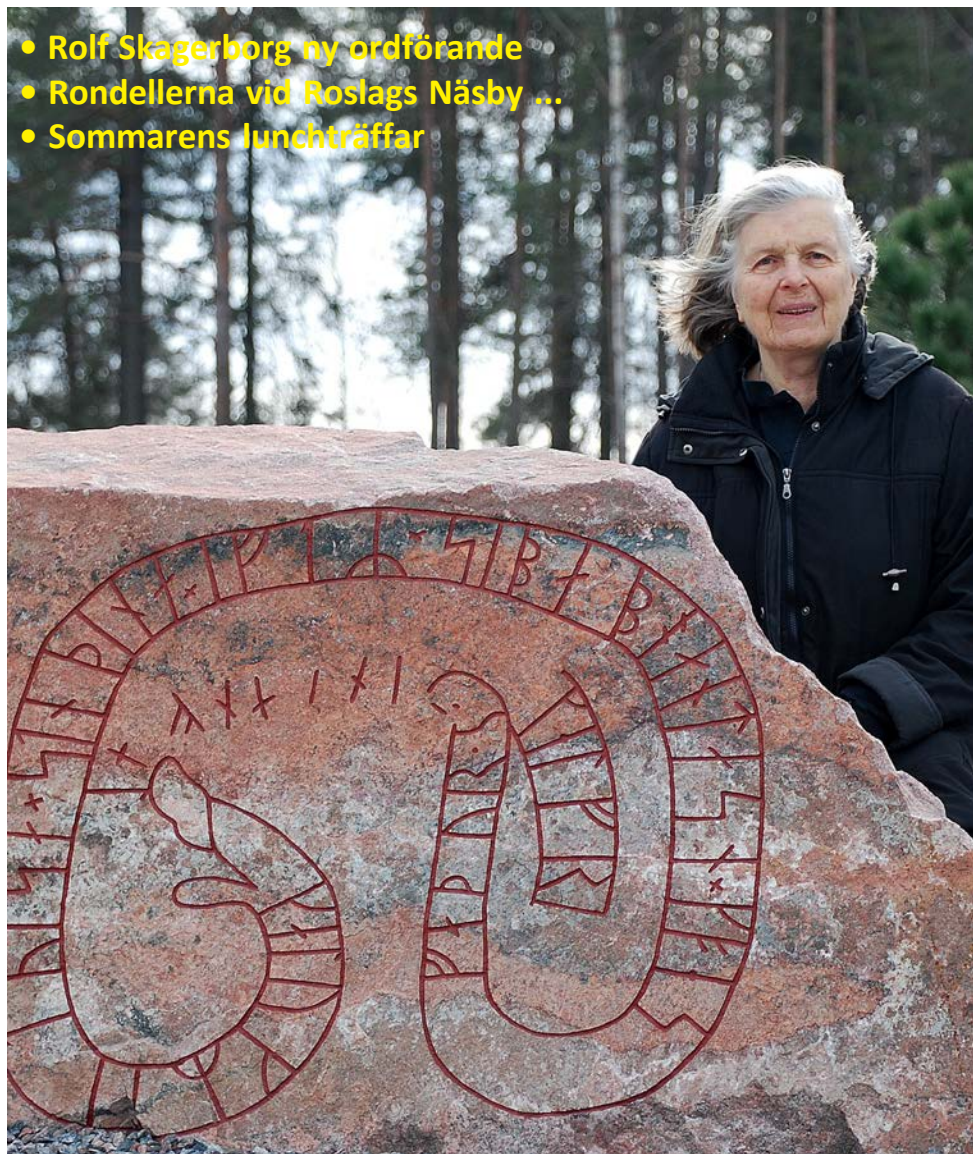


- Rolf Skagerborg ny ordförande
- Rondellerna vid Roslags Näsby ...
- Sommarens lunchträffar



Årsavgiften 2019

En person 300:- Två samboende 600:-

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 3/2019

Manusstopp 2019-08-07

Distribution 2019-09-03

SE VÅR HEMSIDA

spfjarlabanke.se

Omslagsbild: Täbykonstnären **Karin Walde** (Jarlabankare och brevduva) vid en av de återskapade runstenar som finns i den östra rondellen vid Roslags Näsby nya trafikplats. Karin är konstnären bakom de två nya rondellerna med tema från vikingatiden, ”Resa genom tusen år”. Texten lyder ”... *lät resa denna sten efter Sibbe, sin man ... (efter) sin fader. Han föll söderut (?)...*”.

Enligt uppgift skulle stenen funnits vid Löttinge bro, men när fornforskaren Richard Dybeck sökte den 1863 fick han veta att den slagits sönder och använts som vägfyllnad.

Läs mer om arbetet bakom rondellerna på sid. 6.

Foto: Bodil Svensson

Innehåll

Ordförande har ordet	3
Rolf Skagerborg ny ordförande	4
Guld-Östen slår till igen	5
Rondellerna vid Roslags Näsby - en resa genom tusen år	6
Veteranringen	8
Träffar	10
Teaterbiljetter	12
Kurser och cirklar	13
Nöjen	14
Resor och utflykter	16
Hänt sen sist	24
In memoriam	27
Friskvård	28
Äldreomsorg: Kommunens dietist - om äldres undernäring	31
Den viktiga vårdcentralen	32
Jarlabankekalendern	33
Styrelse och funktionärer	34, 35
Röda Korset	35

Annonsörer

Asian BBQ Bistro	36
Fina Fötter	20
Hallsénius Begravningsbyrå	22
Jägholm Norrortsmäklarna	23
Mekonomen	36
Näsbybarks Centrum	9
Näsbybarks kyrka	21
Pizzeria Della-Casa	32
Täby församling	21
Vårdstyrkan	30
Walléns	22, 23

Ordförande har ordet

Tack för förtroendet!

När jag fick frågan att kandidera till ordförandeposten ställde jag mig frågan ”Vad är SPF egentligen?”

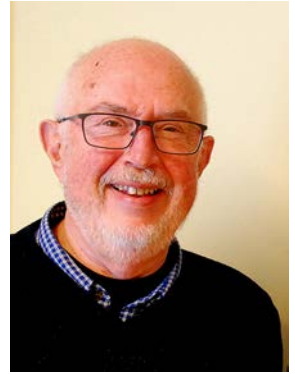
- Det enkla svaret blev en ”fackförening” för seniorer.
- En intresseorganisation för att bevaka seniorers situation vad gäller allt från pensioner, sjukvård och trygghet.

Organisationen ser ut som så att **Förbundet** har kontakterna med riksdag och regering. **Distriktet** har kontakterna med region Stockholm och vi i **Jarlabanke** har kontakterna med Täby kommun.

Min ambition är att verka för ökad trygghet för oss pensionärer. Trygghet behövs inom många områden t.ex. ekonomi, boende, vård och omsorg, i relationer, på nätet samt i trafiken. Låt mig återkomma med vad vi kan göra. Det finns tre områden till som jag vill lyfta fram; ensamhet, motion och att ha roligt.

Styrelsen har haft ett planeringsmöte och lagt en plan för årets aktiviteter. Vi fortsätter i samma anda som tidigare och välkomnar förslag till nya aktiviteter.

Jag är imponerad av allt ideellt arbete som läggs ner i föreningen med allt från brevdavor till utflykter. Vill du vara med och hjälpa till så finns det alltid plats. Det är bara att höra av sig.



Ordförande Rolf Skagerborg

Önskar att fler

- Besöker vår hemsida spfjarlabanke.se. Den är verkligen bra.
- Tar med en vän på våra månadsmöten.
- Aldrig lämnar ut en bankkod.

Fundering

Barnomsorgen syftar till att föräldrarna slipper barnen.

Äldreboendet syftar till att barnen slipper föräldrarna.

