

Föreningen grundad 1975

Nr 5/06 Årg. 11

MEDLEMSBLAD

NOV-JAN



Glasbläsning på Steninge slott



## En möjlighet att bo kvar hemma

Hemtjänst finns till för människor som vill bo kvar hemma, även om de behöver lite hjälp. Vi inom HSB Omsorg har arbetat med dessa tjänster i mer än tio år.

Kunder som anlitar HSB Omsorg ska känna sig trygga och säkra och bli bemötta med respekt och medmänsklighet. HSB Omsorg skapar en personlig kontakt med dig som kund. Tillsammans med dig gör vi, utifrån ditt biståndsbeslut, en arbetsplan för hur din hemtjänst ska utföras. Som hemtjänstkund erbjuds du en kontaktperson. Det är väldigt noga att personkemin stämmer och att ni trivs med varandra, annars får du byta.

Välkommen till HSB Omsorg!



**Omsorg**

Näsbydalsvägen 19, Täby • telefon 08-638 80 80 • [www.hsb.se/omsorg](http://www.hsb.se/omsorg)

### Årsavgiften 2007

En person 185:-  
Två samboende 350:-  
Medlem i annan SPF-förening som vill vara  
vänmedlem hos oss betalar 65:-

#### Adressändring

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

Medlemsbladet nr 1  
manusstopp 07-01-12  
distribution 07-02-06

Ansvarig utgivare Mary Nordensvan  
Layout Per Nisses  
Tryckeri Täbykopia AB

webbsidan: <http://jarlabanke.just.nu>

### Annonser

Ekmanbuss	7
Ella Trädgård	27
Fonus	10
Friskis&Svettis	33
HSB Omsorg	2
Ica Supermarket, Täby kyrkby	7
Ica Näsbydal	10
Jägholm, Fastighetsmäklare Jan	30
Näsby Park Centrum	19
OC Vård & Sällskap	31
Pocketresor	16
Restaurang Eskader	27
RingTaxi	30
Sabis	18
SkandiaMäklarna	18
Svensk Fastighetsförmedling	17
Rädda Barnen Jazz- och Viskonsert	31
Täby församling	27
Täby kommun Social omsorg	11
Viking Line	36
Vi Näsby Allé	23

### Innehåll

Kära Jarlabankare	4
Kallelse till årsmöte	5
Mat och Dryck - Tematräff	6
Röda Korsets Fixargrupp	7
Roslagsbanan i våra hjärtan	8
Veteranringen	10
Resor och utflykter	12
Persisk kulturfest	
Svamputflykt	
Mobilnumret som räddar liv	13
Bevingat	13
Jarlabanke firar advent	14
Adventslunch	
Adventsresan	
Julkonsert	
Äldreombudsman	16
Träffar	20
Barbarer, mer eller mindre	21
Kurser/Cirklar	22
Engelsk konversation	
Fransk konversation	
Litteraturcirkel I och II	
Teaterkunskap	
Vinprovning	
Bridge	
VM-guld efter träning	
i Centralparken	24
Friskvård	25
Jarladansarna, Square Dance	
Gymnastik, Promenader	
Golf, Boule	
Badminton, Sim i stim för 60+	
En verklig nonsensdikt	26
Avgiftsfri hemstjänst	28
Sköna kvinnor över 60	29
Fixar-Malte	29
Lite kunskap om vårt Förbund	33
Styrelsen	34
Jarlabankekalendern	35

Kära Jarlabankare!

Om ett par dagar är vi inne i november månad, men när jag tittar ut genom fönstret här i mitt arbetsrum ser jag det stora plommonträdet med sina ännu gröna blad och några blåklockor som ger en vision om en ny vår. Men tittar jag lite längre bort säger mig björkarnas gula blad att hösten ändå är här. Det kraftiga snöovädret i Jämtland för några dagar sedan påminner om att det kommer en vinter när den ljusa delen av dagen blir kortare. Jag hoppas att åtskilliga av de aktiviteter som Jarlabanke inbjuder till skall lysa upp tillvaron för flera av er under de kommande månaderna.

Detta säger jag trots att jag är medveten om att många av er är upptagna med återkommande aktiviteter flera av veckans dagar. Jag har fått önskemål om att växla mellan veckodagarna för viss typ av aktivitet, t ex månadsträffar och nu senast när det gäller träffarna med tema ”Mat och dryck”, detta för att vidga möjligheten att delta. Idén är god och vi gjorde försök i den riktningen men det strandade på tillgången på lämpliga lokaler. Låt inte detta hindra er från att framföra förslag på såväl tidpunkt som innehåll i nuvarande aktiviteter och givetvis förslag på nya.

Nu några åter- och framåtblickar I politikerutfrågningen, som arrangerades av SPF och PRO i Täby och hölls i Tibble Teater den 29 augusti, deltog en representant från vardera av de sju inbjudna politiska partierna och antalet åhörare/frågeställare var cirka 200. Så här i efterhand kan vi konstatera att vi borde ha begränsat varje politikers inledande anförande till

2 minuter och inte 5 som nu gällde. Då hade vi haft längre tid för att få svar på de 50 frågor som ställdes. En lärdom för kommande utfrågningar.

Vid höstmötet, som hölls i hörsalen i Täby C den 17 oktober beslöt de deltagande 64 medlemmarna på styrelsens förslag att årsavgiften 2007 skall vara oförändrad. Mer om avgifter på sidan 5.

När ni läser detta har två av tematräffarna ”Mat och Dryck” genomförts. Till min stora besvikelse kom endast 45 åhörare till den första träffen, som var den 2 oktober men de som var där föreföll nöjda med arrangemanget. Nu ser jag med spänning fram emot den 6 november, då vi ska lyssna till Jan Mårtenson, författaren till Homandeckarna, som i var och en av sina böcker ger recept på en maträtt. Den 4 december är det dags för ännu en träff, den tredje i serien. På sidan 6 finns mer om denna och även uppgifter om hur man tar sig till Grindtorpkyrkan. (Har förstått genom de frågor jag fått att denna kyrka är okänd för många). Jag hoppas att vi träffas då och även vid flera andra tillfällen under november och december, nu närmast på månadsträffen den 21 och på adventslunchen den 30 november, senare på bussen till Odensala kyrka den 10 eller på konserten på Ångaren den 17 december.

Till er som av någon anledning är förhindrade att delta vid dessa tillfällen önskar jag redan nu:

**God Jul och Gott Nytt År!**

*Mary*

## Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2007!

Höstmötet 2006 beslutade om oförändrade årsavgifter för år 2007 vilket innebär 185 kr för ensamboende, 350 kr för två sammanboende samt 65 kr för vänmedlem.

*Betala årsavgiften så snart som möjligt och använd gärna bifogade inbetalningskort.*

*Medlemsavgiften måste vara betald för att försäkringar genom SPF skall gälla.*

### Vänmedlem

Sedan många år är det möjligt att bli vänmedlem i Jarlabanke. För vänmedlemskap gäller följande:

*Person som tillhör en annan SPF-förening och som till denna betalar full årsavgift kan bli vänmedlem i Jarlabanke för samma år. Vänmedlem får Jarlabankes medlemsblad samt har rätt att delta i föreningens alla arrangemang och aktiviteter men saknar rösträtt. Vänmedlem redovisas inte i medlemsstatistiken till distriktet eller förbundet. Någon avgift för vänmedlem betalas inte heller till distrikt eller förbund. Vänmedlem kan inte teckna förbunds försäkringar via medlemskapet i Jarlabanke.*

Det finns flera SPF-föreningar som har vänmedlemskap. I princip tillämpar man då samma regler. Generellt gäller också att årsavgiften för vänmedlemskap alltid skall **betalas direkt till den förening där man är vänmedlem.**

## KALLELSE TILL ÅRSMÖTE - ÅR 2007

**Årsmötet 2007 äger rum Tisdagen den 20 februari 2007 kl 13:00 i Bibliotekshusets hörsal, Attundafältet 14, plan 3**

**Årsmötesförhandlingar** enligt stadgarna.

**Årsmöteshandlingar** (föredragningslista, verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning mm) kommer att finnas tillgängliga på kansliet fr.o.m. den 6 februari 2007.

