SENIORERNA
Jarlabanke
Täby
Föreningen grundad 1975

Nr 4/2017 Årg. 22 **MEDLEMSBLAD** DECEMBER-FEBRUARI

- **Till minnets vrår vi återvänder...**
- **Kallelse till årsmöte**
- **Nytt Seniorcenter i Täby**

Årsavgiften 2018

En person 250:- Två samboende 500:-
Medlem i annan SPF-förening som vill vara vänmedlem hos oss betalar 100:-
Insättes på PlusGirokonto 84 85 34-4

Adressändring

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

Redaktion (Se sid. 34)
Ansvarig utgivare: Bodil Svensson
Tryckeri: Täbykopia AB
Medlemsbladet nr 1/2018
Manusstopp 2018-01-17
Distribution 2018-02-13

SE VÅR HEMSIDA
spfjarlabanke.se

Annonsörer

Actic 7
Balance 7
CK:s Resor 17
Fina Fötter 6
Hallsenius Begravningsbyrå 20
Jägholm Norrortsmäklarna 13
Mekonomen 19
Näsbyparks Centrum 12
Näsbyparks kyrka 13
Pizzeria Della-Casa 8
Roslagskliniken 31
Theoklippet 36
Täby Församling 21
Täby Gym Mix 31
Vårdstyrkan 6
Walléns 20, 21

Är du osäker på om du har lämnat din e-postadress eller om du har ändrat adress meddela vår medlemsregistrerare lassegustafsson@telia.com eller jarlabanke@telia.com.

Innehåll

VU har ordet 3
Till minnets vrår vi återvänder 4
Kallelse till årsmöte 8
Pianobaren... 8
White Guide-utnämningar 9
Nytt Seniorcenter i Täby 10
Träffar 14
Resor och utflykter 16
Hänt sen sist 22
Kurser och cirklar 26
Hur blir jag funktionär? 27
Demens 28
Medlemskap för statsbidrag 29
Veteranringen 29
Friskvård 30
Röda korset 31
Väntjänsten besökte Broby Gård 32
Äldreomsorg
150 nya särskilda boenden 33
Styrelse och funktionärer 34
Jarlabankekalendern 35

Värva en ny medlem och få en trisslott!

Om du värvar nya medlemmar till Jarlabanke får du en trisslott/ny medlem. Meddela Gunvor Vretblad, 758 8952, gunvor.vretblad@castrum.se, namn och adress, så skickas inbetalningskort m.m. och du får trisslott/-er så snart medlemsavgiften är betald.

Omslagsbild: I oktober for en grupp Jarlabankare till Mallorca för att bland annat njuta av natur och kultur. Sista dagen avslutades med gemensam middag, gemensamt tillagad. **Angela** och **Johann Beer** satsade engagerat för att paellan skulle bli riktigt god. Läs mer om resan till Mallorca under Hänt sen sist, sid 24 och på vår hemsida spfjarlabanke.se under Hänt sen sist. *Foto: Bodil Svensson*

VU har ordet

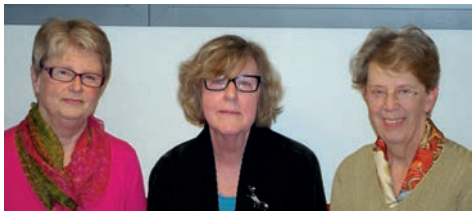
Text: Gunvor Vretblad

För en tid sedan gick vi över till vintertid och eftermiddagarna blev mörkare i en hast. Det påminde mig om psalmen *”När vintermörkret kring oss står”*, som vi sjöng på morgonbönen i skolan. Det händer allt oftare att jag tänker på texter jag läst eller lärt mig som ung, och det sägs att när vi blir äldre så tänker vi tillbaka och pratar om hur det var förr. Claes Eriksson i Galenskaparna har kommenterat det i någon av sina monologer. Som ung har man inte mycket ”förr”. Men ju äldre man blir, ju mer ”förr” får man och så småningom har man väldigt mycket ”förr” – som man kan tänka på. Själv tänker jag att detta ”förr” är erfarenheter och kunskap, något som är gott att ha.

Nu, när vintermörkret är här, är det dags att påminna om **årsmötet 2018**. Och som förr kommer det att äga rum i hörsalen i biblioteket i Täby centrum. **Boka in tisdagen den 20 februari redan nu.**

Torsdagen den 5 oktober hade vi välkomstmöte för våra nya medlemmar på Eskadervägen 40. Tjugo personer hade tackat ja till inbjudan. Det blev en glad och trevlig kaffestund med information om föreningen och några förslag på arrangemang kom upp, som styrelsen ska titta närmare på. Vi hälsar alla våra nya medlemmar välkomna till SPF Seniorerna Jarlabanke.

Årets ordförandekonferens ägde rum den 19 - 20 september ombord på en av Viking Lines båtar. Förbundets nya ordförande Eva Eriksson informerade om de beslut som antagits på kongressen i Gävle 2017. Besluten är indelade i olika teman som t.ex. konsumentpolitik, seniorrespekt, vård och omsorg och redogör för vad SPF kräver av riksdag och regering eller kommuner och landsting, beroende på var frågorna hör hemma, se www.spfseniorerna.se/om-forbundet. Syftet med ordförandekonferensen var att diskutera hur kongressens beslut ska kunna följas upp av förbundsstyrelsen, distrikten och de lokala föreningarna.



Jarlabankes verkställande utskott: Christel Eborn, Gunvor Vretblad och Kerstin Bergman.

Vi har fått veta att föreningarnas avgift till förbundet höjs från 2019. Av medlemmarnas årsavgift ska 160 kr, istället för dagens 130, gå till förbundet. Pengarna ska användas till politisk påverkan, kontakter med massmedia och till ökade kostnader för tidningen Senioren och medlemsregistret, bland annat. Föreningarna betalar också 40 kr till Stockholmsdistriktet. Det betyder att Jarlabanke har 50 kr per medlem att arbeta med.

EN GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR ÖNSKAS ALLA MEDLEMMAR I JARLABANKE

◆

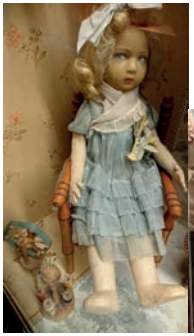
Till minnets vrår vi återvänder…

Text och foto: Bodil Svensson

Tidö Leksaks & Seriemuseum som skapades av Carl-David von Schinkel på Tidö slott i Västmanland och invigdes av Carl XVI Gustaf 1974 har flyttat och bytt namn och finns numera permanent – sedan 2 september i år - på Skeppsholmen i Stockholm i Bergrummets lokaler. Det nya namnet är *Bergrummet – Tidö Collection of Toys and Comics*. Eller om man så vill – *Bergrummets leksaks- och seriemuseum*.

Har du barnbarn eller har barnasinnet kvar - gör ett besök. Eller följ med på den utflykt som Jarlabanke anordnar den 7/2 (se sid 17). Du kan lätt tillbringa ett par timmar där, utställningen är mycket nostalgiframkallande. För oss seniorer som är födda på 30-, 40- och 50-talet är igenkänningsfaktorn hög medan barnbarnen kanske uppfattar en del leksaker som udda. Det är ju inte direkt plattor och smarta telefoner som ställs ut. Leksakerna kommer från donationer eller via inköp från hela världen.

Bergrummet omfattar 2.500 kvm under Moderna museet och är en utmärkt lokal för den här typen av utställningar. Den är handikappanpassad och du kan lätt ta dig fram med rullator och rullstol. Blir man sugen på en kaffe med kaka efter rundturen, så finns det ett litet kafé i anslutning till receptionen.



Samlingen har byggts upp under sex decennier och det är uppskattningsvis ca 40.000 leksaker som flyttats från Tidö till Stockholm. Här finns t.ex. ett stort antal dockor – från lindade träbitar för de mindre bemedlade hemmens barn till fint klädda dockor för de fina salongerna.

Här finns givetvis också bilar i alla valörer och stilar. Eleganta sportbilar för ungherrar i kolt och behändiga leksaksbilar. Och hästar, stora som små – gunghästar, ridhästar och kramhästar fram till My little pony…

På ett ställe har en Volvo Amazon klyfts på längden och exponerar sitt innanmäte bestående av bilar, bilar, bilar – närmare bestämt 500 leksaksbilar.

⇨

Här kan man också titta in i ombonade

och tidsenliga dockhusmiljöer eller se på dockor som lördagstvagar sig…

Museet presenterar också mekaniska leksaker av allehanda slag – skärslipare och smarta skinnknuttar t.ex. Leksakskännare Peter Pluntky har följt samlingen under närmare 50 år och är en garant för innehåll och den höga nivån. - *Bergrummet blir en efterlängtad mötesarena för leksaksentusiaster från hela världen,* säger Peter Plunky i en intervju. *Och det kommer att tillföra mycket till Stockholms kulturliv.*

Och naturligtvis har serietidningarna sin givna plats under rubriken Comics. Ingen har väl t.ex. glömt Lucky Luke, ”mannen som drar snabbare än sin egen skugga” (skapad 1946 av den belgiske serieskaparen Morris). Här finns förutom Lucky Luke också Tintin, Betty Boop och Långben i mänsklig storlek.

