JARLABANKE

Föreningen grundad 1975 40-årsjubileum 2015

Nr 1/2015 Årg. 20 **MEDLEMSBLAD** FEBRUARI – MAJ

• Årsmöte 24/2 • Bli funktionär i Jarlabanke •
• Ragnar Thoursie – Sånger från äldreomsorgen •

SENIORTRÄNA MED FRISKIS&SVETTIS TÄBY

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

Varmt välkommen till vår seniorträning!

Besök vår hemsida för tider och priser.

PROVA-PÅ-JYMPA

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

Varmt välkommen! (gäller t.o.m. 2015-04-30)

NAMN: .....

E-POST: .....

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

PROVA-PÅ-GYM

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

Varmt välkommen! (gäller t.o.m. 2015-04-30)

NAMN: .....

E-POST: .....

taby.friskissvettis.se 08-753 60 10

Årsavgiften 2015

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

Adressändring

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

Redaktion (Se sid. 38)
Ansvarig utgivare: Kerstin Persson
Tryckeri: Täbykopia AB

Medlemsbladet nr 2/2015
Manusstopp 2015-04-08
Distribution 2015-05-05

Annonsörer

Actic 19
Carinas Medicinska Fotvård 33
Fina Fötter 11
Forex Bank 11
Friskis & Svettis 2
ICA Nära Näsbydal 24
Jan Jägholm Fastighets AB 18
Näsbydals Stenugnsbageri 24
Näsby Parks Centrum 10
Näsbyparks kyrka 22
Pocketresor 15
Tanterna på torpet 24
Täby Begravningsbyrå 32
Täby Församling 18
Vårdproffsen 40
Vårdstyrkan 19
Walléns 32, 33

Omslagsbild: Besökare (större hackspett och talgoxe) vid årets fågelräkning.
Foto: Bodil Svensson

Innehåll

Ordförande har ordet 4
Om tider förr … 5
Boktips: Ragnar Thoursie
Sånger från äldreomsorgen 6
Välkommen att bli funktionär
hos SPF Jarlabanke 8
Veteranringen 9
Träffar 12
Kulturträffar hos Roslagsmålarna 15
Resor och utflykter 16
Hänt sen sist 20
Röda korset 23
In memoriam 25
Kallelse till årsmöte 25
Kurser och cirklar 26
Nöjen
Pilsnerfilmer 28
Läkargrodor 28
Modevisning på Ångaren 29
Pubafton med Jazz 29
Pianobar 29
Friskvård 30
Äldreomsorg
KPR – 9 december 2014 34
Landstingsrådens
framtidsvisioner 36
FoU Seniorrådsmöte 37
SPF Jarlabanke 38
Jarlabankekalendern 39

Vill du tjäna en trisslott?

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

Ordförande har ordet

Kerstin Persson

God fortsättning på det nya året! Det känns bra att börja ett nytt år - med nya förhoppningar och mer eller mindre genomtänkta nyårslöften.

Min egen ambition är inte att bli 114 år (vilket en man hade som mål enligt en artikel i SvD för ett tag sen) men jag hoppas få leva gott och må bra de år jag har kvar.

SPF slår ett slag för **det goda åldrandets fyra hörnpelare.** Två av dem är **Social gemenskap** och **Meningsfull sysselsättning.** För egen del bidrar mitt deltagande i SPF Jarlabankes verksamhet till att jag får uppleva detta. Så många positiva, intressanta och spännande människor från olika yrkesgrupper har jag inte stött på tidigare i mitt liv. Ju årsrings- och erfarenhetsrikare vi blir, desto intressantare blir vi, eller hur? Jag gillar att laga mat och att äta gott och tror att jag genom åren skaffat mig den tredje stöttepelaren **Bra matvanor**.

Så vad återstår? Jo, **Fysisk aktivitet**! Till för några år sedan gick jag regelbundet på jympa, joggade och deltog varje år i olika tjejlopp och har klarat av Tjejklassikern tre gånger. De sista åren har jag dock blivit en riktig ”soffpotatis” och har alla möjliga och omöjliga undanflykter för att slippa ”röra på mig”. Till och med kortare promenader ute i naturen har nu fått ge vika för, vad jag inbillar mig, ”viktigare” saker. Att det tillhör åldrandet, som jag intalade mig, är ingen ursäkt. Jag behöver bara se mig omkring bland de pensionärer jag möter. De flesta är minsann inga ”soffpotatisar”. Varje vecka promenerar de kortare eller lägre sträckor, med eller utan stavar, styrketränar, dansar, jympar, spelar boule, golf och går på vattengymnastik, m.m.

Så mitt nyårslöfte är; mer fysisk aktivitet 2015! Det finns mycket att välja på. Se t.ex. annonserna där du erbjuds att motionera med ACTIC (sid 19) och Friskis & Svettis (sid. 2). Våra vandringar i Näsbypark pågår fredagar udda veckor, till sommaren börjar boulen och till dess kan du dansa på Kvarntorp.

Du kanske också har något område som du känner att du försummat och borde göra något åt. Gör det nu! Träffa människor och få meningsfull sysselsättning kan du göra genom SPF Jarlabanke. Delta i våra aktiviteter, det finns mycket att välja på som du ser i medlemsbladet. Vill du arbeta med oss är du välkommen som funktionär. Se sid. 8.

På sidan 25 kan du läsa om vårt årsmöte tisdagen den 24 februari kl. 13.00 i bibliotekets hörsal. I år blir det extra spännande eftersom vi ska anta nya stadgar och nytt namn samt presentera den nya logotypen för SPF Jarlabanke. *Forts. sid. 27*

Text: Bodil Svensson

Om tider förr…

När detta skrives har jag ganska nyligen på SVT sett två heltimmes program, The Farewell Show, med en av våra mera kända Täby-bor, nämligen den outtröttlige Jerry Williams eller Erik Fernström som han egentligen är döpt till.

Under parollen ”70 år i livet - över 50 i rocksvängen” har Jerry Williams tillsammans med sina favoritmusiker, dansare, sångare och skådespelare gjort en farvälshow för scenen. I tv-sändningen hade SVT lagt till intervjuer varvat med tillbakablickar på Jerry Williams karriär och med bildavsnitt som speglar tidsandan.

Det var roande att se. Sångarna och banden var ju ”mina” artister under min ungdomstid, låtarna kunde man sjunga med i, modsen från arkivbilderna kände man igen – om icke personen, så i alla fall stilen –, raggarbilarna på Kungsgatan var man lite skraj för, hövolmsfrisyren ägnade man timmar åt, mascaran hade det förhoppningsfyllda namnet Perplex och Folkets park var fortfarande Folkets park där dansbanegolvet ibland hade så breda springor att man fastnade med högklackeskorna och i sämsta och pinsammaste fall ramlade på rumpan.

Visst finns det en lockelse i att se stillbilder eller filmer från förr vare sig det är dokumentärt eller fiction och att bläddra och söka i ett fotoalbum eller ta en surftur på Internet. Där finns några riktigt trevliga sidor som man kan tillbringa timmar med. Ta t.ex. en tur till klassikerfilm.se – filmkuriosa för alla som gillar gamla svenska filmklassiker från 1930, 40- och 50-tal.

Eller skriv in adressen filmarkivet.se så finns det möjlighet att se arkivmaterial som gjorts tillgängligt på nytt – kort-, dokumentär-, journal- och reklamfilm som speglar 1900-talets förvandling och utveckling. Varför inte välja reklamfilm – Tomtens skurpulver, Barnängens Vademecum, Stomatol eller Emser…

Via SVT kan du också ta del av ett stort antal program som sänts sedan 60-talet – dokumentärer, historiska program, underhållning med bl.a. **Magnus** och **Brasse** från 1980 i Livet i parken eller jazzmusik med **Bengt Hallberg** och några andra namnkunniga musiker i Sologram - en inspelning från 1982. Programmen hittar du på oppetarkiv.se

Som upptakt kan du välja att gå på pilsnerfilmvisning den 2 mars (se vidare notis sid. 28)

Mycket nöje! ◆

Boktips

Ragnar Thoursie *Sånger från äldreomsorgen*

Albert Bonniers Förlag 2012, 124 s.

Ragnar Thoursie, född 1919 död 2010, debuterade som författare år 1943. Från år 1945 fram till pensionering 1985 var han anställd vid vad som nu motsvarar Arbetsmarknadsstyrelsen. Först därefter som ålderspensionär återupptog han sitt författarskap och år 2009, ett år före sin död, utkom han vid 90 års ålder med Sånger från äldreomsorgen. En bok dedicerad till ”äldreomsorgens tappra personal”.

Sånger från äldreomsorgen innehåller tillsammans med tacksamhet även åtskilliga exempel på hur de gamla reduceras till passiva föremål. Isoleringen i ”eget boende” benämner han ”legal tortyr”.

”Framför åldringens utsikt mot skog och sjö byggs höghus - ett komplett misstag för mig, den lilla människan. Flytta in här själva, herrar stadsplanerare och arkitekter!”