**Motioner** skall vara styrelsen tillhanda senast den 6 februari 2007.

Enligt traditionen bjuder föreningen på kaffe i anslutning till mötet.

## MAT och DRYCK - Tematräffar

Under hösten anordnar TibbleSeniorerna och Jarlabanke tre träffar under temat "Mat och Dryck". Till träffarna kommer kända och engagerande föredragshållare med olika specialiteter inom ämnet. Platsen är Grindtorpskyrkan i Täby. Vi börjar klockan 14:00 och räknar med att hålla på i c:a 2 timmar. Deltagaravgift: 40 kronor per gång.

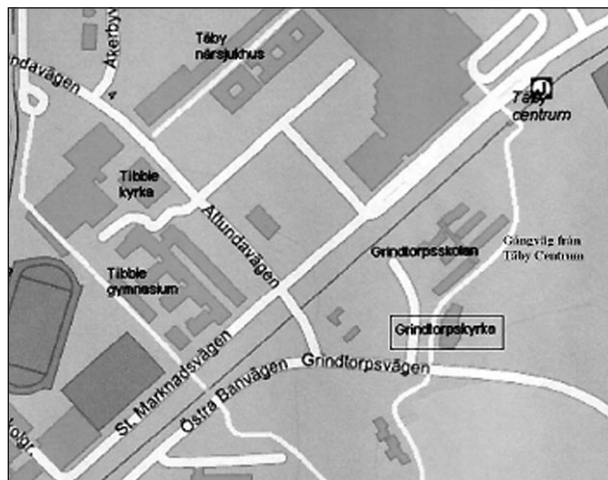
Nu återstår tredje träffen  
Måndagen den 4 december klockan 14:00

"Mat och dryck som håller oss unga"  
Anna-Lisa Stenudd, matskribent och matapostel med inriktning på "det gröna alternativet", lär oss vilken mat och dryck som hjälper till att hålla oss unga och vitala.



Anna-Lisa Stenudd

Så här hittar du till Grindtorpskyrkan



Det finns en gångväg från Täby Centrum, under järnvägen vid Roslagsbanans hållplats, som leder fram till Grindtorpskyrkan.

Bussarna 619 och 961 har hållplats på Grindtorpsvägen i närheten av Grindtorpskyrkan.

## JULKATALOGEN ÄR HÄR!

18/11 Jul på Kakslottet	1/12 Jul på spökslottet
19/11 Gdynia/Gdansk	3/12 Julmarknad i Mariefred
24/11 Helg i Köpenhamn	10/12 Alfred Nobel och hans museum
25/11 Julshow med julbord, Tällberg	16/12 Hjalmar i Örebro
25/11 Garpenbergs Herrgård	23/12 God jul i Tällberg
1 & 5/12 Lübeck	31/12 Gott nytt år!!!

08-15 95 75

**Ekmanbuss-ab**  
Flexibussitet

www.ekmanbuss.se

## Vi finns i Täby Kyrkby

Nära till buss 610, 611, 690 och Roslagsbanan.

Närhet till post, bibliotek, apotek och kyrka.

Bra parkeringsutrymmen.

# ICA Supermarket

## Täby Kyrkby

ÖPPETTIDER  
Mån-Fre 9-20  
Lördag 9-18  
Söndag 10-18

Midgårdsvägen 2 Tel: 510 120 67



## RÖDA KORSET

### FIXARGRUPP HJÄLPER

#### TILL MED ENKLARE SAKER!

Täbykretsen har en grupp frivilliga som hjälper äldre Täbybor med små uppgifter som annars ej skulle bli gjorda! t.ex att byta glödlampor, sy i knappar, ta ned sak från vind/förråd eller höga hyllor, handla småsaker, etc. Varje insats får ta ca 30 min och utförs utan betalning.

Behöver du hjälp eller har du frågor om Fixargruppen?  
Ring Marc Roman tel. 758 88 41 eller mobil 070-483 37 21.  
Röda Korset, Täbykretsen

## Roslagsbanan i våra hjärtan

Som nybliven nollåtta i slutet på 1940-talet med arbetsplats i centrala Stockholm fick jag en dag uppdraget att åka ut till Lidingö. Jag skulle ta bruna tåget från Humlegården och stiga av på andra sidan Lidingöbron, fick jag veta.

Under ivrigt plingande i korsningarna slamrade tåget fram längs gatorna, kom ut på ett "riktigt" spår och var snart utanför stadens hank och stör. Vi passerade bron, jag skulle stiga av. Men det stod Stocksund på stationsväggen, det stämde inte. Bäst att åka en bit till. Men stationen där jag skulle stiga av lät vänta på sig, så jag frågade första bästa:

- Ursäkta, är det här Lidingö?
- Nej, det här är Djursholm.
- Var är närmaste vägen till Lidingö?
- Ja, närmast är det att ro tvärs över Värtan. Men det är enklare att åka tillbaka till Engelbrektsplan och ta tåget till Lidingö från Sturegatan på andra sidan Humlegården.

Detta var min första kontakt med Roslagsbanan, ett färdmedel som enligt mina arbetskamrater användes av "Djursholmare och Vallentunabönder".

Bägge tågen fick nya ändstationer efter några år. Den första morgonen Djursholmståget inte gick längre än till Stockholm Östra stod Kar de Mumma där och såg måttligt road ut. Han hade under många år drivit en kampanj för att tåget skulle bort från gatorna. När han nu äntligen fått som han ville, skulle han, enligt ett uppdrag han fått i Hylands Hörna, första dagen transportera tågpassagerare i sin Rolls Royce från Stockholm Östra ner till Engelbrektsplan.

Trots att en mansålder har gått sedan denna min första kontakt med Roslagsbanan känns det som om det varit igår. Och det beror på att jag i samband med flyttning har stått på huvudet i lådor och kassar med tidningsklipp och gamla tidningar. Täbyspegeln, Djursholms Tidning, Roslagsposten, Norrort och Rotkraft som vpk gav ut.

Den 23 mars 1980 skulle det bli folkomröstning i Täby. Alternativ A, upprustad Roslagsbana. Alternativ B, T-bana till Täby C och upprustad Roslagsbana. Näsby-parklinjen skulle läggas ner enligt alternativ B, men man får läsa ordentligt innan man fattar det. (Huvudomröstningen gällde kärnkraften).

Som vanligt i sådana här sammanhang var det hårda bandage. T-banevännerna anklagade tågvännerna för att ljuga genom att frisera avgångstiderna. En Täbybo ville stoppa omröstningen med motiveringen att det inte var kommunens sak att sköta kollektivtrafiken. Han hade framgång. Länsstyrelsen sade nej till folkomröstningen. Täby kommun överklagade till regeringsrätten. Ville det sig riktigt illa och

*fortsättning på nästa sida*

*forts.*

regeringsrätten inte hann ta upp kommunens överklagande före 23 mars skulle valet genomföras men röstsedlarna kanske måste slängas oräknade efter valet. Tyvärr hittar jag inget i mina kassar som visar hur det gick. Inte heller hittar jag något i Eric Jarnebergs bok "Roslagsbanan och bygden 1885-1985". Längre än så sträcker sig inte mina ambitioner som undersökande journalist. Det blev som det blev. Men det står mycket annat intressant i Jarnebergs bok om trafiken i Roslagen där tågen under den intensivaste perioden gick ända till Norrtälje och Uppsala. Som kompletteringsläsning rekommenderas "Då oskulden och friden", en av Gösta Gustaf-Jansons böcker om Rydsholm

Ja, det har hänt mycket kring järnvägstrafiken i Roslagen under 121 år. Nu är det mesta borta. Men Hurra! för det lilla som blev kvar, som Karl Gerhard sjöng i ett annat sammanhang.