Andra seriefigurer bland många är 91:an Karlsson skapad 1932 av Rudolf Petersson. Serien skildrade det militära livet på regementet i Klackamo med 91:an Mandel Karlsson och hans kamrat 87:an i centrum samt 91:ans käresta Elvira.

Eftersom det under oktober har publicerats uppgifter om ett nytt leksaksmuseum i Fisksätra som kommer att öppna i maj, vill vi understryka att det är ett annat leksaksmuseum – **Leksaks- och samlarmuseet** – ett 37 år gammalt leksaksmuseum som till nyligen funnits vid Danvikstull. Det kommer nu att bli granne med museet Hamn i Fisksätra. Den 18 maj har man tänkt att öppna med utställningen Leksaksbåtar till sjöss. Kanske det kan bli ett nytt utflyktsmål. ◆

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygärdet)
08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter

Vårdstyrkan

Allégårdens hemtjänst:
Hemtjänst
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

Balance

din bästa träningsupplevelse

Styrketräning Gruppträning Seniorerbjudande Milon 17,5 min

Näsby Park Centrum

08- 409 216 95
reception.taby@balancetraining.se

14 dagars fri provträning

Kallelse till årsmöte

Årsmötet 2018 äger rum tisdagen den 20 februari kl. 14.00
i Bibliotekshusets hörsal, Biblioteksgången 13, plan 3.
Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna. Årsmöteshandlingar (föredragningslista, verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning m.m.) kommer att finnas tillgängliga på kansliet och på hemsidan från och med den 13 februari.
Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 23 januari.
Enligt traditionen bjuder föreningen på kaffe i anslutning till mötet.
Efter årsmötet blir det underhållning.
(Läs mer under Månadsträffar sid. 14)

Välkommen!

Pianobaren med Carl Wahren

Välkomna till **Pianobaren på Jarlabankes kansli,** Eskadervägen 40, där du kan mingla med andra Jarlabankare och lyssna till **Carl Wahrens** förträffliga pianospel. Carl berättar också om egna erfarenheter från den stora musikvärlden blandat med anekdoter.
Självklart kan du önska låtar och själv sjunga med när du känner för det.
Dryck och enklare tilltugg till självkostnadspris. Vi träffas **kl. 17.00**
Vårens Pianobar äger rum **onsdagarna 17/1, 14/2, 14/3, 11/4 och 16/5.**

PIZZERIA DELLA - CASA
PIZZA - GRILL - PASTA - SALLADER

Öppet: Måndag - fredag 11 - 21
Lördag - söndag 12 - 21
Näsby Allé 1
www.della-casa.se

Måndag - fredag: 11 - 14

Lunch 85:-
(i priset ingår smör, bröd, sallad, dryck samt kaffe)

Ni ringer, vi bakar
08-473 02 66

White Guide-utnämningar[1]:

Vardaga Silverpark vann ”Årets Seniormåltid”

Text: Bodil Svensson

För ett år sedan publicerades i Medlemsbladet (nr 4/2016 sid 8-12) både ett antal recept och en artikel om mat och måltider för äldre och om det väsentliga med god mat – inte bara smaklig för gommen utan även för ögat. Vi berättade i artikeln om seniorboendet **Vardaga Silverpark** och den vikt man där lägger på mat, dukning och porslin och om **Jenny Christoffersson Jönsson,** ansvarig för mathållningen på Hylliehemmet, Malmö. Jenny anser att måltider ska lysas upp och använder förutom grönsaker med alla dess färger även gärna blommor och blad för att dekorera sina uppläggningar. – *Ser det fint ut äter man mer, man äter med ögat också*, säger hon.

Det är med glädje vi nu kan berätta att när White Guide Junior/Senior i mitten av september för femte gången utsåg Sveriges bästa offentliga mat på förskolor, skolor och seniorboenden, så fanns både äldreboendet Vardaga Silverpark och Jenny Christoffersson Jönsson med bland pristagarna.

Drygt 200 förskolor, skolor och seniorboenden från norr till söder testades. Bland annat har White Guide haft följande framför ögonen när de testat sig fram:

- White Guide Senior vill uppmärksamma seniorboenden som inser kraften i goda och näringsriktiga måltider.
- White Guide Senior tror på kraften i den mänskliga faktorn – där personligt engagemang, initiativförmåga och kompetens är med och skapar den yrkesstolthet som vi eftersträvar i de offentliga köken.

Motiveringen för Årets Seniormåltid till Vardaga Silverpark, Täby, lyder: *”Här är alla bitar på plats: stämningen, smaken, näringen, det visuella, miljön och omsorgen. Och trots att arbetet redan är på topp jobbar både köks- och boendechefen ständigt mot ännu högre mål. Detta med kunskap, värme och engagemang.”*

Och Jenny Christoffersson Jönsson utsågs till **Årets Stjärna** med följande motivering: *”För att du skänker lycka åt dina seniorer med fantastiska matkreationer, men också för din strävan att via sociala medier lysa upp gastronomins mest undanskymda hörn.”*

I sammanhanget kan det vara värt att notera vad vår förbundsordförande **Eva Eriksson** säger i Senioren nr 7/2017: *”Vi vet också att det finns andra områden som politikerna behöver ta tag i på allvar. Riktade kvalitetssatsningar på måltiderna inom äldreomsorgen är ett exempel. God mat som man längtar efter och kan njuta av i trevligt sällskap borde vara en självklarhet. Det leder till högre livskvalitet, bättre hälsa och mindre risk för sjukdomar och fallskador vilket är bra både för individen och för att hålla nere vårdkostnaderna.”*

◆

[1] I Sverige har restaurangguiden White Guide getts ut sedan 2005. Varje år testas och bedöms runt 800 restauranger, varav 600 får en plats i guiden. Sedan 2013 publiceras också White Guide Café där Sveriges 250-300 bästa caféer presenteras och bedöms utifrån kaffe- och bakverksutbud.

Nytt Seniorcenter i Täby

Text och foto: Gunilla Kinnman

Den 16 oktober 2017 öppnade Seniorcenter åter efter 14 dagars flyttande. Den nya adressen är Lyktgränd 2 och 4. Det håller öppet alla vardagar mellan 10.00 - 16.00.

Syftet med Seniorcenter är att bryta ickevald ensamhet, ge information och anpassade rörelseaktiviteter. Besökarna har även möjlighet att själva bidra med eget intresse och får gärna föreslå olika önskningar om aktiviteter. Alla aktiviteter leds av volontärer.

Seniorcenter erbjuder ett stort utbud av aktiviteter i form av föreläsningar, datorhjälp, rörelsestunder, språkkurser etc. för alla Täbys seniorer. Till vissa aktiviteter krävs föranmälan men de flesta är ”drop-in”. Även om du bara är kaffesugen, vill ha en pratstund antingen med någon av centrets alla värdinnor (Gunda t.h.) eller träffa andra besökande är du varmt välkommen.

I entrén Lyktgränd 4 hänger en bonad föreställande olika kända platser i kommunen.

Enligt en etikett på baksidan, är bonaden sydd av ”Kvinnorna på jobbverkstaden AME 99 - 00” (**A**rbets-**M**arknads**E**nhet) och har nu hängts upp efter att ha hängt i gamla kommunhuset.

Jag har under veckorna som gått sedan öppnandet, besökt några av alla de aktiviteter som erbjuds.

Boule

I Stora salen spelas det inomhusboule under vintern. I stället för hårda bollar i metall används mjuka, färgglada, bollar, vilket sparar både hörsel och golv. Alla kan delta då bollarna kan kastas sittande.

Fria fruntimmer och fräcka farbröder

Bara rubriken väcker associationer till debatten i dagens samhälle. Här träffas man varje fredag mellan 12.00 - 13.30 (drop-in) och diskuterar och skrattar åt gamla fördomar och testar nya idéer.

⇨

Akvarellmålning

För dig med konstnärsdrömmar är det nu hög tid att på tisdagar mellan kl 12.30 - 16.00 förverkliga dem.

Sittgympa

Måndag, tisdag och torsdag är det s.k. sittgympa för seniorer, som av olika anledningar har svårt att hålla balansen eller röra sig. Under denna aktivitet är det bollen och gummibandet som är redskap.

Bridge

På tisdagseftermiddagarna mellan 14.00 - 16.00 erbjuder SPF ”prova-på-bridge” för intresserade seniorer.
Är du intresserad att lära dig, är du välkommen!

Polisen informerar

Sista måndagen i månaden finns polisens volontärer på plats och informerar, tipsar och svarar på frågor vad man bör tänka på för att skydda sig mot brott av olika slag.

Datorhjälp

Alla dagar i veckan hjälper handledare, som själva är seniorer, dig med din dator, surfplatta eller mobiltelefon. Till förmiddagspassen bokar man plats, men på eftermiddagarna är det drop-in.

◆

Alla aktiviteter finns att läsa om på kommunens hemsida www.taby.se/seniorcenter eller i broschyr och veckoprogram som finns att hämta på Seniorcenter.