Thoursie citerar andra äldre: ”Mer sång behövs i äldresorgen.” Äldre(om)sorgens sånger är i denna bok dock främst minnenas, de som breder ut sig i vad som beskrivs som en plågsam tystnad. En tystnad där det väsentliga förtigs: lidandet i nuet och vad de gamla har uträttat i det förflutna. Om det oundvikliga slutet talas naturligtvis inte heller: ”Det är väl inget att prata om! - Nej, men man skriver böcker om det.”

Bokens betraktelser berör genom att enkelt/naivt beskriva sådant som sällan beskrivs, de förmedlar ålderdomens hjälplöshet. Till exempel så enkelt som ångesten inför att behöva backa med en rollator…

Thoursie har kallat denna bok ”ett poetiskt remissvar på Äldreboendedelegationens slutbetänkande från år 2008.”

Malte Persson, kulturen@expressen.se, tecknar (här förkortat) Thoursies litterära betydelse som följer:
”Ragnar Thoursie blev känd som författare inom fyrtiotalismen, men gjorde under åren 1952-1987 ett långt uppehåll som författare. Trots sin sparsmakade produktion räknas han som en av den svenska modernistiska lyrikens främsta, mest egenartade och stilbildande författare. Han har bland annat haft ett stort inflytande för Tomas Tranströmers diktning. *Knappast någon annan svensk 1900-talslyriker har med så liten produktion kommit att få så stor litteraturhistorisk betydelse* enligt Lars Lönnroth och Sven Delblanc. 1952 fick han Svenska Dagbladets litteraturpris. 2008 tilldelades han Svenska Akademiens kungliga pris.”

En i sanning, om än delvis smärtsam, läsvärd diktning - väl värd att prata om - och kring!

Ep

Maxi-inköp

Två gånger i veckan äter jag
lagad mat under s.k. dagverksamhet.
I övrigt ordnar jag maten själv
inköpt för hela veckans behov med ledsagare på ICA-Maxi.
Min egen mat består av två kokta potatisar
+ kallskuret. I övrigt kaffe och smörgås.
Jag längtar tillbaka till Lena,
hennes omtanke och goda rätter.

Det fördolda

Strängt förbjudet för personalen
tala om de gamlas sjukdomar.
Stor tystnad också bland de gamla
om vad de uträttat här i livet.
Sålunda förtigs allt som är mest väsentligt:
arbetet som utförts,
sjukdomen som plågar.
Tystnad. Sänkta huvuden i salen.

Leendet

Det sitter en gammal dam
i rullstol mitt emot mig vid frukostbordet.
Var gång jag höjer min blick
ler hon så vänligt att jag gläds.
Vad säger hennes vackra leende?
Märker hon att jag är på samma väg
som hon? Att vi båda just nu färdas
tillsammans det sista stycket väg
i livet?

Legal tortyr

Fångar, dårar och gamla
isoleras av olika skäl.
Som straff i fängelser.
Som avskärmning i demensvård.
Som s.k. eget boende i äldreomsorg.
Alltså både som bestraffning
och av humanitära skäl.
Hur är det möjligt?
För individen alltid en tortyr. ◆

(Ur Ragnar Thoursies bok Sånger från äldre-omsorgen)

Välkommen att bli funktionär hos SPF Jarlabanke

SPF Jarlabanke är en ideell förening. Därför är vi beroende av personer som genom frivilliga och oavlönade engagemang vill verka i föreningen som funktionärer. Som sådan kan du ha många olika roller som t.ex. aktivitetsledare, kaffevärd, arbeta med friskvård, utbildning, resor, ledamot i en kommitté, eller som förtroendevald i styrelsen.

Vad måste jag kunna för att bli en funktionär?

Du behöver inte vara specialist. Det viktigaste är att du vill själv, det är det som är det fina med att jobba ideellt som funktionär. Du har kanske egna idéer som kan vara positiva för föreningens framtida utveckling, har kanske färdigheter och kunskaper som kan vara klubben till nytta, du kanske har en yrkesbakgrund, eller en speciell kunskap som föreningen behöver, då är det viktigt att just du kan / vill hjälpa till.

Just nu söker vi:

biträdande webmaster – att tillsammans med Per Nisses arbeta med vår innehållsrika hemsida.

biträdande annonsansvarig - hjälpa Béatrice Ceyhan med att skaffa annonsörer till vårt medlemsblad. Det är annonsintäkterna som gör att vi fyra gånger per år kan förse våra medlemmar med information och trevlig läsning.

friskvårdsombud - samordna och följa upp friskvårdaktiviteterna. Något för den som är intresserad av hälsofrågor som kost, motion och äldres hälsa.

⇨

trafikombud – samordna och informera om aktiviteter inom området. Vara föreningens representant gentemot kommun, myndigheter m.fl. i trafiksäkerhetsfrågor. Aktuellt just nu i Täby är bl.a. indragna busslinjer och hur man kan motverka halkolyckor.

syn- & hörselombud – anordna/samordna och informerar om aktiviteter rörande syn och hörsel. Bra kontakter är Synskadades riksförbund och Hörselskadades riksförbund.

ansvarig för marknadsföring – marknadsföra SPF Jarlabanke och göra oss kända för alla pensionärer i Täby och därmed värva nya medlemmar. Detta kan ske t.ex. genom annonser i lokalpressen, utskick av reklamblad, informationsmöten, sociala media t.ex. skapa en sida på facebook för SPF Jarlabanke.

medhjälpare vid våra träffar – koka kaffe, duka, möblera etc.

Hur blir jag funktionär?

Ta kontakt med ordföranden (Kerstin Persson, kerstinpers@telia.com eller 756 60 76) för ytterligare information.

Välkommen som funktionär hos oss – du behövs för att föreningen ska fungera! ◆

VETERAN RINGEN

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

För information ring

Per Tamm	*758 25 72, 0733-10 20 34*
Gunilla Normelli	*768 64 92, 0707-18 26 12*
Birgitta Franzén	*758 78 55, 0735-76 14 36*

NÄSBYPARK CENTRUM

APOTEK	Apoteksgruppen, Apoteket Skeppet	<apoteksgruppen.se>	0771-760 760
BANK	SEB	<seb.se>	0771-365 365
	Handelsbanken	<handelsbanken.se/nasby_park>	08-633 28 70
BIBLIOTEK	Näsbyparks bibliotek	<bibliotek.taby.se>	08-555 587 34
BILSERVICE	Näsbyparks Bilservice/Mekonomen, Eskaderv. 2 i garaget		08-758 80 10
BLOMMOR	Näsby Parks Blomsterhandel	<nasbyparksblomster.se>	08-756 33 21
BOKHANDEL	Näsby Parks Bokhandel	<nasbyparksbokhandel.uis.se>	08-756 36 30
BRÖD, KONDITORI	Gateau	<gateau.se>	08-630 09 60
DATA	DataOne	<dataone.se	08-756 07 00
FASTIGHETSMÄKLARE	Fastighetsbyrån BM Koch	<bmkoch.com>	08-756 95 19
	Magnusson Mäkleri AB	<magnussonmakleri.se>	08-756 30 32
	Skandia Mäklarna AB Täby	<skandiamaklarna.se/taby>	08-756 20 15
FRISÖR	Salong Trend Drop In (tidsbokning)		08-630 05 55
	Theo Klippet	08-756 35 22,	08-756 35 23
HUDVÅRD	Hudverkstan	<hudverkstan.se>	08-756 76 54
HÄLSA	Balance Näsby Park	<balancetraining.se>	08-409 216 90
	Nature/FDA Fontana di Aroma, Eskaderv. 10		08-756 01 40
KEMTVÄTT, SKRÄDDERI	Näsby Park Kemtvätt, Skrädderi		08-756 32 62
KIOSK	MYWAY	<myway.se>	08-756 47 20
KLÄDER/INREDNING	BK Herr och BK Dam	<bkherr.se>	08-732 50 44
	By Carima, Centralvägen 35	<carima.se>	08-756 66 10
	Intermezzo by Victoria	<intermezzodesign.se>	08-756 92 42
KYRKA	Näsbyparks Kyrka	<tabyforsamling.se>	08-580 035 28
LIVSMEDEL	Hemköp Matextra	<hemkop.se>	08-544 43 170
LÄKARE	Aleris Husläkarmottagning Näsbypark	<aleris.se>	08-544 40 920
MONTESSORISKOLA	NTM Montessoriskolan	<ntm.se>	08-732 00 59
RESTAURANG	Restaurang Eskader	<restaurangeskader.se>	08-630 09 86
RÖDA KORSET	Kupan Röda Korset	<redcross.se/taby>	08-756 20 60
SJUKGYMN., FRISKVÅRD	Eva Mårder		08-756 54 47
	Roslagskliniken-Naprapat, Eskaderv. 8		08-758 78 84
SKOMAKARE	Näsby Park Sko & Nyckelservice, Eskaderv. 6		08-756 89 92
TANDLÄKARE	Joanna Radberger		08-768 52 48
TV, ANTENNER	Johansen Radio TV Antenner	<johansenradiotv.se>	08-756 64 90

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

GENERÖSA ÖPPETTIDER BRA RÄNTA, FRIA UTTAG

Tre goda anledningar att låta pengarna växa hos oss.