Månadsmöten blir på måndagar

På grund av att vi inte kan boka in hörsalen i Täby kulturhus i god tid och för att mötena där är förenade med tunga lyft för våra funktionärer, prövar vi under hösten en ny mötesplats, Sällskapsrummet i Tibble kyrka.

Anita Holmberg, vår vän och ordförande i valberedningen, har hastigt gått bort. Anita var optimisten med glimten i ögat, alltid beredd att göra det trivsamt för oss andra. Vi kommer att sakna Anita i vårt föreningsarbete. Ett minnesporträtt av Anita tecknas på sid 27.

Rolf Skagerborg

Rolf Skagerborg ny ordförande

Text och foto: Bodil Svensson Foto: Gunvor Vretblad

Seniorerna Jarlabanke fick vid årsmötet den 19 februari en ordförande efter det att föreningen styrts av ett verkställande utskott (VU) sedan årsmötet 2016. Valberedningen, bestående av Anita Holmberg och Ingrid Skugge, hade lyckats övertala **Rolf Skagerborg** att axla ordförandeskapet. Rolf har ingått som ledamot i VU under 2018 och har tidigare varit verksam i styrelsen som ledamot.

Årsmötet i Täby kulturhus hörsal, Täby C, hade lockat 43 föreningsmedlemmar. Till mötesordförande valdes Östen Edlund och till mötessekreterare Birgitta Danielsson (bild).

Gunvor Vretblad (VU) kommenterade väsentliga delar av verksamhetsberättelsen som i sin helhet finns att läsa på hemsidan spjarlabanke.se under rubriken OM OSS och vidare ÅRSMÖTESHANDLINGAR. Bl.a. framgår att medlemsantalet i föreningen har minskat vilket också har skett inom hela förbundet. Jarlabankes brevduvor är flitiga, endast 80 medlemsblad skickas via posten, resten delas ut av våra brevduvor.

Under sommaren gjordes ett fantastiskt jobb av några medlemmar med att måla om i vår lokal, klä om alla stolar och möblera upp med nya skåp. Vi fick även nytt golv genom bostadsrättsföreningen.



Revisorerna tillstyrkte att resultat- och balansräkningen fastställs, att överskottet balanseras i enlighet med styrelsens förslag samt att styrelsens ledamöter beviljas ansvarsfrihet för räkenskapsåret 2018. Årsmötet beslutade enligt revisorernas förslag.

Årsmötet godkände också styrelsens förslag om oförändrad avgift på 300 kronor för samtliga medlemmar, både ensamboende och sammanboende och att avgiften för vänmedlem förblir oförändrad 100 kronor. För nya medlemmar som betalar årsavgift under 4:e kvartalet gäller erlagd avgift även för det efterföljande kalenderåret.

Valberedningen föreslog att antalet styrelseledamöter blir nio (9) för verksamhetsåret 2019, ett förslag som årsmötet fastställde.

Ny i styrelsen är **Birgitta Blacker**, som valdes på 2 år. **Rolf Skagerborg** omval-



des på 2 år liksom **Gunvor Vretblad** och **Margareta Torstensson**. **Birgitta Danielsson** omvaldes på 1 år, så även **Leif Larsson**, **Ing-Britt Edlund** och **Leif Sjöholm**. **Birgitta Collin** är vald på två år varav ett återstår.

Ur styrelsen avgick **Kerstin Bergman** som bl.a. suttit i VU under tre år. Hon avtackades av Gunvor Vretblad (VU) som tackade för hennes arbete i verkställande utskottet samt hennes stora engagemang i samband med renoveringen av kansliet.

Årsmötet bestämde också att valberedningen ska bestå av 3 personer och till valberedning för det kommande året valdes **Anita Holmberg** (ordförande), **Ing-rid Skugge** och **Christel Eborn**.

Efter årsmötet intogs scenen av Carl Wahren, som på sitt vanliga charmerande och underhållande sätt med berättelser och pianospel trollade bort en timme för åhörarna.

Guld-Östen slår till igen!



Foto: Ing-Britt Edlund

Veteran-VM i friidrott har just avgjorts i Torun, Polen med över 4.300 deltagare från 89 länder. Östen Edlund, tillsammans med 104 andra, representerade Sverige och deltog i kula, diskus och slägga i åldersgruppen 80-84 år och fick bestiga prispallen i alla grenarna. Guldmedalj i diskus (se foto), silver i kula och slägga. Dessutom med nytt nordiskt rekord i diskus och slägga!

Äldsta deltagare var en kvinna från Indien, 103 år och vann ohotad 200 m. Sverige placerade sig på 9:e plats i medaljligan. Tyskland blev bästa nation.

Värva en ny medlem och få en trisslott!

Om du värvar nya medlemmar till Jarlabanke får du en trisslott/ny medlem. Meddela Gunvor Vretblad, 073-733 0220, gunvor.vretblad@castrum.se, namn och adress, så skickas inbetalningskort m.m. och du får trisslott/-er så snart medlemsavgiften är betald.

Rondellerna vid Roslags Näsby

- en resa genom tusen år

Text Bodil Svensson Foto: Karin Walde och Bodil Svensson

En liten tös på cykel på väg från Ytterbyskolan till hemmet i Näsbypark. Då ser hon runhällen i hörnet av Näsbyvägen och Ytterbyvägen som berättar att ”...isa lät hugga stenen efter sina styvsöner och Helga lå(t hugg)a efter sina söner Dan (och) Sven”. Jan Fridegård, författaren, hade upptäckt Kvarntorps-hällen 1943 och nu var det unga Karin som fascinerades av hällen och runorna så till den milda grad att hon, 70 år senare, kan stå vid hällen och se sina tankar och idéer förverkligade i de två nya rondeller som anlagts vid Roslags Näsby trafikplats.

Det handlar om Täbykonstnären (och Jarlabankaren och tillika brevduvan) Karin Walde som i augusti 2017 fick kallelse till ett möte i kommunen och en förfrågan om hon ville samarbeta om utsmyckningen av rondellerna. Kommunfolket hade fastnat för rondellskisser som Karin gjort ett par år tidigare till en samlingsutställning på Karby gård och där kopplingen till Täby, runor och runstenar fanns. Täby är en av de kommuner i Sverige som har flest kända runristningar, ristade på

vikingatiden för ungefär tusen år sedan - så varför inte förvalta det arvet!

- Jag flög hem, säger Karin. Jag var överkligt lycklig, det var en otroligt rolig uppgift.

Så gällde det att arbeta fram idéerna utifrån gällande regler om trafiksäkerhet etc. Ett intensivt och uppslukande arbete vidtog.

Östra rondellen

Man började med den östra rondellen, den med fyra runstenar. Karin visste att det i Täby finns 38 kända runristningar varav några är försvunna. Men fyra försvunna runstenar var kartlagda utseen-demässigt genom äldre avbildningar. Dem ville Karin åter skapa.



I 30 graders värme under fjolårets beta sommar landade runstenarna via lyftkranar i rondellen. Karin (två f.n.) och stenkonservator Paterik Stocklassa (längst t.b.) övervakar.



Karin visste alltså hur dessa runstenar sett ut och nu gällde det att hitta passande stenar bland de stenblock som tagits tillvara under ombyggnaden. Med runslingor överförda på plastsjok gick Karin runt och mätte tills hon hittade lämpliga stenblock. Hjälp fick hon sedan av stenkonservator Paterik Stocklassa när det gällde att kontrollera stenblockens kvalitet. Därefter var det dags för stenhuggare Lukas Borula att genom blästring överföra slingor och runskrift till stenblocken efter Karins förlaga. De flesta runstenarna i Sverige är ristade med det vikingatida runalfabetet som består av 16 tecken, den så kallade yngre futharken. Det är också det alfabet som använts på de nyskapade runstenarna. Texten är den ursprungliga så långt man kunnat tyda den.



Här anländer stål rondellens olika beståndsdelar. Överst ligger delen med Ragnfrids namn.