NÄSBYPARK CENTRUM

APOTEK	Apoteksgruppen, Apoteket Skeppet	<apoteksgruppen.se>	0771-760 760
BANK	Handelsbanken	<handelsbanken.se/nasby_park>	08-633 28 70
BIBLIOTEK	Näsbyparks bibliotek	<bibliotek.taby.se>	08-555 587 34
BILSERVICE	Manar Bilservice/Mekonomen, Eskaderv. 2 i garaget		08-630 01 03
BLOMMOR	Näsby Parks Blomsterhandel	<nasbyparksblomster.se>	08-756 33 21
BOKHANDEL	Näsby Parks Bokhandel	<nasbypark.com>	08-756 36 30
BRÖD, KONDITORI	Gateau	<gateau.se>	08-630 09 60
	Park Kafé	<parkkafe.se>	08-121 471 12
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
FRISKVÅRD	Roslagskliniken-Naprapat, Eskaderv. 8		08-758 78 84
FRISÖR	Salong Trend Drop In (tidsbokning)		08-630 05 55
	Theo Klippet	08-756 35 22,	08-756 35 23
FOT/HUDVÅRD	Cliniquette	<cliniquette.com>	010-206 91 11
	Hudverkstan	<hudverkstan.se>	08-756 76 54
HÄLSA	Balance Näsby Park	<balancetraining.se>	08-409 216 90
KEMTVÄTT, SKRÄDDERI	Näsby Park Kemtvätt, Skrädderi		08-756 32 62
KIOSK	MYWAY	<myway.se>	08-756 47 20
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
MODE	BK Herr och BK Dam	<bkherr.se>	08-732 50 44
	Souri´s		08-756 92 42
MONTESSORISKOLA	NTM Montessoriskolan	<ntm.se>	08-732 00 59
RESTAURANG	Restaurang Eskader	<restaurangeskader.se>	08-630 09 86
	Park Kafé	<parkkafe.se>	08-121 47 112
RÖDA KORSET	Kupan Röda Korset	<redcross.se/taby>	08-756 20 60
SJUKGYMN., AKUPUNKT.	Eva Mårder		08-756 54 47
SKOMAKARE	Näsby Park Sko & Nyckelservice, Eskaderv. 6		08-756 89 92
TANDLÄKARE	Sofia Sölver/Royne Thorman		08-756 38 80
	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.

Näsbyparks kyrka

Gudstjänst söndagar kl. 11
Lördagsmusik lördagar kl. 13
Alltid på en tisdag – Öppen kyrka – tisdagar kl. 18 (fika från 17:30)
Öppet hus måndagar kl. 11-15

Under **jul och nyår**:
Julafton kl. 10 *Samling vid krubban*
Julafton kl. 15 *Julbön* med musik – violin, piano, orgel
Julafton kl. 23 *Midnattsmässa*. Sång av Susanna Reuter
Juldagen kl. 11 *Juldagsgudstjänst*. Vokalensemble. Musiker Staffan Alveteg
Nyårsafton kl. 15 *Nyårsbön*. Sång av Hanna Wåhlin
Trettondedag jul kl.11 *Gudstjänst i jazzton*. Bluelight voices med Johanna Romin.

Kulturtimmar fredagar 19 jan. kl. 15 och 16 febr. kl. 15:
Johannesevangeliet – kärlekens och gåtfullhetens evangelium

På **Kuttervägen** under terminstid:
Lufsarna och övrig barn- och ungdomsverksamhet

Reservation för ändringar. Se affischer och annonser i SvD, DN och Mitt i samt på hemsidan www.tabyforsamling.se.

Svenska kyrkan
TÄBY FÖRSAMLING

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 | OSTERÅKER 08-540 875 75

Träffar

Månadsträffar

Vårens månadsträffar är tillbaka i Hörsalen, plan 3, Bibliotekshuset, Täby Centrum. Träffarna sker på **tisdagar kl. 14.00**. Kaffe med dopp serveras. Underhållning. Aktuell information från föreningen. Vin- och blomlotteri. Kostnad 60:-/person.
Alla pensionärer är välkomna!
Ansvarig: Kerstin Bergman, 39 52 39, kerstin.bergman@propelex.se.

Torsdag 14 december

Visning av nya kommunhuset

Täbys nya kommunhus visas av fastighetschef Maria Östholm. Begränsat antal deltagare. Anmälan senast den 4/12 till jarlabanke@telia.com eller 756 38 75.

Tisdag 23 januari

Vad blir det för väder?

Helen Tronstad, känd meteorolog från SVT, dessförinnan meteorolog på Arlanda och Landvetter, kommer till oss och berättar om väder och moln.

Tisdag 20 februari

Årsmöte samt underhållning

Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna. Årsmöteshandlingar(föredragningslista, verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning mm) kommer att finnas tillgängliga på kansliet och på hemsidan fr.o.m. den 13/2 (se sid. 8). Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 23/1. Enligt traditionen bjuder föreningen på kaffe i anslutning till mötet.

Efter årsmötet blir det underhållning:

Musikkryss med levande musik

Den här gången är det tre medlemmar från Jarlabanke som står för underhållningen. **Gunvor Vretblad** och **Kerstin Bergman** har satt ihop ett musikkryss, som vi kan rådbråka våra hjärnor med och för musiken svarar musikläraren – och tillika brevduvan - **Åse Söderqvist-Spering**, en känd musikprofil inom Täby. De senaste 15 åren har Åse flitigt anlitats som föreläsare och kurshållare för bl.a. pianopedagoger.

Foto: Kerstin Persson

Tisdag 20 mars

Mitt liv med DC3:an ”Congo Queen”

I somras fick flygkapten **Åke Jansson,**

Foto: Anders Melin

medlem i Vallentuna Aviatörförening, återigen flyga sin ”Congo Queen” som på

⇨

grund av problem med registrering har stått på marken i tre år. Planet byggdes i Oklahoma City till USA:s flygvapen och är mer än 70 år gammalt. Åke Jansson hittade henne i Kanada 1977. Han köpte planet åt det företag han arbetade på och flög henne till Gabon. Efter två år fick han planet istället för obetald lön och flög henne i många år i Kongo-Kinshasa tills han 1991 återvände till Sverige efter 30 år som flygare och som företagsledare i Kongo-Kinshasa. Över 200 var anställda i företaget som flög frakt över den kongolesiska djungeln, lagade flygplan och utbildade kongolesiska fallskärmshoppare.

Tisdag 17 april

(Ännu ej fastställt program)

Väntjänsträffar

Väntjänsträffar ordnas för boende på servicehusen samt för funktionshindrade medlemmar med följeslagare. Under våren 2018 anordnas följande träffar:

13/2 Broby gård 14.00
Lovisa Lindkvist, sång och **Bengt Lindkvist**, synt

13/3 Furan 14.00
Bruno Picano, sång och musik

För april och maj ännu ej fastställda program.
Ansvariga: Irene Lehnberg, 073-700 0516, irene.lehnberg@gmail.com och Anita Holmberg, anita41holmberg@gmail.com 070-392 2199.

Lunchträffar i Näsbypark

Höstens lunchträffar äger rum i Näsbyparks Centrum på restaurang Eskader en tisdag i månaden kl. 13.30 – 15.00.
Följande dagar är aktuella:
28 november och **19 december**

Ansvariga för dessa lunchträffar är **Ingrid Dahlberg** och **Stig Nohrlander**.
För information kontakta Ingrid på ingrid.dahlberg31@gmail.com eller 072-018 66 64 och Stig på stig@nohrlander.com, 073-736 54 27.
Ingen anmälan. Ingrid och Stig tar emot och anvisar plats vid reserverade bord.

Vårens första lunchträff sker den **30/1** på restaurang Eskader, Näsbypark. Ansvariga för vårens träffar är **Anita Holmberg** och **Marianne Hammarén Erlandsson**.

Påföljade träffar äger rum 27/2, 27/3, 24/4 och 29/5.
Välkomna! ◆

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

Resor och utflykter

För resor och utflykter görs anmälan till: Monica Rosengren, 070-568 3207, monica.m.rosengren@gmail.com eller Margareta Torstensson, 070-368 25 68, margareta.to@telia.com som även svarar på frågor. Betalning till Jarlabankes pg: 84 85 34-4 i samband med anmälan. Om du fått förhinder till utflykt/resa du anmält dig till, vänligen meddela detta snarast till Monica eller Margareta så att någon annan kan få din plats.

Söndag 17 december
Julkonsert med
Sigtuna och Wenngarn

Årets adventsresa går till charmiga Sigtuna med en av Sveriges främsta julmarknader – här finns allt för alla! När så hungern gör sig påmind står ett gott julbord dukat i Wenngarn, där det omtalade barockslottet, uppfört 1670 för Magnus Gabriel de la Gardie, skapar atmosfär. Efter god mat njuter vi av en julkonsert med professionella musikgruppen MAKE4, bestående av **Karin Frölén**, **Maria Hulthén**, **Eric Skarby** och **Anders Johnsson** som alla har gedigen musikutbildning och arbetat i över 25 år med den svenska musik- och kultureliten.

