telia.com
Vice ordf., festarrangör	Christel Eborn	070-397 25 84	chris.eborn@hotmail.com
Sekreterare	Birgitta Danielsson	758 78 48	birgitta.l.danielsson@telia.com
Kassör, försäkringar	Ing-Britt Edlund	768 83 10	o.edlund@spray.se
Ordf. programkom.	Leif Larsson	768 31 92	leif.ob.larsson@gmail.com
Torsdagsträffar	Lena Sandström	076-780 58 59	lena.sandstrom39@gmail.com
Månadsträffar	Carola Plannthin	756 54 00	carolaplannthin@hotmail.com
Ledamot	Gunvor Vretblad	758 89 52	gunvor.vretblad@castrum.se
Ledamot	Kerstin Bergman	39 52 39	kerstin.bergman@propelex.se

REVISORER

	Rolf E Ericsson	756 13 83
	Gun Olgård	756 85 42
Suppleant	Björn Eklöf	756 25 07

KPR, KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Ordinarie	Ulla Héjjas	758 77 25	ulla.uhs@gmail.vom
Ordinarie	Gunvor Vretblad	758 89 52	gunvor.vretblad@castrum.se
Ersättare	Irene Lehnberg	756 36 81	irene.lehnberg@gmail.com

VALBEREDNING

Ordförande	Lars Gustafsson	758 96 98	lassegustafsson@telia.com
	Ljubinka Selin	437 691 45	ljubinka.selin@gmail.com
	Marianne Hammarén Erlandsson	732 74 76	janahe2@gmail.com

REDAKTION

Ansvarig utgivare	Kerstin Persson	756 60 76	kerstinpers@telia.com
Redaktör	Bodil Svensson	070-620 71 35	bodil_c_svensson@telia.com
Layout	Gunilla Kinnman	070-444 67 40	gun.kin@hotmail.com
	Leif Larsson	768 31 92	leif.ob.larsson@gmail.com

ÖVRIGA FUNKTIONÄRE

Annonser	Béatrice Ceyhan	756 29 68	ib.ceyhan@swipnet.se
Hemsidan, Webmaster	Per Nisses	073-803 71 10	per.nisses@gmail.com
Medlemssekr., inköp	Gunnar Wernerson	510 503 63	wergun@telia.com
Medlemsrekrytering	Käthie Wernerson	510 503 63	wergun@telia.com
Resor/utflykter	Monica Rosengren	768 32 07	monica.m.rosengren@gmail.com
Resor/utflykter, bitr.	Margareta Torstensson	768 11 32	margareta.to@telia.com
Utskick, brevdovor, bitr. medl.sekr.	Lars Gustafsson	758 96 98	lassegustafsson@telia.com
Väntjänst	Irene Lehnberg	756 36 81	irene.lehnberg@gmail.com
Väntjänst, sekr. prog.kom.	Anita Holmberg	29 96 76	anita41holmberg@gmail.com

SE VÅR HEMSIDA spfjarlabanke.se

Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Måndag 21/9 kl. 19.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Musikalisk salong (Se sid. 34)
Tisdag 22/9 kl. 13.00	Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72	Dans till Lars Erikssons orkester. (Se sid. 36)
Torsdag 24/9 kl. 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Gladjazz med Täby seniorband. (Se sid. 23)
Onsdag 30/9 kl. 16.30	Ångaren, Eskadervägen 5	Pianobar (Se sid. 5)
Fredag 2/10 kl. 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Modevisning (Se sid. 15)
Tisdag 6/10 kl. 13.00	Hörsalen, Biblioteket, Täby Centrum	Jörgen Toresson sjunger, spelar och berättar. (Se sid. 22)
Onsdag 14/10 kl. 17.00	Täby Park Hotell	40-årsjubileum (Se sid. 7)
Torsdag 15/10 kl. 15.00	Café Opera	Café Opera (Se sid. 23)
Måndag 19/10 kl. 19.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Musikalisk salong (Se sid. 34)
Tisdag 20/10 kl. 19.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Pubafton med jazz. (Se sid. 5)
Tisdag 20/10 kl. 13.00	Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72	Dans till BEX:s orkester. (Se sid. 36)
Onsdag 21/10 kl. 14.30	Scandic Hotel	Modevisning med lunch (Se sid. 13)
Torsdag 22/10 kl. 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Retar du upp dig på ting som är små – så är du väl inte större än så. (Se sid. 23)
Tisdag 27/10 kl. 11.45	Bastugatan 21, 4 tr.	Ivar Lo-museet (Se sid. 13)
Onsdag 28/10 kl. 16.30	Ångaren, Eskadervägen 5	Pianobar (Se sid. 5)
Måndag 9/11 kl. 13.00	Renvägen 5, Täby	Filmvisning "Pensionat Paradiset. (Se sid. 40)
Tisdag 10/11 kl. 13.00	Hörsalen, Biblioteket, Täby Centrum	Vart går Ryssland under Putin... Stig Fredrikson berättar om sina upplevelser. (Se sid. 22)
Fredag 13/11 kl. 13.15	Riksgatan 3	Guidad tur Riksdagshuset. (Se sid. 13)
Måndag 16/11 kl. 19.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Musikalisk salong (Se sid. 34)
Onsdag 18/11 kl. 16.30	Ångaren, Eskadervägen 5	Pianobar (Se sid. 5)
Tisdag 24/11 kl. 13.00	Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72	Dans till Jiges orkester. (Se sid. 36)
Torsdag 26/11 kl. 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Afghanistan bortom rubrikerna. (Se sid. 23)
Söndag 6/12 kl. 14.00	Mer info i nr 4	Adventskonsert och kaffe med dopp. (Se sid. 23)



Välkommen att välja oss Vårdproffsen, när du har behov av hemtjänst.

Vårt lilla team gör att varje kund blir individuellt och personligt bemött.

Vi är alltid vänliga och snälla mot våra kunder och vi älskar vårt arbete.

Ring om du har frågor eller vill boka ett personligt möte.

Vi finns nära dig:

I Täby centrum: Lyktgränd 2 och Marknadsvägen 43

I Näsby-Park: Kryssarvägen 6

Du kan även köpa diverse tjänster med RUT-avdrag, ring och fråga!



Vårdproffsen

www.abvardproffsen.se

Telefon: 0761-615473

E-post: kaarina@abvardproffsen.se