JARLABANKE

2

Föreningen grundad 1975

Nr 2/08 Årg. 13 MEDLEMSBLAD APRIL-JUNI

Skandia

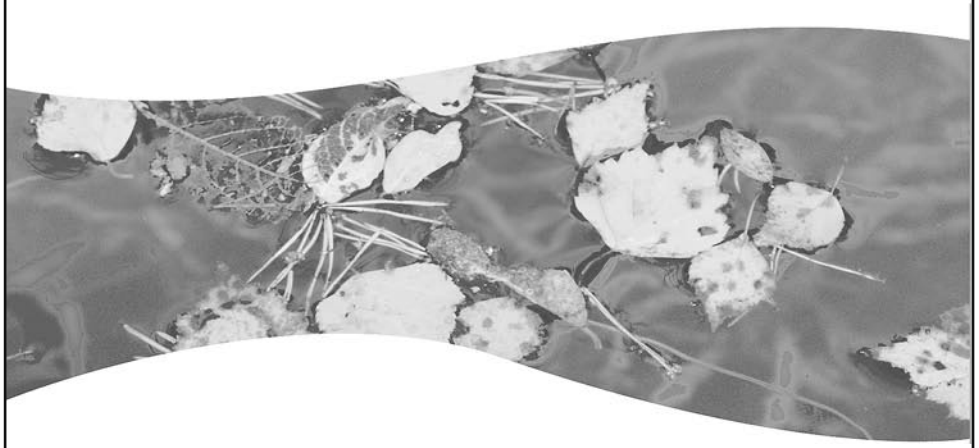
räntechock 10%

Förutom att vårt fondutbud ger den bästa avkastningen och att vi har den erkänt bästa rådgivningen som anpassas efter dina individuella behov, har vi idag 10% återbäringsränta i Skandia Liv. Vill du ha ett alternativ till den höga risken på börsen eller den låga räntan på bankkontot?

Ring för tidsbokning till Mikael Wilén 08-788 32 72

ps. Skandias kontor finns sedan juni i nya fräscha lokaler i Danderyd.

skandia.se



Årsavgiften 2008
En person 210:- Två samboende 400:-
Medlem i annan SPF-förening som vill vara vänmedlem hos oss betalar 75:-
Insättes på PlusGirokonto 84 85 34-4

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

Medlemsbladet nr 3
Manusstopp 08-05-16
Distribution 08-06-10
Ansvarig utgivare Bertil Wijk
Layout Per Nisses
Tryckeri Täbykopia AB

hemsidan: http://jarlabanke.just.nu
epost: jarlabanke@telia.com

Omslagsbilden: Änder vid Stora Värtan
Foto: Per Nisses

Annonsörer

Alléns Livs 25
BK Herr 36
Erlands & Ivars Charkuterier 10
Fonus 10
Gateau 17
Jan Jägholm AB, Fastighetsmäkl 30
KulTurresor 13
Manco Mode 15
Pocketresor 29
Restaurang Eskader 25
Sabis Näsbypark 18
Skandia Liv 2
Teknikomsorgen 19
Täby Församling 25
Täby kommun 11

Innehåll

Kära vänner 4
Eva Tjellström till minne 5
Anhörigcenter 5
Veteranringen ensamboendes skyddsnät 6
Hesa Fredrik kan varna 7
Musikalisk salong 7
Digitalkameragruppen 7
Varning för stölder från äldre 8
Hjärt-lungräddning (HLR) 9
"Framtidens" vårutflykt 13
Ishotellet i Jukkasjärvi 14
I blickpunkten mer än någonsin 16
Livat i hundra kommunalholkar 22
Röda korsets fixargrupp 24
Påminnelse om SPF:s medlemsförsäkringar 24
Vad är det som är så bra med stavgång 27
Några boulebanor i Täby 28
Äldreombudsmannen 29
Bevingat 30
Nya styrelsen 31
Månadens kåseri 32

Resor och utflykter 12
- Resa till Island
- Besök på Kungliga Slottet
- Gruppen Framtidens vårutflykt

Träffar 20
- Månadsträffar
- Väntjänstträffar
- Torsdagsträffar
- Vårlunch
- Vårkonsert på Ångaren

Kurser/Cirklar 21
Friskvård 26
Styrelsen 34
Jarlabankekalendern 35

KÄRA VÄNNER I JARLABANKE

Det har gått nästan ett år sedan vår ordförande Mary Nordensvan lämnade oss efter en kort tids sjukdom. Uppdraget som ledare för föreningen föll då på vice ordföranden Annagreta Hansson, som tillsammans med styrelsen har skött allt löpande arbete med klokskap och mild hand. Efter årsmötet har jag fått förtroendet att vara ordförande för ett år framåt. Jag heter Bertil Wijk och har sedan många år suttit i Jarlabankes styrelse som reseansvarig och vice ordförande. Till alla medlemmar, som inte träffat mig personligen, vill tala om att jag är gammal pensionerad röntgenläkare men inte tänker starta någon ”Doktorns spalt” åtminstone inte i medicinska frågor. Jag är gift med Gudrun, som bl.a. är sysselsatt med passning av ett antal barnbarn.

Den nya styrelsen har utökats med en person, så att vi nu är tolv stycken. Berit Flenstad, som i många år skött distribueringen av vårt medlemsblad och sett till att vårt system med brevduvor fungerat, avgår på egen begäran. Vi har fått tre nya styrelsemedlemmar varav Monica Forssén och Gunnar Gillberg kommer att ansvara för resor och utflykter och Jan-Olof Ohlsson ersätter Berit Flenstad. I styrelsen finns nu fem 40-talister, vilket jag hoppas kommer att märkas i vårt utbud av aktiviteter. Övriga styrelsemedlemmar fortsätter med samma uppgifter som tidigare. Förutom styrelsen finns ju, tack och lov, ute i föreningen ett stort antal medhjälpare och funktionärer, utan vilka vi inte skulle ha så mycket att erbjuda som vi faktiskt har. När vi hjälps åt så träffar vi nya människor, och kan känna gemenskap tillsammans med andra och till och med kan träffa nya vänner.

Medlemsbladet har ju ändrat utseende som ni kanske märkt. Det blir färg på första och sista sidan. Färgen kostar extra pengar, vilket gör att vi måste anstränga oss för att få fler annonsörer. Det kan alla hjälpa till med, var och en i sin hemby. Béatrice Ceyhan är samordnare och tar gärna emot förslag. När jag ändå är inne på medlemsbladet, så vill jag påminna om att redaktionen tacksamt tar emot olika typer av manus till vår tidning. Kanske har du en god historia, ett litet kåseri eller funderingar om livet som pensionär. Manus kan lämnas på expeditionen eller skickas med vanlig post eller e-post till mig.

Avslutningsvis hoppas jag att vi skall få ett bra år tillsammans med nya idéer och bra aktiviteter så att alla kan trivas. När detta blad kommer ut har dagarna blivit längre och det har blivit sommartid igen med ökad chans till sol och välbefinnande.

Bertil Wijk
Ordförande

EVA TJELLSTRÖM TILL MINNE

Så har vi då i Jarlabanke åter nåtts av ett bud om att en av våra kära pionjärer har gått ur tiden. Det är vår vän Eva Tjellström, som har avlidit.

Vår SPF-förening Jarlabanke i Täby startade 1975, och de, som tillhörde styrelsen eller var funktionärer under föreningens första 10 år, från 1975 till 1985, har vi kallat för våra pionjärer. Eva var en av dessa. Hon var född den 11 mars 1914, således före första världskrigets utbrott, och hon dog den 16 februari i år, i en ålder av nära 94 år. Eva har haft en bräcklig hälsa under senare år, men hon deltog så sent som år 2003 i den årliga Pionjär- och Seniorträffen.