Västra rondellen

Dags för rondell nummer två, den västra rondellen, den med 55 meter lång ring i corténstål där ett antal namn finns utskurna och där hålrummen i runorna är 4 cm breda.



Vikingarna lät ofta resa minnesstenar efter försvunna män och söner. Man vet också att kvinnor kunde vara med på resorna. Karin ville att dessa människor skulle minnas av eftervärlden. Hon gick igenom

de namn som finns och funnits på runstenar i Täby och fann 58 stycken. Hon valde ut de namn som förekommit oftast för att låta dem bli

Forts. sid. 8

Det här är den sten man först ser när man färdas från Näsbydal mot Näsbypark. Skriften är ”Jarlabanke lät ... stenen efter sig själv och rödja väg”.



Här möts de tusen åren. Från bakgrundens höghus i Näsbydal kan man blicka ner över rondellen med namn att minnas från vikingatiden. För tusen år sedan for inte tusentals bilar per dygn den här vägen, då färdades vikingarna här i vattenleder mot Östersjön.

förevigade i stålringen. Totalt är det 19 namn där Estrid, Holmfrid, Ragnfrid, Jorun, Fastvi och Kättilö är omnämnda kvinnor.

I sinom tid kommer denna stålrandell att få belysning med färger som kommer att variera vid de olika årstiderna eller vid speciella högtider och lysa genom de fyra cm breda hålrummen i runorna. Karin har gjort ett förslag till färgsammansättning som sedan gått vidare till en firma i Tyskland som gör själva programmeringen för belysningen.

- Inget som jag gjort tidigare, säger Karin, jag har fått lära mig. Förlaga för programmeringen i Tyskland är en färgremsa som jag skapat via datorn. Det är ett samarbete som gör att konstverket växer fram.

Om gestaltningen säger Karin Walde: - Redan på 1000-talet var den här platsen en färdväg för vikingarna. Tänk om de kunde se oss idag på så breda vägar och så höga broar att de inte ens kunde drömma om något sådant. De hade varken karta, kompass eller GPS när de begav sig till fjärran länder. ◆

DU ENSAMBOENDE/ANHÖRIGVÅRDANDE PENSIONÄR I TÄBY



Känner Du eller Dina anhöriga Er oroliga för 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 mer information, kontakta:

Gunilla Normelli 0707-18 26 12

Åsa Berken 0763-17 37 58

Karin Stenmarck Olsson 08-768 55 74

NÄSBYPARK

CENTRUM

APOTEK	Apoteksgruppen, Apoteket Skeppet	<apoteksgruppen.se>	0771-760 760
BANK	Handelsbanken	<handelsbanken.se/nasby_park>	08-633 28 70
BIBLIOTEK	Näsby Parks 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	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 Mäklari 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	Hudverkstan	<hudverkstan.se>	08-756 76 54
HÄLSA	Sats 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	Näsby Parks Kyrka	<tabyforsamling.se>	08-580 035 28
LIVSMEDEL	Hemköp Matextra	<hemkop.se>	08-544 43 170
LÄKARE	Aleris Husläkarmottagning Näsby Park	<aleris.se>	08-544 40 920
MODE	BK Herr och BK Dam	<bkherr.se>	08-732 50 44
SKOLA	Spiraskolan	<spiraskolan.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 Roslaasbanan.**

Träffar

Månadsträffar - OBS! Ny dag, ny lokal!

Månadsträffar byter lokal och flyttar till Sällskapsrummet (plan 2) i Tibble kyrka (Tibble församlingsbyggnad, Attundavägen 3). Månadsträffarna byter också dag till **måndagar**, men behåller tiden **kl. 14.00**. Kaffe med dopp serveras. Underhållning. Aktuell information från föreningen. Vin- och blomlotteri. Kostnad 60: -/person.

Alla pensionärer är välkomna!

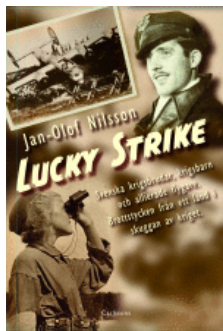
Ansvarig: Gunvor Vretblad,
073-733 0220, gunvor.vretblad@castrum.se

Måndag 16 september I Kung Leopolds land

Jarlabankes styrelseledamot **Leif Sjöholm** berättar om sin farmor och farfar som var missionärer i Kongo-fristaten mellan 1889 - 1903 i tre olika perioder. Föredraget bygger på dagböcker, brev och fotografier som finns i Leif Sjöholms ägo. För fem år sedan besökte han också själv området där missionen bedrevs.

Måndag 14 oktober Lucky Strike – kärlek och dramatik i andra världskrigets skugga

Författaren **Jan-Olof Nilsson** berättar om beredskapsårens Sverige. Ett föredrag med unika bilder, föremål och tidstypisk musik ur en gammal rör-radio.



Måndag 11 november Svenskarna i Hollywood

Kristina Öström, journalist och föreläsare med hela världen som arbetsfält, berättar och visar bilder om hur allting började. De flesta tänker på Greta Garbo men de var många fler – det var till och med en tuff tjej som tog sig över Atlanten redan 1905.

Torsdag 12 december på Ångaren (OBS!) Julmusik och lite allsång



Accordion Club Stockholm är en av Sveriges äldsta och aktiva dragspelsklubbar. Förra året glädde de oss med sin musik och fick oss att komma i julstämning. Nu återkommer de och spelar gamla och nya julsånger och erbjuder oss att sjunga med.



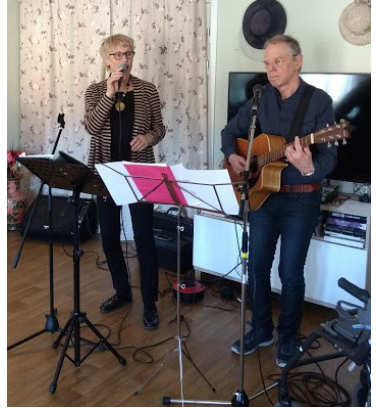
Väntjänsträffar

Väntjänsträffar ordnas för boende på servicehusen samt för funktionshindrade medlemmar med följeslagare.

Broby gård 7/5 kl. 14.00 Lasse Söderström och **Gunnel Gisslén** med Minnenas Diskotek. Lasse spelar gitarr och Gunnel sjunger och pratar mellan låtarna.

Silverpark 12/9 kl. 14.00 Lasse Söderström och **Gunnel Gisslén**.

Ansvarig: **Irene Lehnberg**, 073-700 0516, irene.lehnberg@gmail.com

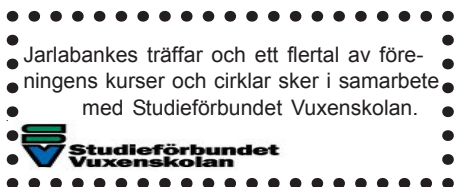


Lunchträffar i Näsbypark

Lunchträffarna på **Restaurang Eskader** i Näsby-parks Centrum har visat sig vara mycket uppskattade. Därför tänker vi fortsätta med dessa träffar på Eskader även under sommarmånaderna. De datum som gäller är **tisdagarna 18 juni, 16 juli och 20 augusti** – alltid kl. 13.30.

Dessutom utökar vi möjligheterna till umgänge genom att ha kaféträffar på **Park Kafé** (också i Näsby-parks Centrum) följande **tisdagar: 4 juni, 2 juli och 6 augusti** – alltid kl. 15.

Dessförinnan är vårens sista lunch på Restaurang Eskader **torsdagen den 23 maj**, och i höst fortsätter vi att träffas där



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



den **näst sista torsdagen** i varje månad kl. 13.30!

Ansvarig för dessa träffar är **Marianne Hammarén Erlandsson**. För information kontakta Marianne (Jana) på janahe2@gmail.com (tel. 08-732 74 76).