Avresa från **Täby Enskilda Gymnasium**, Kemistvägen 1 (mittemot Cirkel K) med Viatour **kl. 10.00.** Åter kl. 19.00.

Fredag 26 januari
Hemliga Resan 2018

Vi har 10 platser till Sällskapsresors **Hemliga Resa 2018**.

2017 års resa blev snabbt fullbokad så först till kvarn gäller.

Ledtrådarna till resmålet är: årets resa går västerut. I en av Lasse Åbergs Sällskapsresor-filmer har Stig Helmer uttryckt att det han gör på sin fritid inte är en lek utan en väldigt stimulerande hobby. Vi gör ett litet besök i Norrland och funderar på om han har rätt. Här ser vi bland annan Åreskutan, Malmbanan och Dalhalla. Efter lunch väntar ett besök vid något vi kan vara tacksamma över. Och något som kanske får oss att känna obehag? Dagen avslutas med kaffe. Vart är vi på väg?

Tänk på kläder efter väder och tag med lite nyfikenhet och ett glatt humör.

Pris: 995:-

Avresa från Cityterminalen 09.15, åter ca 17.30.

Anmälan senast 5 januari till Monica eller Margareta. Inbetalning till Jarlabankes plusgiro i samband med anmälan. Se gröna informationsrutan.

30 jan. – 12 febr. 2018
Mae Phim/Thailand

I samarbete med Tibbleseniorerna arrangerar vi åter en resa till Mae Phim med CK:s Resor som arrangör. Mae Phim är ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare med härliga bad och spännande utflyktsmål.

Resan är på 14 dagar med möjlighet till en eller två veckors förlängning. ⇨

Onsdag 7 februari 2018
Bergrummet – Stockholms nya leksaksmuseum

”En mötesplats för generationer”, vill initiativtagare till Bergrummet, David von Schinkel, att detta skall vara. Leksakssamlingen kommer från Tidö slott och innehåller 40.000 leksaker från 1600-talet fram till idag. Läs mer om museet i reportaget på sidan 4-5.

Tid: Kl. 11.30
Entré: 90 kr betalas på plats, **endast kortbetalning**.
Anmälan till Monica eller Margareta **senast 1 februari**. Se informationsruta.

Hitta hit: Buss 65 från Cityterminalen stannar utanför Bergrummet, Svensksundsvägen 5, Skeppsholmen. Alternativt T-station Kungsträdgården och ca 10 min promenad förbi Grand Hotel och Nationalmuseum. När du kommit över bron till Skeppsholmen är du på Svensksundsvägen. Bergrummet finns på vänster sida en liten bit efter bron vid sidan av det gula huset. Café finns i Bergrummet.

Forts. sid. 18

Bornholm 26/8-29/8 2018
med SPF Jarlabanke och Christer som reseledare

SENIORERNA

Följ med till solskensön Bornholm, denna kontrasternas ö med sina branta klippkuster, en blå Östersjö och milslånga sandstränder, fruktbara åkrar, stora skogar och vackra ljunghedar. Här finns små trivsamma städer och måleriska fiskelägen med kyrkor och borgruiner som berättar om öns dramatiska historia.

Vi åker i modern helturistbuss från Stockholm till Ystad där Bornholmsfärjan tar oss till Rönne. Vi bor på 4-stjärniga hotell Griffen (www.bornholmhotels.dk), som har ett naturskönt läge vid en av öns finaste sandstränder.

I priset ingår: Resa i modern helturistbuss med alla bekvämligheter, övernattning i dubbelrum med dusch och wc, riklig frukostbuffé, tre middagar, utflykter och rundturer med "blandinavisktalande" lokalguide enligt programmet, entré till Bornholms konstmuseum, färje- och vägavgifter samt Christers medverkan som reseledare.

CK:s Resor
Christer Kullberg

För mer info och bokning ring eller maila
Margareta Torstensson, 070-3682568, margareta.to@telia.com
Monica Rosengren, 070-568 3207, monica.m.rosengren@gmail.com
OBS! Begränsat antal platser.

Resor och utflykter

5 – 12 april 2018
Malta & Gozo

De maltesiska öarna är Medelhavets bäst bevarade hemlighet med smala slingrande gator i städer och byar fulla av renässanskatedraler och barockpalats. Maltas lillasyster Gozo är en orörd pärla med lantligt lugnt tempo och präglas av lantbruk och fiske. Tillsammans med vår guide **Fredrik Hammenborn** får vi en inblick i kulturen och Maltas mycket speciella historia.

Resan inleds med två dagar på **Gozo** där vi besöker bl.a. Ggantija-templen, Citadellet i Rabat och naturhamnen vid Dwejra. Dag tre är vi åter på **Malta** och åker till Golden Bay, en vacker bukt med höga klippor och en sandstrand. Nästa dag ägnas åt den pampiga huvudstaden Valletta som byggdes av johanniterriddarna på 1500-talet. Vi lever oss in i riddartiden när vi besöker St. John katedralen och flera andra sevärdheter.

Under följande dagar ordnas besök till den gamla huvudstaden Mdina och en utfärd till Södra Malta för den som önskar eller annars egen dag att disponera enl. önskemål.

Sista dagens eftermiddag far vi till Birgu och vandrar längs de smala gatorna och Fredrik berättar om husen och historien. Turen avslutas med avskedsmiddag.

Pris: 12 450 kr. I priset ingår flyg t/r, transfer, del i dubbelrum med frukost, 2 nätter på Gozo, 5 nätter på Malta, 3 luncher, 3 middagar, rundturer och transporter.

Tillval: Mdina med vinprovning & middag 55 €. Södra Malta med lunch 55 €.
Tillägg för enkelrum: 2.000 kr
Researrangör: Reseskaparna
Anmälan (se gröna rutan) **snarast möjligt och senast den 4 december 2017.**

21 – 24 april 2018
Möt våren i Holland

Efter en lång vinter är en blomsterresa till Holland precis vad man längtar efter! På våren slår det holländska landskapet ut i ett vajande hav av liljor, hyacinter, narcisser och tulpaner.

Dag 1. Arlanda-Schiphol-Den Haag, Volendam-Ost & Träskor, Blomstertåget

Vi reser med flyg från Arlanda till Amsterdam. Därefter med buss till den gamla fiskebyn Volendam. Vi besöker en osttillverkare som tillverkar den berömda holländska Goudaosten efter uråldrigt recept. Vid träskotillverkningen De Vriendschrap får vi se hur träskor tillverkas traditionsenligt ur ett enda trästycke. Blomstertåget är vårens huvudattraktion, och en av resans höjdpunkter. Det årliga, färgsprakande Blomstertåget är en makalös uppvisning med de enorma vagnarna som dekorerats med miljoner tulpaner, hyacinter och andra vårblommor i fantasifulla kreationer.

⇨

Dag 2. Delft-porslinet och Keukenhof
”Delftse Pauw” är ett typiskt holländskt porslin. I Delft får vi se och höra om det berömda blåvita Delft-porslinet. En annan höjdpunkt är den prunkande blomsterparken Keukenhof. Här finns minst 6 milj. blommande vårlökar som sprider väldoft.

Dag 3. Amsterdam
En heldag i Amsterdam – denna charmiga stad med sina 1.280 broar har en speciell atmosfär och ett rikt utbud av sevärdheter. Vi tar en kanaltur - ett utmärkt sätt att se de traditionella husen, husbåtarna och det alltid så levande gatulivet. Vi gör ett besök på Rijksmuseum, som är ett av de mest besökta museerna i Nederländerna. Den mest kända tavlan på Rijksmuseum är Rembrandts ”Nattvakten”.

Dag 4. Den Haag och Panorama Mesdag - Arlanda
Välkommen till den nederländska residensstaden Den Haag! Staden är över 900 år gammal och är Nederländernas politiska centrum. Vår guide tar oss med på intressant stadsvandring där vi bl.a. kan beskåda Panorama Mesdag, Europas största cylinderformade målning,14 meter hög och 120 meter i diameter. Efter 4 dagar lämnar vi Holland och Den Haag.

Researrangör: Ingas Resor
Antal dagar: 4 **Pris:** 10.980:-
Tillägg enkelrum: 1.450:-
I priset ingår: Flyg och transfer tor, 3 nätter i dubbelrum, 3 frukost, 2 middag, 1 lunch, entréer och besök enligt ovan, busstransporter, stadsrundturer och kanaltur.
Prel. flygtider (SAS): 21/4 Arlanda 6:10 via Köpenhamn - Amsterdam 9:40
Anmälan till Monica eller Margareta (se gröna inforutan) **senast 1/2 2018**. Begränsat antal platser. Tidig bokning rekommenderas.

Kommande resor 2018
26 – 29 augusti 2018

Det finns en ny möjlighet för den som missade försommarresan till Bornholm att följa med CK:s Resor på en färd dit redan nästa höst. Läs mer om årets Bornholmresa i medlemsbladet nr 3 sid. 26 och bli inspirerad. Se sep. annons sid. 17.