*Alve Borg*



Foto: Per Nisses  
Vid nyinvigning 3 sep 2005  
av Näsby-parklinjen

Vår **fullservice** innebär tillgång till alla våra tjänster inom familjejuridik, försäkring, begravning och stenförsäljning. Vi gör gärna hembesök.

**FONUS**

**Biblioteksgången 4, 183 70 Täby • Tel 08-709 86 10**

**Familjens jurist tel 08-709 86 05**

**www.fonus.se**

**Jour 070-227 37 31.**

Alla kan drabbas av olycksfall i hemmet!  
Vem uppmärksammar **dig** ensamboende om du inte kan nå telefonen och kalla på hjälp?  
jo,

## Veteranringen!

Att anlita Veteranringen kostar ingenting.

För ytterligare information, RING

Barbro Ekroth tel 732 75 38

Ulla Nordström tel 732 65 53

Anna-Britta Adolphsson tel 756 20 23



**ICA**  
nära **Näsbydal**

Öppet: Mån-fre 9-20  
Lör 9-18  
Sön 10-18

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

*Bra priser  
Nära!*



*När behovet uppstår  
känns det tryggt att  
veta att kommunens  
hemtjänst kan vara  
till stöd och hjälp*

Hemtjänsten i Täby kan hjälpa dig med göromål i hemmet, efter bedömt vårdbehov, som Du har svårigheter att klara av med egen kraft. Det kan till exempel gälla:

- Personlig omvårdnad
- Städ- och tvätt
- Hushållsgöromål
- Inköp

Vi finns för dig som behöver hjälp dag, kväll samt helg.  
Vi finns tillgängliga i hela kommunen som har följande indelning:

Centrala/Östra Täby:

Hägernäs, Viggbyholm, Gribbylund, Storstugan, Centrum, Biblioteksgången, Gästgivargränd, Lyktans seniorboende, Värmevägen, tel 768 95 14.

Södra/Västra Täby:

Ella, Skarpäng, Näsbydal, Roslags Näsby, Ensta, Vallatorp, Erikslund, Visinge, Kullagränd seniorboende, tel 768 93 31.

Näsby Park:

Näsby Park, Lahäll, Grindtorp, tel 768 90 00.

Ångaren:

Ångarens seniorboende, tel 756 01 10.

**För att få hemtjänst kontakta kommunens äldre- och handikappenheter. Tel 08-768 90 00**



**TÄBY KOMMUN**  
SOCIAL OMSORG



**Ni kan känna Er trygga. Vi har lång erfarenhet och god kompetens.**

**PERSISK KULTURAFTON**, Hornsgatan 94, Stockholm  
Tisdagen den 27 februari 2007, kl 18.00

Vi gör ett besök hos K. Jacobssons Auktionshus AB, som importerar mattor från Persien/Iran och har stor kunskap om dessa. Kina Jakobsson berättar om hur mattor vävs och om mattor från olika provinser. Vi blir serverade en buffé med rätter från det persiska köket. Vin och kaffe ingår. Möjlighet finns att köpa mattor till specialpris. Max 30 deltagare. Avgift 100 kr. Betalning erläggs vid ankomsten.  
Ta T-bana till Zinkensdamm, uppgång Hornsgatan.

Anmälan till Käthie Wernerson, tel 510 503 63  
eller Bertil Wijk, tel 732 74 32  
Sista anmälningsdag 15 januari 2007

## Svamputflykt

En solig och skön septemberförmiddag träffades ett glatt gäng på parkeringen vid Täbysidan av Rösjön för att lära sig lite mer om svampar. Vår guide var Margareta Malmberg som vet allt om ätliga, oätliga och giftiga svampar. Vi fick plocka allt vi hittade i svampväg och Margareta berättade sedan vad vi hittat. Det blev en mycket lärorik och lyckad dag. Som avslutning efter lektionen åt vi medhavd matsäck vid Rösjöns strand.

*Gunnar Wernerson*



Om du hittas akut sjuk eller skadad kan ett telefonnummer med bokstavskombination ICE i din mobiltelefons adressbok få en avgörande betydelse. ICE står för In Case of Emergency, vilket kan översättas ungefär "Vid nödfall". Idén kommer från ambulanssjukvårdare i England och sprider sig snabbt över världen. Nu vill SOS Alarm att vi ska lägga in ICE som namn i mobilens telefonbok, med numret till någon nära anhörig som kan nås om vi själva råkat ut för något och inte är kontaktbar. På så vis kan räddningspersonalen snabbt nå närmast anhörig och få viktiga besked om medicinering eller om man lider av någon sjukdom. Använd utlandsprefix så att det även fungerar när du är utomlands. Det är också viktigt att du informerar den eller de personer som du lagt in som kontaktpersoner.

**Så här gör du för att lägga in ICE i mobilen:**

Skriv i telefonboken i din mobil in ICE Förnamn Efternamn eller mamma, bror etc. under rubriken namn. Under telefonnummer skriver du numret till den som ska kontaktas med plustecken och Sveriges utlandsprefix 46. Då fungerar numret med en knapptryckning oberoende av i vilket land du befinner dig. Slopa första nollan i riktnumret. För mobiltelefon med riktnummer 070 ser det ut så här: **+4670xxxxxxxx**.

Man kan även lägga in fler kontaktpersoner under ICE1, ICE2 och så vidare.

Kom ihåg att informera den person vars telefonnummer du anger som ICE-nummer.

**"Vi ringer när du inte kan"** är den brittiska ICE-rörelsens slogan.

## BEVINGAT

### SILKESSNÖRE

Få silkessnöret, bli uppmanad att avgå, få sparken. Från en gammal orientalisk sed: när en härskare var missnöjd med en tjänsteman, skickade han ett silkessnöre till denne som ett tecken på att han borde begå självmord.

### SFINX

Sfinxens gåta från en saga i grekisk mytologi om Oidipus, som en dag gick förbi ett berg vid Thebe, där en sfinx slagit sig ned. Sfinxen, som hade lejonkropp, örnvingar och kvinnohuvud, brukade plåga de förbipasserande genom att ställa en gåtfull fråga och när de misslyckades med att hitta det rätta svaret, ströp hon dem med sina kloförsedda händer. Gåtan lød: "Vem är det som på morgonen går på fyra ben, på middagen på två och på kvällen på tre?" Oidipus gav det rätta svaret: "Det är människan som kryper som barn, går upprätt som vuxen och stöder sig med käpp som gammal". Då kastade sig sfinxen i vredesmod utför en klippa och Oidipus blev härskare i Thebe.

Från Marianne Johansson - Källa: Bevingat, Albert Bonniers Förlag

## Jarlabanke firar Advent



### Adventslunch

Torsdagen den 30 november kl 14.00

Då är det dags för en lunch i Kommunalhuskällaren. Vi har i år valt att låta lunchen ersätta den traditionella julfesten. En försmak av julen blir det ändå då det serveras en jultallrik samt bröd och smör, bordsvatten eller lättöl.

Kostnad 120 kr, som betalas på platsen.

Anmäl dig senast den 21 november till Inge-Maren Berendt, 732 45 91 eller Lennart Linse, 758 98 80.