Evas stora engagemang gällde körsång, och under mer än 20 år, från slutet av 1970-talet fram till början av 2000-talet ledde hon Jarlabankes blandade kör, Sorlet, som gladde oss många gånger vid månadsmöten och andra träffar. Eva var mycket aktiv inom Jarlabanke tillsammans med sin man Göthe Tjellström, även han en av pionjärerna. I många år var de egna medlemmarna i föreningen aktiva med sång och musik och inte minst med teater, där Göthe Tjellström med bravur skötte posten som teaterdirektör, med starkt stöd av sin Eva. Under många år var Göthe dessutom föreningens sekreterare. Göthe avled i början av 2000-talet.

Vi är skyldiga Eva och Göthe ett mycket stort tack för den insats de gjorde, var för sig och tillsammans, för medlemmarna i Jarlabanke. Må deras minne leva i vår förening.

Stig Nohrlander
Tidigare klubbmästare.

Anhörigcenter

Besök kommunens Anhörigcenter!
Torsdagar från kl 13.00.

Täby kommun har en mötesplats för dig som vårdar eller har omsorg om en anhörig eller närstående.
Här kan du få information om vart du kan vända dig i olika ärenden när det gäller äldreomsorg eller andra frågor kring din situation samt knyta kontakter med andra.
Du kan få träffa biståndshandläggare eller anhörigkonsulent.
Ofta finns där också någon inbjuden person som informerar om särskilda frågor.

Adressen är: Ångarens Äldreboende,
Eskadervägen 5 i Näsby Park
Telefon: 732 44 15
Välkommen!

Information om Anhörigcenter kan du också få genom att kontakta Anhörigkonsulenten, Boel Edbohm, telefon: 768 99 81.

Veteranringen ensamboendes skyddsnät

Inte ens på julafton lämnas ensamboende, som är anslutna till Veteranringen, i sticket. Varenda dag året runt avlyssnas de telefonsamtal som rings in till Veteranringens central. En som har lång erfarenhet av den här ganska okända organisationen är Monica Höglund. Hon har varit med i verksamheten sedan 1994. Under elva år var hon Veteranringens ordförande, nu är hon avlyssnare. Hon är också sammankallande i Jarlabankes valberedning, men det har inget med Veteranringen att göra.

-Grundidén är mycket enkel, säger Monica. Den som är ansluten till Veteranringen skall varje morgon före klockan 11 ringa ett visst telefonnummer och tala om att allt är i sin ordning. Klockan 11 avlyssnas alla samtal och prickas av. Saknas det samtal från någon ringer vi upp. Får vi inte svar efter ett par tre försök går vi vidare. De som är anslutna till Veteranringen måste lämna reservnummer; till anhöriga, till någon granne eller till vänner som bor i närheten. Skulle vi, mot förmodan, inte få kontakt med någon av dessa, ringer vi i sista hand till Polisen.

I de flesta fall brukar det ordna upp sig på ett enkelt sätt. Den ensamboende kanske åkt hemifrån och glömt att meddela Veteranringen. Men en gång hände det att den ensamboende satt död hemma med telefonluren i handen.

-Det här är ju en fantastisk organisation. Hur många arbetar med det här och var finns centralen? Eller kallas det huvudkontor?

-Det kallas varken central eller huvudkontor, berättar Monica Höglund vidare. I ett litet rum i kyrkan i Täby centrum får vi hålla till ett par timmar varje förmiddag. Där finns telefonen som kyrkan betalar. Den är till endast för oss och är inlåst i en byrålåda när vi inte använder den. Vi, som arbetar med det här, ett tjugotal personer, har inget betalt. Och våra annonser i Jarlabankes och TibbleSeniorernas medlemsblad behöver vi inte betala. Trots allt blir det en del kostnader och vi har bidrag från kommunen, säger Monica.

Det finns veteranringar i många kommuner. Veteranringen i Täby startades 1990 av Ebba Odenfeldt och Maj-Britt Häggström. Den direkta anledningen var att skådespelaren Georg Rydeberg hittades i sin bostad efter att ha legat död tre veckor. De riktlinjer och det schema, som de båda damerna gjorde upp, var enkla och håller fortfarande. Redan i oktober brukar ”tjänstgöringslistorna” för nästa år vara klara.

-Hur får man möjlighet att utnyttja denna fina service och vad kostar det?

-Det kostar inget. Ring bara till någon av de tre som står i Veteranringens annonser i medlemsbladen så upprättas ett kontrakt. Jag kan garantera att de anhöriga, speciellt barnen, blir glada, säger Monica Höglund som efter fjorton år vet vad hon talar om.

Alve Borg

Hesa Fredrik kan varna för smittsam sjukdom

Alltsedan andra världskriget har tyfonerna ljudit över hustaken vissa måndagar. Det är flyglarmet som provas, sa vi förr, när signalen hördes en gång i månaden. För 25 år sedan fick signalen en ny inriktning. Den kom att kallas VMA-signalen (Viktigt Meddelande till Allmänheten) och provas sedan dess klockan 15 första helgfria måndagen i mars, juni, september och december. Slå upp insidan av frampärmen i vilken telefonkatalog som helst i hela Sverige! Där står det.Från och med 1 januari 2008 har VMA-systemet fått en utökad roll. Vi saxar en bit ur Räddningsverkets tidning Sirenen. ”Sedan tidigare är VMA (Viktigt Meddelande till Allmänheten) ett viktigt hjälpmedel för att varna och informera allmänheten i samband med olyckor och risken för olyckor. Räddningstjänst och polis är de som använder sig av systemet.

-Från att tidigare enbart gällt olyckor, kan VMA nu användas också vid andra allvarliga händelser. Vid svåra störningar i viktiga samhällsfunktioner och vid krishantering i samband med exraordinära händelser, förklarar Mats Oscarsson, Räddningsverkets presschef.

-Det betyder att exempelvis en smittskyddsläkare kan begära VMA vid fara för spridning av allvarlig smittsam sjukdom. En stor förändring är att många fler förvaltningar i kommunerna nu kan använda VMA för att snabbt nå ut med viktig information i radio och tv. Räddningsverket och länsstyrelserna kommer under våren att genomföra informationsträffar om nya VMA-systemet i landets samtliga 21 län”, skriver Sirenen. Som sagt, se insidan av frampärmen i vilken Eniro-katalog och Din Del som helst. Där står också många viktiga telefonnummer.

ABg

Monica Höglund, veteranringsveteran och sammankallande i Jarlabankes valberedning.

Musikalisk salong
Vårens sista träff i Musikalisk salong äger rum på Jarlabankes kansli måndagen den 14 april kl 19 - 20.30. Temat för kvällen är Våren.
Ingen föranmälan, ingen avgift.

Se Jarlabankes webbsida http://jarlabanke.just.nu, länken Musikalisk salong, eller ring Stig Nohrlander, 758 36 82

Digitalkameragruppen
Vårens sista träff i Digitalkameragruppen äger rum på Jarlabankes kansli måndagen den 21 april kl 10 - 12.

Se Jarlabankes webbsida http://jarlabanke.just.nu, länken Digitalkameragruppen, eller ring Stig Nohrlander, 758 36 82

Varning för stölder från äldre

Polisen vill varna för stölder och bedrägerier mot äldre. På senare tid har flera sådana brott utförts på liknande sätt runt om i Stockholms län. Innanför tullarna har vi, Citypolisen, sett att gärningspersonen har varit i alla statsdelar.

Har du uppgifter som kan hjälpa polisens utredare ber vi dig ringa på 11414.

Om du blir utsatt för personer som försöker komma in hos dig ska du använda samhällets nödnummer 112.

Likheter i tillvägagångssätt

- Gärningspersonen har blommor eller choklad med sig till målsäganden, alternativt någon ”granne” som inte är hemma.
- Gärningspersonen uppger sig vara från Vattenverket och vill kontrollera vattenkvaliteten (utförs av en mansperson).
- Gärningspersonen utger sig för att vara sjuksköterska eller hemtjänstpersonal.
- Gärningspersonen ber att få skriva en lapp till någon annan boende i huset.
- Gärningspersonen håller plötsligt upp ett skynke, ett lakan eller en kappa så att en medhjälpare omärkt kan smita förbi.
- Gärningspersonen ringer på dörren, eller tar kontakt utomhus, i porten eller hissen när offret är på hemväg.
- En mamma med kissnödigt barn (7-10 år). Mamman ber på bruten svenska att få låna toaletten eftersom hennes väninna inte är hemma och det är nöd.

Vi har medvetet inte tagit med något signalement, eftersom det är beteendet som vi vill att ni ska reagera på. Men det är både män och kvinnor, unga och äldre, långa och korta som smala och tjocka som begår dessa brott.
Hälsningar Citypolisen genom informationsansvarig Towe Hägg

Hjärt-lungräddning (HLR) / Varför ges behandlingen?

En metod för att rädda liv

Hjärt-lungräddning, som brukar förkortas HLR, är en första hjälpen-behandling som ges för att få igång hjärtverksamheten och andningen hos någon som har fått hjärtstopp. För att göra den enklaste formen av hjärt-lungräddning behövs det ingen utrustning, utan det är en metod som alla kan lära sig. Ibland används termen basal hjärt-lungräddning för att skilja den från avancerad hjärt-lungräddning som kräver särskild teknisk utrustning och som ges av sjukvårdspersonal.

Man behöver inte vara sjukvårdsutbildad för att lära sig hjärt-lungräddning. Det räcker att gå en kort kurs på ett par timmar för att lära sig hur man gör. Då får man träna att utföra behandlingen på en docka. Det finns flera som anordnar sådana kurser, till exempel Jarlabanke, Röda Korset och Svenska Livräddningssällskapet.

När man ger hjärt-lungräddning börjar man med så kallade bröstkompressioner. Det innebär att man använder händerna och trycker på den medvetslösa personens bröstkorg för att på det sättet få blodet att fortsätta cirkulera. Med jämna mellanrum gör man korta uppehåll och växlar till att blåsa in luft genom den andres mun med den så kallade mun mot mun-metoden, för att tillföra syre till blodet. Bröstkompressionerna ersätter tillfälligt hjärtats arbete och inblåsningarna ersätter andningen.

Ett livshotande tillstånd som kan bero på flera orsaker

Hjärt-lungräddning kan användas på någon som har fått hjärtstopp eller andningsstopp. En person som får ett hjärtstopp blir medvetslös inom 10-20 sekunder och slutar därefter också att andas. Vid ett andningsstopp stannar också hjärtat efter en kort stund.

Den vanligaste anledningen till plötsligt, oväntat hjärtstopp är sjukdomar i hjärtats kranskärl som hjärtinfarkt och olika typer av kärlkramp.

Andningsstopp kan bland annat bero på ett kraftigt astmaanfall eller på att något har fastnat i halsen, exempelvis en matbit.

Hjärtat och andningen kan också sluta fungera på grund av till exempel drunkning, förgiftning, överdosering av läkemedel eller en kraftig elektrisk stöt.

Leder till syrebrist

När hjärtat slutar slå eller andningen stannar får kroppen inte tillräckligt med syre. Hjärnan är det organ som är mest känsligt för syrebrist. Om syretillförseln inte kommer igång tillräckligt snabbt, finns det en risk för bestående hjärnskador. Sådana skador kan uppstå redan efter tre till fyra minuter. Om kroppen är nedkyld kan hjärnan klara syrebristen lite längre. Målet med hjärt-lungräddning är att försöka få igång hjärtverksamheten och andningen igen. Anmäl dig till en utbildning och bli kapabel att rädda liv.

Torbjörn Huss

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

Erlands & Ivars charkuterier

Den nya tidens matbutik med personlig service och manuella diskar. Här hittar du bara det bästa till vardags och fest.

Välkommen till butiken.

Centralvägen 35 Näsby Park Centrum

08-756 17 12

När hjälpbehovet uppstår känns det tryggt att veta att kommunens hemtjänst kan erbjuda stöd och hjälp

Hemtjänsten i Täby kan erbjuda dig hjälp i hemmet, efter biståndsbeslut.
Det kan till exempel gälla:

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

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

Centrala/Östra Täby:
Hägernäs, Viggbyholm, Gribbylund, Storstugan, Centrum, Biblioteksgången, Gästgivargränd, Lyktans seniorboende, Värmevägen, tel 768 93 82.

Södra/Västra, norra Täby:
Ellagård, Skarpäng, Näsbydal, Roslags Näsby, Ensta, Vallatorp, Erikslund, Visinge, Kullagränd seniorboende, Lahäll, Grindtorp, Täby kyrkby, tel 768 93 31.

Näsby Park:
Näsby Park tel 732 41 06.

Ångaren:
Ångarens seniorboende, tel 732 41 06.

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

TÄBY KOMMUN
SOCIAL OMSORG

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

Besök på Kungliga Slottet.
Chefen för Kungliga Husgerådskammaren Agneta Lundström har (trots att hon då är nybliven pensionär) lovat att visa oss slottet den 8 maj kl 14.00. Tag vara på detta tillfälle, speciellt med tanke på att Agneta har en gedigen kunskap om slottet och alla dess inventarier och som hon så föredömligt delar med sig av. Anmäl Dig snarast, gruppen får inte vara större än c:a 30 personer så ”Först till kvarn…” gäller. Kostnad 20 kr.
Anmäl Dig till Gunnar Gillberg tel 511 714 75 eller e-post gunnar.gillberg@telia.com Vi möts vid Obelisken på Slottsbacken kl 13.45.
Välkomna!

GG

SPF Stockholmsdistrikt erbjuder en resa till **ISLAND** den 23-27 sept 2008.
(Obs! Erbjudandet går ut till 81 SPF föreningar i Stockholmsområdet).
Resan kostar 7.885:- per person i dubbelrum.
För enkelrum tillkommer 1.200:-.
I priset ingår:
• Flyg och flygskatter samt transfer flyplatsen-hotellet.
• Fyra nätter på fyrstjärniga hotell Loftleidir inkl. frukostbuffé.
• Besök vid Blå Lagunen inkl. badavgift och handduk.
• Tre middagar dag 1-3.
• Bad i Heitur pottir.
• Stadsrundtur samt utfärd till Laxnessmuseet.
• Utfärd till Geysir, Gullfoss och Tingvalla mm
• Reseledares medverkan
Det erbjuds en extra kvällsutflykt till den Isländska Alvskolan, där man får veta det mesta om alver, huldufolk mm och kvällen avslutas med kaffe och isländska pannkakor. Utfärden kostar ca 4.500 ISK/person.
Valuta: 1.000 ISK= ca 100 SEK

Dag 1
Avresa från Arlanda kl 14.10. Bad i **Blå Lagunen** samt middag på hotellet
Dag 2
Utfärd till **Geysir, Gullfoss och Tingvalla**. På kvällen utfärd till Reykjaviks största badanläggning **Heitur pottir** (Varma badgrytor) samt middag på stadens äldsta restaurang med skaldjurs/fisksoppa.
Dag 3
Stadsrundtur samt utfärd till **Haldor Laxnessmuseet** samt **Álafoss ullspinneri** med fabriksbutik. Middag på hotellet.
Dag 4
Dagen fri för ex.vis valsafari, museibesök eller shopping mm. Middag på egen hand.
Dag 5
Tidig avresa från hotellet till flygplatsen där flyget avgår 07.50.

För bokning och information kontakta SPF Distriktskansli på tel 730 77 30.
Anmälan till resan senast den 2 juni.
Teknisk arrangör:
Christers Resor - Resor med reseledare.
Island- & USA-specialisten.

GRUPPEN FRAMTIDENS VÅRUTFLYKT

SPF Idun, Danderyd erbjuder en rundtur med ”partybåten” **Symfoni** på Stockholms vatten *onsdagen den 14 maj.*

Båten avgår kl 10.00 från Räntmästartrappan vid Slussen (invid Djurgårdsfärjorna). Turen går en sväng på Strömmen och vidare ut förbi Skeppsholmen, Kastellholmen och Beckholmen, förbi Waldemarsudde och in i Hammarbysjön med nya Hammarby Sjöstad. Efter slussning går färden vidare i Mälaren runt Söder och till Riddarholmen.

Båtturen tar 4 timmar och under tiden serveras lunch ombord. Pris inklusive lunch är 350:-/person (exkl dryck).

Antalet personer från vår förening Jarlabanke är begränsat till 10 st eftersom utrymmet på båten är begränsat. Det gäller att vara snabb eftersom vårt medlemsblad kommer ut den 8 april.

Anmälan till Berit Kuylenstierna, tel. 08-755 42 26 eller Ann Hamilton e-post ann.hamilton@bredband.net senast den 14 april.

BW

Unika upplevelser
som stannar kvar lite längre...

Monika möter Monica
Följ med sångerskan Monika Lilja till Jazzmuseet i Strömsholm och upplev en unik föreställning om den folkkära och uppskattade artisten Monica Zetterlund, hennes liv och sånger. **Datum: 13 mar**

Dagsresa Alice och Charlie
En tur blandad med roliga anekdoter, underbar mat och fantastisk musik från Alice Babs osannolikt framgångsrika karriär. **Datum: 8 apr**

Fira in våren i Krakow
Krakow är av många betraktad som Polens vackraste stad. Kärleken till musik och poesi har gjort staden till Polens kulturhuvudstad. **Datum: 24 - 27 apr**

Toscana med Linnéa Sallay
Att lära känna italien är som att uppleva en ny föräslkelse. Följ med vår omtyckta reseledare Linnéa Sallay till Toscana med Umbrien och Venedig. **Datum: 15-21 maj**

KULTUR RESOR

08-655 05 92 www.kulturresor.nu

ISHOTELLET I JUKKASJÄRVI

I dag kallas det **ICEHOTEL** i reklamen. Allt började med en konstnärsvernissage i en igloo uppbyggd 1990 på Torneälvens is för en fransk konstnär, som hette Jannot Derrid. Den 60 kvadrameterstora igloon fick namnet Artic Hall och lockade massor av människor som kom för att beskåda galenskapen. En natt övernattade ett par utländska gäster i utställningsigloon och sov i sovsäckar på renfällar. Så tillkom idén med ishotell.

Ishotellet byggs nytt varje höst på Torneälvens strand och smälter sedan till vatten, som under våren återgår till älven. I mitten av november startar snökanonerna och sprutar stora snömoln över bågformade metallformar. När snötäcket är tillräckligt tjockt och packat, avlägsnas formarna efter några dagars kyla. Kvar står en labyrint av gångar, som sedan skall utformas till rum för nattgäster, en pelarsal och till och med en kyrka. I varje rum har iskonstnärer format is till iskonst och inredningsdetaljer. Denna is sågas upp ur Torneälvens is under tidig vår och förvaras sedan i kyla för att i december tas fram och bearbetas. Dessa isblock är helt genomskinliga och klara utan några föroreningar.

Det har blivit populärt att gifta sig i iskyrkan och det går att hyra en svit för natten med låst dörr. Övriga rum har tygskynken, som hindrar insynen. Det finns rum av olika storlek och antal isbäddar. Det finns numera över 90 rum för övernattning med renfällar och sovsäckar som underlag. Hotellet har elektriskt ljus i alla rum, vilket gör att all iskonst verkligen glittrar. Det är inget billigt nöje att övernatta på ishotellet. Enklaste rum kostade 3.000 -/natt.

Allt ovanstående fick vi åtta resenärer från Jarlabanke veta på den resa till Gällivare, Jukkasjärvi och Kiruna, som KulTurresor anordnade den 9-11 februari i år. Vi fick naturligtvis se mycket annat av stort intresse, men Ishotellet var nog det mest spektakulära.

Bertil Wijk

Ingången till ICEHOTEL

Pelarsalen

Säng med renskinn

ManCo®
MODE
Modehuset i Täby

NORRORTS
mest välsorterade
HERRBUTIK

…med ett brett utbud av märkeskläder, hög servicegrad och kunnig personal. Som bonuskund hos oss har du alltid rabatt när du handlar. Du får dessutom personlig inbjudan till våra erkänt exklusiva bonuskundsreor. Välkommen in! Det lönar sig direkt!

www.manco.se

Ellagårdsvägen 1 • 187 31 Täby
Tel 08-506 390 10

Månadsträff tisdag 22 april

I blickpunkten mer än någonsin

Efter TV-serien *Bara ett hjärta* med Solveig Ternström i huvudrollen känns det angeläget att få veta mer om 1,6miljonerklubben, som 10-årsjubilerar i år. Alexandra Charles, klubbens initiativtagare och ordförande, kommer att berätta på Jarlabankes månadsträff i bibliotekets hörsal i Täby centrum den 22 april. En liten försmak fick den som tittade på *Eftersnack* i TV2 den 13 februari.

Den 8 mars invigde prinsessan Christina Go Red-dagen på Folkets Hus i Stockholm, ett årligt arrangemang i samarbete med Svenska Cardiologföreningen. På Go Red-dagen i Stockholm, liksom på ytterligare elva orter från Luleå i norr till Malmö i söder, var det föredrag och information om kvinnors hjärtan och kvinnors hälsa. Go Red, som nu anordnas i Sverige för tredje året, är världsomfattande. En liten nål säljs i sammanhanget och behållningen går till Hjärt-Lungfonden.

Klubben anordnar ett tiotal seminarier, spridda över hela landet, på våren och lika många på hösten och deltar i ett stort antal mässor.

1,6miljonerklubbens kalender har nu kommit för fjärde året. Intäkterna går till Centrum för genusforskning, just i år också till prostatacancerforskningen via Cancerfonden.

När klubben startades för tio år sedan var antalet kvinnor i Sverige över 45 år 1,6 miljoner. Därav namnet. Antalet medlemmar är nu ungefär 28 000. Både män och kvinnor över 18 år kan vara medlemmar.

En minnesvärd eftermiddag kan utlovas den 22 april med början klockan 13.

Alve Borg

Alexandra Charles, 1,6-miljonerklubbens initiativtagare och ordförande

Sabis
NÄSBY PARK

SABIS CATERING När du hellre umgås med dina gäster.

VÄLKOMMEN TILL VÅR
LUFTIGA OCH RYMLIGA
MATGLÄDJEBUTIK!

MANUELL KÖTTDISK
I vår köttdisk har vi alltid kvalitetskött från svenska gårdar.

MANUELL FISKDISK
I vår fiskdisk har vi alltid ett brett sortiment av fisk och skaldjur.

ÖPPET 9–20 ALLA DAGAR
BRA PARKERING I NYRENOVERAT P-HUS

HEMKÖRNING
FRÅN OCH MED 1/9 LEVERERAR VI HEM TILL DÖRREN FÖR 100 KRONOR

Sabis butik i Näsby Park hittar du här: Eskadervägen 6 • 183 54 Täby
Telefon: 08-544 431 70 **Öppet:** Alla dagar 9 till 20 • **Posttelefonen är bemannad:**
Måndag till fredag 10 - 19. Lördagar 11 - 16. Övrig tid kontakta Sabis personal.

FRIA HANDLARE I SAMVERKAN

↑ *Berit och Lars Ericsson får hjälp med sin mobil av Adrian Forsius, teknisk coach på Teknikomsorgen. Foto: Täby Danderyd Tidning.*

Gör som Berit och Lars.
Unna dig en personlig teknisk coach!

Teknikomsorgen hjälper dig med:

- Hemkörning och inkoppling av hemelektronik
- Hjälp med datorn, digitalkameran, mobilen, TV:n
- Installation av virusskydd och andra program
- Stöd och hjälp med de vanligaste programmen
- Stöd vid handhavande och hjälp med inställningar
- Överföring av dia/foton/VHS till digitala format
- Hjälp med trådlösa nätverk och ihopkoppling
- Hjälp att hitta rätt produkt och lösning

Ring 0771-32 42 00 eller boka på www.teknikomsorgen.se

teknikomsorgen
tekniktjänster hemma

TRÄFFAR

Månadsträffar
Träffarna blir som tidigare i Biblioteks-huset, Hörsalen, Attundafältet 14, plan 3. Vi börjar som vanligt kl 13.00.

Tisdagen den 22 april
Vi får besök av Alexandra Charles från 1,6 miljonerklubben.
Läs mer på sidan 16.

VÅRKONSERT PÅ ÅNGAREN
Söndagen den 18 maj kl 14.00
Vårkonserten i år kommer att handla om gamla välkända låtar från New Orleans med Olle Nilsson och medmusikanter. Olle har med sin trumpet underhållit oss många gånger i Jarlabanke och kommer nu att ge konsert på Ångaren tillsammans med Hans Ekstrand, piano och Jan Erik Lindkvist, bas (Bumba i Trio me´ Bumba).
Kaffe serveras. Inträde 40:-. Välkomna!

Väntjänstträffar
Väntjänstträffarna ordnas för boende på servicehusen samt för funktionshindrade medlemmar med följeslagare.
Programmen finner du i Jarlabanke-kalendern på sidan 35.
Ansvarig: Annagreta Hansson, 758 07 31.

Torsdagsträffar
Träffarna sker numera på Servicehuset Ångaren (samlingssalen). Är du bilburen, behövs det parkeringstillstånd för att kunna parkera utefter muren utanför Ångaren. Ring mig i så fall kvällen före, så delar jag ut tillstånd vid ingången. Marianne Johansson 756 28 05.
Torsdagsträffarna sker i samarbete med Vuxenskolan.
Alla pensionärer är välkomna, du behöver inte vara medlem i Jarlabanke. Träffarna inleds alltid med kaffe och dopp kl 14.00 följt av någon programpunkt. Kostnaden är 30 kronor vare sig du är medlem eller ej. Träffen den 14 februari blev ej som planerad, då Yrsa Stenius insjuknade. Hon har dock lovat att komma torsdagen den 10 april i stället. Programmet om Picasso utgår av annan anledning. Den 14 februari ersattes programmet med att Owe Engström spelade gitarr och sjöng. För kommande träffar se programmet på sidan 35.

Vårlunchen den 20 maj börjar hos Erlands & Ivars
Som du kanske läste i medlemsbladets februarinummer skall vi den 20 maj äta vårlunch på Restaurang Eskader inne i Näsbyparks centrum. Men vi samlas utanför Erlands & Ivars (som är granne med Grosshandlarn) kl 14.00. Där äter vi förrätt - ett litet urval av deras delikatesser, ekologiska och närproducerade. Klockan 14.30 ungefär fortsätter vi till Eskader där vi äter varmrätt (fisk), sallad, smör, bröd, öl/vatten samt kaffe. Kostnaden för det hela blir 125 kronor, som vi ber dig sätta in på Jarlabankes plusgirokonto 84 85 34-4 senast den 5 maj. Skriv ”Vårlunch”.

KURSER/CIRKLAR

Respektive ledare informerar om och tar emot deltagaravgifter i förekommande fall

Fransk Konversation
Vi träffas på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40 i Näsbypark onsdagar kl 09.30 och började den 30 januari. Anmälan i förväg till Gunilla Thermænius, 756 03 93

Litteraturcirkel I
Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40
Är du intresserad ring och tala med Maidi Lingheim, 792 40 12 eller Inge-Maren Behrendt, 732 45 91

Litteraturcirkel 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, 17 april 2008.
Grupp II: kl 13.00, 24 april 2008.
Är Du intresserad ring och tala med Margareta Broberg, 732 03 83.

Buss 619, som utgår från Täby C kl 13.38 är framme i Näsbypark 13.48. Roslagsbanan kommer till Näsbypark 13.59.

Har du frågor om vårlunchen ring Jarlabankes klubbmästare Inge-Maren Behrendt 732 45 91 eller 0739-03 13 93. Bitr klubbmästare Lennart Linse har 758 98 80.

Vinprovning
Vinprovargruppen fortsätter sina träffar under vintern/våren 2008, den 9 april och den 6 maj.
Träffarna äger som vanligt rum på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40.
Vi börjar kl 17.00
Glas (3 st) torde medtagas.
Kostnad: ca 100 kr per gång
Tag gärna kontakt med antingen Anne-Marie Rosell, 758 20 82, eller Irene Andersson, 758 08 35, för närmare information.

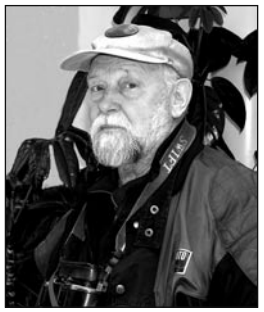
Tävlingsbridge Jarlabanke
Lokal: Ångaren, Eskadervägen 5
Måndagar kl 13.00
Kontakta Monica Palme, 756 80 41.
Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40.
Onsdagar kl 13.00
Kontakta Magnus Waller, 758 55 83

Samhället och de äldre - Föreläsning våren 2008
Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, SV, PRO och SPF
Entré: 20 kr för SPF- och PRO- medlemmar (visa medlemskort), övriga 40 kr.
ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm.
Tid kl 13:30 – 15:00

Den 24 april: Senaste nytt om forskningen om demenssjukdomar.
Hur kan man förebygga och behandla demenssjukdomar? De senaste rönen om livsstilsfaktorer och metoder för behandling.
Föreläsare: Docent Miia Kivipelto.

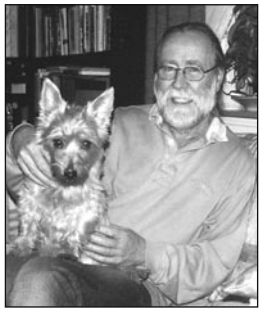
Livat i hundra kommunalholkar

Av de femtio kommunala fågelholkar, som sattes upp våren 2007, blev de flesta omedelbart bebodda. Av talgoxar, blåmesar, svartvita flugsnappare och, i en enda holk, av starar. Den som promenerat i Centralparken, i Kalvhagen, vid Risbylestenen intill Skålhamravägen eller längs sjöstranden mellan Näsa äng och Sjöängen, har säkert sett många av holkarna. De är numrerade i botten med stora, tydliga siffror.



Hasse Nordin

-Det är inte så vanligt att fåglar flyttar in i alldeles nya holkar, säger Hasse Nordin, som är Naturskyddsföreningens representant i Täby kommuns skogsgrupp. Att 44 holkar omedelbart togs i besittning visar att behovet är stort. Att endast en enda starholk blev bebodd är inte förvånande. Starar börjar bli sällsynta, de flesta stryker med i Belgien, Frankrike och Nederländerna. Starfamiljen med flygfärdig unge flyttade ut på Svenska Flaggans Dag för att dra söderut strax efter midsommar. Det är utmärkande just för starar att flytta ut den 6 juni, möjligen med en eller ett par dagars förskjutning, berättar Hasse.



Rolf Fyhr

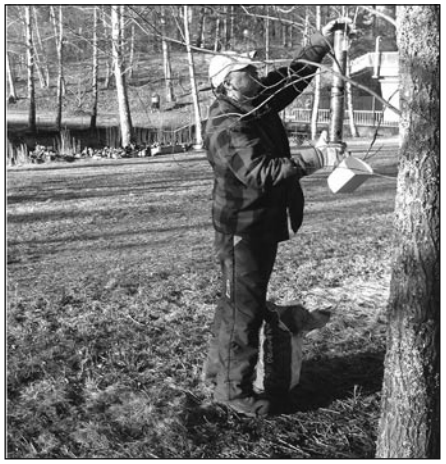
-Det är inte första gången kommunen sätter upp holkar, men det är första gången det sker i så här organiserad form, berättar Rolf Fyhr, landskapsingenjör och naturansvarig i Täby kommun. Vi har ett register över holkarna. Något särskilt anslag för fågelprojektet finns inte utan vi använder naturparkspengar. Och vi arbetar tillsammans med kommunens samarbetspartner NCC. Där är Beppe Samuelsson anställd, jag tror det här var hans idé från början och det är han som håller i den praktiska delen av projektet, säger Rolf.

Att Beppe Samuelsson håller på med det här beror på hans stora intresse för fåglar. Den som vid halvtiotiden på förmiddagarna passerar Sjöängen nere vid Värtan har sett honom utfodra änderna. När fåglarna ser hans bil kommer de upp ur vattnet i stora flockar. Samtidigt som Beppe tömmer fodersäcken håller han ett öga på omgivningen. -Där ute på bryggan sitter en häger, däruppe flyger en duvhök . . . Liten hackspett finns i omgivningen och nyligen dök ett tiotal steglitsar upp.

-Nu i vår har vi satt upp ytterligare femtio holkar, säger Beppe. Det är huvudsakligen runt Rönningesjön och där är det några knipholkar också.
Den som vill veta mer eller har gjort intressanta iakttagelser kan ringa Rolf Fyhr 08-768 90 00, Hasse Nordin 08-756 31 32 eller Beppe Samuelsson 070-628 11 02. De talar gärna om fågellivet i Täby, inte bara om det här projektet utan även om t ex de holkar som Vägverket satte upp vid Gullsjön.

Alve Borg

Foto: Per Nisses



Beppe Samuelsson i aktion vid Sjöängen

RÖDA KORSETS
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

SÄTT PÅ SÄKERHETSBÄLTET

Alltid !!! Även i bussar om möjligt.

PÅMINNELSE OM SPF:S MEDLEMSFÖRSÄKRINGAR

Livförsäkring
Inom 6 månader från att du blivit medlem i SPF och om du då är mellan 60 och 70 år, kan du teckna en livförsäkring på ett eller ett halvt prisbasbelopp. Månadskostnad för en livförsäkring på ett halvt prisbasbelopp är 43:- och kostnaden för ett prisbasbelopp är 86:- (2007). Du får ej vara inskriven för sluten vård.

Olycksfallsförsäkring
Som medlem i SPF kan du oavsett ålder teckna en olycksfallsförsäkring men försäkringsbeloppet är relaterat till ålder. Månadskostnaden är 21:- (2007).

Mötesförsäkring
Mötesförsäkring ingår i medlemsavgiften och gäller olycksfall då du deltar i SPF-möte och vid resa till eller från möte eller deltar i annat arrangemang som anordnas av SPF-distrikt eller SPF-förening. Försäkringen gäller även vid oavlönad hjälp s.k. Väntjänst förmedlad genom SPF- förening
Försäkringsfrågor besvaras av SPF förbund tel 08-692 32 50. Mer information om försäkringar och villkor finns hos Skandia http:www.skandia.se/spf

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

Välkomna till oss
Pensionärsrabatt 5% tisdag - onsdag varje vecka
Goda parkeringsmöjligheter
VI BUTIKERNA
Alléns Livs
Djursholmsvägen 27, Näsby Allé Tel 756 06 38
Öppet alla dagar 9 - 21

Öppet hus
Välkommen till Öppet hus i Tibble kyrkas slöjdlokaler! Vi har öppet måndag till torsdag. Här kan man vara flitig eller göra ingenting i en otvungen atmosfär. Ingen föranmälan.
Vi har också öppet hus i Näsbyparks kyrka måndagar och tisdagar.

Tibble kyrka må-to 11-15
Karin Hammar, tel: 638 55 00.
Näsbyparks kyrka må-ti 11-15
Christina Wenell, tel: 505 922 33.

Svenska kyrkan
TÄBY FÖRSAMLING

FRISKVÅRD

Respektive ledare informerar om och tar emot deltagaravgifter i förekommande fall

Jarladansarna
Att dansa är både nyttigt och roligt. Just nu dansar vi Round Dance och Line Dance. Välkomna att ha roligt och friskvårda er på en gång. Plats finns för fler.
Ring 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
Gymnastiken fortsätter med två grupper på Ångaren som tidigare. Ett fåtal platser finns. Kontakta Marianne Johansson, 756 28 05 för ytterligare information.

Stavgång
Vid Ensta krog, belägen bakom Ensta Park Hotell har vi stavgång tillsammans med TibbleSeniorerna på fredagar kl 11.00. För mer information kontakta Barbro Bjerlöv, 732 75 88.

Promenader
Vi promenerar tillsammans med TibbleSeniorerna på måndagar och onsdagar.
Måndagar kl 9.15
Långa vandringar
Maud Andersson, tel 510 512 19
Lars Jansson, tel 070-560 81 35
Ivor Nordström, tel 768 31 15
Måndagar kl 9.30
Onsdagar kl 9.30
Korta vandringar
Laila Larsson, tel 768 36 18
Karl-Åke Nilsson, tel 768 58 50

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

Hjärt-lungräddning
Vill du gå på kurs i Hjärt-lungräddning och luftvägsstopp (HLR)?
Att kunna Hjärt-Lungräddning och hur man gör vid Luftvägstopp (när någon sätter något i halsen) är oerhört viktigt. Man vet aldrig när kunskapen behövs. När ett hjärtstopp inträffar är det alldeles nödvändigt att det finns någon i närheten som kan HLR. Det kan vara skillnaden mellan liv och död.
Inom Jarlabanke kan vi ordna kurser i höst för grupper om 5-7 personer. En kurs tar ca 2 timmar där vi får teorin och övning på docka. Efter genomgången kurs får man diplom för sina färdigheter inom HLR.
För intresseanmälan kontakta Torbjörn Huss 758 79 59, e-post torbjorn.huss@telia.com

Vad är det som är så bra med stavgång?

- Är en social motionsform. Man skall kunna prata då man går.
- Kan utövas i all slags terräng.
- Får människor på gott humör.
- Passar alla åldrar. Äldre människor uppskattar den extra säkerhet som stavarna ger.
- Är tekniskt lätt.
- Lindrar värk i skulderparti och nacke.
- Förbränner ca 400 kcal/timme mot 280 vid vanlig promenad.
- Ökar syreupptagningen.
- Förbättrar konditionen.
- Belastar inte leder på samma sätt som t.ex. löpning.

Under större delen av människans historia har gång varit viktigt. När vi levde som samlare och jägare var vi ofta tvungna att vandra många kilometer. Vår uthållighet vid just gång är därför enorm. Vi kan om det krävs, är i god form och har mat med oss, gå nästan hur långt som helst utan paus. Människan är byggd för promenader.

Bygg upp kroppen med gång
Gång är en bra motionsform för att bygga upp en grundform och hjälpa till med viktminskning. Risken för skador är liten och det är enkelt att få in promenader i vardagen. Hälsofördelarna med gång kommer tidigt och är stora. Risken för en förtidig död kan minska med nästan 50% bara genom några promenader per vecka. Men satsa hellre på en daglig promenad om du vill öka fettförbränning, stärka muskler och få bättre syresättning.

Stavgång utvecklades under 50-talet i Finland som sommarträning för längdskidåkare. I USA är stavgång numera en av de populäraste motionsformerna och i Finland finns över 1 miljon utövare.
Stavgång förbättrar kondition och stärker muskler och skelett i armar, axlar, rygg och ben. Fettförbränningen blir hög eftersom många muskler aktiveras. Det samma gäller konditionen. Förbränningen efter ett stavgångspass stiger med närmare 20% under ett dygn och hemligheten är just att flera stora muskelgrupper aktiveras.

Stavgång är snäll för kroppen
Den stora fördelen med stavgång är framför allt att musklerna blir jämnt belastade. Du blir därför inte trött lika tidigt och kan hålla på länge.
Risken för skador är mindre än vid gång eftersom belastningen fördelas över en större yta i och med stavarna. Du får ett extra stöd med stavarna och faller därför inte lika lätt.
Den höga fettförbränningen och den låga risken för skador gör stavgång till den perfekta motionsformen för överviktiga och äldre.
I många städer finns gratiskurser i stavgång. Det rekommenderas eftersom det är bra om man får in rätt teknik tidigt. Genom att t ex gå med i våra stavgångspromenader tillsammans med Tibble Seniorerna har du chansen att komma i gång.

Torbjörn Huss

Några boulebanor i Täby

Näsbypark, ny boulebana
Vid kyrkan i Näsbypark har bostadsrättsföreningarna, bl. a. brf Sjötornet, fått tillstånd att bygga en boulebana på kommunens mark under förutsättning att den är tillgänglig för alla som vill spela. Förmodligen är den klar till kommande säsong.

Viggbyholm, Lorensviksparken
En strandpark med boulebana.
Lorensviksparken är en del av strandpromenaden längs Värtan i södra Viggbyholm (Lorensviksvägen-Drakskeppsvägen). Parken innehåller klippt gräsmatta, stora träd, sommarblommande buskage med syrén, spirea och schersmin samt en boulebana. Närmast vattnet finns en grusad gångväg med vacker utsikt mot Viggbyholms båthamn, Kråkudden, Kaknästornet på Gärdet och Gasklockan i Hjorthagen. I parkens östra del finns ett runt trädäck där det är trevligt att äta matsäck och iaktta båtliv och sjöfågel. Västerut övergår parken i ett skogsparti som fortsätter ut i Viggbydalen.
Parken, som rustades upp med bland annat sittplatser och planteringar år 2000, har fått sitt namn från Lorens Dahlbergs Snickerifabrik som låg här på 1910-20-talet.

Täby kyrkby
Nya Midgårdsparken invigdes den 3 november 2007!
Midgårdsparken ligger i Täby kyrby centrum vid Midgårdsvägen-Margaretavägen. Här finns Täbys första spontanidrottsplats med boulebana (ej tävlingstandard) i den välkomnande parken med blommande rabatter och sittplatser. Nya boulebanan ligger innan körsbärsträden i parkens västra del mot Vikingavägen.

Upprustning
En upprustning av Midgårdsparken, som anlades på 70-talet, har genomförts under sommaren och hösten 2007. Parkens västra del kommer att behålla stora delar av sin karaktär. Mot Vikingavägen ska nyplanterade träd skärma av mot trafiken. Växtmaterial som planteras är bland annat blodbok, hästkastanj, syren, litet rödvide och tidig forsythia. Invid sittplatsen anläggs en perennrabatt.

Torbjörn Huss

Äldreombudsmannen

Sedan några år tillbaks har Täby kommun en äldreombudsman.

Äldreombudsmannen är till för dig som är äldre eller för dig som är anhörig.

Du kan vända dig till äldreombudsmannen för att få information, stöd och rådgivning i frågor som rör äldreomsorgen i Täby kommun.

Äldreombudsmannen kan också tala om vilken myndighet som har ansvaret över din fråga.

Lämna gärna dina synpunkter på äldrevården i kommunen.

Alla synpunkter samlas in för att se vilka områden som kan förbättras.

Äldreombudsmannen i Täby kommun heter Eva Kohl. Du kan kontakta henne på telefon: 768 99 66.

11 april
TrandansHornborgarsjön
2 dagar

17 april
Prag Konst- och kulturresa
5 dagar

26 april
Albertus Pictor
dagsutflykt

22 maj
Vårutflykt till Sigtuna, Steninge och Odensala
dagsutflykt

29 april
Vendela Hebbe
dagsutflykt

20 maj
Upsala med Linnés Hammarby
dagsutflykt

Dalhalla
9 aug Ortello
16 aug Madame Butterfly
13 sept Fyrverkerikonsert

13 och/eller 14 sept
Chokladsalongen
Unikt njutningstillfälle i naturskönt belägna Askersund

Pocketresor®
08-544 726 50
www.pocketresor.se

Visste du att:

Vi bjuder medlemmar i Jarlabanke & Tibbleseniorerna 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

BEVINGAT

KRETI OCH PLETI

Kreti och pleti, vem som helst, "löst folk". Från äldre översättningar av Bibeln, 2 Sam. 8:18, där kung Davids livvakt numera omtalas som "kereteer och peleteer", utländska folkslag av okänt utsprung. Uttrycket är känt i svenskan sedan 1769, då en skribent i tidningen Posten uttryckte sin förargelse över de stridigheter som prästval kunde orsaka. Skribenten drog sig till minnes bättre tider, då "kreti och pleti" inte hade rätt att vara med om omröstningarna.

KOMMA UPP SIG I SMÖRET

ha framgång i livet. Efter äldre tiders måltidsbruk, då alla satt runt samma grötfat med var sin sked. I mitten av grötfatet fanns ibland en grop med smör (eller sirap), den s.k. smörhålan eller smörögat. Det förekom också att varje person hade sitt eget smörhål. Vid gemensamt smörhål gällde det dels att inte roffa åt sig för mycket av smöret, endast den yttersta änden av skeden fick användas, dels att vakta sitt eget område för att inte gå miste om den begärliga varan. Den som lyckades ta sig fram med skeden sades ha kommit upp sig i smöret eller "ha hoppat riktigt ner i smörbrunnen".

Från Marianne Johansson
Källa: Bevingat, Albert Bonniers Förlag

Den nya styrelsen

”Vattnet är ett farligt gift, vilket omger Visby stift”

(enligt Falstaff, fakir)

I sin bok ”Flykten ur isburen” skriver författaren Duncan Kyle: ”Om det finns någon större njutning i livet än att ligga i ett varmt bad och smutta på en god skotsk whisky så önskar jag att någon ville avslöja den för mig. En dag skall jag skriva en liten avhandling om badets vällust och då skall jag påpeka att varken åsnemjölk eller Arabiens alla vällukter kan jämföras med det enkla sybaritiska under som uppnås med kombinationen av yttre och inre värme.” Man måste vara glad för att han inte var vinterbadare. Då kanske boken aldrig hade blivit skriven.

En som gillade *kallt* vatten var C S Foresters sjöhjälte Horatio Hornblower under napoleonkrigens dagar. Varje morgon till sjöss lät han pumpa havsvatten över sig på halvdäck. Jag blev så tagen när jag läste det så under många år gjorde jag likadant. Jag var visserligen inte till sjöss, hade inget halvdäck och inget havsvatten. Jag använde vattenslangen på gräsmattan bak stuguknuten varje morgon intill sena hösten när jag måste stänga av vattnet så inte uteledningen skulle frysa sönder. Sedan övergick jag till bastu, ett sätt att bada med anor från antiken. I mellersta Europa urartade bastubadet under tidig medeltid då badstugorna blev förlustelseställen. Även hos oss i Norden utbredde sig det sedliga förfallet och bastun kom i vanrykte. Men det var då det, på medeltiden.

Frågan är om den vet vad bastu är som inte varit i Finland och badat rökbastu. En rökbastu är ett varmt och sotigt och trivsamt ställe i vårt östra grannland. Principen är enkel. Man tänder en rejäl brasa under en hög med stenbumlingar inne i bastuhuset. Fönster och dörrar stängs och så går man därifrån. När brasan brunnit ut till minsta glödet vädras det ordentligt. Kvar blir den behagligaste värme som tänkas kan och en oherrans massa sot överallt. Så det är bara att sätta sig i sotet för det finns ingen annanstans att sätta sig. Ingen risk att man slutar bada ens om man är bokhandlare för det finns ingen järnkamin att bränna sig på. Utanför finns en sjö som är en del av själva idén. Det är dit man skall efter en stund. Gång på gång. Man sitter i halvdunklet med sotet rinnande över bringan och längtar efter den varma duschen. Men det är i iskalla sjön man skall. Bort längtande vekhet ur sotiga bröst, som Dan Andersson säger.

Det är tveksamt om Duncan Kyle skulle trivas i en finsk rökbastu eftersom det inte dricks whisky där. Då blir bastuanden ledsen, fick jag veta under mitt enda studiebesök. Kanske tänker bastuanden på hur hjärtat skulle reagera. Nej, inmundigandets sociala funktion tillgodoses med karelska piroger i ett rum intill. Lokalbefolkningen kanske inte äter karelska piroger i samband med bastubad till vardags utan bara när det kommer tillresande. Hur som helst så är kombinationen finsk rökbastu/karelska piroger en form av praktisk nordism och mellanfolklig förståelse som inte skall underskattas. Den finska sisun kanske inte grundläggs i bastun, men den underhålls tvivelsutan där.

En finsk upptäcktsresande blev fångad av kannibaler på den tiden det fanns sådana. Han stoppades i grytan och det eldades på under. Efter tre kvart lyfte han på locket och sa: kuulkaa pojat, voitteko heittää mulle pyyheliina? Eller på ren svenska: hör ni grabbar, vill ni slänga hit en handduk?

En finsk rökbastu skulle sitta fint vid Skavlöten. Rönningesjön är som gjord för det. Karelska piroger kan gräddas i Rönninge by.

Alve Borg

Heder åt Stina som röt till så det hjälpte, tycker författaren som tog bilden i hemtrakten för många år sedan.

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,			
Ansvarig utgivare	Bertil Wijk	732 74 32	blmw@ownit.nu
Vice ordförande,			
Ansvarig för Trafik,			
Kontor och Lokaler	Kaj Ingelman	756 14 34	kajingelman@hotmail.com
Kassör samt Försäkringar	Ing-Britt Edlund	768 83 10	o.edlund@spray.se
Sekreterare	Birgitta Danielsson	758 78 48	birgitta.l.danielsson@telia.com
Klubbmästare	Inge-Maren Behrendt	732 45 91	
Väntjänstansvarig	Annagreta Hansson	758 07 31	
Medlemssekreterare	Gunnar Wernerson	510 503 63	gunnar.wernerson@tele2.se
Medlemsrekrytering	Käthie Wernerson	510 503 63	gunnar.wernerson@tele2.se
Utskick, ”Brevduvor”	Jan-Olof Ohlsson	768 53 69	janon@telia.com
Ansvarig för Friskvård			
samt Datasystem	Torbjörn Huss	758 79 59	torbjorn.huss@telia.com
Resor och Utflykter	Monica Forssén	758 68 22	monica.forssen@telia.com
Resor och Utflykter	Gunnar Gillberg	511 714 75	gunnar.gillberg@telia.com

REVISORER

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

KPR, KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

	Stig Nyholm	756 22 29	st.nyholm@telia.com
	Birger Fröberg	756 20 51	froberg.birger@telia.com
	Kaj Ingelman	756 14 34	kajingelman@hotmail.com

VALBEREDNING

Sammankallande	Monica Höglund	732 64 36	
	Gunilla Thermænius	756 03 93	
	Anne-Marie Rosell	758 20 82	bjorn.rosell@bredband.net

FUNKTIONÄRER

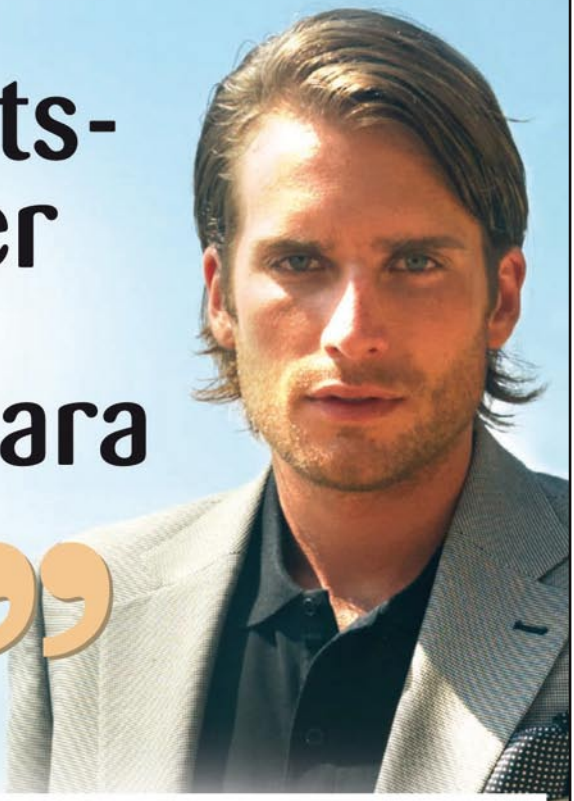
Annonser och Sponsring	Béatrice Ceyhan	756 29 68	ib.ceyhan@swipnet.se
Medlemsregistret	Birger Fröberg	756 20 51	froberg.birger@telia.com
Torsdagsträffar	Marianne Johansson	756 28 05	
Bitr Klubbmästare	Lennart Linse	758 98 80	ovelennart@bredband.net
Anhörigstöd	Maidi Lingheim	792 40 12	

Bridge, Språkkurser, Gymnastik, Danser, Vinprovning, Friskvård mm – Se under ”Kurser/Cirklar”

JARLABANKEKALENDERN

Datum	Lokal	Aktivitet
10/4 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	Yrsa Stenius berättar om Jussi Björling.
22/4 kl 13.00	Biblioteksshuset, Hörsalen Attundafältet 14, 3 tr	Månadsträff Alexandra Charles berättar om 1,6 miljonerklubben. Se sid 16.
29/4 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	Väntjänstträff
6/5 kl 14.00	Broby Gård	Väntjänstträff
8/5 kl 14.00	Kungl. Slottet	Guidad visning. Se sid 12.
14/5	Räntmästartrappan vid Slussen	Gruppen "Framtidens" vårutflykt. Se sid 13.
18/5 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	Vårkonsert New Orleans Trio. Se sid 20.
20/5 kl 14.00	Restaurang Eskader Näsbypark Centrum	Vårlunch. Se sid 20.
27/5 kl 14.15	Allégården	Väntjänstträff
11/9 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	Nils Ferlin i ord och ton: Lennart Svensson berättar och Britt-Marie Skyllberg sjunger och spelar gitarr
25/9 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	Leg. sjuksköterskan Eva Westling ger goda råd i åldrandet
9/10 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	Christian Hägglund från Juristjouren i Sverige informerar.
23/10 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	Ulla-Britt Edberg berättar: "Konstnärer och författare i Paris"
6/11 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	"Roslagsbanan förr, nu och sen". Björn Dahlborg berättar.
20/11 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	Marie-Lousie Falkenborg, aukt. guide i Sigtuna, berättar om: "Sigtuna, Sveriges första stad"
4/12 kl 14.00	Ångaren, samlingsalen Eskadervägen 5	Musikkorsord av och med Stig Nohrlander.

”Välsorterad herrbutik med kvalitets-kläder till oslagbara priser”



BK Herr

NäsbyPark Centrum tel 08-732 50 44
Centralvägen 35, 18357 Täby
Öppettider: Vardagar 10-19 Lördagar 10-17 Söndagar 12-16