Om du sparar pengar hos oss får du fria uttag, en av marknadens bästa räntor och ett bankkort helt utan avgift. I våra bankbutiker kan du göra alla dina vanliga bankärenden. Du kan dessutom fortfarande betala räkningar i kassan. Läs mer om våra erbjudanden och aktuell ränta på www.forex.se eller besök en bankbutik.

Välkommen till FOREX Bank i Täby Centrum

Stora Marknadsvägen 15. Tel 0771-22 22 21. Mån–fre 10–20, lör–sön 10–18. www.forex.se

FOREX BANK

Alla konton i FOREX Bank omfattas av den statliga insättningsgarantin enligt beslut av Riksgälden. Varje kund har rätt till ersättning för sin sammanlagda kontobehållning i banken med ett belopp som motsvarar högst 100 000 euro. Riksgälden betalar ut ersättningen inom 20 arbetsdagar från den dag banken försattes i konkurs eller Finansinspektionen beslutade att garantin ska träda in.

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygärdet)
08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter

Träffar

Månadsträffar

Månadsträffarna fortsätter som tidigare i Hörsalen, Biblioteksshuset, Täby C kl. 13.00. Kaffe och enkel smörgås. Underhållning. Aktuell information från föreningen. Vin- och blomlotteri. Kostnad 60:-/person. Alla pensionärer är välkomna.
Ansvariga: Carola Plannthin, 756 54 00, carolaplannthin@hotmail.com och Christel Eborn, 070-397 25 84, chris.eborn@hotmail.com

Tisdag 24 februari

Årsmöte. (Se sep. kallelse sid. 25)
Därefter sång med pianoackompanjemang av **Maud Bergman** och **Olof Alvarson** som har en bred och trivsam repertoar. En estradkavalkad med sånger ur musikaler, shower och operetter kryddat med svenska och utländska örhängen. Vi kan också få höra något ur den vackra och omfattande visskatten som vi har i vårt land t.ex. Taube och Adolphson. Olof Alvarson har studerat sång för opera- och hovsångaren Erik Saedén och har uppdrag i samband med dop, bröllop och andra tillställningar. Maud Bergman har spelat piano sedan unga år, men har blivit mer aktiv som ackompanjatör efter att samarbetet med Olof Alvarson startade för sex år sedan.

Jarlabankes träffar och ett flertal av föreningens kurser och cirklar sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Studieförbundet Vuxenskolan

Tisdag 10 mars
Super vi ihjäl oss, eller dricker vi oss till hälsa?

Vi hör ständigt att svensken dricker för mycket alkohol med en mängd olika skador och problem som följd. Sällan påpekas dock att alkohol också kan ha positiva effekter på vår hälsa, i synnerhet hos medelålders och äldre, där fördelarna klart överväger nackdelarna vid lätt och måttlig konsumtion.
Om detta talar **Bengt Fagrell**, specialist i medicin och hjärt- och kärlsjukdomar samt professor i medicin vid Karolinska Institutet och emeritus. Han har arbetat i decennier inom akutmedicin och hjärtavdelning på våra stora sjukhus i Sverige.

Tisdag 7 april
”Min radiotiska barndom” – Hans Dahlman kåserar

Hans Dahlman är Sveriges roligaste nyhetsankare. Han har medverkat i en rad

succéprogram för tv och radio i decennier. Några tv-program som vi kanske känner igen är - Så ska det låta, Stina och Sven, Nöjesmaskinen och Har ni hört den förut.
Lelle Printer/Hans Dahlman har framträtt i nyårsrevyer på Dramaten 1988-89 och Berns 1990-91 och han har även medverkat i många jubileumsrevyer. Han har också

⇨

framträtt i shower tillsammans med Owe Törnqvist och många andra scenstjärnor. Hans Dahlman var producent på Radio-TV 1968-93 och har därefter frilansat med eget material och även som manusförfattare åt bl.a. Lill-Babs, Lill Lindfors, Magnus Härenstam och till ett stort antal lokalrevyer.
Hans Dahlman finner också tiden till författarskap och har givit ut ett antal böcker sedan 1995 t.ex. Politiskt korrekta sagor eller Lelle Printers Lexikon.

Tisdag 5 maj
Cabaret Olrog

En hyllning till den kände viskompositören Ulf Peder Olrog som under många år var anställd på Sveriges Radios underhållningsavdelning med produktioner som Svensktoppen och Tio i topp. Han forskade om visor och skrev själv ett antal sånger som blev mycket populära hos den stora allmänheten. Visst minns vi väl *Samling vid pumpen, Bullfest, Rumba i Balders hage, Vi har skjutit en gök* och - inte att förglömma - *Violen från Flen.*
Tillsammans med gitarristen **Hans Arnbom** bjuder **Bengt Peder Olrog** på sin fars texter och melodier. Bengt kommer också att berätta om sin far, om historierna bakom melodierna och hur de kom till.

Hans Arnbom och Bengt Peder Olrog

Torsdagsträffar

Träffarna sker på Ångaren, Eskaderv. 5 (samlingssalen) och inleds med kaffe och dopp kl. 14.00 följt av någon programpunkt. Kostnaden är 40:-/person.
Alla pensionärer är välkomna.
Ansvarig: Lena Sandström, 076-780 58 59, lena.sandstrom39@gmail.com

19 februari
Sanningen om fröken Frimans krig

Författaren **Eva Kaijser** berättar om kvinnorna som startade det första svenska matkooperativet. Eva Kaijsers och medförfattaren Monika Björks bok ligger till grund för den mycket uppskattade SVT-serien ”Fröken Frimans krig”.
Under våren 2015 kommer en fortsättning av ”Fröken Frimans krig”att sändas i SVT med Sissela Kyle som kvinnorättskämpen Dagmar Friman, en fiktiv version av Anna Whitlock som 1905 grundade konsumentföreningen Svenska hem. Mera fröken Friman blir det måndagen den 30 mars då vi kan göra ett besök på Stigbergets Borgarrum, Fjällgatan 34, där serien om fröken Friman delvis är inspelad. (Se mera under Resor och utflykter, sid. 16)

Forts. sid. 14

Träffar

Forts. från sid 13 ”Träffar”

26 mars
Ivar Lo-Johansson och kärleken

Litteraturvetaren **Margareta Wersäll**, som år 2006 disputerade på en avhandling om Ivar Lo-Johanssons kamp för äldrevården 1949, berättar om en annan del av författarens liv.

23 april
Språk. Kulturell och personlig identitet

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

21 maj
Längtan efter ljus

Foto: Privat

Maria Rosén, på 70-talet sångerska i proggbandet **Norrbottens Järn**, uppträder numera oftast solo och spelar gitarr och sjunger egna kompositioner blandade med inslag av andra poeter och visdiktare.

Innehållet är underfundigt, varmt, poetiskt och roligt. Publiken får många tillfällen till eftertanke och igenkännande skratt, blir på gott humör och har med sig något när de går hem.

Väntjänsträffar

Väntjänsträffar ordnas för boende på servicehusen samt för funktionshindrade medlemmar med följeslagare. Under våren 2015 anordnas följande träffar:

10/3 14.00 **Allégården** Sten Eriksson sång och musik

14/4 14.00 **Broby Gård** Sten Eriksson sång och musik

12/5 14.00 **Allégården** Hasse Lind, trubadur

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

Ensta Krog, Stockholmsvägen 205, Täby

Följande kulturkvällar anordnas under våren 2015 i Galleri Roslagsmålarna.

Tisdag 3 mars kl 19.00 sjunger **Johan Taube** visor av Evert Taube, Alf Hambe, Olle Adolphson, Ruben Nilson, Elias Sehlstedt och Dan Andersson.

Tisdag 7 april kl 19.00 kommer **Ulf Johan Tempelman**, vissångare och konstnär, ge programmet Klarapoeter: Nils Ferlin, Emil Hagström, Ruben Nilson m.fl.

Tisdag 5 maj kl 19.00 kommer **Carl-Johan Nygren** ge ett program, Muntrationer och allvar på vers och prosa med eller utan gitarr. Carl-Johan är logoped och recitatör samt 40-talist.

Tisdag 2 juni kl 19.00 kommer **Göran Engdahl** ge ett program Kärleksvisor, som handlar om känslorna på vägen tillbaka till livet och kärleken efter en förlust av sin älskade efter ett livslångt liv tillsammans.
Göran är kompositör, gitarrist och professor i elektroteknik.

Entre: 100:- ◆

Res och njut av livet

Vinprovning

17 september 2015

Pfalz, Alsace, Bourgogne, Chablis och Champagne varvat med kulturella besök under kunnig ledning. 10 dagar.

Pris från 15.370:-

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

Resor och utflykter

Tisdag 17 mars
Det nya Stockholm

Vi har bokat en guidad visning av Stockholms nya delar, bl. a Hammarby Sjöstad, Norra Djurgårdsstaden, Norra Länken, Kista och Viktoria Tower men även klassiska Stockholmsvyer som Söders höjder, Stora Skuggan och mycket mer. Buss hämtar oss i Täby/Scandic Hotel kl. 09.20 för en ca 3 timmar lång rundtur (inklusive kaffepaus) till ett pris av 300 kronor. Anmälan till Monica eller Margareta senast 20/2 och samtidig inbetalning till Jarlabankes plusgiro.

Måndag 30 mars
Stigbergets Borgarrum, Fjällgatan 34

Stigbergets Borgarrum är ett litet levande museum på Söders höjder – en kultiverad miljö från 1800-talets mitt, skapad av Anna Lindhagen (1870-1941). Museet består av 6 rum och kök och visar hur en borgarfamilj bodde under mitten av 1800-talet. År 1923 i Tidskrift för Hembygdsvård skrev Anna Lindhagen *”Till en stads sunda utveckling bör höra även omsorgen om att stadens historia, vad angår dess sätt att bygga och bo, blir bevarad genom minnesmärken – även av enklaste och anspråkslösaste boningshus”*.

Vårt besök blir en uppföljning av föredraget om ”Sanningen om Fröken Frimans Krig” (se Torsdagsträffar sid. 13). Intressant är att filmen om Fröken Friman delvis är inspelad i dessa lokaler, så även uppföljaren som kommer i SVT under våren.

Anna Lindhagen har betytt mycket för bevarandet av kulturhistoriskt värdefulla miljöer i Stockholm. Hon är mest känd genom initiativet att skapa koloniträdgårdar och var med och bildade Föreningen Koloniträdgårdar i Stockholm 1906.

Pris: 90:-/person. Begränsat antal.
Samling vid Fjällgatan 34 kl. 11.00.

Anmälan senast 27 februari till Monica eller Margareta. Inbetalning till Jarlabankes plusgiro i samband med anmälan.

⇨

För resor och utflykter görs anmälan (om inget annat anges) till SPF Jarlabanke, 756 38 75 (telefonsvarare) eller jarlabanke@telia.com
Jarlabankes pg: 84 85 34-4

För frågor kring utflykterna kontakta Monica Rosengren, 768 32 07, monica.rosengren@transit.se eller Margareta Torstensson, 768 11 32, margareta.to@telia.com

Onsdag 15 april
Afternoon Tea på Berns Asiatiska

Vi möts på Berns för **Yum Cha**, som betyder ”att dricka te” på kantonesiska, kl. 14.00-16.00 för att njuta av deras läckerheter i de vackra lokalerna. Begränsat antal. Anmälan senast 31 mars till Monica eller Margareta.
Pris: 265:-/person betalas på plats.

ISLAND: 20-24 maj 2015
Följ med till Vulkanernas och Sagornas ö

Tillsammans med SPF Vallentuna och CK:resor AB får vi några intressanta dagar på Island. (Anmälningstiden har utgått.)

Vi bor på fyrstjärniga hotell Natura och programmet innehåller bl. a stadsrundtur, utflykter till Blå Lagunen, Tingvalla, Haldór Laxness museum. Bad i Islands världsberömda Heitur pottir (varma badgrytor) och en tur till spektakulära lavavattenfallet Hraunfossa ingår också.

Torsdag 28 maj
Engelsbergs Bruk och Oljeön

Vi åker med Ekmanresor mot Bergslagen och besöker Engelsbergs Bruk som räknas som ett av världens främsta industriminnen och finns på UNESCO:s världsarvslista. På Oljeön i sjön Åmänningen får vi höra den osannolika historien om entreprenören Ålund och blir guidade i hans gamla fabrik. Lunch samt eftermiddagskaffe på Elsa Anderssons anrika Konditori från 1916 i Norberg ingår.
Begränsat antal.
Rabatterat pris: 720:-/person
Buss avgår från Cityterminalen kl. 07.30.
Anmälan senast 15 maj till Monica eller Margareta. Inbetalning till Jarlabankes plusgiro i samband med anmälan.

Lavavattenfallet Hraunfossa. (Foto: Bodil Svensson)

◆

TÄBYS BÄSTA MARKNADSFÖRING

Ska du sälja?
Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst med konkurrenskraftiga arvoden.

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

JÄGHOLM
NORRORTSMÄKLARNA

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

Öppet hus

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

Tibble kyrka må-on 12-15
Öppet hus finns även i Näsbyparks kyrka måndagar kl. 11-15

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

Svenska kyrkan
TÄBY FÖRSAMLING

Vårdstyrkan

Allégårdens hemtjänst:

Hemtjänst
Hemsjukvård (Nytt unikt samarbete!)
Matleveranser
Tjänster med RUT-avdrag

Allégården:

Vårdboende
Demensboende
Dagverksamhet
Restaurang

Vad kan Vårdstyrkan erbjuda dig?

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

Delaktighet :: Insyn :: Respekt :: Utveckling

Hänt sen sist

Glimtar från våra månadsträffar

Funktionärerna finns på plats en timma före. De möblerar, kokar kaffe, dukar, breder smörgåsar, tar betalt och säljer lotter. Skrivtolkarna tar plats. Deltagarna dricker kaffe och äter smörgås.

Östen och Britt fixar med möblerna.

Ingegerd och Maud ordnar förtäring.

Carola hälsar välkommen och underhållningen börjar. Deltagarna lyssnar koncentrerat. Carola tackar och överräcker en blomma till underhållarna.

Skrivtolkarna Kicki och Pauline finns på plats.

Deltagarna lyssnar koncentrerat.

Efter underhållningen blir det information om kommande aktiviteter via vår hemsida, ansvariga för olika aktiviteter berättar och slutligen är det dragning av vårt lotteri. Höstens månadsträffar har varit trevliga och allt fler medlemmar söker sig till Bibliotekets hörsal en tisdag i månaden för att träffa andra Jarlabankare, lyssna på bra underhållare och få lite information.

⇨

Följande har bidragit med text och foto: Kerstin Persson och Bodil Svensson.

Mer text och bilder finns på vår hemsida spfjarlabanke.se. Klicka på rubriken ”Hänt sen sist”.

Adventskonsert på Ångaren

Drygt 60 personer hade på söndagseftermiddagen den andra advent sökt sig till Ångaren för att dricka adventskaffe och lyssna till julmusik. Det blev en mycket lyckad eftermiddag. Vi bjöds på nybryggt kaffe och hembakade pepparkakor och lussebullar som smakade som lussebullar ska göra. Det var **Ljubinkas** och **Mauds** verk (bild).

Annie Ternström presenterade programmet och sjöng med sin vackra, välljudande stämma de kända julsångerna ackompanjerad på pianot av en mycket skicklig **Martin Åklint**. En av åhörarna var **Åse Söderqvist Spering**, musiklärare till både Annie och Martin, som med tårar i ögonen lyssnade till sina elevers framgångsrika framträdande.

Det goda hundägarskapet

Det var glada och igenkännande skratt och många frågor när hundägaren och författaren **Mervi Kärki** mötte jarlabankare och andra pensionärer vid december torsdagsträff (18/12) på Ångaren med rubriken ”Det goda hundägarskapet - från Desperation till Inspiration”.

Mervi berättade med inlevelse om sitt hundägarskap - hur hon blev med omplaceringsfallet Kenzo, en border collie som inledningsvis jämt rymde, som inte åt sin mat och som inte klarade av att vara ensam. Men så småningom vände det hela och Kenzo och familjen hittade harmoni och balans sinsemellan.

2013 skrev Mervi i samarbete med **Gunilla von Perner** boken ”Det goda hundägarskapet” om problem som funnits och lösningar som erövrats. Efter att själv ha läst åtskilliga böcker om hundägarskap kände sig Mervi nu mogen att själv ge råd.

- Man ska aldrig någonsin använda våld mot sin hund. Man skadar aldrig en vän.

- Hundägarskap är inte ett krig som ska vinnas, det är en relation som ska skapas.

- Respektlöst att låta sin hund springa fram till någon som inte har bett om det. En hund som springer fram - redan där har ägaren tappat sitt ansvar.

- En trygg ledare är den som skyddar sin hund och tar ansvar, som aldrig utsätter sin flockmedlem för mer fara än nöden kräver och är en fast punkt i tillvaron.

Forts. sid. 22

Hänt sen sist

Sjostakovitj och Kennedy

Lättsamt och underhållande berättade **Carl Wahren** - en man med många internationella uppdrag bakom sig - om möten och händelser från sina år utomlands. Detta skedde inför en publik på ca 60 personer vid Jarlabankes månadsträff den 13 januari. Berättelserna varvades med musikavsnitt - både klassiskt och jazz och en del däremellan.

Carl Wahren talade varmt om musikens överbryggande förmåga - broar som slås mellan olika kulturer, grupper och generationer och musik som kan användas som politiskt vapen, ett otroligt kommunikationsmedel.

1959 studerade Carl i USA, Kalifornien, hade köpt sig en begagnad Chevrolet och fick ibland uppdrag att agera chaufför. Vid ett tillfälle körde han Guineas president Ahmed Sékou Touré, nästa dag Dmitrij Sjostakovitj och dagen därpå John F Kennedy. Om dessa möten och några till berättade Carl Wahren och berättelserna ledsagades av olika musikstycken där publiken i de flesta fall - på uppmaning - prickade in titlarna.

Carl Wahren lovade att om han fick komma tillbaka till oss jarlabankare så hade han flera historier att berätta… Jaaa, sa publiken. Närmast kan ni träffa och lyssna på Carl Wahren i Jarlabankes pianobar (se sid. 29).

Näsbyparks kyrka

Kyrkan är stängd under våren för sanering.

Verksamhet i vår nya lokal vid **Kuttervägen 1-3** (gamla skattehuset)**:**
Gudstjänst varje söndag – undantag, se nedan.
Lufsarna för skolbarn, tjejgruppen från åk 6, samt en egen stund för föräldrar och andra vuxna.
Info: Karin Mannervik, 08-580 036 65
Öppet hus för daglediga måndagar kl 11-15
Info: Ann Nelstrand, 08-580 036 22, Annemarie Persson, 08-756 50 83

Gudstjänst med extra musik 22/3, 26/4 och 10/5 **kl. 12** i aulan i **Näsby slott**. Man kan sedan delta i Afternoon tea kl. 13 med 10 % rabatt.
Musikgudstjänster i **Tibble kyrka**, se annonser i SvD, DN, Mitt i samt församlingens hemsida **www.tabyforsamling.se**.

Lördagsmusik varje lördag kl. 13 i **Tibble kyrka**.

Reservation för ändringar.

Svenska kyrkan
TÄBY FÖRSAMLING

Gudomliga Indien

Anders Hansers panoramabildspel är kända av många i Stockholm med omnejd. Åtskilliga grupper har under årens lopp bänkat sig i hans lilla biograf på Kommendörsgatan för att ta del av resor från när eller fjärran eller av personporträtt.

Måndagen den 19 januari var vi 35 jarlabankare som såg Anders Hansers senaste verk – en hisnande resa inom det **Gudomliga Indien** med dess färger och storslagna byggnader – en del byggnationer med de mest fantastiska utsmyckningar. 50 dagar sammanlagt har Anders Hanser rest i Indien för att samla material till sitt verk, två av resorna tillsammans med journalisten och författaren **Per J. Andersson** som är filmens berättare. **Michaela Jolin** är en annan berättarröst och som uppläsare hördes skådespelarna **Björn Granath** och **Jennie Silfverhjelm**.

Nu har Anders Hanser begåvats med 2014 års stora kulturpris på 100.000 kronor av Dalarnas landstings kultur- och bildningsnämnd med motiveringen *”Skicklig fotograf som i bildspelets format förmedlar en känsla för såväl världens som den enskilda människans storslagenhet.”* De pengarna satsar Hanser nu på att göra en film om sitt liv och räknar med att produktionen ska vara klar under februari.

Ett tag såg det ut som om biografens existens skulle vara hotad, men nu verkar det som om den får finnas kvar åtminstone ett år till. Och denna lilla kulturoas behövs, det kan många skriva under på. ◆

Röda Korsets Mötesplats Kupan
Eskadervägen 16, Näsbypark Centrum
Vi har öppet: Tisdag, torsdag, fredag 10–17, Onsdag 10–20 (kvällsöppet), Lördag 10–14
Second hand & Café
Träffas, fika, fynda och umgås
Besök vår hemsida www.redcross.se/taby Facebook (RodaKorsetTaby)
RödaKorset Täbykretsen

TANTERNA PÅ TORPET

Lisa & Erika

Lunch och Catering

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

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

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

Näsbydals
STENUGNSBAGERI

NI HAR VÄL UPPTÄCKT
NÄSBYDALS STENUGNSBAGERI?

VI BAKAR SURDEGSBRÖD OCH
KAFFEBRÖD SEX DAGAR I VECKAN.

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

ICA nära Näsbydal

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

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

En legend har gått ur tiden!

Foto: Stig Nohrlander

Paula Lindberg har avlidit den 1 december 2014 efter en långdragen sjukdomstid. Hon föddes i Göteborg den 26 juni 1918 och kom efter handelsutbildning till Stockholm i mitten av 40-talet. Paula kom med sin familj till Täby 1958, bodde först i Norskogen sedan i Lahäll och därefter från 1990 i lägenheten på Biblioteksgången 2. Hon blev medlem i vår pensionärsförening Jarlabanke den 1 april 1986 och kom snabbt med i styrelsen.Eftersom hon var noggrann, mycket ordentlig och sifferkunnig blev hon vår kassör.

Paula stannade i styrelsen till 1996 och blev därefter reseansvarig tillsammans med undertecknad. Vi hade ett mycket gott samarbete. Paula var alltid gladlynt, orädd och omtyckt av alla hon kom i kontakt med. Paula hade flera arbetsuppgifter i föreningen utöver resorna. Hon ledde under lång tid tävlingsbridgen på Ångaren, sålde lotter på alla våra föreningsmöten och var aktiv i teatergruppen. Information till våra medlemmar skickades förr med ett lösbladssystem, men sedan vi övergått till tryckta medlemstidningar med annonser skaffade Paula annonsörer med stor energi. Hon orkade också spela golf till 86 års ålder och hade dessutom stort umgänge.

I 90-årsåldern började krämporna komma med ryggbesvär, upprepade frakturer och efter en allvarlig skada blev hon tvungen att flytta till Allégården där Paula blev kvar till sin död. Hon lämnar ett stort tomrum efter sig och vi som arbetade och umgicks med henne känner stor sorg och saknad.

Bertil Wijk

Kallelse till årsmöte

Årsmötet 2015 äger rum tisdagen den 24 februari kl. 13.00
Bibliotekshusets hörsal, Biblioteksgången 13, plan 3

Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna.
Årsmöteshandlingar och förslag till nya stadgar
finns tillgängliga på kansliet och på hemsidan fr.o.m. den 17 februari.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 26 januari.
Enligt traditionen bjuder föreningen på kaffe i anslutning till mötet.
Efter årsmötet blir det underhållning. (Läs mer under Träffar sid. 12.)

Välkommen!

Kurser och cirklar

Litteraturcirkel

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

Vi startade våren med en klassiker, som många anser vara klassikernas klassiker, Anna Karenina av Leo Tolstoj från 1885.

Övriga träffar och program 2015 blir:

17/2 **Chimanda Ngozi Adichie**, Americanah

17/3 **Kristina Sandberg**, Liv till varje pris (Augustpriset 2014)

21/4 **Simona Ahrnstedt**, Överenskommelser

19/5 Bok bestäms gemensamt senare

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

Musikalisk salong

Vi träffas en måndag i månaden över en kopp kaffe och lyssnar på klassisk musik! Under vårterminen skall vi, om intresse finns, ägna oss åt opera. Man måste inte föranmäla sig, det är bara att droppa in!

Tider: Måndagar kl. 19.00 - ca 21.00 den 23/2, 23/3, 27/4 och 18/5.

Lokal: Kansliet, Eskaderv. 40

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

Teaterkunskap

Ledare: Margareta Broberg

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

Margareta berättar teaterhistoria och ger bakgrunden till aktuella teaterstycken. Hon ordnar även biljetter till Dramaten och Stadsteatern och efteråt blir det diskussion kring pjäserna. Om tillräckligt många är intresserade startas en ny grupp.

Vårens träffar sker 13.00 - 15.30 torsdagarna 19/2, 19/3 och 23/4.

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

Sällskapsbridge

För oss som inte är så vana bridgespelare och andra som vill spela i ett lugnare tempo än tävlingsbridgens finns nu en egen grupp. Vi använder kort med större siffror för att underlätta för alla med nedsatt syn. Vi spelar onsdagar mellan kl. 9.00 – 12.00.

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40. Vårterminen startade 7 januari.

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

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

Tävlingsbridge

Lokal: Ångaren, Eskadervägen 5.
Måndagar kl. 12.30. (Obs ny tid!) Vårterminen startade 12 januari.
Kontaktperson: Marianne Bull Simonsen, 756 39 38.
Det finns plats för fler deltagare. Kontakta Marianne

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40.
Onsdagar kl. 13.00. Vårterminen startade 7 januari.
Kontakta Magnus Waller, 070-768 55 83, magnuswall@gmail.com. Gruppen är f.n. full, men Magnus Waller tar gärna emot intresseanmälningar för plats i reservlistan.

Vinprovning II

Vi fortsätter vårterminen 2015 med vinprovning i Jarlabankes lokal, Eskadervägen 40, följande torsdagar, start kl. 18.45: 19/2, 19/3 och 16/4. Information kommer att meddelas dem som tidigare deltagit.
Kontakt: Arne Forssén, 070-610 45 51 eller arne.forssen@plangruppen.se

Vinprovning III

Vårens vinprovningar är inbokade på tisdagarna 24/2, 24/3 och 21/4. Start kl. 18.45.
Ansvarig: Lars-Ove Pehrsson, 070-626 92 05 eller lars-ove.pehrsson@telia.com

Vinprovningarna i grupp II och grupp III hålls i Jarlabankes lokal på Eskadervägen 40. Terminsavgiften är 400:- och erläggs vid första provningstillfället.

Om du är intresserad av vinprovningar kontakta Lars-Ove Pehrsson som administrerar en väntelista för båda vinprovargrupperna. Max. deltagare i en grupp är 15 personer. Om tillräckligt många är intresserade av att deltaga i vinprovningar finns det möjlighet att starta ytterligare vinprovargrupper.

◆

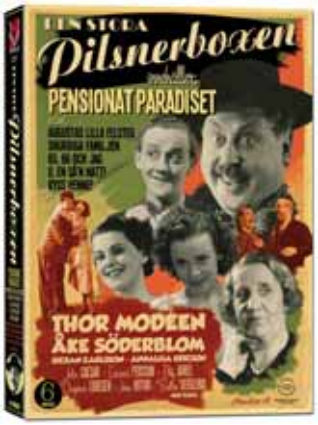
Forts. från sid. 4 ”Ordförande har ordet”

Sen årsskiftet heter vårt förbund SPF Seniorerna. Styrelsen tycker att vår förening bör heta **SPF Seniorerna Jarlabanke Täby**.

En logotyp med vikingasymbol vill vi gärna behålla. Dessutom ska det framgå att föreningen finns i Täby.

Vad tycker ni? Hör av er med synpunkter till styrelsen och kom till årsmötet och var med och bestäm. ◆

Pilsnerfilmer



Välkomna att se **Pensionat Paradiset** från 1937 med Thor Modeen, Julia Caesar, Maritta Marke m.fl. **måndagen den 2 mars kl 13.00** hemma hos mig på **Renvägen 5** i Täby.

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

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

Anmälan senast den senast 23/2 till Björn Johansson, 638 02 44, 0708-72 42 93 eller bjorn.taby@telia.com

Jag heter Björn Johansson, är 69 år och bor i Ensta med min fru Ulla och har jobbat med filminspelningar de senaste 31 åren på Sveriges Television. För närvarande frilansar jag med film och har drygt 160 svenska långfilmer inspelade på VHS och DVD från 35- till 50-talet. Visningen sker på en 40" Plasma-TV. Filmerna är nyrestaurerade och har bra filmkvalitet.

Läkargrodor

Det senaste blodprovet är aldrig taget.	Dåligt sexualliv - ingen partner.
Ibland mår patienten bättre, ibland sämre. Ibland mår hon inte alls.	Kräkningar försvann på eftermiddagen, likaså maken.

Modevisning på Ångaren

Våren, ja snart är den här. Ta tillfället i akt att hitta något nytt när Vibeke Foltman från Sveriges Seniorshop kommer till Ångaren **fredagen den 10 april kl. 14.00** med vårens nyheter. Jarlabankemannekängerna kommer på sitt proffsiga sätt att visa upp ett urval av kläderna. Efter visningen kan den som vill inhandla plagg ur Vibekes rika sortiment. Det går bra med kreditkort. Vi serverar mousserande vin och läckra snittar till en kostnad av 75 kr som betalas på plats.

Anmälan senast torsdagen den 2 april till SPF Jarlabanke 756 38 75 (telefonsvarare), jarlabanke@telia.com eller till Birgitta Danielsson 758 78 48, birgitta.l.danielsson@telia.com

Vid fjolårets modevisning var det bl.a. blått som gällde, som t.ex. i den snygga kombination som Maud Gustavsson här bär. Vad blir det för färger i år?

Pubafton med Jazz

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

Några olika ölsorter och husets vin finns att köpa till självkostnadspris. Vi träffas i Jarlabankes lokaler, Eskadervägen 40 **tisdagen den 14 april och håller på mellan 19.00-21.00.**

Hör gärna av er till Arne Forssén, 070-610 45 51, arne.forssen@plangruppen.se eller kom helt enkelt dit!

Pianobar

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

Vi träffas den **4 mars** och **29 april kl. 16.30**. För mer information välkommen att kontakta Christel Eborn, 070-397 25 84, chris.eborn@hotmail.com

Friskvård

Badminton

(se nedan under Pensionärsfriskvård)

Eftermiddagsdans

I samarbete med Tibble Seniorerna. Kvarntorpsgården, Näsby allé 72. Tisdagar kl. 13-16. Modern dans och någon gammal dans. Pris 80 kr, kaffe och bröd ingår i pausen.

Datum för våren 2015:

17/2 spelar Cedrix
17/3 spelar Lars Eriksson
21/4 spelar Patrik Eklöf

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

Kurs Hjärt-lungräddning HLR

Instruktör: Thed Söderlund

Plötsligt hjärtstopp (när hjärtat av oväntad anledning plötsligt stannar) eller **luftvägsstopp** (när något fastnar i luftstrupen) är dramatiska, livshotande situationer som kräver omedelbara ingripanden från omgivningen. Det kan vara skillnaden mellan liv och död då den som drabbas omedelbart blir medvetslös och slutar att andas. Därför är det nödvändigt att veta vad man kan och måste göra samt hur. Det är detta kursen handlar om. Och man vet aldrig när kunskapen behövs!

Kursen, som arrangeras av SPF Jarlabanke, leds av en kunnig, erfaren och uppskattad instruktör, Thed Söderlund. Den tar ca 2 timmar och innefattar såväl teori som praktiska tillämpningsövningar på dockor samt hur man använder en defibrillator (hjärtstartare). För att ge goda möjligheter till individuell vägledning är kursen dimensionerad för högst 10 personer. Vid behov kan den upprepas.

Kursen äger rum **måndagen den 23 mars kl. 14.00 på Jarlabankes kansli**. Eskadervägen 40. Kostnad 200:- inkl. kaffe/te. Sista anmälningsdag (bindande anmälan) 18 mars. För förfrågningar och anmälan kontakta Erik Persson 756 60 76 eller erikpers@telia.com

Jarlabanke golfare

Under vinterhalvåret finns möjligheter att hålla swingen igång med sikte på framtida rundor, bl.a. genom träning i Golfpunkten vid Rosenkälla. Senaste nytt finns på hemsidan. Frågor kan ställas till Per Jödahl, 756 23 25.

Pensionärsfriskvård i Täby RacketCenter

Tisdagar

09.00-10.00 Morgongympa
09.00-11.00 Badminton o bordtennis
10.00-11.00 Zumba gold

Onsdagar

09.30-10.25 Styrketräning (anmälan)
10.40-11.35 Styrketräning (anmälan)

Torsdag

10.00-10.55 Styrketräning (anmälan)

Fredagar

09.00-10.00 Zumba gold
09.00-11.00 Badminton o bordtennis
10.00-11.00 Morgongympa

Kostnad 50:-/gång. Kaffe ingår.
Tel: 756 50 94

⇨

Squaredansarna

Näsby Parks Squaredansklubb finns på Kvarntorpsgården, Täby. Besök gärna klubbens hemsida nasbysquare.se för mer information. Ring för upplysningar till Per Jödahl, 756 23 25.

Vandra med eller utan stavar

I samarbete med TibbleSeniorerna anordnar vi stavgång fredagar udda veckor. Vi samlas kl. 10.00 i Näsbyparks centrum utanför apoteket. Promenad ca en timme i lugn takt som passar alla.
Vårens vandringar har startat, det är bara att ansluta. Nästa vandring är fredagen den 27 februari.
För mer information kontakta Monica Rosengren, monica.rosengren@transit.se 768 32 07 eller Birgitta Danielsson, birgitta.l.danielsson@telia.com 758 78 48.

Vandringar

I samarbete med TibbleSeniorerna har vi möjlighet till:

Långa vandringar (10-12 km)

Samling måndagar kl. 09.15 i Täby Centrum vid rulltrappan nedre plan mot Storstugan. Tag med matsäck, sittunderlag och bussbiljett.
För information om höstens program tag kontakt med Ivor Nordström, 768 31 15, Kerstin Ferenius, 758 61 75 eller Maud Andersson, 510 512 19.

Veterantennis

Ellagårds tennisklubb håller hus på Skiftesvägen 83 i en ny och fin tennishall med tre banor och på sommaren även på två utomhusbanor. Det finns plats för fler spelare i alla åldrar, för mer info om klubben se etk-tennis.se

Veteranerna spelar tisdagar och torsdagar mellan 08 och 11 på en, två eller tre banor. Vi kommer när vi kan och spelar med skiftande förmåga så länge vi har lust, oftast dubbel, ingen förhandsanmälan. Årsavgiften är 400 kr, spelavgiften 2014 var 50 kr/gång - max 700 kr/termin. Vi har plats för fler och behöver föryngra oss, själv är jag 73 och en av de yngsta.

Hör av dig till:
lars.v.r.hansen@telia.com eller 758 02 15 om du vill pröva på. Det är förstås inget krav att bo i Ellagård.

Täby Begravningsbyrå

HALLSÉNIUS

BEGRAVNINGAR FAMILJEJURIDIK

Omtanke, kvalité och familjetradition sedan 1884

Personlig hjälp och rådgivning i samband med dödsfall. Vänd Er med förtroende till oss i alla frågor som gäller begravning, testamente och bouppteckning. Vi gör även hembesök.

AUKTORISERAD BEGRAVNINGSBYRÅ · SBF ·

Tel. 08-544 732 80 Stockholmsvägen 132

www.hallsenius.se

Medlemmar i SPF har 10% rabatt på begravningsbyråns arvode

Wallénns

Täby C

Damklippning

Priser ålderspensionärer:

Erbjudande (måndag - fredag 10 - 14.30 270:-)

Ordinarie 425:-

Drop in och tidsbeställning
Tel 758 54 20

Wallénns

Tag med kupongen så får du 20% på hårvårdsprodukter och behandlingar (t ex slingor, toning, färg och permanent)

Carinas
MedicinskaFotvård

Välkommen att ringa och boka tid!

Carina Hellberg 073 - 964 3700

Jag finns i Näsby Park på Ångaren,
Eskadervägen 5

Tar även Remisser!

Leg. Medicinsk Fotterapeut & Undersköterska

WALLÉNS
TÄBY C

HERRKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:
ERBJUDANDE (MÅNDAG - FREDAG 10 - 14.30 170:-)
ORDINARIE 325:-

DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLÉNS
TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU
20% PÅ HÅRVÅRDSPRODUKTER

Gudrun Wijk

KPR – 9 dec. 2014

Information om brukarundersökning inom äldreomsorgen

Marie Weckström, avdelningschef inom äldreomsorgen i Täby, har gjort en brukarundersökning 2014 inom hemtjänsten och de särskilda boendena i Täby. Detta har skett genom enkätundersökning.

Hemtjänsten

Enkäterna innehöll frågor inom många områden och de flesta besvarades av brukaren själv. Svarsfrekvensen här var 75 %. Sammanlagt var ”nöjdheten” som riket i övrigt, hela 90 %. Täby utmärker sig något genom att man kan påverka tiden när man önskar hjälp.

Särskilt boende, SÄBO

Hälften av dessa enkäter förblev obesvarade och cirka en tredjedel besvarades av en anhörig. Detta har säkert sin givna förklaring. Får man plats på ett SÄBO, har man inte en tillräckligt god hälsa för att besvara en enkät. Jämfört med 2013 är årets resultat något sämre.

KPR – Täbys Kommunala Pensionärsråd är en kanal till och från socialnämnden som ska samla in de äldres synpunkter och erfarenheter samt sprida information. SPF Jarlabanke har två ordinarie ledamöter och en ersättare (se sid 38).

Man upplever att personalen inte har tillräckligt med tid och att aktivitetsutbudet är dåligt. Osäkerhet beträffande vart man ska vända sig med synpunkter och klagomål.

Positivt är att man känner förtroende för personalen, som ger ett bra bemötande och en känsla av trygghet.

Biståndshandläggarna har dessutom gjort besök på samtliga särskilda boenden under några dagar 2014. De flesta brukare uppger att de trivs och känner trygghet.

Tillsyn på särskilda äldreboenden (SÄBO)

Lilian Carleson är medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) i kommunen. Hon har tillsammans med kommunens dietist, demenssköterska och arbetsterapeut gjort tillsyn på kommunens SÄBO - vilket sker varje år. Resultaten finns att läsa på kommunens hemsida taby.se/Omsorg-och-social-hjalp/Tillsyn/. Tillsynen är en form av kontroll men inte minst är den viktig för att hjälpa och stärka personalen med det som inte fungerar bra. Riktlinjer och lagar ska vara kända av personalen och inte bara av verksamhetens ledning – det senare visade sig tyvärr ofta vara fallet. Samma villkor gäller både på privata och kommunala boenden.

Lokala värdighetsgarantier

För att höja kvaliteten inom äldreomsorgen och tydliggöra vad de äldre kan förvänta sig av äldreomsorgen har lokala vär-

⇨

dighetsgarantier införts. De trädde i kraft 1 februari 2014. Broschyrer finns på entrén till Kommunhuset och på Seniorcentret, Biblioteksgången.

Riktlinjer för äldre personer och personer med funktionsnedsättning

Varje kommun ansvarar för socialtjänsten inom sitt område och har det yttersta ansvaret för att enskilda ska få den hjälp de behöver. Riktlinjer syftar till enhetliga bedömningsgrunder för att garantera likställighet och rättsäkerhet. Riktlinjerna är en vägledning och innebär inte någon inskränkning i den enskildes möjligheter att få sin ansökan individuellt prövad. Riktlinjerna kan se olika ut i olika kommuner.

Upphävande av vissa avgiftsfria hemtjänsttimmar

Förändringar i taxa för omsorg, larm och service införs 2015. Syftet med förändringen är att göra avgiften mer överskådlig för den enskilde och att förenkla handläggningen.

Två avgiftsfria hemtjänsttimmar för personer äldre än 80 år infördes i januari 2006 och försvinner januari 2015. Timmarna finns kvar, men man får betala för dem.

Annat som kan hjälpa till att förebygga ohälsa bland äldre:

- Kommunens uppsökande verksamhet hos personer 80 år och äldre
- Röda korsets ”Fixar-Malte”, telefon 070-546 00 45

- **Särskilt boende, SÄBO**, är den samlande beteckningen för behovsprövat boende.
- **Brukare** är ett samlat begrepp för alla som får individuellt behovsprövad hjälp från socialtjänsten.
- **Biståndshandläggare** bedömer och fattar beslut om vilken hjälp, bistånd, den sökande kan få.
- **FoU Seniorium** bevakar forskning och utveckling inom äldrevård. Bedriver även egna projekt.
- **KPR Kommunala pensionärsrådet** är en kanal till och från socialnämnden som ska samla de äldres synpunkter och erfarenheter.
- **MAS** är den medicinskt ansvariga sjuksköterska som har ett övergripande ansvar för kommunens hälso- och sjukvård.

- Seniorcentret på Biblioteksgången
- Rut-avdraget

Parboendegarantin

Rätten att **fortsätta bo tillsammans i ett äldreboende** är en ny bestämmelse i socialtjänstlagen. Det finns två grundläggande förutsättningar som måste vara uppfyllda för att makar ska kunna beviljas parboende. Det ena är att man **varaktigt sammanbor**, det andra är att **båda makarna vill bo tillsammans**.

Att flytta till ett särskilt boende är en stor omställning och det måste därför finnas möjlighet för den medboende att prov-

Forts. sid. 36

Äldreomsorg

Forts. från sid. 35 ”KPR ...”

bo och sedan ha rätt att ändra sig. Ett alternativ till parboende kan vara att bo tillsammans under kortare perioder t.ex. några dygn per vecka.

Den medboende måste tidigt informeras om förutsättningarna för parboendet. Dels vad som gäller om den partner som har biståndsbeslutet avlider, dels hur det praktiskt fungerar i boendet.

Ny representant från KPR till FoU Seniorium

Undertecknad har varit SPFs representant i FoU Seniorium sedan 2012. Jag slutar i KPR efter Jarlabankes årsmöte 2015. Ersättare utses på årets första KPR-möte i kommunen.

Aktuell info från Tibbleseniorerna:

Väntjänsten ”Guldkanten” har haft en mycket uppskattad verksamhet med bl.a. bingo på Attundagården. Då HSB omsorg tog över ansvaret från Attendo 2013 var Guldkantens verksamhet inte längre välkommen. Den ansågs störande! Avdelningschefen Marie Weckström tar upp problemet med HSB omsorg.

Landstingsrådens framtidsvisioner

Vi representanter från KPR i Stockholms landsting var inbjudna till Landstingshuset en fredagförmiddag i slutet av november 2014. De åtta nya landstingsråden, en från varje parti, fick chansen att i fem minuter presentera sig och sitt partis ambitioner under den kommande mandatperioden.

Landstingsfullmäktige har 149 ledamöter. De två största partierna är Moderaterna med 43 mandat och Socialdemokraterna med 41. De minsta partierna är Centerpartiet med 9 och Sverigedemokraterna med 7 mandat. (sll.se/politik/politiska-organ/landstingsfullmaktige/)

Efter de korta presentationerna var det ganska svårt att se betydelsefulla skiljelinjer mellan de olika partiernas visioner om framtidens sjukvård. Skiljelinjerna framkommer med all säkerhet under de kommande fyra åren. Alla partier var dock överens om att de ville stärka patientens ställning, ha jämlik vård, bättre bemötande och information och minskad byråkrati i vården. Gruppledaren i SD avslutade frågestunden med att säga att *”han hoppades att de andra inte skulle komma överens så att SD får en vågmästarroll”*.

När landstingsråden gått vidare till andra uppgifter var det vår tur att diskutera, komma med förslag på ämnen till vårens träffar på Landstingshuset. Stort intresse finns till exempel för ”Skaraborgsmodellen” som har visat sig minska antal patienter på akutsjukhuset.

⇨

FoU Seniorrådsmöte – 25 nov. 2014

Det finns stora behov av forskning för äldre. Täby är en av de sex kommuner som är uppdragsgivare och finansiär i FoU Seniorium - ett regionalt FoU-Center med äldre människor i fokus. (seniorium.se)

Projekt

- Musik som omvårdnad på demensboende är exempel på ett nyligen slutfört projekt. Projektet visar att musikstunder ledda av en omvårdnadsperson ger gemenskap och glädje i demensvården. Viktigt att ”fotfolket”, det vill säga vårdpersonalen som jobbar direkt med de äldre, också får denna kunskap. FoU har dock inte rollen att driva projekt vidare, stafettpinnen måste gå till kommunerna. (Hela rapporten finns att läsa här: seniorium.se/images/Musik/FoU_slutrapport13Jan2015.pdf)
- FoU ska tillsammans med ett nätverk arbeta mot våld i nära relationer. Många kommuner har redan en handlingsplan.

Workshop, arbetsseminarium

Personal och chefer inom socialtjänst och vård och omsorg ska få lära sig mer om förändrade alkoholvanor bland äldre. Ett missbruk kan t.ex. förändra verkan av ett läkemedel.

Det är viktigt att använda bästa tillgänglig kunskap då man bedömer insatser för den vård och den omsorg en enskild person ska få. Personal i arbetsledande ställning ska få lära sig att hitta aktuella kunskapskällor.

Akademiska vårdcentraler

Primärvården får en allt viktigare roll i framtiden och det krävs kompetens och utveckling. Akademiska vårdcentraler, med patientnära forskning och utbildning är en ny verksamhet och har som målsättning att arbeta ihop teori med praktik. **Christina Olsson** är samordnare för Mörby akademiska vårdcentral.

Organisation

FoU Seniorium ska omorganiseras 2015. Det nya namnet blir FoU Nordost. Det seniorråd där KPR har representanter påverkas inte. Vårens Seniorrådsmöten 2015: 17/2 och 5/5 13.00-15.00 ◆

Forts. från sid. 36 ”Landstingsrådens ...”

(chalmers.se/sv/institutioner/tme/nyheter/Sidor/battre-aldrevard-med-skaraborgsmodellen.aspx)

Om Nya Karolinska sjukhusets miljard som kan komma att slussas till skatteparadiset i Luxemburg vilket avslöjades i Uppdrag granskning, SVT, den 26 november 2014 och som också behandlats i bl.a. Svenska Dagbladet och Aftonbladet, och där det är vi skattebetalare och patienter som är de stora förlorarna, om detta talade vi inte denna dag.

◆

SPF Jarlabanke i Täby Exp. öppen torsdagar kl. 10-12 tel. 756 38 75
Eskadervägen 40
183 58 Täby

PlusGirokonto 84 85 34-4
e-post: 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, info.ansv.	Kerstin Persson	756 60 76	kerstinpers@telia.com
Vice ordf./mån.tr., festarr.	Christel Eborn	070-397 25 84	chris.eborn@hotmail.com
Sekreterare	Birgitta Danielsson	758 78 48	birgitta.l.danielsson@telia.com
Kassör, försäkringar	Ing-Britt Edlund	768 83 10	o.edlund@spray.se
Medlemssekr., inköp	Gunnar Wernerson	510 503 63	wergun@telia.com
Medlemsrekrytering	Käthie Wernerson	510 503 63	wergun@telia.com
Ordf. programkom.	Leif Larsson	768 31 92	leif.ob.larsson@gmail.com
Torsdagsträffar	Lena Sandström	076-780 58 59	lena.sandstrom39@gmail.com
Väntjänst, sekr. prog.kom.	Anita Holmberg	29 96 76	anita41holmberg@gmail.com
REVISORER	Rolf E Ericsson	756 13 83	
	Gun Olgård	756 85 42	
Suppleant	Björn Eklöf	756 25 07	
KPR, KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET			
Ordinarie	Kerstin Persson	756 60 76	kerstinpers@telia.com
Ordinarie	Gudrun Wijk	732 74 32	gudrun.wijk@telia.com
Ersättare	Ulla Héjjas	758 77 25	ulla.uhs@gmail.com
VALBEREDNING			
Sammankallande	Stella Gillberg	511 714 75	stellagunnar@gmail.com
	Anita Tiger	540 251 21	anitig@hotmail.com
	Marianne Hammarén Erlandsson	732 74 76	janahe2@gmail.com
REDAKTION			
Ansvarig utgivare	Kerstin Persson	756 60 76	kerstinpers@telia.com
Redaktör	Bodil Svensson	070-620 71 35	bodil_c_svensson@telia.com
Layout	Gunilla Kinnman	070-444 67 40	gun.kin@hotmail.com
	Leif Larsson	768 31 92	leif.ob.larsson@gmail.com
FUNKTIONÄRER			
Annonser	Béatrice Ceyhan	756 29 68	ib.ceyhan@swipnet.se
Hemsidan, Webmaster	Per Nisses	073-803 71 10	per.nisses@gmail.com
Utskick, brevduvor, bitr. medl.sekr.	Lars Gustafsson	758 96 98	lassegustafsson@telia.com
Syn-hörsel, Begravningar	Bertil Wijk	732 74 32	blmw@ownit.nu
Väntjänst	Irène Lehnberg	756 36 81	irene.lehnberg@gmail.com
Månadsträffar	Carola Plannthin	756 54 00	carolaplannthin@hotmail.com
Torsdagsträffar, bitr.	Maud Gustavsson	756 55 73	
Resor/utflykter	Monica Rosengren	768 32 07	monica.rosengren@transit.se
Resor/utflykter, bitr.	Margareta Torstensson	768 11 32	margareta.to@telia.com
Festarrangemang, bitr.	Ingegerd Isacsson	758 93 66	ingegerd.isacsson@gmail.com
Festarrangemang, bitr.	Britt Ahlstedt	758 71 27	ahlstbritt@gmail.com

SE VÅR HEMSIDA spfjarlabanke.se

Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Torsdag 19/2 kl. 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Sanningen om fröken Frimans krig – författaren Eva Kaijser berättar om det första matkooperativet. (Se sid. 13)
Måndag 23/2 kl. 19.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Musikalisk salong (Se sid. 26)
Tisdag 24/2 kl. 13.00	Hörsalen, Biblioteket, Täby Centrum	Årsmöte 2015 (Se sid. 25) Därefter sång med pianoackompanemang – Maud Bergman och Olof Alvarson (Se sid. 12)
Måndag 2/3 kl. 13.00	Renvägen 5, Täby	Visning av pilsnerfilmen Pensionat Paradiset (Se sid. 28)
Onsdag 4/3 kl. 16.30	Ångaren, Eskadervägen 5	Pianobar – Lyssna till Carl Wahrens pianospel (Se sid. 29)
Tisdag 10/3 kl. 13.00	Hörsalen, Biblioteket, Täby Centrum	Månadsträff: Super vi ihjäl oss, eller dricker vi oss till hälsa? Bengt Fagrell, specialist i bl.a. medicin (Se sid. 12)
Tisdag 17/3 kl. 09.20	Täby Scandic Hotel	Det nya Stockholm – Guidad bussrundtur (Se sid. 16)
Tisdag 17/3 kl. 13.00	Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72	Dans till Lars Eriksson (Se sid. 30)
Måndag 23/3 kl. 14.00	Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40	Kurs Hjärt-lungräddning (Se sid. 30)
Måndag 23/3 kl. 19.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Musikalisk salong (Se sid. 26)
Torsdag 26/3 kl. 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Ivar-Lo Johansson och kärleken – Litteraturvetaren Margareta Wersäll berättar. (Se sid.14)
Måndag 30/3 kl. 11.00	Fjällgatan 34, Stockholm	Stigbergets Borgarrum –Rundvandring i en borgarfamiljs hem under mitten av 1800-talet (Se sid. 16)
Tisdag 7/4 kl. 13.00	Hörsalen, Biblioteket, Täby Centrum	Månadsträff: Min radiotiska barndom – Hans Dahlman kåserar (Se sid. 12)
Fredag 10/4 kl. 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Modevisning av Sveriges seniorshop (Se sid. 29)
Tisdag 14/4 kl. 19.00	Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40	Pubafton med Jazz – lyssna på jazz under ledning av Arne Forssén (Se sid. 29)
Onsdag 15/4 kl. 14.00	Berns Asiatiska, Berzelii park 9, Stockholm	Afternoon Tea (Se sid. 17)
Tisdag 21/4 kl. 13.00	Kvarntorpsgården, Näsby Allé 72	Dans till Patrik Eklöf (Se sid. 30)
Torsdag 23/4 kl. 14.00	Ångaren, Eskadervägen 5	Språk. Kulturell och personlig identitet – Lars-Olof Åhlberg berättar om det mänskliga språket (Se sid. 14)
Måndag 27/4 kl. 19.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Musikalisk salong (Se sid. 26)
Onsdag 29/4 kl. 16.30	Ångaren, Eskadervägen 5	Pianobar – Lyssna till Carl Wahrens pianospel (Se sid. 29)
Tisdag 5/5 kl. 13.00	Hörsalen, Biblioteket, Täby Centrum	Månadsträff: Cabaret Olrog (Se sid. 13)

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

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

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

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

Vi finns nära dig:

I Täby centrum: Lyktgränd 2 och Marknadsvägen 43
I Näsby-Park: Kryssarvägen 6

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

Vårdproffsen

www.abvardproffsen.se
Telefon: 0761-615473
E-post: kaarina@abvardproffsen.se