Ingen förhandsanmälan behövs. Det är bara att komma till restaurangen, beställa, betala och slå sig ned och umgås.

Välkomna!!

Forts. sid. 12

Träffar

Lunchträffar och fika i Täby C

Av vårterminens träffar i Täby C återstår en lunchträff på **Asian BBQ Bistro** (se sid. 36) 3/5 med början kl. 13.30 och en caféträff på **Zanders** 17/5 med början kl. 15.00. Under månaderna juni, juli och augusti 2019, kommer träffar att äga rum i Täby C, 3 lunchträffar och 3 caféträffar. Lunchträffarna blir på **Asian BBQ Bistro** på Esplanaden 32, som förut, med början kl. 13.30, medan caféträffarna kommer att flyttas till **Coffee Corner** på plan 1, det övre butiksplanet, nära Ur&Penn i Gallerian, med början kl. 15.00.

Följande dagar är bokade:

14/6, 12/7 och 16/8 café Coffee Corner samt 28/6, 26/7 och 30/8 lunch Asian BBQ Bistro. I Medlemsblad nr 3 med distribution i september 2019 kommer programmet för lunch- och caféträffar under höstterminen 2019 att presenteras.



Kontakt: Ingrid Dahlberg, 072- 018 66 64, ingrid.dahlberg31@gmail.com och Stig Nohrlander, 073-736 54 27, stig@nohrlander.com

Som förut gäller att ingen föränmälan behövs. Kom, beställ och betala i kassan och slå dig sedan ned hos de vänner i Jarlabanke, som redan kommit. Bord är bokade. Tänk på dig själv och på vännerna i Jarlabanke, som vet hur mysigt och trivsamt det är att umgås och njuta av gemenskap och vänskap vid en träff istället för att sitta ensam vid köksbordet.

Välkommen i Gemenskapen!

Teaterbiljetter

OBS under 2019 renoveras huset vid Sergels torg och då flyttar Kulturhuset Stadsteatern ut och öppnar på över tio platser i Stockholm. Är du intresserad av biljetter, mejla till Inga-Lill Wixström, florence2436@gmail.com. Du kan läsa mer om de olika föreställningarna på: kulturhusetstadsteatern.se/Teater/.

Biljetter finns reserverade till:

SPELMAN PÅ TAKET, Dansens Hus med Dan Ekborg och Pia Johansson i de ledande rollerna som Tevye och Golde. 27/8 kl. 19.00, 30/8 kl. 19.00, 6/9

kl. 19.00, 7/9 kl. 18.00, 8/9 kl. 13.00 och 13/9 kl. 19.00.

MIN FANTASTISKA VÄNINNA ÅRSTA TEATER. Min fantastiska väninna av April de Angelis är baserad på Elena Ferrantes världssuccé om kvinnlig vänskap under en tid av sexuell frigörelse, sociala förändringar och upptrappat politiskt våld. Den fick lysande recensioner efter premiären våren 2017 på Rose Theatre Kingston i London.

2020

Biljetter är reserverade till onsdag 15/1 2020 kl. 18.00 och till fredag 14/2 2020 kl. 18.00. Pris 265 kr. ◆

Litteraturcirkel



Vi träffas på Kansliet en tisdagseftermiddag i månaden mellan kl. 14.00 -16.00 och diskuterar böcker samt tar en kopp kaffe. Vi har bestämt att till vårterminens sista träff den 14/5 läsa ”Min historia” av **Michelle Obama**.

Det vore roligt om flera läsintresserade vill komma med i vår cirkel. Hör av dig till Ing-Britt Edlund, o.edlund@spray.se

Sälls kapsbridge I

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

Onsdagar året om mellan kl. 9.30 – 12.30

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

Kontakt: Anna Thille, 08-756 3828, anna.thille@gmail.com.

De som är intresserade av en plats i reservlistan kan anmäla sig till Anna.



Sälls kapsbridge II

Välkomna **måndagar** kl. 12.30.

OBS!! Undantag för följande datum då vi börjar kl. 9.30: 2/9, 7/10, 4/11 och 2/12.

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

Kontakt: Carola Planthnin 070-7590527 carolaplanthnin@hotmail.com

Tävlingsbridge

Onsdagar kl. 13.00 - 16.30

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

Sista speldagen vårterminen 2019: 29/5

Första speldagen höstterminen 2019: 4/9

Kontakt: Magnus Waller, 070-768 55 83, magnuswall@gmail.com. Gruppen är f.n. full, men Magnus Waller tar gärna emot intresseanmälningar för plats i reservlistan.

Vinkunskap I

Höstterminens vinkunskap med vinprovning planeras att hållas **tisdagarna** 17/9, 15/10, 12/11 och 10/12. Gruppen är full men vid frånvaro kontaktas intresserade från väntelistan för deltagande. Start kl. 18:45.

Ansvarig: Lars-Ove Pehrsson, 070-626 92 05 eller lars-ove.pehrsson@telia.com

Vinkunskap II

Vi fortsätter höstterminen 2019 med vinkunskap med vinprovning följande **torsdagar**, start kl. 18.45: 19/9, 17/10, 21/11 och 19/12..

Information kommer att meddelas dem som tidigare deltagit.

Kontakt: Arne Forssén, 070-610 45 51 eller arne.forssen@plangruppen.se

Vinkunskapsgrupp I och grupp II hålls i **Jarlabankes kansli, 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 vingrupperna. Max. deltagare i en grupp är 15 personer. Om tillräckligt många är intresserade av att delta finns det möjlighet att starta ytterligare grupper. ♦

Nöjen

Charlies hörna



Charlies Hörna (f.d. Pianobaren) fortsätter, som tidigare aviserats, på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40. Där träffas vi en gång i månaden för att lyssna till Carl Wahrens fantastiska pianospel, som byg-

ger på egna erfarenheter från musikvärlden och diverse upplevelser utomlands. Dryck och enklare tilltugg finns att köpa.

Den sista träffen nu i vår är **onsdagen den 15 maj kl. 17.00** och i höst blir det träffar tredje onsdagen i varje månad, dvs 21/8, 18/9, 16/10, 20/11 och 18/12.

Vi vill i detta sammanhang tacka Carola Planthin för ett trevligt initiativ till dessa träffar och för all medverkan under många år! Stort tack!

Kontakt framöver: Marianne (Jana) Hammarén, 08-732 7476 eller janahe2@gmail.com.

Vårlunch på Melanders i Täby centrum

I år träffas vi **måndagen den 3/6 kl. 14.00** på Melanders för vår årliga vårlunch.

Priset är 195 kr och inkluderar varmrätt, smör, bröd. Kaffe och vin tillkommer.

Anmälan **senast den 27/5** till Birgitta Collin, 070-695 3383 eller birgittacollin2014@gmail.com.

Inbetalning till Jarlabankes pg 848534-4 i samband med anmälan.



Välkomna!



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.

Seglats med Viking Plym - världens nu äldsta kopia av ett seglande vikingaskepp

Även i år får Jarlabankarna tillfälle att fara ut på en tur med Viking Plym – Täby kommuns eget skepp. Vi startar från bryggan vid Viggbyholms båtklubb. Medelst segling, rodd eller motorgång (beroende på väderlek) styr vi ut över Värtan för att sedan lägga till vid lämplig strand där vi går iland och intar en enkel lunch.

När: Onsdag 14 augusti kl. 11.00

Tid: Cirka 4 timmar.

Villkor: Max 10 medföljande. **Pris:** 250 kr, lunch ingår. **Krav på deltagare:** Nyfikenhet, viss vighet när det gäller att klättra ur och i skeppet.

Anmäl intresse (eller ställ frågor) till **Lars**



Gustafsson (medlem i Täby Vikinga Skeppslag) tel. 070-565 0568 eller lassegustafsson@telia.com **senast 2 juni**. Mera information om skeppet på vikingplym.se/wp/ eller på Viking Plyms egen facebook sida.