### Adventsresan

Som tidigare meddelats går årets adventresa till **Odensala kyrka** söndagen den 10:e december dvs 2:a Advent. Platsen där kyrkan nu ligger är en gammal offerplats till asaguden Oden och hette Odensharg. Vid 1000-talets slut byggde de första kristna här en träkyrka, som i slutet av 1100-talet ersattes av en gråstenskyrka. Kyrkan har under årens lopp tillbyggt och på 1400-talet målades den invändigt av Albertus Pictor, välkänd för Täbybor.

Vi kommer att delta i Adventsgudstjänsten i kyrkan samt besöka julmarknader i Steninge slotts rustika stenladugård med glashytta, i Sigtuna samt i Herresta där vi äter lunch. I vilken ordning detta sker, bestämmer arrangören. Se även fotografier sidan 32.

Buss avgår från Odenplan kl 08.00, från Roslags Näsby kl 08.30, från Ångaren kl 08.45 samt från Täby Centrum kl 09.00. Utflykten kostar 425:-. Anmälan till Käthie Wer-

nerson 510 503 63 eller Bertil Wijk 732 74 32 senast den 1 december. Researrangören Pocketresor sänder blanketter för betalning via PlusGiro.



### Julkonsert

Söndagen den 3:e Advent (17 december) kl 14.00 är Du välkommen att lyssna till kända julsånger och dricka kaffe med hembakat bröd.

Det är kammarkören VOX Humana som sjunger under ledning av Sylvia Härwell-Wirstad och platsen är Ångarens äldreboende, Eskadervägen 5, Näsbypark.

Inträde 40 kr, som Du betalar på platsen.



## Täby kommun har en äldreombudsman sedan februari 2005



Hon heter Eva Kohl.

Hon har en opartisk roll i frågor som rör äldreomsorgen.  
Hon ger information, stöd och råd.  
Hon följer upp synpunkter, önskemål och klagomål.

Eva har telefon direkt 768 99 66.  
Hon träffas på Täby kommunhus  
Stationsvägen 13 i Roslags Näsby.  
Hon kan nås via e-post till  
aldreombudsman@taby.se



### JULKONSERT

Söndag 3 dec

**De Geerhallen Norrköping**

Lasse Berghagen, Orsa Spelmän,  
Lasse Kronér, Sanna Nielsen och  
Karen Gibson´s Kingdom Choir

### JULMARKNADSBESÖK

Söndag 10 dec

**i Sigtuna, Steninge  
och Herresta**

med andaktsstund i Odensala  
vackra kyrka med medeltida  
målningar av Albertus Pictor



### TRETTONDAGSAFTONBAL

Lördag 5 jan

**med konsert i Västerås**

Solist Loa Falkman

### NYÅRSKONSERT

Fredag 19 jan

**i De Geerhallen Norrköping**

**Schönbrunn**

Slottsfilharmoniker från Wien  
Repertoar ur Nyårsdagens  
TV-konsert

*Pocketresor*<sup>®</sup>

08-544 726 50  
www.pocketresor.se

## Vi älskar Täby!

Vilken annan kommun kan erbjuda så mycket, både vad gäller natur, kultur och service? Vi vet ingen annan i alla fall!

För oss är det självklart som lokal mäklare i Täby att känna till allt som är positivt och viktigt, kunskap som vi vet att intresserade köpare vill ha för att känna sig trygga när de ska köpa bostad.

### Till alla Täbybor erbjuder vi:

Marknadens mest kraftfulla exponering av bostäder  
Mycket god lokalkännedom, vi säljer endast bostäder i Täby  
Försäkringar mot dolda fel, "Varudeklarerat"  
En trygg försäljning och ett personligt engagemang

### Till medlemmar i Jarlabanke och Tibbleseniörerna erbjuder vi:

Kostnadsfri värdering  
Deklarationshjälp samt  
Fri flyttstädning.

### Funderar du på att förändra ditt boende?

Kontakta oss du också!  
Ring oss, eller kom gärna till vår butik i Täby centrum, plan 3,  
(mitt emot Clas Ohlson)

08-638 05 00

 **SVENSK  
FASTIGHETS  
FÖRMEDLING**

- Täbybutiken -

## DIN PARTNER FÖR EN TRYGG BOSTADSAFFÄR!



ATT SÄLJA BOSTÄDER ÄR NOG ENKELT...

...men ingen köper eller säljer bara en bostad. Någon säljer sitt livsverk, en annan köper en dröm. Varje bostad är unik och vi skräddarsyr arbetet efter din bostads förutsättningar.

**Medlemmar i Jarlabanke och Tibble-seniorerna som säljer sin bostad genom oss erhåller alltid fri värdering och fri flyttstädning.**

**SKANDIA MÄKLARNA**  
TÄBY/VALLENTUNA  
Tel 08-756 20 15  
www.skandiamaklarna.se



Sabis-butikernas affärsidé:

Att driva välskötta livsmedelsbutiker med lokal förankring, hög matkänsla och stark färskvaruprofil

**Sabis**  
**Näsby Park** FRIA HANDLARE  
I SAMVERKAN

**MÅNDAG - FREDAG 9 - 20**  
**LÖRDAG 9 - 18 • SÖNDAG 10 - 18**

TELEFON 08-544 431 70, ESKADERVÄGEN 6, 183 54 TÄBY

## NÄSBYPARK CENTRUM

APOTEK	Apoteket Skeppet	0771 45 04 50
BANK	SEB	0771-62 10 00
	Svenska Handelsbanken	756 73 80
BILFIRMA	Mikael Mattinson	792 50 22
BLOMSTERHANDEL	Näsby Parks Blomsterhandel	756 33 21
	Interflora Näsby Park Centrum	446 15 50
BOKHANDEL/KONTORSMATERIEL	Näsby Parks Bokhandel	756 36 30
DAGLIGVAROR, LIVSMEDEL	SABIS Vivo	544 43 170
DAMMODE, SKOR	Designers	768 08 60
	Intermezzo Boutique	756 92 42
FASTIGHETSMÄKLARE	Kerstin Nordström Fastighets KB	756 30 32
	Skandia Mäklarna AB Täby	756 20 15
FRISÖR	På Håret	756 33 20
	Theo Klippet	756 35 22
HUD, FOT- OCH KROPPSVÅRD	A-L Massage & Friskvård	756 45 11
	Hudverkstan	756 76 54
	Iltor Clinic (Hårtransplantation)	756 00 55
HÄLSOKOST	Hälsobutiken Life	756 01 40
INREDNING, PRESENTER	Lords Inredningar	756 91 92
	PiJa 's Country House	756 77 65
	RUM 16	756 80 50
KONDITIONER	Parkkonditoriet	756 41 00
LÄKARE	Barnhälsan	756 05 91
	Näsby Parks Husläkarmottagning	544 40 920
MONTESSORISKOLA	NTM Montessoriskola	732 00 59
MÅLERI	Britab AB	070-696 03 10
OPTIKER	Näsby Park Optik	756 35 50
POSTEN	Sabis/Posten Näsbypark	544 43 170
PRESSBYRÅ	Pressbyrån Näsbypark	756 43 25
PSYKOTERAPI	Marianne Bauer, leg psykoterapeut	630 05 09
RESTAURANG	Restaurang Eskader	630 09 86
	Restaurang Jagaren	732 75 70
RÖDA KORSET	Kupan	756 20 60
SJUKGYMNASTIK OCH FRISKVÅRD	Ny Fysic Center	756 41 35
	Eva Mårder	756 54 47
SKOMAKERI & NYCKELSERVICE	Näsby Park Sko & Nyckelservice	756 89 92
TANDLÄKARE	Marianne Hogstrand	756 43 73
	Christina Lindgren, M. Barholm	756 38 80
	Joanna Radberger	768 52 48
TVÄTT OCH SKRÄDDERI	Näsby Parks Kemtvätt o Skrädderi	756 32 62
VIDEO	Näsby Park Video	732 63 30

**3 timmars fri parkering. Nära till bussar och Roslagsbanan**

## TRÄFFAR

### Månadsträffar

Endast en månadsträff återstår i höst och denna liksom de tre första träffarna i vår blir som tidigare i Bibliotekshusets hörsal, Attundafältet 14, plan 3. Därefter sker en ombyggnad av hörsalen. En ny ingång skall byggas så att hörsalens brukare inte måste passera genom personalens matsal som nu sker. Ombyggnaden väntas vara klar till nästa höst.