Mekonomen
Bilverkstad

Vi gör billivet enklare, reparerar alla bilmärken!
Öppet: mån-fre 07.30-17.00

Eskadervägen 2 (i garaget), Näsby Park
Tel: 08-630 0103, e-post: manarbilservice@gmail.com
www.mekonomen.se

Hallsénius
BEGRAVNINGSBYRÅ

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.

AUKTORISERADE BEGRAVNINGSBYRÅER · SBF ·

STOCKHOLMSVÄGEN 132, TÄBY
TEL. 08-544 732 80 www.hallsenius.se

Medlemmar i SPF har 10% rabatt på begravningsbyråns arvode gällande begravning

WALLÉNS
TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:
ERBJUDANDE (MÅNDAG - FREDAG 10 - 14.30 290:-)
ORDINARIE 450:-

DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

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

Öppet hus

Välkommen till att delta i gemenskapen på Öppet hus, oberoende av livsåskådning. Vi börjar varje träff med fika och pratstund. En del stickar, virkar, andra lägger pussel. Ingen anmälan - det är bara att komma!

Öppettider
Tibble kyrka, vid Täby c, plan 1
månd - tisd kl 12.00-15.00.
Näsbyparks kyrka, Djursholmsv 59
månd kl 11.00 -15.00.

Undrar du över något
är du välkommen att ringa
Cristina Karlsson (Tibble kyrka)
telefon: 08-580 036 21 eller
Ann Nelstrand (Näsbyparks kyrka)
telefon: 08-580 036 22

Svenska kyrkan
TÄBY FÖRSAMLING

WALLÉNS
TÄBY C

HERRKLIPPNING

PRISER ÅLDERSPENSIONÄRER:
ERBJUDANDE (MÅNDAG - FREDAG 10 - 14.30 195:-)
ORDINARIE 360:-

DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLÉNS
TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU
20% PÅ HÅRVÅRDSPRODUKTER

Hänt sen sist

Räkfrossa i repris

En av favoriterna bland våra återkommande tillställningar är Räkfrossan i klubbhuset vid Näsbyvikens båtsällskap. I år gick festen av stapeln den 5 september. Räkorna var som vanligt av bästa kvalitet och den hembakta efterrättskakan likaså. Sång och musik hör räkfrossan till och fick oss alla att kasta loss. Det var, som det står i Jarlabankevisan, *”en härlig frossarfest”*!

Ett hus för släktforskare

Riksarkivet i Arninge var målet för Jarlabankarnas utflykt den 13 september. 15 personer var vi som tog del av vad arkivarie **Henrik Thunberg** hade att berätta om arkivets samlingar. Här finns t.ex. 15 hyllmil arkivmaterial, handlingar från centrala statliga myndigheter och från enskilda arkiv med rikstäckande intresse främst från 1900-talets början. Arkivmaterial tidigare än så finns på Riksarkivet i Marieberg.

1995 öppnades släktforskningen i Arninge och många har under åren nyttjat möjligheterna att komma dit och söka sina rötter. Här finns kyrkobokföring för hela Sverige fram till ca 1895 på mikrokort. Med hjälp av husförhörslängderna kan man hitta släktleden bakåt i tiden. Här finns också en sal med datorer till besökarnas förfogande och via sökregister och databaser som SVAR (Svensk arkivinformation), Arkiv digital och Genline får man hjälp i sitt sökande.

I mitten av september la regeringen fram ett förslag om att det från och med årsskiftet inte längre ska tas ut en avgift från den som vill forska i Riksarkivets digitala forskarsal (SVAR). Det betyder t.ex. att de digitala arkivhandlingarna blir öppna för alla.

Premiär för höstens luncher

Höstens Lunchträffar för SPF Jarlabanke har dragit igång och premiärlunchen den 26 september hade samlat 18 deltagare som i fin stämning intog en god måltid vid långbord och småbord.

Den 31 oktober var det dags för höstens andra lunchträff på restaurang Eskader i Näsbypark.

- Vi kunde då glädja oss åt sammanlagt 25 deltagare, det största antal vi hittills haft på en lunch- eller caféträff, säger Stig Nohrlander. *Stämningen var mycket hög, det hördes många skratt och sågs många leenden, och alla föreföll glada och nöjda. Maten var god, och vi underhöll varandra på allra bästa sätt.*

⇨

Sammanfattning av **Sommarträffarna** under året 2017: Totalt 147 deltagare i 12 träffar, 12 deltagare per träff i genomsnitt. 6 träffar i Näsbypark och 6 i Täby C. I genomsnitt 16 deltagare per gång i Näsbypark, samma som under 2016, och 8 deltagare per gång i Täby C. Intresset är klart större i Näsbypark. Totalt har det varit 97 deltagare i Näsbypark och 50 i Täby C. Många medlemmar har deltagit i flera träffar. Antalet deltagande kvinnor är väsentligt större än antalet män. Initiativtagare och lunchvärdar under sommar och höst är **Ingrid Dahlberg** och **Stig Nohrlander**. Två lunchträffar till blir det i höst – **28 november** och **19 december**.

Fina färger i höstens mörker…

Milda fina pastellfärger, varmt rött, cyklamenfärgat och grafiska mönster i svart/vitt får vara en sammanfattning av de plagg som visades upp vid Jarlabankes modesvisning den 6 oktober. **Vibeke Foltman** från Seniorshopen drog återigen in på Ångaren med alla sina kläder i oftast lättskötta material och generösa, expanderande linningar.

Som vanligt drog visningen fulla hus där de eleganta damerna liksom tidigare var i majoritet. Lite synd, kan man tycka, eftersom Vibeke också har en hel del snygga kläder även för herrar.

Annica i en sober tröja i varmt rött med stiliserade blommor i svart mönster.

Maud i rosa jumper under en ledig innejacka i beige med vit kantfodring. En fin vinterkombination.

Anita bär en leopardmönstrad tröja där det svarta och gula är bytt mot en häftig kombination i cyklamen och blått.

Lasse är snyggt och ledigt klädd i rutig skjorta och därtill en lätt väst i mjukt och skönt material.

Hela mannekängskaran i festkläder - gråskalor och grafiska mönster i svart/vitt dominerar.

Forts. sid. 24

Hänt sen sist

Med Jarlabanke till Mallorca

Dag 1

Det var fortfarande natt när vi, nio stycken Jarlabankare, den 8 oktober startade resan till Mallorca. Vi lämnade ett grått och regnigt Sverige för att landa i sol och värme. De numera vid flygningar och långa bussresor obligatoriska stödstrumporna kändes mer än varma när vi följde vår guide **Fredric Cederlund** på en rundtur i Palma. Ett stopp gjordes givetvis vid katedralen **La Seu** – 121 m lång, 55 m bred och 44 m hög och byggd i gotisk/romersk stil. Den började byggas 1230 och det tog mer än 400 år att färdigställa den.

Dag 2

Mot **Valldemossa** i bergskedjan Sierra de Tramuntana där Frederic Chopin och George Sand tillbringade vintern 1938/39 i klostret **La Cartuja**. Idag inhyser klostret flera små museer.

Dag 3

Den franskinspirerade byn **Sóller** var dagens första resmål. Först ett besök hos olivproducenten **Can Det**. Can Det registrerades redan på 1500-talet som olivoljeproducent och är fortfarande i familjens ägo och är en av de tre sista aktiva kvarnarna på Mallorca. Efter besöket hos oljeproducenten tog vi det lilla tåget ner till **Puerto de Sóller**.

På återvägen till Palma var lunchstopp i **Fornalutx,** vår guides egen hemby. Fredric Cederlund har bott på Mallorca i 20 år och kan sin ö. Dagens sista besök var på Mallorcas andliga centrum, **Monestario de Lluc**, ett pilgrimsmål för många vandrare.

⇨

På kryss med Lena Rainer

Intressanta fakta om korsord var vad vi fick oss till livs när **Lena Rainer** besökte Jarlabankes månadsmöte 12 oktober. Första korsordet i Sverige konstruerades 1913 och benämndes då *ordfläta*. 1954 lanserades den svenska uppfinningen *bildkorsord*. Det skedde på Svenska Dagbladets sida ”Familjekväll med Gösta Knutsson”.

Enligt Lena Rainer finns det tre myter om korsord: Den första är att ”alla” svenska korsordsmakare är män, vilket inte stämmer, 43 % är kvinnor. Den andra att det *bara* är äldre som löser korsord, men korsordsentusiaster finns i åldrarna 16 – 79 år även om medelåldern är 70. Den tredje myten, att korsord är allmänbildade, stämmer bara delvis. Korsorden är ofta uppbyggda kring humor och kluriheter, snarare än direkta kunskapsrelaterade ord. Men en sak är säker - att lösa korsord är nyttig hjärngymnastik. ⇨

Följande har bidragit med text och foto: Gunvor Vretblad, Margareta Torstensson, Berith Niord, Stig Nohrlander och Bodil Svensson. Mer text och bilder finns på vår hemsida spfjarlabanke.se. Klicka på rubriken ”Hänt sen sist”.

Dag 4

Sineu, mitt på Mallorca, var under medeltiden öns huvudstad. Nu beger sig många innevånare dit på onsdagar, för då är det marknad med varor av olika slag.

Anhalt nr två denna dag var vingården **Màrcia Batle**, som har framställt vin sedan 1856.

Den har sin moderna anläggning och sina vingårdar i Santa María del Camí (D.O. Binissalem) som är skyddat från de kalla vindarna från norr av bergskedjan Sierra de Tramuntana, vilket ger ett milt mikroklimat. Druvor som används är bl.a. Manto Negro, Callet och Prensal.

Dag 5

”Ledig” dag. Strandbesök, sol och bad, shopping…

Dag 6

Mot **La Granja** där vi ska få lära oss att laga paella. Först stannar vi till vid glasbruket **Lafiore,** som tillverkar färgstarka glasprodukter. Så var det dags för veckans sista gemensamma middag, paella, som vi dessutom skulle laga själva. Alla gick med liv och lust in för tillagningen - det gällde ju att få till den godaste paellan…

Dag 7

Hemresedag.

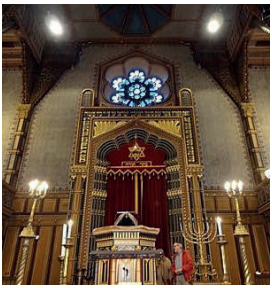
I med köttet…

… hur smakar det?

Stockholms Stora synagoga

Tisdagen den 17 oktober besökte 25 jarlabankare Stockholms Stora synagoga på Wahrendorffsgatan. Guiden **Folke Holtz** visade oss runt i den vackra lokalen som skall ge en vision av ett antikt assyriskt tempel med rik blomornamentik på väggar och kring pelare. Synagogan stod klar 1870, samma år som judar i Sverige fick fullständiga medborgerliga rättigheter. Tidigare hade man hyrt en lokal i Gamla stan.

Torarullarna, pergamentrullar för liturgiskt bruk, är skrivna på hebreiska och förvaras i stora silverbehållare. Det är här grunden för det judiska livet finns nedtecknat. De vackert handpräntade Torarullarna innehåller endast konsonanter. För att kunna läsa texten måste man även ha en bok med vokaler till hjälp.



Bilden t.v. visar vår guide **Folke Holtz** iklädd bönesjalen vilken symboliserar iklädandet i allt som Gud lovat i det vi lever i och allt som Gud varnar oss att göra som är av ondo. De svarta märkesboxarna tar man på enligt orden: *”Att binda ordet i hjärtat (skrivet i singularis) och på pannan (skrivet i pluralis). Här kan vi symboliskt se traditionen och diskussionen”.*

◆

Kurser och cirklar

Canasta

Vill du lära dig spela canasta? Vi är några som gärna vill starta en nybörjarkurs i canasta i vår. Vi har satt startdag till fredagen den 19/1 2018. Tid 10.00–12.00. Intresseanmälan till Kerstin Bergman, kerstin.bergman@propelex.se eller 39 52 39 senast den 12/1. Vid första träffen bestämmer vi om vi ska träffas varje eller varannan vecka.

Canasta är ett kortspel som spred sig över världen under 1950-talet. Det blev en så stor kortspelsfluga att det för en tid utmanade till och med bridge i popularitet. Canasta hör till rummy-familjen och går, i likhet med flera andra spel i denna kategori, ut på att bilda poänggivande kombinationer av korten. Kombinationerna får endast utgöras av kort med samma valör. Spelet är i första hand avsett för fyra deltagare, som spelar ihop parvis. Två sammanblandade kortlekar med vardera två jokrar används.

Litteraturcirkel

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

Hösten avslutas den 12/12 med årets Nobelpristagare **Kazuro Ishiguro**, ”Återstoden av dagen”.

Vårens träffar äger rum 16/1, 13/2, 13/3, 10/4 och 15/5 2018.

Vi är för närvarande 11 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.

Teaterkunskap I och II

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.

Vårens träffar:

Teaterkunskap I möts **tors.** 13.00-15.30 den 25/1, 22/2, 22/3 och 26/4 2018

Teaterkunskap II träffas **tis.** 13.00- 15.30 den 1/2, 27/2, 3/4 och 24/4 2018

Är du intresserad ring och tala med Margareta Broberg, 732 0383.

Sällskapsbridge I

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** året om mellan kl. 9.30 – 12.30.

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

För ytterligare information kontakta Lena Sandström, 076-780 5859, lena.sandstrom39@gmail.com, eller Christel Eborn, chris.eborn@hotmail.com, 070-397 2584. De som är intresserade av en plats i reservlistan kan anmäla sig till Lena eller Christel.

⇨

Sällskapsbridge II

Måndagar kl. 12.30
Vårterminen startar måndagen 8/1 2018.
Lokal: Ångaren, Eskadervägen 5
Vi har ändrat namn från Tävlingsbridge till Sällskapsbridge II som passar alla bridgespelare. Välkomna!
Kontakt: Carola Plannthin, 070-759 0527, carolaplannthin@hotmail.com

Tävlingsbridge

Onsdagar kl. 13.00. Terminen börjar 10/1 och håller på till den 30/5.
Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40
Kontakt: Magnus Waller, 070-768 5583, magnuswall@gmail.com.
Gruppen är f.n. full, men Magnus Waller tar gärna emot intresseanmälningar för plats i reservlistan.

Vinkunskap II

Vi fortsätter vårterminen 2018 med vinprovning och vinkunskap följande **torsdagar** kl. 18.45: 18/1, 15/2, 15/3 och 19/4. Information kommer att meddelas dem som tidigare deltagit.
Kontakt: Arne Forssén, 070-610 4551 eller arne.forssen@plangruppen.se

Vinkunskap III

Vårens vinprovningar med vinkunskap i grupp III är fortsättningsvis planerade att hållas **tisdagarna** 23/1, 27/2, 20/3 och 24/4. Start kl. 18.45.
Ansvarig: Lars-Ove Pehrsson, 070-626 9205 eller lars-ove.pehrsson@telia.com

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

Om du vill veta mer om viner kontakta Lars-Ove Pehrsson som administrerar en väntelista för båda vingrupperna. Max. deltagare i en grupp är 15 pers. Om tillräckligt många är intresserade av att deltaga är det möjligt att starta ytterligare grupper. ◆

Hur blir jag funktionär?

Ta kontakt med valberedningen (se nedan).

Vi är tre engagerade ledamöter i vår valberedning, som arbetar aktivt med rekrytering av medarbetare. Hör av dig till någon av oss, om du för egen del skulle vilja engagera dig på något sätt eller om du kan ge tips om andra personer som du vill rekommendera.

Tillsammans med nuvarande funktionärer ger vi dig ytterligare information.
Lars Gustafsson (mitten)
08-758 9698,
lassegustafsson@telia.com

Foto: Bodil Svensson

Lena Sandström (t.v.)
076-780 5859,
lena.sandstrom39@gmail.com
Anita Holmberg (t.h.)
070-392 2199,
anita41holmberg@gmail.com

Demens

Text: Stig Nohrlander

Demens är en sjukdom, och demens ingår inte i det naturliga åldrandet, men ålder är den viktigaste komponenten för risken för demens. Risken för demens i lägre åldrar är ovanlig, men tyvärr synes risken öka för större utbredning även inom lägre åldrar. Vid 90 års ålder är idag ca 40 % sjuka i konstaterad demens, 60 % har kognitiv svikt. Bara knappt hälften av alla 90-åringar är sålunda mentalt friska.

Den största gruppen inom demensområdet lider av Alzheimers sjukdom, ca 60 – 70 %, och näst störst är vaskulär demens med 20 – 25 %. Till detta kommer sedan ett antal mera specifika varianter. Viss ärftlighet föreligger.

Enorma summor har lagts ner på forskning om mediciner mot t.ex. Alzheimer, och det har funnits en viss optimism, bl. a i Sverige, om att man skulle lyckas ta fram verksamma mediciner. Svenska forskare har tillhört världsklassen inom området, och över 200 projekt har bedrivits långsiktigt och seriöst över hela världen, men hittills har alla dessa projekt tvingats lägga ned.

Man talar ibland om bromsmediciner, men då talar man om symptomdämpande mediciner, som exempelvis kan verka lugnande och dämpande, men de påverkar inte sjukdomens utveckling.

Kostnaden för demenssjukvården i Sverige idag är i särklass högst när det gäller våra sjukdomar, och en accepterad beräkning visar att kostnaden idag är ca 63 miljarder kr per år, dyrare än hela försvaret. Demens hotar att på sikt bli en övermäktig kostnad för sjukvården, eftersom medellivslängden ökar och antalet gamla personer med demens blir allt fler.

Vad skall då göras för att få kontroll över utvecklingen? Moderna, yngre forskare börjar alltmer öppet redovisa teorier och praktiska forskningsprojekt, som indikerar att t.ex. Alzheimers sjukdom är förorsakad av insulinresistens i hjärnan, en vidareutveckling av diabetes, som inte har botats genom avbrytande av sockermissbruk, utan som genom insulininjektioner låter den berörda personen fortsätta sitt missbruk. Därför talar man nu allmänt i yngre forskarkretsar om diabetes III, utöver diabetes I, barndiabetes, och diabetes II, åldersdiabetes.

Mycket talar alltså för att t.ex. Alzheimers sjukdom måste behandlas, inte med medicin, utan i stället med byte av livsstil, kost och motion, både fysisk och mental träning. Redan nu finns väl genomförda studier, som visar att den som verkligen vill undvika att drabbas av demens och som aktivt gör något åt sin situation löper väsentligt mindre risk att få sjukdomen. Man kan sålunda påverka sin risk att drabbas av demens, man är inte bara ett offer för slumpen eller för arvsanlag.

Detta är den sista artikeln i serien om socker och dess konsekvenser, speciellt om konsumtionen av socker har blivit ett missbruk. Detta kan leda till fetma (BMI mer än 30, vilket WHO klassar som en sjukdom), diabetes (typ II i första hand) och demens (främst Alzheimers sjukdom). Det pågår en intensiv forskning inom området socker, sockermissbruk och socker-

⇨

beroende och så sent som i oktober 2017, då denna artikel författas, har två stora, av varandra oberoende, studier visat att en sockerkonsumtion över 60-70 gram per dag leder till klart ökad risk för depression.

Sjukskrivningarna för depression - att man gått in i väggen - ökar oroande mycket i Sverige, speciellt bland kvinnor, och det är sannolikt dags att lägga till en länk i kedjan socker/fetma/diabetes/demens, nämligen depression. I så fall skall den länken komma in mellan diabetes och demens.

Till sist. Statistiska Centralbyrån (SCB) är en myndighet i Sverige som producerar officiell statistik. SCB har nyligen presenterat en rapport, där Sverige pekas ut som det land, som har den högsta konsumtionen av GODIS i hela världen, inkl. exempelvis USA och Mexiko. ◆

Stig Nohrlanders artikelserie om socker startade i medlemsbladet 4/16 med rubriken *Sockerberoende/Fetma/Diabetes/Demens*. Den fortsatte sedan med rubriken *Socker och sockerberoende* i MB 1/17, *Socker förorsakar fetma* i MB 2/17 och *Diabetes* MB 3/17. Detta nummers artikel om *Demens* avslutar serien.

Medlemskap för statsbidrag

Stockholm den 10 oktober 2017

Med anledning av nyhetsrapporteringen om PROs förändrade redovisning av sitt medlemsantal vill SPF Seniorerna klargöra hur vi hanterar redovisningen av vårt medlemsantal:
SPF Seniorerna redovisar antalet individuella, fysiska medlemmar, genom att vi räknar antalet personnummer i vårt medlemsregister.

Förbundet räknar inte vänmedlemskap - som innebär att en medlem kan vara med i flera föreningar - i vårt medlemsantal som vi redovisar till Socialstyrelsen.

Vi räknar också bort anställda i förbundet och distrikten när vi redovisar till Socialstyrelsen, så att det endast är aktiva, individuella medlemmar som räknas med när SPF Seniorerna får statsbidrag som medlemsorganisation.

Om du får några frågor från lokal media om hur SPF Seniorerna räknar medlemsantal, hänvisa till förbundskansliet och i första hand generalsekreterare Peter Sikström, peter.sikstrom@spfseniorerna.se, 070-765 22 59. ◆

VETERAN RINGEN

Du ensamboende i Täby

Känner Du eller Dina anhöriga Er oroliga att det ska hända Dig något hemma utan att det uppmärksammas? Då är Veteranringen något för Dig! Du ringer till vår telefonsvarare. Vi lyssnar av den. Har Du inte ringt, ringer vi. Denna trygghet kostar Dig bara ett dagligt samtal.

För information, kontakta:

Gunilla Normelli	*0707-18 26 12*
Åsa Berken	*0763-17 37 58*
Karin Stenmarck Olsson	*08-768 55 74*

Friskvård

Eftermiddagsdans

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble. Lokal: Kvarntorpsgården, Näsby allé 72. Tisdagar kl. 13-16. Information om vårens aktiviteter kommer i Medlemsbladet nr 1/18.

Jarlabanke golfare

När nu årets golfsäsong är över är det dags att tänka framåt mot nästa års trevliga rundor. Den som vill hålla formen uppe eller t.o.m. förbättra sig till nästa säsong kan under vinterhalvåret pröva Ullna Indoor Golf med dess moderna utrustning och träningsmöjligheter. All information finns på hemsidan: ullnaindoor.se. Mer information kommer på vår egen hemsida spfjarlabanke.se och i medlemsbladet när det våras till nästa säsong. Frågor kan ställas till: Per Jödahl, 756 22 325 eller per.jodahl@telia.com.

Pensionärsfriskvård i Täby RacketCenter

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

Har du frågor är du välkommen att kontakta Täby RacketCenter, Flyghamnsv. 16, 756 5094.

Squaredansarna

Information om aktuella danser liksom kommande tillfällen att pröva på hittar man enkelt på Näsbypark Squaredansklubbs hemsida nasbysquare.se.

Vandra med/utan stavar

Aktiviteten gör uppehåll pga ringa deltagarintresse. För er som vill vandra hänvisar vi till nedanstående vandringar.

Långa vandringar (10-12 km)

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble finns tillfälle till långa vandringar 10 – 12 km på måndagar. För information om vårens program, tid och mötesplats kontakta Kerstin Ferenius, 758 61 75 eller Bo Lagerström, 732 39 79. Tag med matsäck, sittunderlag och bussbiljett.
tibbleseniorerna.se/st-aktiviteter.html

Korta vandringar (7-8 km)

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble finns tillfälle till korta vandringar måndagar kl.9.30. Samling vid pianot i Täby C. Kontaktpersoner: Birgitta och Carsten Tiemer, 758 8057. Tag med matsäck, sittunderlag och bussbiljett.
tibbleseniorerna.se/st-aktiviteter.html

TÄBY gymmix

Vecka 2 — 17, 2018

Måndag kl. 09.00 **Lättgympa**, Tibble hall 3, Barbro
kl. 10.00 **Styrka/Balans**, Tibble hall 3, Inger/Maud

Tisdag kl. 09.00 **Ryggympa**, Tibble hall 3, Inger

Onsdag kl. 08.30 **Lättgympa**, Tibble hall 3, Eva
kl. 10.00 **Qi Gong**, Tibble hall 3, Bengt/Britt

Torsdag kl. 09.00 **Lättgympa**, Tibble hall 3, Maud
kl. 09.00 **Medelgympa**, Grindtorpshallen, Inja-Bodil

Fredag kl. 09.00 **Styrka/Balans**, Tibble hall 3, Inja-Bodil

VÄLKOMMEN!

info@tabygymmix.se www.tabygymmix.se

Roslagskliniken

ONT I RYGGEN?

Vi hjälper dig med många smärtsamma tillstånd i muskler och leder.
Det kan t.ex. vara en stukad fot, nacke, rygg eller ett knä.
Vi erbjuder 10% på din första behandling.
Ordinarie pris 450 kr gäller ålderspensionärer.
Vi har även ett trevligt litet gym med de bästa rehab-maskinerna
för dig som vill hålla igång kroppen.

Ring för mer info eller titta in på vår hemsida.
Om du är nybörjare kan du boka en introduktion hos oss.
Prova på en vecka gratis.

Eskadervägen 8 1 tr, Vid Näsby Park C
Tel: 08-758 78 84

www.roslagskliniken.se
info@roslagskliniken.se

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

Väntjänsten besöker Broby Gård

Text och foto: Gunvor Vretblad

Medlemmar i Jarlabanke anordnar varje år så kallade väntjänsträffar för boende på servicehus. Ansvaret för träffarna har cirkulerat genom åren, just nu är det **Irene Lehnberg** och **Anita Holmberg** som står för planeringen. Under hösten har tre väntjänsträffar ordnats och den 10 oktober var träffen på Broby Gård. Jarlabanke bjöd på hembakta bullar och kakor och hade engagerat **Marianne Koch** och **Stephan Lindstein** som underhållare. Marianne har sjungit på Nalen och i folkparkerna med Gunnar Wiklund. Nu sjöng hon flera sånger från den tiden, *"Nu tändas åter ljusen i vår lilla stad"* och *"Tala närmre håll telefon intill din mun"* och Stephan ackompanjerade på synt. Vi var många som kände igen melodierna och nynnade med.

En som tog det hela med ro var hunden **Leo**. Han arbetar som terapihund på Broby Gård. Hans matte heter **Carina Jansson** och är diplomerad terapihundförare och underskö-terska. Det hela började med att Leo ibland fick följa med matte till arbetet som "besökshund". De boende fick hälsa och klappa honom. Det visade sig ha en lugnande inverkan på de boende och Leo fungerade så bra att ledningen ville "anställa" honom. Carina fick frågan om hon skulle vilja utbilda Leo till terapihund. Det ville hon.

Foto: Carina Jansson

Leo testades för saken och gick på kurs med sin matte på Svenska terapihundskolan och nu har han varit diplomerad terapihund i ett år. Han arbetar på Broby Gård tre dagar i veckan, ett skift på morgonen och ett på eftermiddagen och är till stor hjälp och glädje både för personalen och de boende. Om det känns motigt att gå ut på promenad så blir allt mycket lättare när Leo följer med. Flera av de boende har fått Leo på remiss. Om någon till exempel inte vill ta sin medicin så är Leo med och sitter och väntar tills medicinen är uppäten. Leo har raster som de öv-

⇨

Fem jarlabankevolontärer redo att servera de boende på Broby gård kaffe och hembakat bröd. Fr.v. Anita Holmberg, Moana Söderlund, Irene Lehnberg, Maud Gustafsson och Monica von Perner.

150 nya särskilda boenden i Täby

Rapport från KPR-möte den 26 september

Text: Gunvor Vretblad

På KPR den 26/9 fick vi information om de planer Täby kommun har när det gäller hur många särskilda boenden det behövs den närmaste tiden. Föredragande var **Joachim Köhler** och **Martin Nilsson**. Joachim Köhler är utredare, han beräknar antalet platser som behövs under kommande tioårsperiod och gör en budget för det. Martin Nilsson är fastighetsstrategen som ska omsätta beräkningarna i fysisk planering. Enligt de beräkningar som gjorts behöver kommunen 150 nya platser och de kommer att byggas i Byle, Roslags Näsby och vid Näsby slott.

På Tibblehemmet måste badrummen byggas om i ett 20-tal lägenheter. Anledningen är att de inte är byggda enligt svensk byggnorm utan följer ett norskt koncept med något färre kvadratmeter. Arbetsmiljöverket har ålagt kommunen att rätta till det hela. Täby kommun har överklagat eftersom både boende och personal är nöjda med badrummen som de som är, men beslutet om ombyggnaden ligger fast och byggnationen startar i november 2017.

Ett korttidsboende med somatisk inriktning kommer att öppnas på Ångaren under 2018.

I Täby kan alla över 80 år få ett trygghetslarm utan kostnad. Är man under 80 år får man betala en slant. I bägge fallen ansöker man hos kommunen som bedömer ansökan och installerar larm när det finns behov.

Protokollet från mötet finns inte tillgängligt när detta skrivs. ◆

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.

Forts. från föreg. sida

riga i personalen och Carina visar på en avskärmning i ett av personalrummen där Leo kan dra sig tillbaka och vila när han så behöver. Han får också springa av sig utomhus förstås.

Den tveksamhet som funnits mot hundar i vården har handlat om rädslan för att hundarna ska föra smitta vidare när de rör sig bland många människor. På Broby Gård har man fasta regler när det gäller hygienen och det är alltid Carina som ansvarar för Leos arbetsinsatser.

Broby Gård ligger på landet i södra utkanten av Täby kyrkby och omgärdas av åkrar och ängar. Boendet öppnade 2013 efter att ha renoverats. Här finns 54 platser för yngre och äldre personer med demenssjukdomar och även plats för korttidsplaceringar. En av avdelningarna är hundfri för att det ska finnas ett alternativ för boende eller personal som är allergiska eller rädda för hundar.

◆

SPF Seniorerna Jarlabanke Täby Exp. öppen torsd. kl. 10-11 fr.o.m. januari 2017

Eskadervägen 40, 183 58 Täby — Tel. 08-756 3875
Försäkringsfrågor gällande liv- och olycksfall tagna via SPF Seniorerna och Mötesförsäkringar för medlemmar i SPF Seniorerna: 0771-55 5500 eller 0771-16 6060 skandia.se/extranet/anslutna/SPF/Forsakringar/ — E-post: jarlabanke@telia.com
PlusGirokonto 84 85 34-4
Hemsida: spfjarlabanke.se
Organisationsnummer: 816000-2807

STYRELSE

Kerstin Bergman – VU leder styrelsemöten, ansvarig kansli, inköp och planeringskalendern, ledamot polisens seniorråd		08-39 5239	kerstin.bergman@propelex.se
Gunvor Vretblad – VU ledamot i KPR, redaktionsledamot, kontaktperson Tibbleseniorerna		08-758 8952	gunvor.vretblad@castrum.se
Christel Eborn – VU företräder styrelsen mot distriktet och kommunen, teckningsrätt/attesträtt, festarrangemang, kontaktperson Samverkan Nordost och Tibbleseniorerna		070-397 2584	chris.eborn@hotmail.com
Sekreterare	Birgitta Danielsson	08-758 7848	birgitta.l.danielsson@telia.com
Kassör, försäkringar	Ing-Britt Edlund	08-768 8310	o.edlund@spray.se
Sammankal. progr.kom.	Leif Larsson	08-768 3192	leif.ob.larsson@gmail.com
Träffar	Programkommittén		
Kontaktperson Samverkan Nordost	Rolf Skagerborg	070-55 80 200	rskagerborg@gmail.com
Resor/utflykter, bitr.	Margareta Torstensson	070-368 2568	margareta.to@telia.com
Programkommittén	Leif Sjöholm	070-350 1203	leifsjoholm50@gmail.com
REVISORER	Rolf E Ericsson	08-756 1383	
	Gun Olgård	070-663 62 02	

KPR,KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Ordinarie	Irene Lehnberg	073-700 0516	irene.lehnberg@gmail.com
Ordinarie	Gunvor Vretblad	08-758 89 52	gunvor.vretblad@castrum.se

VALBEREDNING

Ordförande	Lars Gustafsson	08-758 9698	lassegustafsson@telia.com
Ledamot	Lena Sandström	076-780 5859	lena.sandstrom39@gmail.com
Ledamot	Anita Holmberg	070-392 2199	anita41holmberg@telia.com

REDAKTION

Ansv. utg./redaktör	Bodil Svensson	070-620 7135	bodil_c_svensson@telia.com
Layout	Gunilla Kinnman	070-444 6740	gun.kin@hotmail.com
	Leif Larsson	08-768 3192	leif.ob.larsson@gmail.com
	Gunvor Vretblad	08-758 8952	gunvor.vretblad@castrum.se

ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

Annonser	Béatrice Ceyhan	08-756 2968	bea.ceyhan@gmail.com
Hemsidan, webmaster	Anders Nisses	042-34 27 71	webbmaster@spfjarlabanke.se
Resor/utflykter	Monica Rosengren	070-568 3207	monica.m.rosengren@gmail.com
Medl.reg., utskick, brevduvor	Lars Gustafsson	08-758 9698	lassegustafsson@telia.com
Väntjänst	Irene Lehnberg	073-700 0516	irene.lehnberg@gmail.com
Väntjänst, sekr. progr.kom.	Anita Holmberg	070-392 2199	anita41holmberg@gmail.com

SE VÅR HEMSIDA spfjarlabanke.se

Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Onsdag 6/12 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Pianobar med Carl Wahren (Se sid. 8)
Torsdag 14/12 kl. 14.00	Esplanaden 3, Täby Centrum	Månadsträff: Visning av Kommunhuset (Se sid. 14)
Söndag 17/12 kl. 10.00	Sigtuna, Wenngarn	Adventsresa med julmarknad, julbord och julkonsert (Se sid. 16)
Tisdag 19/12 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark Cent.	Lunchträff (Se sid. 15)
Onsdag 17/1 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Pianobar med Carl Wahren (Se sid. 8)
Tisdag 23/1 kl. 14.00	Hörsalen, Biblioteksshuset	Månadsträff: Vad blir det för väder? – Helen Tronstad (Se sid. 14)
Fredag 26/1 kl. 09.15	Cityterminalen	Hemliga Resan 2018 (Se sid. 16)
Tisdag 30/1 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark Centr.	Lunchträff (Se sid. 15)
30/1 - 12/2		Mae Phim/Thailand (Se sid. 16)
Onsdag 7/2 kl. 11.30	Svensksundsv. 5, Skeppsholmen	Bergrummet – Besök på Stockholms nya leksaksmuseum (Se sid. 17)
Onsdag 14/2 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Pianobar med Carl Wahren (Se sid. 8)
Tisdag 20/2 kl. 14.00	Hörsalen, Biblioteksshuset	Årsmöte samt Musikkryss med levande musik (Se sid. 8 och 14)
Onsdag 14/3 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Pianobar med Carl Wahren (Se sid. 8)
Tisdag 20/3 kl. 14.00	Hörsalen, Biblioteksshuset	Månadsträff: Mitt liv med DC3:an Congo Queen – Åke Jansson (Se sid. 14)
Onsdag 11/4 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Pianobar med Carl Wahren(Se sid. 8)
5-12/4	Malta & Gozo	(Se sid. 18)
21-24/4		Möt våren i Holland (Se sid. 18)

Välkommen in

till oss på THEOKLIPPET

Vi är ett team frisörer som kan hjälpa dig med det mesta inom hårvård.

Måndag - fredag: 9 - 18
Lördag: 10 - 15

THEOKLIPPET
Eskadervägen 10, Näsbypark centrum
Tel: 08-756 35 22 eller 08-756 35 23
E-post: theoklippet@gmail.com www.theoklippet.se