Räkfrossa vid Näsbyviken

Torsdagen den 5 september kl. 17.00 inleder vi traditionsenligt höstens program med räkfrossa. Som så många gånger förr träffas vi i klubbhuset vid Näsbyvikens båtsällskap, Fiskarstigen.



Man kommer enklast dit med Roslagsbanan (Näsbyparkslinjen), hållplats Lahäll. Därifrån är det c:a 500 meters promenad ned till klubbhuset. Där finns även tillgång till parkeringsplatser. För färdtjänst är adressen Djurholmsvägen 2.

I **priset 260 kr** ingår lättdryck och vin.

Sista anmälningssdag 30/8 till birgittacollin2014@gmail.com, Birgitta Collin tel. 070-695 3383. Inbetalning till plusgirokonto 848534-4 i samband med anmälan. Begränsat antal platser.

Välkomna! ◆

Resor och utflykter

För resor och utflykter görs anmälan till: 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 Margareta så att någon annan kan få din plats.



Foto: Melker Dablstrand/ Sveriges riksdag

13 maj Konstvisning i Riksdagshuset

Det finns ca 4.000 konstverk i Riksdagshuset och vi får bekanta oss med några av dem.

Tid: kl. 18–19.30

Samling 17.45. Kom i tid!

Fri entré. Medtag id-kort och en 10-krona för klädska.

Hitta: Riksgatan 3. T-bana Gamla Stan eller T-centralen och ca 15 minuters promenad.

Anmälan senast 1 maj till Margareta. Se gröna rutan.

16 juni Fallens dag i Älvkarleby



Varje år, söndagen före midsommar, släpps vattnet fritt och tusentals kubikmeter per sekund dånar ut i fallfärorna. En signal hörs och dammluckorna öppnas vid tre tillfällen under dagen, en mäktig och fascinerande upplevelse.

Lunch serveras på restaurang Kungsådran på Laxön.

På Laxön råder feststämning med musik och uppträdanden. Här finns försäljning av allt från godisremmar till miljövänliga designprodukter, men även konstgalleri, keramikverkstad och hantverkshus att besöka.

Pris: 895 kr. I priset ingår **bussresa med resvärd och lunch.** Inbetalning till Jarlabankes pg i samband med anmälan.

Avresa från Cityterminalen kl. 9.00. Hemkomst kl. 18.00.

Researrangör: Sällskapsresor.

Anmälan senast 1 juni till Margareta, se gröna rutan.



Resor och utflykter

24 juli Sommarutflykt till Dalarö



Dalarö skans. Foto: Louise Björnlund.

Vi samlas vid Cityterminalen senast 08.45 för busstur ut till Dalarö tillsammans med SPF Sofia-Katarina. Vår guide möter upp redan vid starten. Vi anländer till Dalarö Tullhus och serveras kaffe med hembakat och från hamnen får vi en guidad båttur till Dalarö ström, där Gustav Vasa satt fången 1518 på danske kungens fartyg och där fick motivationen att grunda Sverige. Resan går vidare till Dalarö skans, upp längs Ornökusten samt förbi Strindbergs Hemsö (Kymmendö).

Efter båtturen serveras lunch (dagens rätt med måltidsdryck och kaffe).

Vi får en guidad vandring i byn och besöker bl.a. Dalarö vackra kyrka från 1652 och får tid att besöka byns affärer – bageri, fiskaffär, lanthandel m.m. för att handla något speciellt från ön.

Avresa från Dalarö blir 16.30.

Pris: 600 kronor

Anmälan **snarast** och **senast 8 juli** till Margareta Torstensson, se gröna rutan.

12 september Bonnierska porträttsamlingen på Nedre Manilla och Rundtur på Djurgården



Nedre Manilla omkring år 1910, arkitekt Ragnar Östbergs tillbyggnad till vänster. Foto: okänd, Nordiska museet.

Bonnierska porträttsamlingen är en privat konstsamling i familjen Bonniers ägo som finns på Nedre Manilla, Djurgården. Visningen av samlingen är endast möjlig för slutna sällskap. Konstsamlingen är helt unik med över 300 författarporträtt, som familjen började samla omkring förra sekelskiftet. Här finns de flesta representerade såsom Strindberg, Lagerlöf, Fröding. Bland konstnärerna finns bl.a. Carl Larsson, Hanna Pauli och Peter Dahl.

Efter visningen rundtur på Djurgården där guiden berättar om många av de vackra byggnader som finns bevarade och om de kända personligheter som levt och verkat här.

Lunch serveras på Villa Godthem.

Pris: 950 kr per person. Begränsat antal, så först till kvarn.

Anmälan senast 24 maj till Margareta, se gröna rutan. Inbetalning till Jarlabankes pg i samband med anmälan. **Anmälan är bindande.**

Forts. sid. 18

Resor och utflykter

Forts. från sid. 17 "Resor - Bonnierska ..."

Researrangör: Larssons Bussar. För de som åker med Roslagsbanan till Östra station hämtar buss kl. 10.40. Meddela om du vill stiga på vid Östra.

Det går även att åka till Odengatan 96, Larssons Bussars kontor, där de bjuder på kaffe och bulle från kl. 09.30. Avresa därifrån kl. 10.30.

Hitta till Odengatan 96: T-bana till S:t Eriksplan, vid Vasaparken. Buss 4, 6 från Östra station till hpl Dalagatan.

9 oktober Hallwylska palatset – ett palats för två personer



Källa: Hallwylska museet

Fest och flärd, ostron och champagne – det kunde man få uppleva i Hallwylska palatset för hundra år sen. Här har tiden stått stilla och rummen ser ut som när Wilhelmina och Walther von Hallwyl bodde här. Wilhelmina dog 1930 och hade då skapat en omfattande samling av måleri, keramik, silver, vapen, textilier och antika möbler. Allt numrerat, katalogiserat och bevarat för eftervärlden. Följ med på en guidad tur i detta fantastiska hus.

Tid: kl.12.30, samling 12.15.

Pris: 200 kr, betalas till Jarlabankes pg i samband med anmälan.

Adress: Hamngatan 4. **OBS!** Ej handikappanpassat, många trappor.

Anmälan **senast 28 september** till Margareta. Se gröna rutan.

Resor med nordostföreningar

Som vi tidigare berättat har SPF föreningarna i nordost ett samarbete för resor. Föreningarna som ingår är Idun Danderyd, Lidingöskeppet, Vallentuna, Vaxholm, Österåker, Tibbleseniörerna och Jarlabanke.

Inför sommar och höst 2019 erbjuds tre resor:

17-21 juli Resa till Savonlinna Opera- festival med operan Rigoletto

Den har kallats för världens vackraste operafestival – den årliga festivalen på Olofsborgs fästning i Nyslott/Savonlinna i Södra Savolax. Båtresa Tallink-Silja från Värtahamnen.

Pris: 9.450 kr

Resan är fulltecknad.

20-24 augusti Upptäck Bohuslän – med klippor, hav och salta vindar



Foto: Angela Böhm-Maack



Resor och utflykter

DAG 1: På väg västerut. Efter middagen träffar vi vår guide som presenterar veckans program.

DAG 2: Mot Tjörn via Stenungsund och Tjörnbrorna. Båttur till ön Åstol. Vi stannar till vid Nordiska Akvarellmuseet i Skärhamn och avslutar dagen med middag på hotellet och Taubeafton med musik och berättelser.

DAG 3: ”Taube-land”! Resa via Uddevalla och Orust. Färjor via Henån och Morlanda och vidare via Malö-Flatö-Ängö till Handelsman Flink. Besök på Skaftö, känt som ”Saltön” i filmatiseringen av Viveca Lärns böcker. Över Gullmarsfjorden till Lysekil och fiskakvariet Havets Hus.

DAG 4: Solhems krukmakeri och hällristningarna i Vitlycke. Kustvägen via Grebbestad, Fjällbacka och Smögen. Dagen avslutas med västkustbuffé.

DAG 5: Uddevalla och besök på området Gustavsberg, Sveriges första badort. Omväg över Kinnekulle och sedan sista etappen mot hemorten.

Pris: 6.995 kr. **I priset ingår** bussresa, guide dag 2–5, 3 förmiddagskaffe, 5 luncher, 4 middagar, del i dubbelrum inkl. frukost, utfärder enligt program.

Resefakta: Anmälan direkt till: SPF Seniorerna Tibble Täby

Gunilla Rönnholm, tel.: 070-216 23 86

E-post: gunilla.ronnholm@telia.com

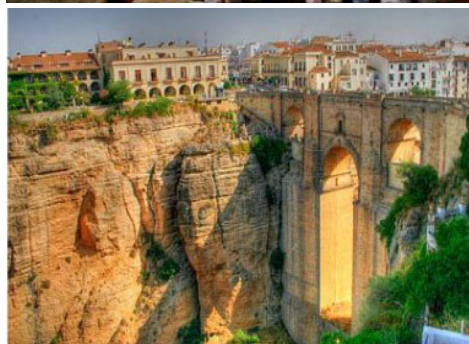
Christina Olausson, tel.: 070-575 85 37

E-post: christina.olausson@bredband.net

Platstillgång: Anmäl dig snarast, dock senast 15 juli, då det finns ett begränsat antal biljetter.

Researrangör: Viatour Group

3 – 9 november Andalusiens skatter



Idun Danderyd planerar en resa med **Ingas Resor** till Andalusien 3-9 november. Man bor i magiska Ronda, tjurfäktingens vagg, och gör därifrån utflykter till Sevilla, Jerez, flera vita andalusiska bergsbyar och får prova olivolja, ost och sherry och prova på att arbeta i läder. Flamencoupvisning ingår också i vad man får uppleva på denna resa. Är du intresserad

Forts. sid. 20

Resor och utflykter

Forts. från sid. 19 "Resor - Andalusiens ..."

så hör av dig till spf.idun@gmail.com eller 08-755 82 90 så skickar vi program. **Anmälan senast 31 maj**, begränsat antal platser.

PRIS: 15.950 :-, **Enkelrum:** 3.450:-

INGÅR: Flyg Arlanda - Malaga tur och retur, transfer flygplats - hotell tur och retur, buss vid utflykter, 6 nätter, del i standard dubbelrum på fyrstjärnigt hotell, 6 frukostbuffé, 4 middagar inkl.vatten, 1glas

vin, kaffe, 1 lunch inkl.vatten, 1 glas vin, kaffe, sherryprovning med lätt tilltugg, besök hos olivoljeproducent med provsmakning, entré och guidning på lädermuseum, flamencoshow, stadspromenad i Ronda med lokalguide, stadsrundtur i Sevilla med lokalguide, medföljande svensktalande lokalguide, svensk reseledare, flygskatter och vägavgifter.

Läs mer om resorna på vår hemsida spjarlabanke.se ◆



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygärdet)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Foterapeuter



Näsbyrparcs kyrka

Gudstjänst söndagar kl. 16 (kaffe från kl. 15) Lördagsmusik kl. 13 under hela maj

Soppa och bibelsamtal tisdagar kl. 17.30 under hela maj

Öppet hus måndagar kl. 11-14 t.o.m. 10 juni

Lördagsmusiken, bl.a.:

4/5: Jesper Tylöskog, Näsbyrparcs nye organist

18/5: Stefan Ydefeldt

Musik i sommarkyrkan, torsdagar kl. 19.30:

4/7: Jesper Tylöskog

11/7: Ariadna Qvarsebo, sopran, Christer Wikmark, tenor, och Martin Edin, piano

18/7: Duo Arlecchino med Eva Maria Hux, violoncello

25/7: Stefan Ydefeldt, piano, Martin von Bahr, oboe

Höstens verksamhet: Öppet hus från 9/9 kl 11-14

Soppa och bibelsamtal från 10/9 kl. 17.30

Lördagsmusik från 14/9 kl. 13

För närmare information, se **affischer** och **annonser!**

På **Kutternvägen** under terminstid:

Lufsarna och övrig barn- och ungdomsverksamhet

Reservation för ändringar. Se affischer och annonser i Mitt i samt på församlingens hemsida 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.

Näsbyrparcs kyrka, Djurholmsv 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 (Näsbyrparcs kyrka)
telefon: 08-580 036 22



Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

Hallsenius

BEGRAVNINGSBYRÅ

Omtanke, kvalitet 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

WALLENS

TÄBY C

DAMKLIPPNING

PRISER ÄLDERSPENSIONÄRER:

ERBJUDANDE (MÅNDAG - FREDAG 10 - 14.30 290:-)

ORDINARIE 450:-



DROP IN OCH TIDSBESTÄLLNING
TEL 758 54 20

WALLENS

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



KUNSKAP OCH ERFARENHET LÖNAR SIG!

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

Stuckatörens hus

Om ni har vägarna in till Stockholm City och vill se en spektakulär fasad, gå då till David Bagares gata 10 och titta uppåt den utsmyckade väggen med sina figurer och ornament. 10:an är det hus som stuckatören Axel Notini lät bygga i början av 1880. 1884 flyttade han in och 135 år senare, den 7 februari, gjorde ett 15-tal Jarlabankare ett besök i Notinis våning.

Axel Notini var barnbarn till en italiensk olivodlare, men han föddes i Sverige eftersom hans föräldrar lämnat fädernelandet för att slå sig ner i kalla Norden. Hans pappa Giovanni Domenico arbetade som bildhuggare och stuckatör från 1826 bl.a. i Göteborg.

Fastigheten på David Bagares gata ritades av arkitekten Valfrid Karlson. För stuckaturen invändigt ansvarade Axel Notini själv och han inviterade ofta kunder till sitt hus för att visa prov på sin yrkesskicklighet. Axel Notini dör 1914. Samfundet S:t Erik köpte 1992 parادلägenheten. Den överlämnades som gåva till Stockholms stad och visas nu som museum.

Våningen på David Bagares gata är idag inredd som ett typiskt borgerligt hem och man kan studera hur salong, herrum och sängkammare kunde se ut hos den svenska borgarklassen.



Ovan ses detaljer från taket i salongen, som är oerhört rikt dekorerad på väggar och i tak med ornament och figurer.



Lägenheten har under 1900-talet varit uthyrd, men de som bott där har ”bott försiktigt”, dvs de har inte renoverat ihjäl bostaden utan i stort hållit den intakt och sparat möbler och inredning. Ovan ses bilder från rökrummet, eller herrummet, dit damer tidigare inte gärna inviterades. Men nu kunde vi sitta där i lampans sken och betrakta de tomtar på takfrisen som betraktade oss.

Axel Notini ses som den främste stuckatören som vid slutet av 1800-talet smyckade Stockholm. Bland hans offentliga utsmyckningar finns arbeten på Rosendals slott, Krigshögskolan, Blanchs café och Grand hotell. ➡

Inspirationskväll på Svenskt Tenn

"Det moderna hemmet är en blandning av dyrare och billigare föremål, som inte behöver passa ihop. Huvudsaken är helt enkelt bekvämlighet och trivsambet."

Estrid Ericson

Det fick vi erfara på alla hjärtans dag den 14 februari när vi, ett antal Jarlabankare (15st), var på besök på Svenskt Tenn. Efter att druckit te med scones en trappa upp i tesalongen fick vi av Per Ahlén ett förnämligt föredrag om Estrids levnadsverk (bild t.h.).

Där fanns också Estrids kontor/ateljé i original att se. Hon, flickan från landet, startade med tenn-gjutning på Smålandsgatan 1924 och öppnade så småningom 1927 på Strandv. 5. Alla tennsaker härifrån är märkta med "änglamärket och Svenskt Tenn". Så småningom växte butiken med vackra inredningsdetaljer genom influenser från hennes vänner och designers, bl.a. Tyra Lundgren. Möbler och inte minst tyger designade av Josef Frank. Svenskt Tenn är numera också hovleverantör.

Vi fick sedan visning av hela butiken och förevisades alla olika färgsprakande möblemang, glas, designföremål, olika sorters tyger, nya influenser och utställningar.

Idag är 80 % egen design och så gott som allt är svensk tillverkning utom tygerna och man tar upp nyttillverkning av sparad äldre design, mönster och möbelritningar. Alltid högsta kvalitet från de bästa företagen. De har utökat butiken ytterligare med en inredningsateljé, syateljé och concierge, där man kan få hjälp med inredning, inköp, presenter, utskick osv. Det finns ca 85 tjänster i butiken och ägare idag är Kjell och Märta Beijers stiftelse. All vinst går till



forskning inom olika områden, olika år från år.

En mycket trevlig kväll med mycket inspiration.

Forts. sid. 26

Följande har bidragit med text och foto: Margareta Torstensson, Birgitta Collin och Bodil Svensson. Mer text och bilder finns på vår hemsida spjarlabanke.se.

Klicka på rubriken "Hänt sen sist".

Hänt sen sist

Täby Estrid bor nu på Djurgården

Det blev ett kärt återseende, när vi den 7 mars hälsade på **Estrid Stigfastdotter** från Täby, som numera bor i museet om vikingarna på Djurgården. Hon har ju tidigare huserat på Täby bibliotek. Estrid föddes år 1000 och blev 80 år, var gift 2 ggr och fick många barn. Hon och Jarlabanke, som var den som ärvde henne, reste flera av de runstenar vi idag kan se runt Vallentunasjön och i Täby.



Vår trevliga guide, **Eric Östergren** (bild ovan), mötte oss med en vikingahjälm, som den ska se ut. Han förklarade att den gamla bilden av vikingar med hjälmar som har horn är helt fel. Den är bara operarekvisita.

Sedan fick vi möta **Leifur**, en återskapad viking som hittats i Sigtuna, och är från åren runt 1000 talet och nästan 180 cm. Med DNA-tekniken har man fått fram att han hade rödblont hår, blå ögon och litet fräknar.



Eric berättade om hur vikingarna levde i så kallade Långhus, där man även hade boskap inne och man vävde tyger till kläder och segel till Drakbåtarna.

Vi fick också en 11 min lång historisk resa i Ragnfrids saga om livet på vikingatiden anno 963. Sittande i vagnar fick vi följa med Ragnfrids familj hemma i Frösala Gård, hur männen ger sig ut på plundringar och trälhandel i öst och kommer hem efter flera år.

Välkomna nya medlemmar!

Den 14 mars hade vi välkomstmöte för nya medlemmar i Jarlabankes lokal på Eskadervägen 40. Dit kom 12 personer på eftermiddagen och fick träffa delar av styrelsen och funktionärer samt höra om hur föreningen fungerar och om de olika aktiviteter vi har.

Det bjöds kaffe med tårta och vi diskuterade olika önskemål och frågor.



Vi hälsar även alla de andra nya medlemmarna välkomna och mycket nöje i föreningen. ◆

In memoriam

Anita Holmberg 1941 – 2019



Den 8 april somnade Anita in efter att i flera år haft besvär med sitt hjärta. Hon ringde mig samma kväll sedan hon kommit hem från en fyra dagars sejour i sitt älskade Nice, där hon tillsammans med sin dotter bl.a. inmundigat och njutit av en efterlängtd ostroonmåltid. När Anita ringde mig, var hon väldigt förkyld och hes, hostade och hade svårt att andas men var SÅ glad över sin resa!

Jag har bara känt Anita i 5-6 år, men under dessa år har vi lärt känna varandra väl – inte minst på grund av Anitas öppenhet. Vi har haft många långa och trevliga pratstunder och vi har haft ett *mycket* fint samarbete i olika sammanhang – framför allt vad gäller luncherna i Näsbypark som vi för ca ett år sedan tog över ansvaret för.

Vi är många i Jarlabanke som kommer att sakna hennes glada leende i så många

sammanhang inom föreningen. Anita hade besvär med hjärtat – MEN hon hade ett mycket stort och varmt hjärta! Hon ägnade mycket tid åt Jarlabanke och var alltid glad, tillmötesgående och hjälpsam och ville gärna vara med i många olika sammanhang...

Det senaste året har Anita åkt till och från sjukhuset och fått testa diverse olika medicineringar. Hon har kommit tillbaka lika glad som tidigare och njutit av att få delta i föreningens evenemang.

Käraste Anita – Vila i Frid. Du fattas mig och jag saknar Dig SÅ!

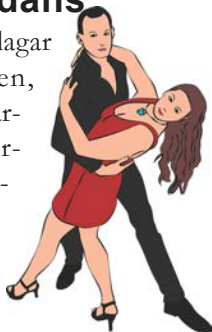
/Gana Hammarén

Anita Holmberg gick med i Jarlabanke 2010 och kom med i styrelsen 2014. Hon satt bara ett år i styrelsen, men fortsatte med sina uppgifter i väntjänsten och programkommitten och senare också i valberedningen där hon vid sin bortgång var ordförande. Anita hade alltid en hjälpsam hand, antingen det var att göra snittar till mannekänguppvisningen, baka bullar till något möte eller sitta i valberedningen. Anita tyckte om att engagera sig, vara med i tävlingen Hjärnkoll, i litteratursirkeln, i vinkunskapen. Hon spelade bridge och hjälpte till vid Pianobaren/Charlies hörna. Många kommer att minnas henne från Jarlabankes modevisningar, där Anita var en av de proffsiga mannekängerna.

Friskvård

Eftermiddagsdans

Vårens danseftermiddagar på Kvarntorpsgården, Näsby allé 72, i samarbete med SPF Seniorerna Tibble, är avslutade. Vid denna tidnings pressläggning är beslut beträffande hösten ännu inte taget. Vi återkommer till detta i nästa nr av Medlemsbladet, som utkommer i början av september.



Kontaktperson: Margit Annerstedt, 070-350 9320.

Jarlabanke golfare

Dags att putsa klubborna inför den kommande golfsäsongen. Mer information om sommarens golfaktiviteter kommer att finnas på Jarlabankes egen hemsida, spfjarlabanke.se.

Den som sedan i höst 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.



Frågor kan ställas till:
Per Jödahl,
08-756 2325
eller

per.jodahl@telia.com.

Squaredansarna

Vi hänvisar till info på Näsby park square-dansklubbs hemsida, nasbysquare.se.



Långa vandringar (10-12 km)

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble finns tillfälle till långa vandringar 10 – 12 km på måndagar. Samling vid pianot i Täby C kl. 9.15.

För information om vårens program, tid och mötesplats kontakta Kerstin Ferenius, 08-758 6175 eller Bo Lagerström, 08-732 3979. Tag med matsäck, sittunderlag och bussbiljett.

tibbleseiniorena.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 kl. 9.30. Kontaktpersoner: Birgitta och Karsten Tiemer, 08-758 8057. Tag med matsäck, sittunderlag och bussbiljett.

För mer information:

tibbleseiniorena.se/st-aktiviteter.html



Vandringsresa till grekiska Zakynthos

24 september – 1 oktober

Tibbleseniörerna och **Jarlabanke** har en gemensam vandringsaktivitet, Långa vandringar (10-12 km), se sid. 28. Gruppen har ordnat en vandringsresa till Grekland i september. Det finns platser kvar och om du är intresserad, så är det bara att hänga på och anmäla sig.

Levantens blomma, ön Zakynthos, ligger längst söderut i Joniska havet. Den frodigt gröna ön med berg i väst och lågland i öst bjuder oss på en variationsrik vandring.

Bland olivlundar och badvikar kommer vi att vistas när vi går utmed havet, genom odlingslandskapen och uppför bergen. I Zakynthos huvudstad Zante möter vi modernt vardagsliv medan det i bergsbyn Loucha verkar som om tiden stått stilla.

Direktflyg från Arlanda till Zakynthos. Vid ankomst 30 min. bussresa till vårt 4-stjärniga hotell Strada Marina. Hotellet har fint läge nära stranden, har wifi och andra bekvämligheter. Vi bor på samma hotell hela veckan. Vi har vår egen skandinavisktalande guide. Vi samlas på hotellet varje kväll för att få information om vandringen dagen därpå. Tillsammans med guiden lägger vi upp vårt program. Längden på vandringarna varierar från dag till dag, det blir både korta och lite längre vandringar. Eftersom vi vandrar i bergen kan stigarna vara lite steniga. Det blir ibland uppför men mest nerför eftersom bussen kan lämna oss högt upp. Några vandringar gör vi utefter havet. Ordentliga vandringskor rekommenderas och gärna vandringsstavar. En dag har vi ledigt till eget förfogande. Glöm inte badkläder!

Forts. sid. 30



Foto: Temaresor

Forts. från sid. 29 "Friskvård"

I resans pris ingår: Flyg t/r samt transfer till och från hotellet, 7 frukostar, 5 luncher (för det mesta picknickluncher som vi intar ute i naturen), 4 middagar, besök på en vingård samt provsmakning, besök på ekologisk farm för olivoljeframställning samt provsmakning. Inträdesavgifter samt guide och egen buss till förfogande hela veckan.

Ej inkluderat i resan: Drycker samt drinks.

Resan arrangeras av **Temaresor** och är unik för oss, med specialdatum utanför Temaresors program. För närmare info

ring **Anders Sävbark** på Temaresor: 077-137 3839 eller info@temaresor.se.

Priset beror på antal personer, och ligger nu på 13.800 kr p/p för del i dubbelrum samt tillägg 2.700 kr p/p för enkelrum.

Valfria tillägg: • Avbeställningsförsäkring 550 kr • Reseförsäkring 674 kr, alternativt komplement till hemförsäkring 294 kr • Mat på flygresan, tur och retur, 250 kr.

Anmälningar görs direkt till Anders eller till: Christina Lönegren, 070-216 1488, clonegren@gmail.com



Vårdstyrkan

Vårdstyrkan kan erbjuda dig

Allégården boende och restaurang

Allégårdens hemtjänst

Camillas hemtjänst

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

Delaktighet :: Insyn :: Respekt :: Utveckling

Kommunens dietist - om äldres undernäring

Text: Gunvor Vretblad

Vårens första KPR-möte ägde rum tisdagen den 26 februari 2019 i Tibblehemets samlingssal som heter *Vardagsrummet*.

Här är några ärenden från dagordningen:

- Från Jarlabanke hade vi tagit upp frågan om undernäring hos äldre i Täby.

Frågan var föranledd av en rapport som tagits fram av Nutritionsnätverket i samarbete med SPF Seniorerna. Rapporten heter ”Det undernärda Sverige”. Undernäring är inte bara en fråga som är kopplad till äldre men förekomsten ökar påtagligt med högre ålder, enligt rapporten. Undernäring drabbar äldre både när de ligger på sjukhus och bor på äldreboenden, men risken är störst för dem som bor hemma.

Frågan från Jarlabanke var hur Täby kommun arbetar med problemet. På mötet berättade **Johanna Andersson** om sina arbetsuppgifter som dietist i Täby kommun. Hon är ett stöd när mat ska upphandlas inom äldreomsorgen och hon kontrollerar att kommunens avtal rörande mat följs. Hennes uppgift är också att möta enskilda personer/brukare som har vikt- eller matproblem, och sedan stödja personerna på vägen mot bättre matvanor. Hon har även ansvar för att utförare inom äld-

reomsorgen får den kompetensutveckling de behöver i kostfrågor. På direkt fråga svarade Johanna Andersson att även hemtjänstens personal är insatt i problematiken med undernäring.

- Kommunen informerade om att 2019 års **Seniordag arrangeras den 1 oktober**. Temat för dagen är **Trygghet och Säkerhet**. Pensionärsföreningarna kommer att bjudas in att delta i planeringen och genomförandet av dagen.
- Pensionärsorganisationerna hade frågor om ansökningsförfarandet och beslut angående parkeringstillstånd för rörelsehindrade, och önskade att någon handläggare som hanterar sådana ansökningar kommer till KPR och informerar om verksamheten.
- Pensionärsorganisationerna framförde missnöje med hur snöröjningen fungerat i kommunen under vintern 2019.
- KPR har fått nya riktlinjer. Socialnämnden beslutar efter varje val och inför ny mandatperiod om en översyn av riktlinjerna, efter samråd med pensionärsrådet. Nytt är:
 - att KPR:s protokoll kommer att anmälas både i socialnämnden och i kommunstyrelsen

KPR – Täbys Kommunala Pensionärsråd (se sid. 34) 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. sid. 32

Äldreomsorg

Forts. från sid. 31 "Kommunens dietist ...

- att representanterna från socialnämnden vid förhinder ska utse en ersättare till mötet.

- att en ny rubrik "Rådets kostnader" har införts eftersom socialnämnden ställer resurser till förfogande för KPR. ♦

Den viktiga vårdcentralen

För äldre patienter är tillgången till en trygg och säker vårdcentral avgörande för hälsa och livskvalitet. Därför har pensionärsorganisationerna **PRO**, **RPG** (Riksförbundet Pensionärs Gemenskap), **SKPF Pensionärerna** och **SPF Seniorerna** tillsammans tagit initiativ till en kartläggning av hur Stockholms läns vårdcentraler möter behov från äldre patienter. Det är medlemmarna i pensionärsföreningarna i länet som engageras för uppgiften. Kartläggningen sker genom personliga besök och intervjuer med ledningen för respektive vårdcentral. För att få ett material som går att sammanställa och jämföra, har alla

som intervjuar samma formulär att arbeta efter.

Syftet med undersökningen är att se om det finns tillgång till äldre mottagningar på vårdcentralerna, hur de fungerar, vad som är bra och vad som kan bli bättre.

I Täby finns sju vårdcentraler. Från pensionärsföreningarna i Täby är vi fyra personer som deltar i kartläggningen. Vi återkommer med en rapport från vårt arbete i höstens medlemsblad. ♦

PRO



SKPF
pensionärerna

SPF
SENIORERNA



Öppet: Måndag - fredag 11 - 21
Lördag - söndag 12 - 21

Näsby Allé 1
www.della-casa.se

Måndag - fredag: 11 - 14

Lunch 89:-

(i priset ingår smör, bröd, sallad, dryck samt kaffe)

Ni ringer, vi bakar

08-473 02 66



Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Fredag 3/5 kl. 13.30	Asian Bistro, Täby C	Lunchträff (se sid. 12)
Måndag 13/5 kl. 17.45	Riksdagshuset, Riksg. 3	Konstvisning i Riksdagshuset (se sid. 16)
Onsdag 15/5 kl. 17.00	Kansliet, Eskaderv. 40	Charlies hörna med Carl Wahren (se sid. 14)
Fredag 17/5 kl. 15.00	Zanders, Täby C	Caféträff (se sid. 12)
Torsdag 23/5 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbyпарк C	Lunchträff (se sid. 11)
Måndag 3/6 kl. 14.00	Rest. Melanders, Täby C	Vårlunch (se sid. 14)
Tisdag 4/6 kl. 15.00	Park Kafé, Näsbyпарк C	Caféträff (se sid. 11)
Fredag 14/6 kl. 15.00	Coffee Corner, