



× JARLABANKE ×

Föreningen grundad 1975

Nr 1/09 Årg. 14

MEDLEMSBLAD

FEB-MAR





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 handikappenheter. Tel 08-768 90 00



TÄBY KOMMUN
SOCIAL OMSORG



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

Årsavgiften 2009

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

Medlemsbladet nr 2 2009

Manusstopp 09-03-13

Distribution 09-04-07

Ansvarig utgivare Bertil Wijk

Layout Per Nisses

Tryckeri Täbykopia AB

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

Omslagsbilden:

Isläget vid Näså Ång 9 januari
foto: Per Nisses

Annonsörer

Alléns Livs	23
BK Herr	32
Christina Dovärn	27
HSB Omsorg	26
Ella Trädgård	11
Ica Näsbydal	11
Jan Jägholm AB, Fastighetsmäkl	13
NäsbyPark - ett lokalt centrum	19
Pocketresor	14
Restaurang Eskader	23
Sabis Näsbypark	18
Täby församling	23
Täby kommun	2

Innehåll

Kära vänner	4
Årsmöte - påminnelse	5
Den dyrbara fritiden	6
Nytt SPF-årsmärke	7
Det nya pensionssystemet	7
Vilken är vår bästa tid?	8-9
Träffar	10
Torsdagsträffar	
Väntjänsträffar	
Månadsträffar	
Mannekänguppvisning	
Vår lunch	
Vårkonsert	
SeniorNet håller öppet hus	11
Resor och utflykter	12
Trafiksäkerhetstipset	13
Stiftelsen Äldrecentrum info	14
Irène Mannheimer, piano	15
Bevingat	16
Veteranringen	16
Språkproblem och färdtjänst	16
Kurser/Cirklar	17
Friskvård	20
Apropå "Alla hjärtans dag"	20
Brandsäkrare bostäder	21
Musik inramar viktig info	22
Champagne och vitt vin	24-25
Täbys framtid - temadag	27
Verksamhet lite i skymundan	28-29
Styrelsen	30
Jarlabankekalendern	31

Kära vänner i Jarlabanke

Sedan föregående medlemsblad har vi åter fått uppleva ett jul- och nyårsfirande och jag önskar alla medlemmar och medarbetare en god fortsättning på det nya året 2009. Ju äldre jag blir desto mer förundrad blir jag över att ha fått förmånen att uppleva åter ett nyår. Det är inte alldeles självklart längre som det var i ungdomens vår.

December upplivas en hel del av advents- och lucialjus. ”Bereden väg för Herren” dånade mäktigt i den stora Floda kyrka, där Jarlabanke firade 1:a Advent tillsammans med deltagare från Svalnäs äldreboende. Det har ju sedan blivit julfirande med en del julmat, som har gett en del av oss dåligt samvete. Nu i början av februari har vi börjat ana att dagarna blir längre och vi nordbor kan börja töa upp. Alla våra aktiviteter börjar igen och i februari skall vi återigen ha ett årsmöte. Det blir sedvanliga årsmötesförhandlingar men liksom för tre år sedan skall vi också godkänna nya stadgar. Det beror på att det 2008 har varit förbundskongress och som vanligt har våra jurister kommit fram till att det behövs några små förändringar i ordval för att stadgarna skall bli tydligare och mer exakta.

Vi har av och till diskuterat tidpunkten för våra Månadsträffar och jag vet att många tycker att kl 13.00 är mitt i lunchtiden. Det är tyvärr så att vi måste rätta oss efter de tider lokalen är tillgänglig. Ingen skulle vara gladare än jag om

vi hade en bra, billig och central lokal där vi kunde starta vår månadsträff kl 14.00, men som ni vet så är det ont om samlingslokaler i Täby.

Strax före jul kom äntligen betänkan- det från äldreboendedelegationen, som fick sitt uppdrag 2006 att granska vårt behov av bostäder för äldre. Ordförande i delegationen har varit Barbro Westerholm, tidigare ordförande i vårt förbund SPF. Delegationen vill inrätta trygghetsboende med hyresrätt för de äldre, som inte kan eller vill bo ensamma, men som är för friska för att bo i det särskilda boendet där det bor mycket omsorgs- och vårdkrävande personer.

Trygghetsboendet skulle innehålla gemensamhetslokaler, trygghetslarm och möjlighet till gemensamma måltider etc. Det finns emellertid en hake. Delegationen är splittrad i frågan om kommunens ansvar. En majoritet vill att kommunens åtagande att bygga bostäder skall vara frivilligt medan en minoritet vill att det skall vara en lagstadgad skyldighet. Framtiden får utvisa hur det blir. En sak är säker. Det kommer att dröja länge innan det står några färdiga trygghetsbostäder att flytta in i.

I tidningen Veteranen nr 8, 2008, fanns en insändare, som slog fast att ”SPF och Veteranen lockar inte 40-talister.” De av er som har synpunkter på detta kan väl skriva, ringa eller maila och berätta vad ni har för önskemål eller idéer om hur vi skall klara detta i fram-

tiden. Vi har redan många 40-talister i föreningen och vill gärna behålla dem. Så hör av er.

Första numret av vår medlemstidning kommer ju ut i början av februari och det är med saknad jag måste meddela att det inte finns något kåseri av Alve Borg. Alve har roat oss med sina underfundigheter i många år men klagat nu över idétorka. Han kommer dock fortfarande, som ni ser, att skriva en del annat smått och gott.

Bertil Wijk



Jubileumsår 2009

500 år sedan
ALBERTUS PICTOR
vår störste medeltida konstnär
gick ur tiden, men hans verk lever.

<http://albertuspictor.com/jubileum.htm>

OBS: Se artikel om Albertus i Svensk historia: www.svenskhistoria.se

ÅRSMÖTET - PÅMINNELSE

Årsmötet 2009 äger rum tisdagen den 17 februari 2009 kl 13.00 i Bibliotekets 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 10 februari 2009.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 3 februari 2009. Enligt traditionen bjuder föreningen på kaffe i anslutning till mötet.

Förslag till nya stadgar

Vid årsmötet kommer styrelsen att lägga fram förslag till nya stadgar för SPF Jarlabanke. Vid förbundskongressen i Örebro 2008 beslutade man om nya stadgar för Förbundet, Distrikten och Föreningarna. Styrelsen föreslår att de nya stadgarna för föreningen antas av årsmötet.

Den dyrbara fritiden

Många av er känner säkert igen omgivningens frågor när ni berättat för dem att det var pensionsdags - "vad skall du göra då med all din fria tid?" I vissa fall kändes det som om frågaren var ute efter tips inför kommande pensionering.

För mig kändes det som om dörrarna öppnades till en annan sal när jag lämnade förvärvslivet. Nu väntade det som jag inte haft tid att göra tidigare. Nu kunde jag ta vilande hjärnceller i anspråk och pröva på nya saker. Hur många höstar och vårar hade jag inte bläddrat i studieförbundens broschyrer och suckat över bristen på tid. Nu kunde jag hänge mig åt dem och välja och vraka. Först blev det några terminer på Studio Färgvision där vi elever fick lära oss olika målningstekniker, sedan har jag ägnat mig åt möbelrenovering och -tapetsering (det gör jag fortfarande) och ett antal kursdagar åt betong och mosaik där vi med bl. a. krossat porslin, kakelskärvor och mosaikbitar skapat både bänk- och bordsskivor, fågelbad eller fria skulpturer i betong. Detta genom Folkuniversitetet. Nu väntar en introduktionskurs i silversmide hos silversmeden Ingela Halvarsson.

Väninnor som jag har ägnat sig bl. a. åt bridge, körsång, akvarellmålning/målning i olja eller filosofiska diskussioner i grupp. Många går på gym - gympa i grupp eller enskild styrketräning. Men det finns ju mycket annat att göra. De flesta av oss har väl fått studieförbundens broschyrer i brevlådan eller tagit del av lokaltidningarnas annonser om förbundens verksamhet i närområdet. Här finns otroliga valmöjligheter.

- Varför inte gå på datakurs (hänvisar till Torbjörn Huss artikel i förra numret om SeniorNet, www.seniornet.se) och lära sig hantera e-post, betala sina räkningar eller inhämta kunskap via internetsurfning.
- Varför inte friska upp gamla språkkunskaper eller rent av lära sig nya språk för att i all enkelhet kunna byta fraser med nysvenskar med ursprung i andra länder eller med befolkningen på sommarens semesterort.
- Varför inte börja måla eller göra luffarslöjd.
- Varför inte lära sig hur den nya digitalkameran fungerar att fota med och hur man tankar över bilder till sin pc eller laptop.
- Varför inte gå kurs i sång, musik och dans, lära sig åka långfärdsskridsko, lära sig vad som är ätliga svampar eller ej, lära sig hundspråk - vad hunden säger till dig egentligen och hur kan du svara.

Som sagt - valmöjligheterna är många och tillfredsställer mångas önskemål. Gör som jag, öppna salsdörren och ta del av utbudet.

Bodil Svensson

NU HAR DET KOMMIT NYTT ÅRSMÄRKE

Som medlem i SPF, Sveriges Pensionärsförbund, får du tillgång till många attraktiva medlemsförmåner. För att kunna utnyttja en del av dem krävs att du visar upp ditt medlemskort med giltigt årsmärke.

Medlemsförmåner

Dina medlemsförmåner omfattar rabatter av olika slag, som med tiden utvecklas och blir fler. För att vara uppdaterad kan du alltid gå in på SPF:s hemsida www.spfpension.se eller läsa senaste numret av medlemstidningen Veteranen.

Årsmärket

Ditt medlemskap gäller ett år i taget. Årsmärket gäller tre månader utöver detta dvs t.o.m. mars 2010. Årsmärket finns bifogat i det medlemsblad, som du just nu har i handen. Skulle det ha förkommit eller om du behöver ett för sammanboende, som har var sitt medlemskort, finns årsmärke att hämta på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40, Näsby Park, en halv trappa ned. Kansliet har öppet tisdagar och torsdagar mellan kl 10.00-12.00. Årsmärken kommer också att finnas för avhämtning på årsmötet.

Styrelsen

DET NYA PENSIONSSYSTEMET

Stockholmsdistriktet inbjuder SPF-medlemmar till ett seminarium onsdagen den 18 februari kl 09.30-12.30 i Zetasalen, ABF-huset, Sveavägen 41. Stockholm.

Syftet med seminariet är att på ett lättfattligt sätt ge kunskap om det nya systemet och att reda ut begreppen. Även den som har enbart pension enligt ATP-systemet (tilläggs pension) – alla äldre än 70 år - är beroende av det nya pensionssystemet med dess uppbyggnad, som avviker från det tidigare vedertagna. Vi möts av begrepp som balansindex, bromsen, delningstal, inkomstindex, 1,6 % avdraget – bara för att nämna några. Seminariet är helt kunskapsinriktat.

Fri entré men anmälan måste göras till distriktkansliet, tel 720 77 30 eller e-post spfstockholm@telia.com Fullständigt program finns på hemsidan www.spfpension.se/stockholmsdistriktet

Styrelsen

Vilken är vår bästa tid i livet?

”Vår bästa tid är nu” sjunger Jan Malmström i sin välkända schlager, men vilken är då vår bästa tid? Jag har tittat närmare på den frågan utifrån en forskningsrapport skriven av professor Lars Tornstam vid Uppsala universitet.

Professor Lars Tornstam vid Uppsala universitet som forskat om åldrandet har ställt den frågan i samtal med ett stort antal personer i olika åldrar. ”Den är nu” blev det vanligaste svaret både från 10-, 50- eller 70- åringar.

När jag var ung hade jag vissa drömmar om hur jag skulle ha det då jag blev äldre. Jag skulle ha hund, ett stort och livligt umgänge och resa väldigt ofta och mycket långt bort. Det var ju så jag tänkte det idealiska livet utifrån min egen situation vid denna tid. Så vill jag inte ha det då jag nu kommit upp i åren och är pensionär sedan tre år. Många av oss känner säkert igen att man förändras under livets gång. Då jag läser Lars Tornstams forskning, där han lyssnat på många äldres egna upplevelser tycker jag att den ger mig svar på många frågor som jag ställt mig om min egen person och hur jag förändrats genom livet.

En allmän uppfattning om åldrandet är att allt blir sämre. Många upplever att man ses på som någon att bara tycka synd om. Lars Tornstams forskning beskriver istället den positiva utvecklingsprocess som oftast inte blir märkbar förrän under andra halvan av livet. Han har lyssnat till ett stort antal äldres egna livsupplevelser. I dessa samtal har han funnit tecken på att åldrandet kan medföra en förändring som innebär bland annat ökad inre trygghet, vishet och allmänt välbefinnande. Den här utvecklingsprocessen kallas för **gerotranscendens**.

Jag har valt ut några exempel i denna process som särskilt berört mig.

Förändrad tidsuppfattning. En känsla av att vara barn, ungdom, vuxen, medelålders och gammal på en och samma gång. Man ser tillbaka på gamla livsupplevelser med nya och mer livserfarna ögon. Vi får ett större perspektiv. Ibland kan gamla oföret klaras upp. Jag tycker till exempel att jag som äldre kan förstå varför min egen mor var på ett sätt som jag ända tills nu haft svårt att försona mig med.

Finner större värde och nöje i *de små, vardagliga sakerna* i livet som till exempel att sitta länge vid frukostbordet med en tidning. Vi får en större gemenskap med allt levande. Själv upplever jag i dag en väl så stor njutning av en ensam skogs promenad som en lång resa till främmande land.

Fördjupade relationer med vänner och familj känns viktigare än tidigare. När vi blir äldre blir många av oss mer sparsmakade vad gäller umgänge. Intresset för ytliga relationer minskar. Förr kunde jag uppskatta att gå på stora fester med mycket folk. Numera är samvaron med de närmaste vännerna helt nog och gemenskapen har med dem blivit mycket djupare. Vi pratar om andra saker när vi träffas än vad vi gjorde förr.

Samtidigt som fördjupade relationer känns viktigare än tidigare upplever man ofta ett ökat behov av att vara för sig själv i en så kallad *positiv ensamhet* säger Lars Tornstam.

När vi ser gamla sitta ensamma behöver det inte nödvändigtvis betyda ett sorgligt icke-liv. I huvudet kan det vara ett fyrverkeri av bilder och känslor från det liv som varit. Nu-tid och då-tid flyter ihop och tiden emellan suddas ut. Gamla minnen återkommer allt oftare som till exempel händelser från barndomen och de unga åren. Detta ska inte förväxlas med demens.

Lars Tornstams undersökning har visat hur man i olika åldrar verkligen *känner sig ensam*, den så kallade subjektiva ensamheten som är den goda ensamhetens motsats. Den subjektiva är, hör och häpna, störst i 30-årsåldern, för att sedan kontinuerligt sjunka fram till 70-årsåldern då den åter ökar något.



Gudrun Wijk

”Att åldras är som att bestiga ett berg; man blir lite andfådd, men får mycket bättre utsikt”

Ingrid Bergman

Om du vill läsa mer se www.livetsmosaik.nu

Gudrun Wijk

TRÄFFAR

Torsdagsträffar

Träffarna sker numera på Servicehuset Ångaren, Eskadervägen 5. Är du bilburn, 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. Vid de flesta träffar finns skrivtolkning.

OBS! 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. Första träffen har redan ägt rum (22/1) och andra träffen blir den 5 februari då Viveca Lindenstrand (f.d. Intendent på Skulpturens Hus) berättar om Edvard Munch och Henrik Ibsen. För kommande program se Jarlabankekalendern sid 31.

Ansvarig: Marianne Johansson, tel 756 28 05.

Väntjänsträffar

Väntjänsträffarna ordnas för boende på servicehusen samt för funktionshindrade medlemmar med följeslagare. Programmen finner Du i Jarlabankekalendern på sidan 31. Ansvarig är Annagreta Hansson, tel 758 07 31.

Månadsträffar

Månadsträffarna fortsätter som tidigare i Hörsalen, Bibliotekshuset, Täby centrum. Vi börjar som vanligt kl 13.00.

Tisdagen den 17 februari

Årsmöte. Efter årsmötesförhandlingarna blir det pianounderhållning med Irène Mannheimer. En presentation av Irène finns på sidan 15.

Tisdagen den 17 mars

Eva Kohl, som är äldreombudsman i Täby kommun sedan 2005, kommer att berätta om vad som sker i Täbys äldreomsorg. Informationen kommer att blandas till ett musikaliskt potpurri wienermusik av Wienerbröderna, som tidigare gästade oss. För mer information se sidan 22.

Tisdagen den 21 april

Arkeologen och reseguiden Ali Mustafa berättar om sitt hemland Egypten.

Mannekänguppvisning på Ångaren

Torsdagen den 23 april kl 14.00. Damkläder visas av modefirman Designers, Hägernäs Strand, och herrkläder av BK Herr, Näsbypark. Mannekängerna kommer som vanligt från vår egen förening.

Preliminärt blir det vårlunch på Kvarntorp onsdagen den 6 maj.

Vårkonsert på Ångaren

Söndagen den 17 maj kl 14.30.

SeniorNet håller öppet hus i samarbete med Jarlabanke den 24 februari kl 15.00 vid Mörby C.

SeniorNet Danderyd informerar om föreningen och verksamheten, visar utrustning och lokaler (de som vill kan prova på). Det bjuds på kaffe.

Start kl 15.00 i Kevinge seniorboendes lokaler på Edsviksvägen 1A, 1 trappa upp (ca150 meter från Mörby centrum). Förutom kommunala förbindelser finns för de bilburna utanför lokalerna några parkeringsplatser med 2 timmars fri parkering (parkeringsskiva erfordras). Dessutom finns fri parkering i 2 timmar i parkeringshuset i Mörby Centrum samt på angränsande gator.

Föranmälan till: Lars Lindstammer

Telefon: 08-7684587 Mobil: 070-4916847 e-post lars.lindstammer@tele2.se

ICA
nära **Näsbydal**

Öppet: Mån-fre 9-21
Lör 9-21
Sön 10-21

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

*Enkelt, Nära
och Fräscht!*



Ella Trädgård

Öppet: Måndag-Fredag 9 - 18
Lördag 9 - 16
Söndag 10 - 16

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

www.ellatradgard.se

2009-02-18 Bildspel om staden Stockholm förr och nu.

Besök hos Anders Hanser Produktion AB som onsdagen den 18 februari kl 11.00 kommer att visa oss bildspelet "Mina Drömmars Stockholm".

Vi får se och lyssna till detta lyriska bildspel, som ger oss storslagna upplevelser av det nya Stockholm och även av det Stockholm som inte längre finns kvar.

Anders skriver: "Stockholm en av jordens vackraste städer, bjuder på mängder av motiv".

Visningen äger rum på Kommendörsgatan 28 och kostar 150 kr inkl ett glas vitt vin. Anmälan görs genom att 150 kr betalas in på Jarlabankes Plusgirokonto 84 85 34-4 senast den 9 februari. Glöm inte att ange Ditt namn! Missa inte denna chans att se bilder från förr och nutid!

Då vi förmodligen är rätt hungriga efter denna 'Visualitet' föreslår jag, Gunnar Gillberg med telefon 511 714 75, att vi tillsammans besöker en närbelägen restaurang där vi kan prata, återuppleva bilderna och äta vår lunch. VI SES!

2009-03-16 Visning av det Bååthska palatset och en presentation av Frimurare Orden.

Det magnifika 1600-talspalatset, som numera är Svenska Frimurarnas Högberg får vi besöka måndagen den 16 mars 2009 där vi också får intaga vår lunch.

Vi börjar med lunchen och träffas vid ingången intill parkeringsplatsen på Blasieholmshuset mellan Stallgatan och

Teatergatan kl 12.45 där den kunnige Åke Ahlander möter oss.

Mätta och avkopplade får vi sedan vandra runt i detta stora palats med de många vackra ordenssalarna och får bl.a. höra vad namnet "Frimurare Orden" kommer ifrån.

Kostnad inkl. lunch 200 kr som sätts in på Jarlabankes plusgirokonto 84 85 34-4. Betalningen som även utgör anmälan (så glöm inte ange Ditt namn) måste vara utförd senast den 3 mars för att vi skall kunna anmäla oss till lunchen.

Hoppas nu att många kommer att följas åt i vandrigen i både tid och rum hos Frimurarna!

Har Du några frågor ring Gunnar Gillberg Tfn 511 714 75.

2009-04-18 till 2009-04-24.

För dem som vill möta vår-och försommar: Resa till Capri-Sorrento-Pompeji.

Denna resa arrangeras av en resebyrå och deras detaljplan meddelas senare. Vad vi känner till i nuläget är att resan inkluderar flyg, hotell, mat, utflykter och reseledare till en kostnad av 11800 kr/person.

I början av maj. Besök på Penningby slott.

Detaljerna kring denna resa är inte i skrivande stund klara, varför Ni ombedes att läsa om detta i nästa nummer av "Jarlabanke".

I slutet av maj. Stadshuset inne och ute samt de unika planteringarna i

början av Norr Mälärstrand.

Den trevliga och mycket kunnige stockholmsarkitekten Gösta Öhman, som gav oss den härliga visningen av Västertorps Skulpturpark i höstas, kommer att visa oss en mängd arkitektoniska och planteringsmässiga finesser och underfundigheter. Detta är byggt och planterat mitt i vår stad, men som vi kanske inte har sett eller tagit till oss. Så denna lätta rundvandring kommer säkert att få oss att uppskatta vårt Stockholm än mer.

Du som vill vara med ring Monica Forssén tfn 758 68 22 eller Gunnar Gillberg tfn 511 714 75. Kostnaden för det hela är 25 kr per person och erlägges vid ankomsten till Stadshuskajen.

TRAFIKSÄKERHETSTIPSET

Obevakade övergångsställen - ofta olycksdrabbade. Många förare kör för fort. En del pratar i mobilen. Några kanske har solen i ögonen. Inte mycket Du kan ändra på. Så vad göra ?

Se till att Du syns och använd reflexer när det skymmer.

Innan Du börjar korsa gatan försäkra Dig om att bilen är tillräckligt långt bort för att hinna stanna och sök gärna ögonkontakt med föraren! När bilen saktar farten och föraren verkar ha sett Dig kan Du börja gå över.

Är det en fyrvägskorsning kasta även en blick bakåt!

Visste du att:



Vi bjuder medlemmar i Jarlabanke & Tibbleseniörerna 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

STIFTELSEN ÄLDRECENTRUM INFORMERAR

Vårens föreläsningar på ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm. Entré 20 kr för SPF-medlemmar. Övriga 40 kr.

Minne och känsla i den åldrande hjärnan

Tisdagen den 17 februari, kl 13.30-15.00

Moderna studier av aktiviteter i hjärnan visar att det friska åldrandet påverkar hjärnans funktion både när människan lär in och minns information samt när hon upplever känslor. I föreläsningen beskrivs metoderna som används för dessa studier samt aktuella forskningsresultat.

Föreläsare: med dr Håkan Fischer

Anhöriga behövs!

Tisdagen den 17 mars, kl 13.30-15.00

Vi blir allt äldre vilket innebär att fler kommer att leva sina sista år med funktionshinder och demenssjukdom. Samhället skulle inte klara sig utan den hjälp anhöriga ger i dag och behovet kommer inte att minska framöver, snarare tvärtom. Föreläsningen handlar om informell och formell vård till äldre människor, framför allt äldre drabbade av en demenssjukdom.

Föreläsare: med dr Gunilla Nordberg



Trandans
vid Hornborgasjön
21-22 mars 2009



Dagsutflykt
25 april 2009
Vi besöker 3 kyrkor
Södermanland med
Albertus Pictormålningar



Holland
15-22 april 2009
KONST, OST OCH TULPANER



Tradjazzfestival
i Askersund
13-14 juni 2009

27:e året med traditionell New Orleans Jazz i Askersund, även kallad gladjazz, är vad som spelas under tre dagar i Sveriges New Orleans, Askersund. En spelmansstämma i jazztakt.

© Copyright: Ulf Nilsson

Dalhalla
8 och 15 augusti 2009
Trollflöjten på svenska

Pocketresor
Resor med omtanke
www.pocketresor.se
08-544 726 50

Årsmöte tisdagen den 17 februari 2009

Underhållning av Irène Mannheimer på piano

SPF Jarlabanke i Täby har i höst fått Irène Mannheimer som medlem, vilket alldeles speciellt gläder oss musikvänner inom Jarlabanke.

Irène är konsertpianist och är som sådan fortfarande verksam. Irène har studerat vid Kungl. Musikhögskolan i Stockholm, KMH, och Conservatoire National de Musique i Paris, och bland hennes lärare kan nämnas Annie Fischer, France Ellegaard, Olof Wibergh och Vlado Perlemutter, namn som vi minns med vördnad.

Irène har själv varit lärare i piano vid Musikhögskolan i Stockholm, där hon började år 1964 och där hon blev professor 1985 och prorektor 1993. Hon har givit konserter sedan 13-årsåldern i Sverige och utomlands, har medverkat i svensk och utländsk radio och TV och har gjort ett antal grammofoninspelningar.

Vidare har Irène varit ordförande i Svenska Pianopedagogförbundet och ledamot i Statens konstnärnämnd. År 1988 tilldelades hon utmärkelsen Litteris et artibus (för vetenskap och konst). År 1995 utsågs Irène till ledamot av KMA, Kungl. Musikaliska Akademien, som

instiftades år 1771 och vars stadgar godkändes av konung Gustaf III. Fram till 1971 stod Kungl. Musikhögskolan under KMA:s överinseende, i 200 år. Som tidigare nämnts är Irène fortfarande aktiv. Sålunda ingår hon t ex tillsammans med Staffan Scheja i KMAs stipendiejury för piano för 2008, där man medverkar till att vaska fram guldklimparna bland unga pianister. Vidare genomför Irène, just idag, då detta skrivs, på Nobeldagen den 10 december 2008, en lunchkonsert på Kungl. Tekniska Högskolan, vid Institutionen för Datavetenskap och kommunikation inom ramen för programmet Föreläsningar och seminarier.

Och på årsmötet tisdagen den 17 februari 2009 får vi tillfälle att lyssna till Irène när hon spelar (på en förhoppningsvis ny- och välstämd flygel) för oss i Bibliotekets hörsal. Det är ett unikt tillfälle för oss i Jarlabanke att uppleva en verklig högtidsstund.



Foto Lotta Roddy-Österdahl

Stig Nohrlander

BEVINGAT

...PÅ STÅENDE FOT.

På stående fot, utan förberedelse, omedelbart! Uttrycket är en direkt översättning av latinets STANTE PEDE. I tyskt rättsväsen skall ha funnits en regel, att den som ville överklaga en dom skulle göra det STANTE PEDE, dvs medan han ännu stod kvar i rättssalen.

NU GÅR SKAM PÅ TORRA LAND.

Nu har det gått för långt, nu är måttet rågat. Uttrycket är känt från 1500-talet och tolkas som att skamlösheten går över alla gränser såsom översvämmande vatten går över torrt land.

Från Marianne Johansson Källa: Bevingat, Albert Bonniers Förlag

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



SPRÅKPROBLEM VID BOKNING AV FÄRDTJÄNST

Landstinget i Stockholm har flyttat delar av färdtjänstens resebeställningar till Estland, Lettland och Moldavien. Hörselskadade har klagat på språkförbistring, dåligt bemötande och missförstånd. Antalet klagomål på färdtjänsten har fördubblats efter utlokaliseringen.

Systemet skall nu utvärderas av färdtjänstnämnden bl.a. med stickprovskontroller och språkstester av de utländska telefonisterna. Hörsel- och dövorganisationerna har också skrivit en gemensam framställning om möjligheten att boka via SMS, vilket skulle underlätta för många. Politikerna har ännu ej svarat på skrivelserna och VD:n för företaget, som driver verksamheten i Estland och Moldavien, tycker att det fungerar bra, men kan bli bättre.

*Saxat ur Hörselskadades tidskrift AURIS
Författare Ulrika Nilsson*

KURSER/CIRKLAR

Fransk Konversation

Vi träffas på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40 i Näsbypark onsdagar kl 09.30 och började vårterminen den 28 januari.

Anmälan i förväg till Gunilla Thermaenius, 756 03 93 eller 540 223 10.

Litteratursirkel

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40. Vårterminen började tisdagen den 13 januari och fortsätter den 10 februari och 10 mars. Fortfarande finns några platser kvar. Är du intresserad ring och tala med Maida Lingheim, 792 40 12 eller Inge-Maren Behrendt, 732 45 91

Teaterkunskap

Ledare: Margareta Broberg

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

År 2009 träffas vi kl 13.00, torsdagen den 19 februari, torsdagen den 12 mars och torsdagen den 16 april. Är du intresserad ring och tala med Margareta Broberg, 732 03 83

Musikalisk salong

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40.

Vi träffades första gången under våren 2009 kl 19.00 den 19 januari. I fortsättningen träffas vi samma klockslag den 16 februari, 16 mars och 20 april. För information om program mm kontakta Stig Nohrlander, ring 758 36 82 eller maila stig@nohrlander.com

Titta också på vår hemsida

<http://jarlabanke.just.nu>

länken Musikalisk salong.

Vinprovning I

Denna grupp fortsätter sina träffar under våren 2009. Träffarna äger som vanligt rum på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40. Vi började tisdagen den 27 januari och fortsätter tisdagen den 24 februari och tisdagen den 24 mars. Vi träffas kl 17.00.

Glas (3 st) torde medtagas.

Kostnad: ca 100 kr per gång.

Har ni några frågor, ta då kontakt med antingen Anne-Marie Rosell, 758 20 82 eller Irene Andersson, 758 08 35.

Vinprovning II

Vi har förhoppningen att fortsätta med vinprovning 4 gånger även under vårterminen i Jarlabankes lokal, Eskadervägen 40. Vi startade torsdagen den 29 januari 2009. Teman med druvor och länder planeras även framdeles. Närmare information kommer att meddelas dem som deltagit och önskar fortsätta samt dem som anmält intresse. Kontaktperson Arne Forssén, 758 68 22.

Tävlingsbridge

Lokal: Ångaren, Eskadervägen 5.

Måndagar kl 13.00.

Kontakta Monica Palme, 756 80 41

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40.

Onsdagar kl 13. Vårterminen började onsdagen den 7 januari 2009. Kontakta Magnus Waller 758 55 83.

SABIS CATERING När du hellre umgås med dina gäster.



VÄLKOMMEN TILL VÅR
LUFTIGA OCH RYMLIGA
MATGLÄDJE BUTIK!



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

VI LEVERERAR 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.



NÄSBYPARK

- ett lokalt centrum -

APOTEK	Apoteket Skeppet	<www.apoteket.se>	0771-450 450
BANK	SEB	<www.seb.se>	0771-62 10 00
	Svenska Handelsbanken	<www.handelsbanken.se/nasby_park>	08-544 431 80
BARNHÄLSAN	Barnhälsan Täby BVC Näsby Park	<www.barnhalsantaby.nu>	08-756 05 91
BIBLIOTEK	Näsby Parks bibliotek	<www.taby.se/>	08-555 587 34
BILAR	Bilfirma Mikael Mattinson AB	<www.bilfirmamm.se>	08-792 50 22
BLOMMOR	Flowerhome ute & inne	<flowerhome.se>	08-446 15 50
	Näsby Parks Blomsterhandel	<www.nasbyparksblomster.se>	08-756 33 21
BOKHANDEL	Näsby Parks Bokhandel	<www.nasbyparksbokhandel.uis.se>	08-756 36 30
BRÖD, KONDITORI	Gateau	<www.gateau.se>	08-630 09 60
CAFÉ OCH SUSHI	Eskader Café & Sushi		0762-160 599
FASTIGHETSMÄKLARE	Fastighetsbyrå Britt-Marie Koch	<www.bmkoch.com>	08-756 23 43
	Kerstin Nordström Fastighets KB	<www.kerstinnordstrom.se>	08-756 30 32
	Skandia Mäklarna AB Täby	<www.skandiamaklarna.se/taby>	08-756 20 15
FRISÖR, SKÖNHET, HÄLSA	Det hänger på Håret		08-756 33 20
	Theo Klippet		08-756 35 22
	Hälsobutiken FDA	<www.fontanadiaroma.se>	08-756 01 40
INREDNING, PRESENTER	Pija's Heminredning & Presenter	<www.pijas.se>	08-756 77 65
	Rum 16	<www.rum16.se>	08-756 80 50
KLÄDER	BK Herr	<www.bkherr.se>	08-732 50 44
KONST	Konstnär Kerstin Engvall	<www.kerstinart.se>	08-732 75 77
LIVSMEDEL	SABIS	<www.sabis.se>	08-544 43 170
LÄKARE	Näsby Parks Husläkarmottagning	<www.nasbyparkshlm.se>	08-544 40 920
MONTESSORISKOLA	NTM Montessoriskolan	<www.ntm.se>	08-732 00 59
PARKINSONBOENDE	Näsby Parks Parkinsonboende	<www.hsb.se/>	08-544 436 45
PRESSBYRÅN	Pressbyrå Näsby Park	<www.pressbyran.se>	08-756 43 25
RESTAURANG	Restaurang Eskader	<www.restaurangeskader.com>	08-630 09 86
	Restaurang Felice		08-732 75 70
RÖDA KORSET	Kupan Röda Korset	<www.redcross.se>	08-756 20 60
SJUKGYMNASIUM, FRISKVÅRD	Eva Mårder		08-756 54 47
	Ny Fysic Center		08-756 41 35
SKOMAKERI, NYCKELSERV.	Näsby Park Skomakeri & Nyckelservice		08-756 89 92
TANDLÄKARE	Christina Lindgren, Margareta Barholm		08-756 38 80
	Joanna Radberger		08-768 52 48
	Marianne Hogstrand		08-756 43 73
TV, ANTENNER	Johansen Radio TV Antenner	<www.johansenradiotv.se>	08-756 64 90

3 timmars fri parkering. Nära till bussar och Roslagsbanan

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 samma gång. Plats finns för fler. 2009 började dansen den 12 januari. Ring Toto Granath, 756 42 97.

Squaredansarna

Fortsätter på Kvarntorpsgården, Näsbyallé 72. Ring för upplysningar till Birgitta Larsson, 756 45 14 eller Per Jödahl 756 23 25.

Gymnastik

Efter ett litet "jullov" startade gymnastiken igen torsdagen den 15 januari på Ångaren med två grupper som tidigare. Kontakta Marianne Johansson 756 28 05 för ytterligare information.

Hjärt-Lungräddning

Vill du gå en kurs i Hjärt-Lungräddning och Luftvägsstopp (HLR)? Att kunna Hjärt-Lungräddning och hur man gör vid Luftvägsstopp (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 ordnar vi kurser 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. Kursen hålls på Jarlabankes kansli Eskadervägen 40.

För intresseanmälan kontakta Torbjörn Huss 758 79 59, eller e-post torbjorn.huss@telia.com

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 eller Birgitta Groschopp, 768 60 64.

APROPÅ "ALLA HJÄRTANS DAG"

Denna dag är en ganska ny tradition här i Sverige. Den härstammar från en kristen man, som hette Valentine. Mot kejsar Cladius vilja vigde han unga förälskade par och därför fängslades han. Under fängelsetiden blev han själv förälskad i fångvaktarens dotter. Därför fick han lida martyrdöden och avled i Rom den 14 februari år 269. Innan han avrättades, skrev han ett avskedsbrev till fångvaktarens dotter och detta undertecknades med "Din Valentine". Detta anses som det allra första Valentine-kortet.

Översatt av Marianne Johansson från ett amerikanskt uppslagsverk

Projekt för brandsäkrare bostäder

"Brandsäkert hem" är ett projekt som bland annat innebär att bostaden ska förses med viss skyddsutrustning mot brand:

- Ett driftsäkert brandvarnarsystem med en eller flera brandvarnare som är nätanslutna och/eller kopplade till bemannad central.
- Handbrandsläckare.
- Brandfilt.
- Automatisk övervakning av köksspisens spisvakt som stänger av spisen vid rökutveckling.
- Samt, inte minst, brandskyddsutbildning för alla medlemmar i familjen.

"Brandsäkert hem" drivs av Brandskyddsföreningen, projektledare är Eva-Marie Abrahamsson, tidigare bland annat brandingenjör i Malmö.

Drygt 17 procent av alla utryckningar till bränder i bostäder beror på att någon har glömt bort en påslagen spis. Om spisplattan är tom eller ugnen saknar brännbart innehåll blir det förmodligen ingen "riktig" brand. Oftast blir det bara lite rökutveckling och lite värmeskador på spisen.

Men ta inga chanser. Om det finns en spisfläkt ovanför spishällen är det stor risk att kvarvarande fett i fläkten blir uppvärmt och börjar droppa. När fett dropparna faller ner på den heta plattan tar de eld. Lågor slår upp och branden är ett faktum.

Om det står en kastrull eller stekpanna med mat på spisplattan är sannolikheten stor att följderna blir allvarliga. Eventuell vätska kokar bort och matresterna blir till svarta kolbitar, som så småningom tar eld. Potatis kan faktiskt brinna. Lågorna slår upp och antänder överskåpen, spisfläkten eller annat brännbart i köket.

Spisvakten som ingår i säkerhetspaketet arbetar med en enkel timer som aktiveras genom att man trycker in en knapp. Timern förser då ugn och spisplattor med elektricitet. Det är naturligtvis alldeles för lång tid för att förhindra ett brandtillbud. Men till timern är en brandvarnare kopplad. Utöver batteri är den driftsäkrad från nätet. När den utlöser tjuvar den som vanligt men bryter dessutom strömmen från spisvakten.

Finessen med att utnyttja brytaren i en timer är att kostnaden blir betydligt lägre än med konventionella trefasbrytare. En annan metod är att i stället ansluta brandvarnaren i köket till en jordfelsbrytare.

Läs mer om Brandskyddsföreningens projekt på www.brandsakerthem.se

(Artikel av Ulf Erlandsson i Räddningsverkets tidning Sirenen nr 5 2008)

Månadsmöte tisdagen den 17 mars 2009

Musik inramar viktig information

Nu har Wienerbröderna varit med så mycket så de snart kan räknas som Jarlabankes husband. På månadsträffen i hörsalen på biblioteket i Täby centrum den 17 mars får vi lyssna till dem igen.

Då kommer även Eva Kohl, äldreombudsman i Täby kommun sedan fyra år. Äldreombudsmannen skall opartiskt företräda oss som är äldre. Visste du att du kan lämna klagomål till Eva om du inte är nöjd med en tjänst? En av hennes uppgifter är att fånga upp brister i äldreomsorgen för att göra den bättre.

Visste du att äldreombudsmannen lyder under sekretesslagen? Det innebär bl a att hon inte får föra vidare uppgifter om dig om du inte givit ditt tillstånd. Om du vill kan du ringa och ställa frågor och framföra synpunkter till Eva utan att tala om vem du är.

I bibliotekets hörsal i Täby centrum den 17 mars får vi träffa Eva live. Tillsammans med Wienerbröderna. Men det blir inte ett föredrag av Eva följt av en konsert av Wienerbröderna. Det blir lite integrerat. Information till wienermusik. Men inte samtidigt. Eller hur man skall förklara saken.

Det blir skrivtolkning, dvs allt som sägs kan sekunden senare läsas i stor stil på scenens vita duk. Bra för alla, inte bara för den som hör lite sämre.

Som vanligt börjar vi klockan 13.

Alve Borg



Wienerbrödernas kapellmästare Thorsten Kihlandert behärskar nu även zittra.
foto: Per Nisses



Eva Kohl, äldreombudsman i Täby kommun sedan 1 februari 2005.

RESTAURANG ESKADER KÖK & BAR

SUSHI



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

CAFÉ



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

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 föransmälan.

Vi har också öppet hus i Näsbyrings kyrka måndagar och tisdagar.



Tibble kyrka må-to 11-15

Karin Hammar, tel: 638 55 00.

Näsbyrings kyrka må-ti 11-15

Christina Wenell, tel: 505 922 33.

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

Välkomna till oss

Pensionärsrabatt 5% tisdag - onsdag varje vecka
Goda parkeringsmöjligheter



Alléns Livs

Djursholmsvägen 27, Näsby Allé Tel 756 06 38

Öppet alla dagar 9 - 21



Classic kaffe
1 pkt för 10 kr
före 31 mars 2009
Tag med denna kupong

CHAMPAGNE OCH VITT VIN

För ett par nummer sedan av vårt medlemsblad berättade jag om järnvägsresandets spännande och överkomliga vedermödor. Resans mål var ju att uppleva kultur och drycker i östra Frankrike. Den här gången skall jag berätta om dryckeskulturen.

Champagne

Vi besökte naturligtvis Champagne som är det nordligaste vinområdet i Frankrike och ligger runt städerna Reims och Épernay. Här har odlats druvor sedan romartiden 100 e Kr med druvorna Chardonnay, Pinot Noir och Pinot Meunier. Mousseerande vin har framställts sedan 1700-talet och uppfinnare lär ha varit en benedektiner-munk. I området ligger alla de världsberömda champagnefirmorna av vilka jag skall berätta om en.

1858 startade en kreativ 20-årig yngling med namnet Eugène Mercier framställningen här i Épernay och började odla vin och gräva ut de långa underjordiska lagringsgångarna, som i dag är 18 km långa. Stället har i dag blivit en stor industri och berömt turistmål. Besöket var minst sagt välregisserat. Den stora vackra entréhallen hade i centrum ett stort liggande ekfat, som gick genom inte mindre än två våningar. Detta ekfat tog 18 år att bygga och transporterades till världsutställningen i Paris 1889 draget av 12 par oxar och 18 hästar. Fatet, som är mycket vackert utsmyckat med träskulpturer, rymmer 1600 hektoliter vin. Se bild.



vackra reliefer och skulpturer samt champagneflaskor totalt 200 000 stycken. I ett låst "bibliotek" förvarades några flaskor av varje årgång sedan starten. Väl uppe igen i en vacker, mer intim sal vidtog champagneprovningen!

Alsace

Resan fortsatte österut till Alsacedistriktet, berömt för sina vita viner och vackra natur. Vi stannade några dagar i Strasbourg, Europas "huvudstad" med Europaparlamentet, men som också är Alsace kulturella och ekonomiska centrum. Staden är dessutom mycket vacker med kanaler som förbinder Rhen, Marne och Rhône. Hela den här delen av Frankrike har ju varit omväxlande franskt och tyskt, vilket satt sin prägel på staden.

Till en av stadens många sevärdheter hör ett gammalt sjukhus från 1395. Under sjukhuset finns lokaler, som heter "Cave Historique Hospice Strasbourg". I denna källare lagras vin sedan 1400-talet med druvor från lokala vinodlare runt Strasbourg, i dag drivet som ett kooperativ. Vin har alltid ingått i den medicinska arsenalen och dessutom hade patienterna förr rätt till två liter vin per dag. Betalning för vården kunde också erläggas i vin. I dag säljer man 150 000 flaskor vin per år bl.a. Gewurtztraminer, Muscatvin, Riesling och Pinot Gris.



Nu kommer vi till det märkligaste. Även här finns stora vinfat, men det finns ett mindre vinfat från 1472 inlåst bakom metallgrindar. Vi fick nöjet att lukta på tappen till tunnan och känna den aromatiska doften av detta gamla vin. Vilken känsla! Detta vin har endast använts tre gånger, år 1576, år 1716 efter en brand, som ödelade sjukhuset men skonade källaren samt 1944 då staden åter blev fransk. Vad blev det sedan? Jo, sedan blev det naturligtvis vinprovning av mer ordinära årgångar.

Välkommen till HSB Omsorgs hemtjänst!



I vår verksamhet är det dina behov, intressen och vanor som bestämmer hur din hemtjänst utformas. Utifrån ditt biståndsbeslut planerar vi din omsorg tillsammans med dig och lägger upp en individuell plan för hur din hjälp ska utföras. Du får en egen kontaktperson på HSB Omsorg som oftast kommer hem till dig och som ansvarar för det mesta som rör din hemtjänst. Det viktigaste för oss är att du känner dig trygg med den vård och omsorg vi ger.

Ring gärna oss på telefonnummer 08-638 80 33 eller 08-638 89 32 så berättar vi hur vi kan hjälpa dig. Våra tjänster är öppna för alla, inte bara HSB-medlemmar. Välkommen!



Omsorg

HSB Omsorg | www.hsbomsorg.se | 638 80 33 | 638 89 32

Uttryckande Konst

Låt dig fångas av kreativiteten!
Unna dig ett eller flera tillfällen där vi under enkla former låter bild, musik och poesi berika oss, utan krav på prestation eller konstnärliga ambitioner.

Fredagar 6, 13 och/eller 20 februari

Plats: Balance4You, Enhagsslingan 4c i Täby

Klockan: 14.00 - 16.00

Kostnad: 600 kronor/3 ggr
eller 250 kr/gång

Anmälan: telefon 08 - 756 00 19



Christina Dovärn

TÄBYS FRAMTID

TEMADAG PÅ TÄBY PARK HOTEL

I samarbete med TibbleSeniorerna

Här kommer fortsättningen på det föredrag som JOHAN TAUBE höll på Täby Park Hotel den 24 november 2008. Nu fortsätter JOHAN TAUBE och berättar om Täbys närmaste framtid.

Lokal: Täby Park Hotel, Kemistvägen 30, måndagen den 9 mars kl 14.00.
Avgift: 60:- betalas vid ingången. I avgiften ingår kaffe med kaka.

Anmälan senast den 27 februari till Inge Maren Behrendt tel 732 45 91 eller Bertil Wijk tel 732 74 32. Anmälan kan också göras till Jarlabankes kansli tisdag och torsdag kl 10-12 tel 756 38 75.

En verksamhet lite i skymundan

En verksamhet som nog är ganska okänd för många av Jarlabankes medlemmar är väntjänsten. Väntjänsträffar ordnas vår och höst för de boende på Allégården, Broby och Ångaren och för Jarlabankes funktionshindrade medlemmar med följeslagare. Någon form av underhållning hör till. Körer, musikgrupper eller enstaka artister sjunger, spelar och berättar. Och så är det kaffe, naturligtvis.

När Annagreta Hansson får frågan varifrån de goda bullarna på väntjänsträffarna kommer brukar hon svara att de kommer ifrån ett litet hembageri. Det är inte många som vet att "det lilla hembageriet" är hennes eget kök därhemma. Och så har det varit under de senaste elva av de tolv år hon haft ansvaret för Jarlabankes väntjänst. Under årens lopp har Annagreta levererat fyra tusen bullar. Det har också blivit fyrtio, kanske fyrtiofem, meter rulltårta. Och ett oräkneligt antal sockerkakor, mjuka pepparkakor och småkakor. Och våfflor i mängd.

-Kan det verkligen vara så mycket, säger en förvånad Annagreta när vi räknar.

Väntjänstgruppen har varit större men består numera av fem damer. De ser till att kaffet blir lagat, borden blir dukade, disken blir omhändertagen och sköter allt annat



Jarlabankes väntjänstgrupp, specialister på stora kafferep. Fr v Annagreta Hansson, Rita Appelgren, Moana Söderlund, Marianne Bull-Simonsen, Maud Gustavsson.

som behöver göras för att ett kaffekalas för 60-70 personer skall fungera. Två i gruppen, Maud Gustavsson och Moana Söderlund, har varit med längre än Annagreta.

Allt brukar fungera utan mankemang. Men Annagreta minns ett par gånger då det blev lite utöver det vanliga. Väntjänsträffarna börjar alltid klockan 14. Genom missförstånd med vikarierande personal på ett servicehus hade träffen där utannonserats till klockan 13. När väntjänstgruppen anlände i vanlig tid för att ställa i ordning möttes de av en dov stämning i en fullsatt lokal där folk redan väntat länge. Till råga på eländet dröjde det ytterligare tjugo minuter innan artisten kom. Han hade råkat in i kaos på vägen efter en trafikolycka. Den gången var ingen glad.

Vid ett annat tillfälle var det tvärtom. När väntjänstgruppen anlände till servicehuset var det full rulle. Det hördes lång väg genom de öppna fönstren. De båda chilerna från Sollentuna, som skulle underhålla, hade kommit långt före utsatt tid och genast satt igång sitt program. De hade dessutom förstärkt sin grupp med en släkting från Chile på tillfälligt besök. En del av servicehusets boende dansade för fullt till sydamerikanska rytmer från sydamerikanska instrument.

*Alve Borg
foto: Per Nisses*



Buskis till 110 procent på Ångaren 2 december. Trubaduren & Krumeluren, dvs Charlie Elvegård och Krister Ulvenhoff.

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 Wijik	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	info@janoegid.se
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			
Sammanställande			
	Monica Höglund	732 64 36	
	Gunilla Thernænius	756 03 93	
	Anne-Marie Rosell	758 20 82	bjorn.rosell@bredband.net
FUNKTIONÄRER			
Annonser och Sponsring			
Medlemsregistret	Béatrice Ceyhan	756 29 68	ib.ceyhan@swipnet.se
Torsdagsträffar	Birger Fröberg	756 20 51	froberg.birger@telia.com
Bitr Klubbmästare	Marianne Johansson	756 28 05	
Anhörigstöd	Lennart Linse	758 98 80	oveleennart@bredband.net
	Maidi Lingheim	792 40 12	
Bridge, Språkkurser, Gymnastik, Danser, Vinprovning, Friskvård mm – Se under "Kurser/Cirklar"			

JARLABANKEKALENDERN

Datum	Lokal	Aktivitet
Torsdag 5/2 kl 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Viveca Lindenstrand, f.d. intendent på Skulpturens Hus, berättar om Edvard Munch och Henrik Ibsen, ömsesidig påverkan!
Tisdag 17/2 kl 13.00	Bibliotekets hörsal Täby Centrum	Årsmöte samt underhållning av Irène Mannheimer på piano. Se sidan 15
Torsdag 19/2 kl 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Berth Nilsson från Ädelfors Buss & Konferens sätter Afrika i fokus.
Torsdag 5/3 kl 14.00	Ångaren Eskadervägen 5	Musikkorsord av och med Stig Nohrlander
Tisdag 17/3 kl 13.00	Bibliotekets hörsal Täby Centrum	Månadsmöte - se sidan 22 Eva Kohl och Wienerbröderna
Torsdag 19/3 kl 14.00	Ångaren Eskadervägen 5	Johan Haage berättar om Gamla Södermalm
Tisdagen 24/3 kl 14.00	Allégården Näsby Allé 54	Väntjänst
Torsdag 2/4 kl 14.00	Ångaren Eskadervägen 5	Vår medlem Arne Forssén, som är filatelist, berättar om sin hobby
Tisdagen 14/4 kl 14.00	Ångaren Eskadervägen 5	Väntjänst
Torsdag 16/4 kl 14.00	Ångaren Eskadervägen 5	Om skillingtryck från förr - Siv och Rolf Orrhanse sjunger och berättar
Tisdag 21/4 kl 13.00	Bibliotekets hörsal Täby Centrum	Månadsmöte - se sidan 10 Arkeologen och reseguiden Ali Mustafa
Torsdag 23/4 kl 14.00	Ångaren Eskadervägen 5	Mannekänguppvisning Se sidan 10
Onsdag 6/5	Kvarntorpsgården	Värlunch. Se sidan 10
Söndag 17/5 kl 14.30	Ångaren Eskadervägen 5	Värkonsert. Se sidan 10
Tisdagen 26/5 kl 14.00	Allégården Näsby Allé 54	Väntjänst

Resor och utflykter se sidan 12

Kvalitetskläder till oslagbara priser!
Gör ett besök i Täbys mest välsorterade
Herrbutik, stor sortering på Jackor, Byxor,
Skjortor, Stickat, Kostymer samt en stor
Högtidsavdelning med Frackar och Smokingar
samt alla tillbehör.

Medtag denna annons och
DU får 20% på valfri vara.
(OBS Gäller ej redan
nedsatta varor).



Centralvägen 35, Näsby Park Centrum i Täby
Tel 08-7325044

Öppettider: Vardagar 10-19 Lördagar 10-16 Söndagar 12-16