### Tisdagen den 21 november kl 13.00

"Hunner, Goter, Vandaler och övriga barbarer" är titeln på ett föredrag som hålls av Lennart Persson. Läs också om detta på sidan 21.

### Tisdagen den 23 januari kl 13.00

"Så har familjen Bernadotte bott" är titeln på det föredrag som hålls av Göran Alm, doktor i konsthistoria och anställd vid hovet sedan 1975. Han har bland annat ansvar för att de över 100 000 böckerna i Bernadottebiblioteket vårdas.

Dessutom har han skrivit flera böcker och är initiativtagare och en av nyckelpersonerna i utgivningen av bokserien "De kungliga slotten". Fyra band om Haga, Rosendals, Kina och Rosersbergs slott har hittills kommit ut. Han har också hunnit med att hålla många föredrag i föreningar och nu har turen kommit till oss.

### Tisdagen den 20 februari kl 13

Efter Årsmötet 2007, som inleder denna eftermiddag, blir det musikunderhållning, vilken är hemligt åtminstone till nästa nummer, som utkommer den 6 februari. Kallelse till Årsmötet finns på sidan 5.

### Tisdagen den 20 mars kl 13.00

Gemmolog Sandra Brauns berättar om "Smycken från empiri till modern tid." Viss möjlighet att ta med smycken för bedömning kan finnas. Mer härom i nästa nummer.

### Väntjänstträffar

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

Programmen finner Du i Jarlabankekalendern på näst sista sidan.

Ansvarig: Annagreta Hansson, 758 07 31.

### Torsdagsträffar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Torsdagsträffarna har nu två gånger kvar, 23/11 och 7/12 och börjar igen torsdagen den 18 januari, då musikprofessor Hans Åstrand presenterar tidigare jubilarerna Kraus, Mozart och Sjostakovitj.

Se vidare Jarlabankekalendern sidan 35.

Ansvarig: Marianne Johansson, 756 28 05.

Alla pensionärer är välkomna, Du behöver ej vara medlem i Jarlabanke!

Månadsträff 21 november

## Barbarer, mer eller mindre

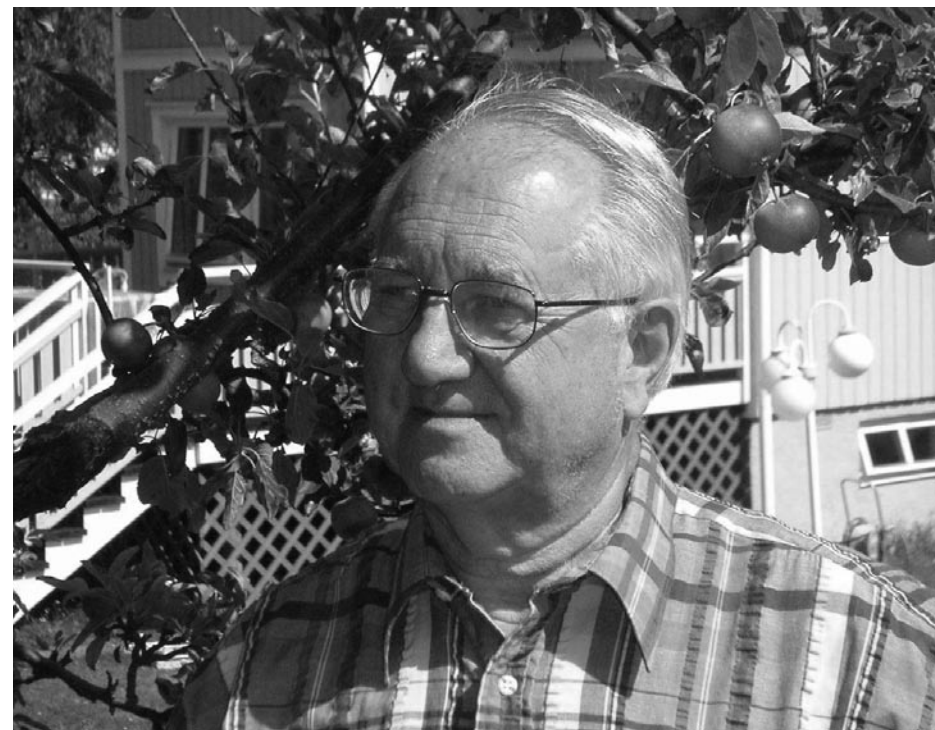
Hunner, Goter, Vandaler och övriga barbarer – därför ser Europas karta ut som den gör. Det är temat på Jarlabankes månadsträff i bibliotekets hörsal den 21 november.

Lennart Persson visar bilder och berättar om de stora folkvandringarna och hur dessa påverkat Europas karta. Han börjar med "de gamla grekerna och romarna" och fortsätter med kelter, germaner, slaver och övriga som befolkat Europa och byggt upp dess nationer.

Bland namnkunniga ledare för folkvandringarna är väl Attila nästan allom bekant, men vilka var Ostgoternas Teoderik den store och Vandalernas Geiserik? Senare tiders folkfördrivare, som t ex Stalin, har vi i färskt minne.

Lennart Persson, fil kand och folkhögskollärare, har arbetat för studieförbundet TBV som projektledare och för Braheskolan-Visingsö som ämneslärare. Numera arbetar han som föredragshållare och som lärare i kurser i historia för Senioruniversitetet i Stockholm och för Braheskolan-Visingsö folkhögskola.

Månadsträffen blir som vanligt i bibliotekets hörsal i Täby centrum och börjar klockan 13.



Lennart Persson

Respektive ledare informerar om och tar emot deltagaravgifter i förekommande fall.

### Engelsk Konversation

Befintlig grupp fortsätter på fredagar kl 14.00-15.30

Ledare: Barbro Fleege, 756 68 55

### Fransk Konversation

Vi har bytt lokal och träffas i höst på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40 i Näsby-park. Kursen började den 27 september kl 09.30. Önskar Du ytterligare information ring Gunilla Thermo, 756 03 93

### Litteratursirkel I

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

Tid: kl 14-16 tisdagar. Sista gången i höst är den 5 december.

För information: kontakta

Maidi Lingheim, 792 40 12

Inge-Maren Behrendt, 732 45 91

### Litteratursirkel II

Denna cirkel möts en tisdag i månaden kl 09.30.

För information om lokal, dagar och program kontakta Per Jödahl, 756 23 25 eller Monica Höglund, 732 64 36

### Teaterkunskap

Ledare: Margareta Broberg

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

Grupp I kl 13.00 torsdagarna 16 november och 7 december.

Grupp II kl 14.00 torsdagarna 23 november och 14 december. Det finns plats för nya deltagare. Är Du intresserad ring och tala med Paula Lindberg, 758 81 12.

### Vinprovning

Vinprovargruppens sista träff för hösten 2006 äger rum tisdagen den 21 november på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40 och börjar som vanligt kl 17.00.

Glas (3 st) torde medtagas.

Kostnad: ca 100 kr.

För information tag kontakt med Anne-Marie Rosell, 758 20 82 eller Irene Andersson 758 08 35.



### BRIDGE

Tävlingsbridge Jarlabanke

Lokal: Ångaren, Eskadervägen 5

Kontakta Paula Lindberg, 758 81 12

eller Monica Palme, 756 80 41.

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40.

