SENIORERNA

Jarlabanke

Täby

Föreningen grundad 1975

Nr 1/2018 Årg. 23 **MEDLEMSBLAD** FEBRUARI–APRIL

- **Kallelse till årsmöte**
- **Vågar man bli gammal?**
- **Några nyheter 2018: ...**

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 2/2018
Manusstopp 2018-04-04
Distribution 2018-05-03

SE VÅR HEMSIDA
spfjarlabanke.se

Annonsörer

Actic 7
Balance 7
Fina Fötter 6
Friskis&Svettis 27
Hallsenius Begravningsbyrå 16
Jägholm Norrortsmäklarna 17
Mekonomen 14
Näsbyparks Centrum 9
Näsbyparks kyrka 23
Pizzeria Della-Casa 36
Roslagskliniken 36
Tjeja Fashion 11
Täby Församling 23
Vårdstyrkan 6
Walléns 16, 17

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
50-talets mode, kommer du ihåg? 4
Kallelse till årsmöte 8
Pianobaren... 8
Jazzpuben öppnar i april 8
Mer om framtidsfullmakter … 10
Träffar 12
Resor och utflykter 14
Hänt sen sist 18
Hur blir jag funktionär? 22
Kurser och cirklar 24
Friskvård 26
Vågar man bli gammal? 28
Röda korset 30
Några nyheter 2018: Mobilprat, gratis släktforskning … 31
Året var 1893 … 32
Äldreomsorg – KPR: Nytt korttidsboende på Ångaren .. 33
Veteranringen 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: Bilden tagen den 20 januari 2018 på promenaden på ängarna vid Ellagård. Några dagar innan föll den första riktiga snön detta år.

Foto: Gunilla Kinnman

VU har ordet

Text: Gunvor Vretblad

Välkomna till ett nytt år med SPF Seniorerna Jarlabanke.

Tisdagen den 20 februari är det årsmöte i SPF Seniorerna Jarlabanke. Det kommer som vanligt att äga rum i Hörsalen i biblioteksshuset vid Täby Centrum. Årsmöteshandlingarna finns digitalt på vår hemsida men det går också att hämta en utskriven version på vårt kansli, Eskadervägen 40. För mer information om årsmötet se sidan 8. Handlingarna kommer också att finnas på plats i Hörsalen. Kom och läs, se vad vi har åstadkommit under året som gått och hur vi hanterat ekonomin. Det är mer spännande än man kan tro! Kanske har du synpunkter? Vi vill gärna höra dem.

Våren är snart i antågande och tiden går så fort numera. Ingen har väl missat att det är valår i år. I tidningen Senioren kunde man läsa om SPF Seniorernas opinionsundersökning. Den visar att seniorerna anser att den viktigaste frågan för landet Sverige idag är lag och ordning och för landets seniorer äldreomsorgen. Undersökningen visar också att varannan senior kan tänka sig att byta parti om det behövs för att bli hörd.

Vad tycker du är viktigt i valet i höst? Jarlabanke och Tibbleseniorerna planerar tillsammans ett möte med representanter från partierna i kommunen. Vi ska ha möjlighet att ställa frågor och få veta vad partierna driver som är viktigt för vår grupp. Vi seniorer är en faktor att räkna med, 24% av invånarna i Täby.

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

Nytt välkomstmöte för nya medlemmar är på gång i vår. Vi vänder oss till dig som inte hade möjlighet att vara med i höstas och till dig som blivit medlem efter det mötet. Inbjudan kommer.

Vi har nu e-postadresser till drygt två tredjedelar av Jarlabankes medlemmar. Och Förbundets medlemsregister MiRiam, som sjösattes hösten 2016 och som gett föreningarna så mycket arbete och frustration, har numera flera fungerande funktioner. Bl.a. går det att skicka gruppmejl med många mottagare. Har du sett mejlet från vår valberedning med Jarlabanke-Quizet? Hur mycket kände du till om Jarlabanke? (Se svaren på frågorna på sid. 22.)

Väl mött på årsmötet! ◆

50-talets mode, kommer du ihåg…?

Text: Gunvor Vretblad
Foto: Gunvor Vretblad och Peter Segemark, Nordiska museet

Minns du jeans och rutiga skjortor eller nylonstrumporna, jumpersetet eller den vippande kjolen? Själv minns jag underkjolen bäst. Jag hade själv sytt en av gamla lakan och varje lördagseftermiddag skulle den doppas i stärkelse och strykas styv. Så gick vi, en grupp flickor, med våra vippande kjolar Järnvägsgatan fram och tillbaka och kände oss fina. Det gällde att det inte regnade för då slokade underkjolen. När Konsums manufakturavdelning började sälja skumgummiunderkjolar blev livet enklare.

Nordiska museet öppnade utställningen *Mitt 50-tal – kvinna, mode, vardag* lite före jul. I den finns ingen skumgummiunderkjol och det beror kanske på att det är svårt att bevara skumgummi, men det finns mycket annat att titta på från tiden.

⇨

Utställningen visar både kläder och accessoarer och ger också en bild av det samhällsideal som rådde. För oss som var med på 50-talet är det rena nostalgitrippen, man känner igen omslaget på nylonstrumpförpackningen, minns Brigitte Bardots rutiga klänning och de amerikanska filmidolerna, de kvinnliga med sina getingmidjor.

Jag fastnar framför väggen med alla Stilmönster. Jag hade en mamma som var hemsömmerska och jag minns hur hennes kappa blev en duffel till mig.

Utställningen är uppdelad i tre teman. *Ung och fri* handlar om tonåringen, som fick en egen klädstil och blev en ny målgrupp inom modevärlden. *Dröm och verklighet* visar hur kläder i modernt snitt, ”sista skriket”, blev tillgängligt för många och kunde vara uppsydda i en modeateljé men också på konfektionsfabrik eller i hemmiljö. Sista temat, *Hem och arbete*, berättar om de nya yrken som kvinnor fick tillgång till, som präst och flygvärdinna och som krävde uniformer utformade för kvinnor.

Nordiska museet tar sikte på att vara Nordens största modemuseum. En tredjedel av museets 1,5 miljoner föremål är kläder, textilier, skor och accessoarer. De är från olika samhällsskikt och tider och har ofta berättelser om vem som ägt dem och hur de använts. I utställningen *Mitt 50-tal* visas till exempel Ingers första jeans och skorna Karin dansade i på firmafesten.

◆

Medicinsk fotvård

Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygärdet)
08-756 79 30

Medlem i Sveriges Fotterapeuter

Vårdstyrkan

Vårdstyrkan kan erbjuda dig

Allégården boende och restaurang
Allégårdens hemtjänst
Camillas hemtjänst

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.) finns tillgängliga på kansliet torsdagen den 15 februari mellan kl. 10-11 och på hemsidan från och med den 13 februari.

Enligt traditionen bjuder föreningen på kaffe i anslutning till mötet.
Efter årsmötet blir det underhållning.
(Läs mer under Månadsträffar sid. 12)
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 14 februari, 14 mars, 11 april och 16 maj.**

Jazzpuben öppnar i april

I den härliga vårmånaden april öppnar högeligen uppskattade Arne Forssén sin jazzpub. Arne spelar jazzskivor av äldre datum och berättar om musik och musiker som var med då det begav sig.

Dag: tisdagen den **10 april kl. 19.00 – 21.00** i Jarlabankes lokaler, Eskadervägen 40.

Anmälan till arne.forssen@plangruppen.se, tel. 070-610 45 51 eller kom helt enkelt dit.

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.

Mer om framtidsfullmakter…

Text: Bodil Svensson

I nr 3/2017 (sid. 34-35) av Medlemsbladet berättade vi om den nya lagen från 1 juli 2017 som gör det möjligt för oss att i förväg utse en person (eller flera) som ska företräda oss och bevaka våra intressen när vi själva inte klarar av att göra det. Lagen i sin helhet återfinns i SFS (Svensk författningssamling) 2017:310.

Hur utformar man då en sådan framtidsfullmakt? Jo, där ska fullmaktgivarens namn, adress, personnummer och telefonnummer finnas, liksom samma uppgifter angående fullmakthavaren/-havarna.

Det ska framgå att man ger namngiven/namngivna person/-er fullmakt att hantera samtliga personliga och ekonomiska angelägenheter och att fullmakten träder i kraft efter den tidpunkt då man inte längre är i stånd att fatta egna beslut och att fullmaktshavaren då självständigt har rätt att förhandla och träffa avtal med myndigheter, privatpersoner och företag för fullmaktgivarens räkning.

Man kan också införa en passus om namngiven ersättare om fullmaktshavaren avlider eller får förhinder att utföra sitt uppdrag.

I fullmakten kan även anges namngiven person som ska granska de insatser som fullmaktshavaren gör.

Fullmakten ska undertecknas av fullmaktsgivaren i två vittnens samtidiga närvaro. Dessa ska bekräfta handlingen med sina egna underskrifter.

Blankettmallar

Är du medlem i Villaägarna kan du gå in på deras hemsida och skriva in *framtidsfullmakt* i sökrutan, så kan du få exempel på blankettmallar att fylla i och även förslag på olika formuleringar av fullmakter.

På Blankettbanken - blankettbanken.se/familjeratt.html - finns blankettunderlag att köpa. På Demensförbundet - demensforbundet.se/sv/om-demens/lag-o-ratt/framtidsfullmakt/ - kan man också hitta förslag på framtidsfullmakter. På swedishbankers.se/media/3530/1710_framtidsfullmakter.pdf finns en rad råd beträffande framtidsfullmakter.

Det kan ju också vara en god idé att kontakta en juridisk byrå för att få hjälp med upprättandet av fullmakten eftersom det finns vissa formkrav som måste uppfyllas. Det kan kosta en slant, men det är viktigt att formuleringarna blir rätt så att inget missförstånd uppstår.

Ovan angivna är bara några exempel på hur man kan gå till väga för att få hjälp med den formella utformningen av fullmakten. ◆

Anhörigas behörighet att rättshandla

I det sista stycket om anhörigas behörighet att rättshandla som vi skrev om på sid 35 i Medlemsbladet 3/17 har dessvärre delar av sista stycket fallit bort. De två sista meningarna ska lyda: *”Behörigheten gäller i tur och ordning make eller sambo, barn, barnbarn, föräldrar, syskon och syskonbarn. Förslaget skapar en rättslig ram för sådana vardagliga rättshandlingar som många anhöriga redan i dag utför.”*

Jarlabanke-erbjudande!

20% rabatt på ETT valfritt plagg mot denna kupong.

Gäller t o m 30 april 2018 och endast en gång per person. Gäller endast plagg till ordinarie pris.

Träffar

Månadsträffar

Vårens månadsträffar är tillbaka i Hörsalen, plan 3, Biblioteksshuset, 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.

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). 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** (bild), 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”

Foto: Anders Melin

I somras fick flygkapten **Åke Jansson,** 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
Modevisning

Butiken Tjeja Fashion i Vallentuna kommer och visar årets vår- och sommarmode. Butiken har funnits i 25 år med samma ägare, **Charlotta Fagerland**. Med den långa erfarenheten av styling och mode finns hög kompetens och ett engagemang utöver det vanliga. Tjeja Fashion har ett stort urval i storlekarna 34-48 med många bra byxmodeller, fina mönstrade blusar, härliga sommarklänningar och mycket mer. Vi har också ett stort sortiment av underkläder och bad från Chantelle och Damella. Välkommen till en av Stockholms bästa damklädesbutiker för vuxna kvinnor.
Lotteri, förfriskningar och snittar.

Väntjänstträffar

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

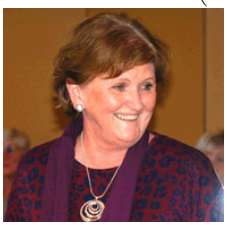
13/3 Furan 14.00
Bruno Picano, sång och musik

Tyvärr inga väntjänstträffar i april och maj.

Ansvariga: Irene Lehnberg, 073-700 0516, irene.lehnberg@gmail.com
och Anita Holmberg, 070-392 2199, anita41holmberg@gmail.com.

Lunchträffar i Näsbypark

Vårens lunchträffar äger rum i Näsbyparks Centrum på restaurang Eskader en tisdag i månaden kl. 13.30 – 15.00.
Följande dagar är aktuella:
27/2, 27/3, 24/4 och 29/5
Ansvariga för dessa lunchträffar är **Anita Holmberg** (t.v.) och **Marianne Hammarén Erlandsson** (t.h.).



För information kontakta Anita på anita41holmberg@telia.com, 070-392 2199 eller Marianne (Jana) på janahe2@gmail.com, 732 7476.
Ingen anmälan behövs. Anita och Jana tar emot och anvisar plats vid reserverade bord.
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.

Onsdag 21 mars
Odd Fellow-Huset

Odd Fellow Orden är Sveriges största ordenssällskap som funnits i vårt land sedan 1884. Vad är en Orden? Vad är Odd Fellow? Vad gör och vad står Odd Fellow för? Allt detta och mer därtill får vi svar på vid vårt besök. För den som önskar finns möjlighet att äta lunch i deras restaurang. **Plats:** V:a Trädgårdsg. 11A. **Tid:** Kl. 11.00. **Pris:** Visning 50 kr., betalas kontant på plats, jämna pengar. Lunch 160 kr. Betalas på plats i restaurangen kontant/kort.
Anmälan senast 5 mars till Monica eller Margareta (se gröna informationsrutan).

Söndag 22 april
Vårkonsert med Orphei Drängar och Hanna Husáhr

Följ med till Uppsala och **Orphei Drängars** traditionella vårkonsert i Universitetsaulan! Innan den gemensamma lunchen blir det guidad rundtur i Uppsala. Dagens höjdpunkt blir Orphei Drängars vårkonsert i den gamla vackra universitetsaulan.
I år gästas konserten av sopranen **Hanna Husáhr**, som debuterade i Pärlfiskarna på Folkoperan 2009. Hon har därefter sjungit på operahuset i Bergen, Opera på Skäret, Stockholmsoperan, operahu-

⇨

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

set i Riga m.fl. scener. Konserten leds av **Cecilia Rydinger Alin**. 1998-2007 var Rydinger Alin lektor i orkesterdirigering vid Musikhögskolan i Stockholm. I oktober 2007 utnämndes hon till professor i orkesterdirigering vid samma institution. Hon blev därvid den första kvinnan i Norden i sin position.

Pris: 895 kr. I priset ingår bussresa, reseledare, lunch, konsertbiljett.

Prel. avresetid från Cityterminalen kl. 10.00, åter kl. 18.30.

Anmälan senast **5/3** till Margareta eller Monica (se gröna rutan). Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

Researrangör: Viatour

Kommande resor

26 – 29 augusti
Bornholm

Det finns en ny möjlighet för den som missade försommarresan i fjol till **Bornholm** att följa med CK:s Resor på en färd dit i höst. Om resan till Bornholm under försommaren 2017 och upplevelserna då finns att läsa i Medlemsbladet nr 3/2017 under **Hänt sen sist** sid. 26. För **information och anmälan** kontakta Monica eller Margareta (se gröna rutan).

5 – 11 oktober
Georgien

Vill du uppleva gästfria Georgien och ta del av dess tusenåriga historia, fantastiska natur, Stalins barndomsstad, rustika mat- och vintraditioner och den charmiga storstaden Tbilisi.

Avresa 5 oktober, 7 dagar.

ALLT DETTA INGÅR • Svensk reseledare • Flyg Stockholm – Tbilisi t/r med mellanlandning • Utflykter enligt program • Boende på bra hotell i delat dubbelrum • Helpension (förutom lunch dag 6) • Skatter och avgifter.

Pris: 10.998 kr., tillägg enkelrum 2.498 kr.

Anmälan senast 1 mars till Margareta eller Monica (se gröna rutan).

Researrangör: Albatros. Vill du veta mer om resmålet och de olika utfärderna på plats gå in på albatros.se/resor/europa och tryck i vänsterspalten på Georgien som resmål och ta sedan del av informationen under rubriken ”Gästfria Georgien”.

12 – 13 december
Teaterresa: CHESS på Svenska Teatern i Helsingfors

◆

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.

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)

Funderar du på sälja din bostad?

Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst med konkurrenskraftiga arvoden!
Hör av dig eller kom in på en kopp kaffe så berättar vi hur du kan göra en lyckad bostadsaffär med oss.
Vi brukar säga att erfarenhet lönar sig.

Välkommen in till oss på Södervägen 30, 08-732 50 00.
www.jagholm.se

JÄGHOLM
NORRORTSMÄKLARNA

Fastighetsmäklare
Anders Appelqvist
070-723 33 00

Fastighetsmäklare
Mats Norman
070-483 40 00

Fastighetsmäklare
Jan Jägholm
0708-732 500

Fastighetsmäklare
Tomas Österman
070-496 20 20

Fastighetsmäklare
John Jägholm
0708-732 501

Fastighetsmäklare
Jenny Stadvall
072-703 60 03

WALLENS
TÄBY C

HERRKLIPPNING

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

DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS
TAG MED KUPONGEN SÅ FÅR DU
20% PÅ HÅRVÅRDSPRODUKTER

Hänt sen sist

Trångt och trevligt på välkomstmötet

I början av oktober 2017 bjöds våra nya medlemmar in till ett välkomstmöte på kansliet. 20 personer tackade ja och sex styrelsemedlemmar var på plats för att berätta om träffar, möten, resor och allt annat vi har på programmet i Jarlabanke. Alla fick möjlighet att bekanta sig med varandra och det sades att kaffet och tårtan smakade ovanligt bra den här eftermiddagen.

24:e gåsen på Lindholmen…

10 november går inte spårlöst förbi för Jarlabankes medlemmar med vänmedlemmar. Då är det nämligen dags för gåsamiddag, med allt vad därtill hör, på Lindholmens gård i Vallentuna. I år var det ett 50-tal medlemmar och vänmedlemmar, som intog svartsoppa, gås med tillbehör och en förträfflig äppelkaka för 24:e gången på Lindholmens gård.

Gunvor Vretblad hälsade alla välkomna.

Långbordet var dukat, stearinljusen flämtade, herrarna bar slips och kavaj och damerna hade glitter i kläder och örhängen.

Rolf Skagerborg tackade för maten och riktade sig då förstås till fru **Viola** (t.v.) – som blev 88 år någon månad senare – och hennes söner **Anders** och **Åke** för att de för 24:e gången tagit emot oss.

Det var – kort sagt – en väldigt trevlig afton.

Ett besök hos Mälardrottningen

En vacker och härligt solig dag, 13 november, var vi nio Jarlabankare som träffades på Stadshusets innergård, där Eken för drygt 10 år sedan invigdes till en mötesplats för barn. *("Tanken är att trädet skall bli en mötesplats, där beslutsfattare samtalar med barn på barnens villkor.")*

Vi fick veta att **Ragnar Östberg** vann en arkitekttävling 1911, varpå uppbyggnaden av Stadshuset började. I Blå Hallen kommer teglet från Södertälje, graniten i pelarna från Stockholms skärgård och den jättefina marmorn i (den berömda) trappan från Kolmården. SÅ fint!!

Tidigare hölls Nobelbanketterna i Gyllene Salen, som ytmässigt är något mindre än Blå Hallen, men numera är de i Blå Hallen (bild t.h.), som rymmer ca 1.300 gäster!

Östberg anställde en underleverantör, **Einar Forseth**, för utsmyckningen av Gyllene Salen. Forseth ville ha sju år på sig för arbetet men fick bara två (!) år!! Hur han kunde tillverka dessa fantastiska mosaikutsmyckningar på bara två år är helt förunderligt – historiska bilder på ena sidan och kulturella, företagsamma personer på den andra. I fonden är en bysantinskinspirerad bild av Mälardrottningen (se bild t.v.) – mellan öst och väst – som en fredens plats.

Intressant är också att ett antal fresker i Prinsens Galleri är målade av – just – **Prins Eugen**! Invigningen av Stadshuset skedde 1923, på 400-årsdagen av Gustav Vasas intåg i Stockholm.

Vilken fin förevisning vi fick vara med om och vilken fin dag, TACK!!

Vi besökte Täbys nya kommunhus

Vi var ett 40-tal från SPF Jarlabanke och Tibbleseniorerna som den 14 /12 stretade fram i snömodden över det öppna torget i Täby centrum. I entréplanet togs vi emot av fastighetschefen Maria Östholm, som orienterade oss om kommunhuset, alltså inte kommunalhuset som nu rivs.

Projektet började omkring 2010 och den välplanerade inflyttningen skedde nu 2017. 33 delentreprenader åstadkom ett hus på 15.000 kvm för 600 personer. White arkitekter var idégivare men de producerade dåligt samordnade ritningar. Däremot var fastighetschefen nöjd med elkonsulten. Huset skall kunna fungera i katastrofsituationer.

Människorna som skall arbeta i huset har inga

Forts. sid. 20

Hänt sen sist

Julkonsert, julbord och julmarknad…

Det var en alldeles strålande vinterdag den 17 december med sol och minusgrader när vi, nio jarlabankare, äntrade den buss som skulle ta oss (och ett antal andra SPF-are från andra föreningar) till Sigtuna. Inledningsvis besökte vi julmarknaden som dragit in i staden med alla upptänkliga varor – från ost, korv, sylt och kryddor till smidesvaror, tomtar och ulltofflor.

Efter att ha avätit utfärdens goda julbord på Wenngarn vände vi, inalles fem fulla bussar, tillbaka till Sigtuna – nu till Humanistiska läroverkets aula för att ta del av en ca en och en halv timme lång konsert med musikgruppen **MAKE4**. MAKE4 består av **Maria Hulthén**, klassisk violinist, sångerska och riksspeleman, **Anders Johnsson**, frilansande basist med såväl jazz som populärmusik på repertoaren, **Karin Frölén**, operasångerska med erfarenhet även från musikaler och jazz samt **Erik Skarby**, konsertpianist och dirigent.

Det blev en mångsidig och innehållsrik konsert med kända julsånger, klassisk musik, operettinslag och folkmusik – allt mycket njutbart!

Forts. från sid. 19

fasta arbetsplatser. Indelningen i tysta, medel och högljudda zoner skall möjliggöra flexibilitet för möten och för träget enskilt arbete. Pratar man för högt kan man bli hänvisad till en annan zon. Det finns höj- och sänkbara bord 140x80 cm. Pärmar har rensats bort så att bokhyllorna har minskat med ungefär 95 %.

Fastighetschefen talade mycket om design. Det som inte blev så tydligt var hur alla funktioner som utgör kommunalt arbete och ansvar har analyserats för detta framtidshus. Efteråt ställdes några frågor med tanke på hur Nya Karolinska idag inte fungerar. Detta bygge har ju fått mycket kritik för att det inte föregicks av funktionsanalyser och verksamhetsprogram.

Leif Gripestam lämnar ordförandeskapet i kommunstyrelsen i höst. Var de fina porträtten av alla gubbar skall sitta framgick inte. Kostnaden sades bli under 500 miljoner kronor, budgeten var på 560 allt som allt.

Min (Per Nisses) kvarstående undran gäller hur det skall fungera, blir svarstider kortare, blir flyktingar hanterade, kommer sociala ärenden hanteras snabbare och bättre? Blir täbybornas behov av samlingslokaler tillgodosedda? Kommer hyrorna att bli lägre?

Lunchträffarnas Ingrid och Stig avtackas!

Inför sommaren 2016 lanserade **Stig Nohrlander** och **Ingrid Dahlberg** (t.v.) sin idé om att ordna så att de jarlabankare – och vänmedlemmar – som så önskade kunde ses två gånger i månaden över en lunchtallrik på Eskader i Näsbypark eller en kopp kaffe på Park Kafé. Idén slog väl ut, folk strömmade till och antalet lunchdeltagare ökade successivt. I genomsnitt deltog 16 personer per träff.

Många ville ha en fortsättning under sommaren 2017. Ingrid och Stig förklarade sig beredda att leda verksamheten, men även att starta och leda motsvarande träffar i Täby C. Efter sommaren kom nya önskemål – kunde man inte tänka sig att utöka verksamheten även under ”terminerna” som ett komplement till månadsträffarna?

Så blev det. En gång i månaden åts det lunch på Eskader. Årets sista träff var den 19 december, antalet deltagare var 24 personer varav 23 medlemmar i Jarlabanke och en blivande medlem.
Stig bekräftar att: – *Det var som vanligt en trevlig träff med hög kvalitet på mat, stämning mm.*

Men det var något som var ovanligt med lunchen. Stig och Ingrid slutade som administratörer och avtackades varmt med vackra rosor och en flaska bubbel från somrarnas och höstens lunchdeltagare och vin från styrelsen. Ingrid Dahlberg och Stig Nohrlander lämnar nu över ansvaret för administrationen av träffarna till **Anita Holmberg** och **Marianne (Jana) Hammarén Erlandsson**. Vårens lunchträffar blir den **27/2, 27/3, 24/4 och 29/5.** (Se vidare under Träffar sid. 13).

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

Forts. sid. 22

Hänt sen sist

Forts. från sid. 21

Cumulus och stratus…

Det var en riktig altostratusdag, den 23 januari, när **Helen Tronstad**, känd meteorolog från SVT, gav lyssnande jarlabankare en orientering i hur vindar, värme och kyla rör sig över världen, om molns uppkomst och hur man kan tolka moln.

Cumulusmoln ser vi sommartid, moln med platt undersida som bullar upp sig till 8.000-10.000 m över markytan. De små vattendropparna i molnet hålls svävande av en uppåtgående luftström. *Altostratus*, eller skiktmoln, finns på 2.000–5.000 m höjd och är moln som man knappast kan se solen genom, bara ana. *Nimbostratus*, regnmoln, utbredda moln som kan bli upp till 3.000 m tjocka vill vi helst inte uppleva under semestertid.

Tidigare fanns ca 200 väderobservatörer i Sverige som var 3:e timme läste av regnmätare och termometrar. Numera ger datorer och automatiska observationsstationer information var 3:e sekund. ◆

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.

Just nu söker Jarlabanke följande funktionärer:

Styrelsemedlem**,** revisorsuppleant, bokare av underhållning till medlemsmöten, ansvarig för marknadsföring och rekrytering, cirkelledare, medhjälpare vid våra träffar samt brevduvor.

Gå gärna in på vår hemsida, spfjarlabanke.se, och läs mer om vad de olika funktionärsuppdragen innebär.

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

Rätta svaren från Valberedningens Jarlabanke-quiz

(Frågorna distribuerades via gruppmail den 4 januari)

1. SPF Jarlabanke bildades 1975
X. Jarlabanke levde på 1000-talet
2. Styrelsen i SPF Seniorerna Jarlabanke har 9 medlemmar

2. Nästa medlemsblad distribueras 13 februari
1. Månadsmötena under 2018 hålls i Bibliotekshusets hörsal
X. SPF Jarlabanke hade 709 medlemmar vid årsskiftet

2: Cirka 50 personer deltog i höstens gåsamiddag
2: 87% av Jarlabankes hushåll får sina medlemsblad via brevduvor

Bästa svar, som kommer att belönas, lämnades av:
Björn Fröderström samt Arne Forssén ◆

Näsbyparks kyrka

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

Ur programmet:
Fredag 16/2 kl. 15 *Kulturtimme* – Johannes, det gåtfulla evangeliet. Michael Öberg.
Söndag 25/2 kl. 11 *Gudtjänst*. Musik av G. F. Händel. Sopran, instrumentalensemble.
Söndag 25/3 *Jungfru Marie bebådelsedag* kl. 15 (obs!).
Musikgudstjänst, Mendelssohn, Laurentii Motettkör.

Stilla veckan:
Korsvägsandakter 26/3, 27/3, 28/3 kl. 19
Skärtorsdagsmässa 29/3 kl. 19
Långfredagsgudstjänst med musik 30/3 kl. 11, andakt kl. 18
Påskdagen 1/4 kl. 11 *Högmässa med musik*

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

Se affischer och annonser i SvD, DN, Mitt i samt på www.tabyforsamling.se.

Svenska kyrkan
TÄBY FÖRSAMLING

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

Kurser och cirklar

Canasta

Välkommen att vara med i vår nybörjarkurs i canasta med start den 19 januari. Vi träffas i Jarlabankes lokal på Eskadervägen 40 på **fredagar kl. 10.00 -12.00**. Anmäl dig till Kerstin Bergman, kerstin.bergman@propelex.se eller tel. 39 52 39, **det går bra även efter den 19/1**. **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. 14.00-16.00 och diskuterar böcker och tar en kopp kaffe. Vårterminen startade den 16/1 med ”Den svavelgula himlen” av **Kjell Westö**. Övriga träffar blir: 13/2, **Nina George**, ”Den lilla bokhandeln i Paris”, 13/3 **Majgull Axelsson**, ”Ditt liv och mitt”, 10/4 och 15/5. Vad vi ska läsa till de 2 sista gångerna bestämmer vi gemensamt senare.
Vi är för närvarande 10 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 30/1, 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 Anna Thille, 756 3828,
anna.thille@gmail.com
De som är intresserade av en plats i reservlistan kan anmäla sig till Anna.

Sällskapsbridge II

Måndagar kl. 12.30
Vårterminen startade 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 började den 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

Vinkunskap 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. ◆

Friskvård

Eftermiddagsdans

Det blir en vår till med dans **tisdagar** kl. 13.00 – 16.00 på **Kvarntorpsgården, Näsby allé 72** i samarbete med SPF Seniorerna Tibble. Tillställningarna börjar den **13/2** med **Eklöfs orkester**, fortsätter den **20/3** med **Lars Erikssons orkester** och avslutar den 17/4 med **Mac Olsons orkester**.
Modern dans och någon gammal dans.
Entré 100:-, kaffe och bröd ingår i pausen.
Tänk på att dans är rolig och nyttig motion, gör ett besök på Kvarntorpsgården!
Kontaktperson: Margit Annerstedt, 070-350 9320. Välkomna!

Jarlabanke golfare

När nu fjolårets golfsäsong är över är det dags att tänka framåt mot vårens och sommarens trevliga rundor. Den som vill hålla formen uppe eller t.o.m. förbättra sig till kommande säsong kan under vinterhalvåret pröva Ullna Indoor Golf med dess moderna utrustning och träningsmöjligheter. All information finns på hemsidan: ullnaindoor.se. Mer information kommer framöver på vår egen hemsida spfjarlabanke.se och i medlemsbladet. Frågor kan ställas till: Per Jödahl, 756 22325 eller per.jodahl@telia.com.

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

◆

Temadag om kost och träning för äldre

Fredagen den 16 mars är du varmt välkommen till vår anläggning på Eldarvägen 4 i Täby Kyrkby. Vi bjuder på träning, föreläsning och fika. Träning och föreläsning bokas i receptionen på 08-753 60 10, ange ditt namn och telefonnummer, först till kvarn. Ta med din biljett till anläggningen för gratis entré.

10.00–10.45 **Stora hallen: Jympa Soft – Ett mjukt och behagligt jympapass men ändå med möjlighet att ta i rejält.**

10.00–10.45 **Lilla hallen: Cirkel – Då jympan känns för tuff. Här tränar vi i cirkel på 10 olika snälla stationer. Övningarna är allsidiga och fokuserar på styrka, rörlighet och balans.**

10.45–11.15 **Fika**

11.15–12.15 **Föreläsning: Kost efter 60 – Hur ändras ämnesomsättningen efter att du passerat medelåldern? Du får konkreta tips på hur du kan förbättra din egen kosthållning baserat på vad kroppen behöver rent generellt i åldern efter 60 och vad den behöver för bästa påfyllnad i samband med träning.**

ENTRÈBILJETT – SENIORDAG 16 MARS

NAMN:

☐ MEDLEM I SPF JÄRLABANKE ☐ MEDLEM I TIBBLESENIORERNA

taby.friskissvettis.se

Vågar man bli gammal?

Text: Gudrun Wijk Foto: Bodil Svensson

Många som börjar bli äldre känner stor oro för hur livet skulle förändras, om de blev beroende av vård och omsorg. Vad kan man få för hjälp om den dagen kommer, då man inte längre kan klara sig själv? Hur skulle det kännas att få sin frihet beskuren om man blev tvungen att tillbringa sin sista tid på ett vård- och omsorgsboende?

Då man fortfarande mår bra tror man att ett sådant boende skulle man absolut inte vilja ha – men det kan ändå kännas nödvändigt om hälsan försämras. Tyvärr är det inte helt lätt att få ett beslut från kommunen till detta, man behöver ha ett mycket omfattade behov av omvårdnad och stöd som inte kan tillgodoses enbart med hemtjänst.

Biståndshandläggarna på kommunerna är de som fattar beslut om rätten att få ett boende, men får inte rekommendera en särskild utförare. Hur ska man då veta vilken verksamhet som håller hög kvalitet? Det frågar sig nog de flesta inför valet av äldreboende, och visst vore det skönt om det fanns något enkelt mått att gå efter.

Att välja sitt sannolikt sista boende i livet tillhör nog ett av de svåraste val man kan göra, eftersom det är ett val som kan få stora konsekvenser. En äldre, skör person ska inte behöva flytta mer än denna enda gång. Vetenskapen visar också att det är en mycket stor påfrestning för gamla människor att byta miljö.

Kan Äldreguiden ge vägledning?

Ett sätt att ta reda på olika kvalitetsmått är att använda datorn och där söka på öppna jämförelser i Socialstyrelsens så kallade äldreguide. Socialstyrelsen gör nämligen en årlig nationell

⇨

undersökning av äldreomsorgen i Sverige. Resultatet är tänkt att ge en allmän vägledning för dem som ska välja hemtjänst eller äldreboende. Äldreguidens statistik hämtar sina uppgifter från den enkät som skickats ut till alla kommuner i Sverige och ska bland annat visa vad de äldre tycker i olika frågor.

Guiden riktar sig till de äldre och deras anhöriga och ger en bred bild av vården och omsorgen. Eftersom det är komplext att mäta kvalitet så bör dock underlaget tolkas med en viss försiktighet. Många personer kan inte svara, eftersom de är alltför sjuka, och risken är därmed att de med störst vårdbehov faller bort.

Även på Täby kommuns hemsida finns uppgifter om kommunens olika äldreboenden. Där går det lätt att jämföra exempelvis lägenheternas storlek och hyra. Däremot har många verksamheter dessvärre inga uppgifter om vad kunderna är nöjda eller missnöjda med. Har man frågor när man ska välja hemtjänst eller boende går det även bra att kontakta handläggaren på kommunen per telefon eller att ställa sina frågor via kommunens webbplats.

Socialstyrelsens äldreguide har fått stark kritik av docent Lennarth Johansson, forskningsledare vid Stiftelsen Äldrecentrum, i tidskriften *Äldre i centrum* nr 4 / 2017. Undersökningen säger ingenting om vad de äldre tycker, varnar han. Detta eftersom det är en låg svarsfrekvens och drygt två av tre enkätsvar inom äldreboenden har fyllts i av någon annan, utan att de äldre ens var med. Han fortsätter: - *Det är svårt att tro att denne ”någon annan” skulle vara någon annan än någon ur personalen. Så kanske undersökningen i stället skulle heta ”Så tycker personalen om äldreomsorgen”? I vilken annan verksamhet skulle man anse att så få svar ger ett trovärdigt underlag för bedömning av kvaliteten?* frågar Lennarth Johansson retoriskt.

Så hur ska man då göra för att välja sitt boende? Beroende på vad man anser är viktigt, så är en del information i guiden rörande boendet av större betydelse än annat. Det är därför bra att tänka igenom vad som är mest viktigt för dig och vad du vill att äldreboendet ska kunna erbjuda. Om man har turen att ha en närstående som kan hjälpa till är det bra, annars kan man få hjälp av biståndshandläggaren.

Ett besök på boendet innan man bestämmer sig är också betydelsefullt, inte minst för att känna av stämningen. Finns dessutom möjlighet att få prata med någon som bor där, eller någon boendeanhörig, kan det ge viktig information.

Utvärdera alternativ i förväg

När man blivit beviljad äldreboende från kommunen kan man behöva göra sitt val ganska omgående. Det kan därför vara bra att i förväg ha utvärderat olika alternativ. Det kan också vara bra att till och med redan i ansökan nämna sina eventuella önskemål.

Forts. sid. 30

Forts. från sid. 29

Även om man lagt ner mycket arbete på att förebygga ett felaktigt val kanske det ändå inte blir som man planerat. Har man otur kan det exempelvis visa sig att det för tillfället inte finns någon ledig plats på det önskade boendet, kanske det inte ens finns en plats inom Täby kommun, och det erbjudande man då får blir på ett boende utanför Täby. Vad man kan göra i så fall är antingen att bo kvar hemma tills det uppstår en ledig plats i Täby - eller att flytta in på det erbjudna boendet, men stå kvar i kön och sedan flytta igen när en plats på ett önskat boende blir ledigt. Om behovet är akut, och det inte fungerar att bo kvar hemma, blir man kanske ändå tvungen att acceptera det givna erbjudandet.

Så - vågar man då bli gammal?

De flesta av oss kommer att förbli friska långt upp i åren. 70 är det nya 20, hävdar äldreforskaren Ingmar Skoog. - Inte till kroppen förstås, men väl när det gäller attityd och livsstil. Vi har också en bra äldreomsorg i Sverige jämfört med många andra länder. De flesta gamla får den hjälp de behöver och kan leva ett gott liv.

Det går dock inte att bortse från att det finns problem. De närmaste åren blir det allt fler äldre i landet och många kommuner har redan idag svårt att få sin ekonomi att gå ihop, vilket troligen även kommer att drabba äldreomsorgen.

Vård- och omsorgsboende (även kallat särskilt boende) riktar sig till personer med fysisk funktionsnedsättning, psykisk funktionsnedsättning eller demenssjukdom. För att få bo i något av dessa boenden ska man göra en ansökan och behoven utreds därefter tillsammans med en handläggare.

Referenser:

Socialstyrelsens äldreguide (finns på www.socialstyrelsen.se)
Täby kommuns hemsida (www.taby.se/omsorg-och-stod)
Äldre i centrum #nummer 4/2017 (finns på www.aldricentrum.se)
Seniorpodden nr 8 (finns på www.spfseniorerna.se)

◆

Röda Korsets Mötesplats Kupan

Eskadervägen 16, Näsbypark Centrum

Second hand & Café

Träffas, fika, fynda och umgås

Vi har öppet: Tisdag, torsdag, fredag 10–17,
Onsdag 10–20 (kvällsöppet), Lördag 10–14

Besök vår hemsida
www.redcross.se/taby
Facebook (RodaKorsetTaby)

RödaKorset
Täbykretsen

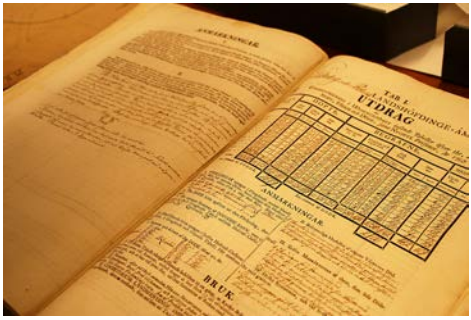
Några nyheter 2018:

Mobilprat, gratis släktforskning, ökad tillgänglighet för funktionshindrade

Text och foto: Bodil Svensson

2018 kommer med en hel del nyheter – bl.a. har ju en del förändringar skett när det gäller pensionerna. Här följer några andra nyheter, som kan vara värda att påminna om.

- Från den 1 februari är det förbjudet för en bilförare att under färd tala i mobiltelefon utan handsfree.
- Olaga integritetsintrång är ett nytt brott fr.o.m. i år. Det betyder bl.a. att det blir straffbart att sprida integritetskänsliga bilder och uppgifter om en person – t.ex. uppgifter om någons hälsotillstånd eller att någon utsatts för ett allvarligt brott. Inte heller får man sprida bilder på någon som befinner sig i en mycket utsatt situation, exempelvis bilder från en olycksplats. Straffsatsen är från böter till fängelse.
- Känner du för att skaffa en elcykel, elmoped eller elmotorcykel? Fr.o.m. 1 februari har du chans att få bidrag från staten på högst 10.000 kr. Ansök hos Naturvårdsverket om premien.
- Fr.o.m. 1 maj måste även företag med mindre än 10 anställda vara tillgängliga för folk med funktionsnedsättningar vilket bl.a. innebär att t.ex. frisörer och restauranger som idag inte omfattas av lagen kommer att göra det.
- Straffet för att föra in alkohol i Sverige utan att betala skatt blir 40 % av den skatt som ska betalas.
- Abonnemangsavgiften som tidigare betalats för att få tillgång till Riksarkivets digitala forskarsal (SVAR) tas bort vilket gör att det blir billigare att bedriva släktforskning. 100 miljoner digitala bilder av arkivhandlingar kommer att bli fritt tillgängliga för släktforskare och andra.



- Ett lagförslag om att kommunerna ska få erbjuda hemtjänst till äldre utan behovsprövning har av regeringen lämnats till Lagrådet. Förslaget innebär att de kommuner som vill kan utan behovsprövning ge hemtjänstinsatser som omvårdnad, städning, handling mm i akt och mening att öka kvaliteten för de äldre. De nya bestämmelserna blir dock frivilliga för kommunerna att tillämpa. Det är också kommunerna som själva avgör vilken åldersgräns som ska gälla för det nya arbetssättet. ◆

Källor: Riksdagen, regeringen, tullverket, SPF Seniorerna

Året var 1893

Text: Bodil Svensson

För 125 år sedan, 1893, föds i Sverige skådespelarna Tora Teje , Edvin Adolphson och Adolf Jahr, liksom Harry Hjörne, så småningom chefredaktör på Göteborgs-Posten, och dragspelskungen Calle Jularbo. Svensk författarförening bildas och kung Oscar II avlyssnar stående Du gamla, du fria, något som befäster sången som svensk nationalsång. En svensk folkriksdag anordnades där man förde fram kravet på allmän och lika rösträtt för män och kvinnor. Sveriges första folkpark invigs i Malmö och Nationalmuseum refuserar Ernst Josephsons målning Strömkarlen (Näcken).

På det lite mindre planet hände det sig att Frustuna kommunalnämnd i Sörmland den 1 maj fastslog ordningsregler för Gnesta Fattiggård.

Hvarje inom Fattiggården boende understödstagare har att iaktta följande:

1. Den största ordning och snygghet skall iakttagas i rummen, på gården samt hvad beträffar understödstagarnas egna personer.
2. Sopor och orenlighet få endast slås å dertill anvisad plats.
3. Orena kärl få icke begagnas vid källan.
4. Förstugor, afträdet samt trappor sopas och skuras af kvinnorna i den ordning Föreståndersken bestämmer.
5. Gård och vägar krattas och sopas af männen, likaledes enligt Föreståndersken order.
6. Behöflig ved hugges och mindre reparationer utföras af männen.
7. Oväsen och trätor få icke förekomma inom Fattiggården. Svordomar och oanständiga ord få icke begagnas till någon.
8. Såväl husets folk som främmande personer skola gå tyst och stilla uti förstugor och trappor.
9. Främmande personer få icke vistas inom Fattiggården från kl. 9 på aftonen till kl. 6 på morgonen utan Föreståndersken tillstånd.
10. Porten stänges kl. 9 på aftonen och öppnas kl. 6 på morgonen.
11. De, som har arbete ute, skall anmäla sådant för Föreståndersken, för att slippa ut eller in före eller efter bestämd tid.
12. Hvar och en skall med förtroende vända sig till Föreståndersken vid sjukdom eller nöd och bekymmer, för att få hjelp.
13. Föreståndersken befallningar skola ovillkorligen åtlydas.
14. Föreståndersken skall vänligt tillrättavisa, fogligt befalla och vara hjertlig till sitt väsende.
15. Föreståndersken eger emellanåt anordna andaktsstunder uti Fattiggården.

Först och sist: Renlighet ute och inne.

Som sagt – det här var endast 125 år sedan, drygt en ordentlig mansålder. Somligt känns förlegat, medan innebörden i en del regler tål även dagens ljus. Min absoluta favorit är regel nr 7. Helt användbar även idag – byt bara ut ordet ”Fattiggården” mot ”Sociala medier” t.ex.

◆

Nytt korttidsboende på Ångaren

Delar av Allégården stängs

2017 års fjärde och sista KPR-möte ägde rum i nyöppnade Seniorcenter på Lyktgränd 2 och 4. Biståndshandläggare **Viktoria Rohdin** gav oss en detaljerad presentation om hur rutinerna ser ut när en person begär bistånd från kommunen. En kortfattad beskrivning om biståndshandläggning fanns i ett tidigare nummer av Medlemsbladet, nr 3/2017, eftersom frågan också var uppe på KPR-mötet i september. (Se även Gudrun Wijks artikel sid. 28-30.)

Det sista mötet för året brukar inledas med lunch och så var det även den här gången. Medan maten dukades upp fick vi se oss omkring i Seniorcenters nyrestaurerade lokaler. Efter sammanträdet fick vi också information om verksamheten där. Seniorcenters veckoscheman och aktiviteter kan man hitta på taby.seniorcenter. Se även Gunilla Kinnmans artikel i förra Medlemsbladet (4/2017).

Ett korttidsboende kommer att öppnas på Ångaren i Näsbypark under första eller andra kvartalet 2018. Det är en av de psykogeriatriska avdelningarna som kommer att göras om och ge platser till tio personer.

På Allégården i Näsbypark kommer den äldre delen att stängas för att lokalerna inte håller måttet. De personer som bor där erbjuds att flytta till Tibblehemmet i Täby Centrum eller till något annat boende inom kommunens kundval. Flytten kommer att tas omhand av kommunen, både praktiskt och ekonomiskt.

Protokollet från mötet finns inte tillgängligt på Täbys hemsida 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.

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*

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

Eskadervägen 40, 183 58 Täby
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/

Tel. 08-756 3875
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 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 12)
Tisdag 27/2 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark Centr.	Lunchträff (Se sid. 13)
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. 12)
Onsdag 21/3 kl. 11.00	V:a Trädgårds-gatan 11A	Besök i Odd Fellow-Huset (Se sid. 14)
Tisdag 27/3 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark Centr.	Lunchträff (Se sid. 13)
Tisdag 10/4 kl. 19.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Jazzpub. Arne Forssén spelar jazzskivor av äldre datum (Se sid. 8)
Onsdag 11/4 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Pianobar med Carl Wahren (Se sid.8)
Tisdag 17/4 kl. 14.00	Hörsalen, Biblioteksshuset	Modevisning (Se sid. 13)
Söndag 22/4 kl. 10.00	Cityterminalen	Vårkonsert med Orphei Drängar, Universitetsaulan, Uppsala (Se sid. 14)
Tisdag 24/4 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark Centr.	Lunchträff (Se sid. 13)
Onsdag 16/5 kl. 17.00	Kansliet, Eskaderägen 40	Pianobar med Carl Wahren (Se sid. 8)
Tisdag 29/5 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark Centr.	Lunchträff (Se sid. 13)
26-29/8	Bornholm	(Se sid. 15)
5-11/10	Georgien	(Se sid. 15)

SVERIGE
PORTO BETALT

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

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