Onsdagar kl 13.00

Kontakta Magnus Waller, 758 55 83.

### Viggbyholms Seniorbridge

Lokal: Viggbysalen

Tisdagar kl 13.00

Kontakta Hans Nordström,  
732 65 53.

Torsdagar kl 13.00

Kontakta Karl Anders Sevebro,  
510 50 111

### Täby Seniorbridge

Lokal: Kometvägen 11, Grindtorp

Måndagar kl 13.00, Slamkryparna

Spelledare Lennart Pålsson,

768 56 60

Bengt Forsgren, 758 06 36

Tisdagar kl 11.00 Spelglädjen

Spelledare Erik Gustavsson,

792 00 15

Onsdagar kl 13.00 Onsdagsgruppen

Spelledare Åke Bexelius, 758 31 19

Onsdagar kl 19.00, Blandarna

Spelledare Jan von Axelsson,  
756 16 18

Alf Tengström, 510 51 296

Torsdagar kl 13.00, Kometen

Spelledare Birgitta Eriksson,  
510 122 83

Ulla Eriksson, 758 49 89

Torsdagar kl 18.00 Torsdagsgruppen

Spelledare Erik Johansson, 654 54 80

Lennart Johansson, 473 03 04

Fredagar kl 10.00 2NT

Spelledare

Gunnar Hillgren, 510 11 663

Karin Pettersson, 511 78 276

### Sällsksapsbridge Jarlabanke

Kontakta Gun Larson, 756 52 21

eller Irene Andersson, 758 08 35.

## Välkomna till oss

Pensionärsrabatt 5% tisdag - onsdag varje vecka

Goda parkeringsmöjligheter



FRIA  
HANDLARE  
I SAMVERKAN

# Näsby Allé

Djursholmsvägen 27, 183 52 Täby. Tel. 756 06 38

Öppet alla dagar 9 - 20

## VM-guld efter träning i Centralparken

Efter ett trettiofemårigt uppehåll i idrottandet inledde jarlabankaren Östen Edlund en ny karriär vid millennieskiftet. Som veteran. Sedan dess har han i sin klass (5-årsintervall) vunnit 6 SM i diskus, 4 SM i slägga och 3 SM i kastfemkamp. Största framgångarna är VM-guld i diskus i San Sebastian 2005 och EM-silver i diskus i Poznan 2006. Han har också blivit nordisk mästare i kastfemkamp 2006.

Som junior och senior tävlade han för Ragunda IF och sedermera för Kronobergs IK på Kungsholmen. På meritlistan har han 1 junior-SM och 2 senior-SM i diskus. Östen har representerat Sverige i 26 landskamper. Han deltog i EM i Stockholm 1958 och OS i Rom 1960.

Att efter trettiofem år återuppta en teknikgren och bli framgångsrik förefaller näst intill omöjligt, tycker säkert många. Östen började träna i Centralparken, närmare bestämt på den lilla undanskymda fotbollsplan som tycks ligga för fåfot sedan Norskogens sista majbrasa slocknade där för tjugofem år sedan.

- Konditionen var inget problem, säger Östen, jag har hållit igång under alla år. Att hålla i diskusen kändes bra, men jag måste lära mig att ändra kastvinkeln. Förr var kastvinkeln 90 grader, nu skall den vara 40 grader, det är stor skillnad. När jag började kasta i en riktig ring kändes skydds nätet väldigt nära och öppningen, där man skall kasta ut diskusen, verkade mycket liten,

berättar han.

Jämtlänning som han är har Östen Edlund som tävlande pensionär återgått till sin ungdoms förening Ragunda IF. Nästa år reser han till veteran-VM i Italien.

Utöver kastandet hinner Östen också med att vara kassör i Skanskas Veteranklubb, fotografera och videofilma samt skriva idrottshistorik om sina föreningar Ragunda IF och Kronobergs IK.

*Alve Borg*



Östen Edlund, jarlabankare som gjort comeback.  
Foto Ing-Britt Edlund (Jarlabankes kassör)

## FRISKVÅRD

Respektive ledare informerar om och tar emot deltagaravgifter i förekommande fall.

### Jarladansarna

Att dansa är nyttigt både för kroppen och knoppen! Vi lär oss internationella danser från när och fjärran. Vals, tango, polka, hambo, schottis, contradans, Line Dance och en ny dans som heter Round Dance. Plats finns för fler medlemmar. Ring för mer upplysning till Toto Granath, 756 42 97

### Square Dance

Fortsätter på Kvarntorpsgården, Näsby allé 72. Ring för vidare upplysningar till Birgitta Larsson, 756 45 14 Per Jödahl, 756 23 25

### Gymnastik

För närvarande har det ej beslutats om vi får ha gymnastiken på tisdagar eller torsdagar. Troligtvis blir det torsdag med början 18 januari 2007 på Ångaren med två grupper som tidigare kl 08.10 samt 09.00. För säkerhets skull kontakta Marianne Johansson, 756 28 05

### Promenader

Vi promenerar tillsammans med TibbleSeniorerna måndagar och onsdagar kl 09.30 och utgår från Täby Centrum. För information ring Karl-Åke Nilsson 768 58 50 och Laila Larsson 768 36 18.

### Jarlabanke golfare

Spelprogram: Se vår webbsida <http://jarlabanke.just.nu> eller ring Per Jödahl 756 23 25

### Boule

Tala med Marianne Bull-Simonsen 756 39 38.

### Badminton

Tisdagar och fredagar kl 9-11 i Badmintonhallen. Nya deltagare är välkomna! För information kontakta Ingemar Nordansjö, 756 47 21 Gunnel Ericsson, 510 501 70

### SIM i STIM för 60+

Alla fredagar 08.00-11.30 betalar du endast 20 kr/gång för att ta dig en simtur i Tibblebadet. Ordinarie avgift är 60 kr.



MOVERI NECESSE EST  
- att motionera är nödvändigt

## EN VERKLIG NONSENSDIKT

*Den som går på nattgammal is  
kan sägas befinna sig i kris  
och riskerar nog på sätt och vis  
att släppa få sin sista fis*

*Ty situationen kan bli sinister  
om isen plötsligt brister  
och man livet rentav mister  
– en händelse, som förvisso trist är.*

*Om sen rutinerna får råda  
andra snart får skåda  
hur man läggs uti en låda  
för att sista resan tråda.*

*Iklädd en vit linneklut  
får man, i bästa fall, avskedssalut  
– I sanning absolut  
ett verkligt tragiskt slut.*

*Vid Himmelsportens utsirade volut  
man väntas genomgå sin eklut  
när Sankte Per gör upp ens levnadsdomslut  
på vilket Gud sen tar avgörande beslut*

*Varthän den sista färden nu skall gå  
beslutas alltså  
som alla kan förstå  
på allra högsta nivå.*

*Att på andra skylla vore ogrannlaga  
försent nu att tagelskjortan påtaga  
för kan man Guden ej behaga  
går domen ej att överklaga*

8 augusti 2006

Ur "Olles Fundringar" av Carl O. Andersson

## RESTAURANG ESKADER KÖK & BAR

Husmanskost  
Lunchbuffé  
A la carté  
Asiatiska rätter  
Mat för avhämtning  
Catering  
Fullständiga rättigheter

*Catering med asiatisk touch  
Vi erbjuder fri utlåning av glas  
och porslin vid Cateringuppdrag*

mån-tors 11-21 fredag 11-22 lör 12-22 sön o helg 12-21

Näsby Park Centrum Tel 08-630 09 86

[www.restaurangeskader.com](http://www.restaurangeskader.com)



## Ella Trädgård

Öppet: Måndag-Fredag 10 - 18

Lördag 10 - 16

Söndag 11 - 16

Handelsträdgården i Ella AB  
Ellagårdsvägen 40, 187 45 TÄBY  
Tel. 08-792 29 20 • Fax 08-768 38 50

[www.ellatradgard.se](http://www.ellatradgard.se)

## Öppet hus

Är det måndag till torsdag i Tibble kyrka då portarna slås upp till slöjd-lokal, systuga, snickeri och smedja. Du som är vardagsledig är välkommen. Ingen föranmälan.

Tibble kyrka må-to 11-15, Karin Hammar, 638 55 01, vx 638 55 00  
Näsbyrks kyrka må-ti 11-15  
Christina Wenell, 505 922 31



**Kom och  
pröva en ny  
gemenskap!**



TÄBY FÖRSAMLING - SVENSKA KYRKAN I TÄBY

## Avgiftsfri hemtjänst - 2 timmar per månad

### Hemtjänst med förenklad biståndshandläggning

Socialnämnden har beslutat att från och med den 1 september 2006 införa en ny tjänst - hemtjänst med förenklad biståndshandläggning.

Syftet med den nya tjänsten är att på ett enkelt sätt göra det möjligt för dig som är 80 år eller äldre att få hjälp med vissa sysslor i hemmet. Du som söker ska

- \* under innevarande år fylla 80 år eller mer
- \* vara mantalsskriven i Täby kommun
- \* inte ha några andra insatser från kommunens äldre- och handikappomsorg (undantaget trygghetslarm)

### Så här gör du

Du ansöker på en särskild ansökningsblankett. Du kan beställa den hos äldre- och handikappheten.

När du fyllt i ansökan skickar du in den till äldre- och handikappheten. Adress och telefonnummer hittar du nedan.

Biståndshandläggaren kontrollerar att du uppfyller villkoren och fattar därefter ett beslut. Du får en förteckning över de godkända utförare som du kan välja mellan. Du väljer en utförare och meddelar sedan handläggaren vem du valt. Biståndshandläggaren meddelar därefter uppdraget till vald utförare.

### Det här kan du få hjälp med

Vad du behöver hjälp med avgör du själv. Det finns dock några begränsningar, i tjänsten ingår inte personlig omvårdnad (till exempel hjälp med dusch), utomhussysslor, reparationer eller storstädning.

### Så här ofta kan du få hjälp

Tjänsten kan ges två timmar per kalendermånad och hushåll under dagtid helgfri måndag - fredag.

Du kan välja mellan att använda timmarna vid ett tillfälle eller fördela tiden veckovis. Timmar som du inte nyttjat under månaden kan inte sparas till nästkommande månad.

### Bokning av tjänsten

Du bokar tid och vad som ska utföras direkt hos den utförare du valt.

### Byte av utförare

Du kan när som helst byta utförare. Ta kontakt med biståndshandläggaren angående detta.

### Avgift

Hemtjänst med förenklad biståndshandläggning är avgiftsfri.

### Kontakt

Vill du ansöka om hemtjänst med förenklad biståndshandläggning eller ha närmare information är du välkommen att kontakta äldre- och handikappheten

Täby kommun

Social omsorg Äldre- och handikappheten  
183 80 Täby

Telefon: 08-768 90 00  
säkrast mellan kl. 08.45-10.00



## Sköna kvinnor över 60

Skönheten har ingen ålder, det gäller bara att veta hur man vårdar den. Mogna kvinnor har en annan färgskala och andra kroppsformer än de hade när de var yngre. Kunskapen om detta och lusten att göra det bästa av färger och former ger mogna kvinnor möjlighet att behålla och utveckla sin skönhet.

Under några timmar får du tips och råd om hur du väljer kläder som bäst passar dina egna färger och dina kroppsformer.

Föreläsare:	Anita Österlund, dipl. färg- och stilkonsult
Tid:	Onsdagen den 17 januari 2007, kl. 13.00-15.00
Plats:	SV Kungsholmen-Norrmalm, Hantverkargatan 12, rum Glasmästaren
Deltagaravgift:	75 kr
Anmälan:	Anmälan snarast möjligt, dock senast den 15 december till: Sigyn Rehn, tel. 08-693 03 92

Deltagarantalet är begränsat till 40 personer.

### Välkommen!

Agnetha Wedberg  
Kanslichef

## Fixare för äldre - Fixar-Malte

Den som är 75 år och äldre kan anlita tjänsten Fixar-Malte för att få praktisk hjälp i hemmet utan kostnad. Det är enklare vardagsgöromål av engångskaraktär som omfattas, till exempel att programmera tv-apparaten, byta glödlampa eller sy i en knapp.

Tanken med anlita Fixar-Malte är att minska antalet fallolyckor bland äldre och handikappade samt att öka livskvaliteten hos dessa grupper.

Det är Röda Korset i Täby som driver tjänsten, på Täby kommuns uppdrag. Uppdragen utförs av Rödakorsmedarbetare. Röda Korset har sedan tidigare en frivillig tjänst med liknande innehåll.

Fixar-Malte ingår i socialnämndens satsning på framtidens äldreomsorg och en utökad satsning på förebyggande arbete i samverkan med föreningarna i Täby.

Kontakta Marc Roman på Röda Korset tel 08-758 88 41.

*Visste du att:*



Vi bjuder medlemmar i Jarlabanke & Tibbleseniorena vilka säljer sitt hus genom oss på en fri flyttstädning!

Vi hjälper även till med Er deklaration av försäljningen.

Besök oss på Södervägen 30 eller ring 08-732 50 00 för en kostnadsfri värdering.

FASTIGHETSMÄKLARE

**JAN JÄGHOLM AB**

**VI KAN VÅRT NORRORT**

WWW.JAGHOLM.SE



**- Din Lokala Taxi -**



**732 02 00**

## **OC Vård & Sällskap**

Hemtjänsten du ska kunna kalla **din**

Etablerad i Täby sedan 1999

*OC Vård & Sällskap*

Ett vård företag där effektivitet, erfarenhet och kompetens kombineras, för att ge dig en service av hög kvalitet och omtanke.

Vi har plockat ut det bästa av den traditionella vården och lagt till det vi anser vara det viktigaste inom den, SÄLLSKAP.

Vårt arbete utförs efter en noggrann planering tillsammans med dig. Insatserna anpassas efter dina specifika behov och önskemål.

Vi hjälper dig med allt du behöver för att du skall kunna fortsätta vara bosatt och trivas i ditt hem, hjälpa dig att leva ett så självständigt liv som möjligt.

Tveka inte att ta kontakt med oss!

Olga Cortés

08 - 768 74 25

070 - 771 32 04

070 - 796 01 74

### **JAZZ- OCH VISKONSERT** Söndagen 3/12 kl 15.00 – 17.00

Rädda Barnens konsert till stöd för barns rätt till grundutbildning och skydd mot våld med Världsstjärnan **Lars Erstrands** kvartett samt Trubaduren **Peter Lundblad**

Plats: Tibble Teater, Täby C

Biljetter: Fököp Musikpunkten, Täby C Eller direkt vid entrén

Pris: Vuxna 150 kronor, Ungdom under 18 år 75 kronor



**Rädda Barnen**

Save the Children Sweden



Odensala kyrka



Steninge slott

## Lite kunskap om vårt Förbund

Vad är SPF ?

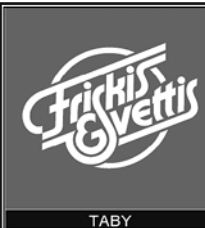
**SPF, Sveriges PensionärsFörbund**, är det äldsta öppna pensionärsförbundet. Det bildades 1939 och har alltifrån starten hållit fast vid sin partipolitiskt och religiöst obundna profil. Pensionärsverksamhet drevs inom andra förbund, men de var inte förrän senare öppna så att alla pensionärer kunde söka sig till dem.

Redan året innan förbundet grundades fanns ett antal pensionärsföreningar på olika håll i landet, men en samlade enhet saknades. Vid ett möte hösten 1939 bildades det som då kallades Sveriges Folkpensionärs RiksFörbund, SFRF.

Det ansågs viktigt att redan från början fastslå att SFRF var politiskt neutralt. Dåvarande stadgar fastslog också att förbundets uppgift var att ”tillvarataga folkpensionärernas intressen, organisera och bilda föreningar, påverka lagstiftningen för höjda folkpensioner och trygghad invaliditets - och ålderdomsförsörjning”.

Det nuvarande namnet Sveriges PensionärsFörbund SPF antogs av förbundet vid kongressen 1986.

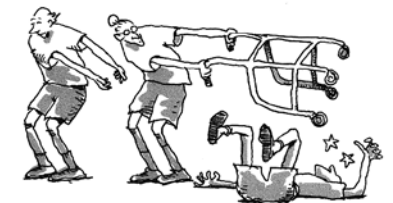
**SPF är den äldsta öppna pensionärsorganisationen och har alltid hållit strikt på sitt partipolitiska och religiösa oberoende.**



## Välkommen till Seniorträning med Friskis&Svettis Täby!

Tisdagar, onsdagar 9:15 och fredagar 15:00 i Slottshallen, Näsbypark

För dig som har kommit upp i panteråldern och vill ha ett lugnare tempo än basjympan, vad gäller musik och rörelseval.



Vårterminen börjar 8 januari 2007.

För dig som vill jympa, styrketräna och spincykla dagtid har vi Kombi Dag-kortet.

Prova på jympa gratis 8-15 januari 2007.

*God Jul o Gott Nytt År önskar vi på Friskis & Svettis i Täby*

**SPF Jarlabanke i Täby** Exp. öppen tis- och torsdagar kl 10-12 tel. 756 38 75  
 Eskadervägen 40 Plusgirokonto 84 85 34-4  
 183 58 Täby epost: jarlabanke@telia.com  
 Försäkringsfrågor gällande liv- och olycksfall tagna via SPF: Skandia tel. 020-55 55 00  
 Mötesförsäkringar för SPF-medlemmar: SPF tel. 692 32 50

## STYRELSEN

Ordförande, Ansv utgivare

och Informationsansvarig Mary Nordensvan 510 508 17 mary.nordensvan@telia.com  
 Vice ordförande samt

Väntjänstansvarig Annagreta Hansson 758 07 31  
 Kassör samt Försäkringar Ing-Britt Edlund 768 83 10 o.edlund@spray.se  
 Sekreterare Stig Lundqvist 732 74 41 stilu@bredband.net  
 Utskick, "Brevduvor" Berit Flenstad 758 18 27 berit.flenstad@bredband.net  
 Rekrytering Alve Borg 756 26 27  
 Klubbmästare Inge-Maren Behrendt 732 45 91  
 Medlemssekreterare Gunnar Wernerson 510 503 63 gunnar.wernerson@tele2.se  
 Resor Käthie Wernerson 510 503 63 gunnar.wernerson@tele2.se

## REVISORER

Rolf E. Ericsson 756 13 83  
 Kjell Öjheden 756 58 24

## KPR, KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Mary Nordensvan 510 508 17 mary.nordensvan@telia.com  
 Stig Nyholm 756 22 29 st.nyholm@telia.com  
 Birger Fröberg 756 20 51 froberg.birger@telia.com

## VALBEREDNING

Sammanställande Gunilla Thernænius 756 03 93  
 Monica Höglund 732 64 36  
 Bertil Wijk 732 74 32 bertil.wijk@spray.se

## FUNKTIONÄRER

Annonser och Sponsring Beatrice Ceyhan 756 29 68 ib.ceyhan@swipnet.se  
 Medlemsregistret Birger Fröberg 756 20 51 froberg.birger@telia.com  
 Resor, Syn, Hörsel  
 och Begravning Bertil Wijk 732 74 32 bertil.wijk@spray.se  
 Resor och Teater Paula Lindberg 758 81 12  
 Torsdagsträffar Fregatten Marianne Johansson 756 28 05  
 Bitr Klubbmästare Lennart Linse 758 98 80  
 Anhörigstöd Maldi Lingheim 792 40 12  
 Internationella danser Toto Granath 756 42 97  
 Bridge, Språkkurser, Gymnastik mm - Se under "Kurser/Cirklar"

## JARLABANKEKALENDERN

Datum	Lokal	Aktivitet
21/11 kl 13.00	Biblioteket Attundafältet 14, 3 tr	Månadsträff. "Hunner, Goter, Vandaler och övriga barbarer" Ett föredrag av Lennart Persson.
23/11 kl 14.00	Kvartersgården Fregattvägen 3	Johan Haage berättar om uppkomsten av Stockholms kvarters- och gatunamn
30/11 kl 14.00	Kommunalhuskällaren	Adventslunch Se sidan 14
04/12 kl 14.00	Grindtorpskyrkan	Anna-Lisa Stenudd: "Mat och dryck som håller oss unga" Se sidan 6
07/12 kl 14.00	Kvartersgården Fregattvägen 3	Ingrid Hellström, docent vid Tandläkarhögskolan, talar om: "Var rädda om tänderna när Du bantar!"
10/12	Bussresa	Adventsresa till Odensala kyrka Se sidan 14
17/12 kl 14.00	Ångaren	Julkonsert Se sidan 15
18/01 kl 14.00	Kvartersgården Fregattvägen 3	Musikprofessor Hans Åstrand presenterar f.d. jubilarerna: Kraus, Mozart, Sjostakovitj
23/1 kl 13.00	Hörsalen Attundafältet 14. 3 tr	"Så har familjen Bernadotte bott" Göran Alm berättar. Se sidan 20
30/1 kl 14.00	Ångaren	Väntjänsträff. Se sidan 20
01/02 kl 14.00	Kvartersgården Fregattvägen 3	Jim Hofverberg från Fritidsresor berättar om och visar bilder från Kap Verde
15/02 kl 14.00	Kvartersgården Fregattvägen 3	Berth Nilsson från Ädelfors Buss & Konferens sätter Afrika i fokus
20/02 kl 13.00	Biblioteket Attundafältet 14, 3 tr	<b>Årsmöte</b> Se sidan 5
27/02 kl 18.00	K. Jacobssons Auktionshus AB, Hornsgatan 94	Persisk kulturfest Se sidan 12
01/03 kl 14.00	Kvartersgården Fregattvägen 3	Maili Backlund presenterar en poetisk vårbukett
15/03 kl 14.00	Kvartersgården Fregattvägen 3	Lars Widell från Sjöfartsverket berättar om helikopter-räddning
20/3 kl 13.00	Hörsalen Attundafältet 14. 3 tr	"Smycken från empiri till modern tid" Gemmolog Sandra Brauns berättar. Se sidan 20

# SKÄRGÅRDSUTFLYKT



Res med mysiga Ålandsfärjan från Kapellskär till Mariehamn över dagen. Ombord äter du gott – exempelvis julbord där dryckerna ingår i priset.

I taxfreebutikerna fyndar du det mesta från smycken till väldoftar och mat, allt till mycket förmånliga priser. Så kryssa och njut. Buss till och från båten ingår.



**55** kr/pers

Inklusive dagskryssning  
Kapellskär–Mariehamn t/r  
och anslutningsbuss t/r båten.



Buss går från ett 25-tal orter beroende på vecko-dag. Bli ni minst 35 personer hämtar och lämnar bussen på önskad plats inom Stor-stockholm (boka då hos Grupp & konferens på 08-452 40 86). Priset gäller t o m den 7/1 2007. Boka på tel 08-452 40 00. Bokningskod **SKBUS**

## VIKING LINE

[www.vikingline.se](http://www.vikingline.se)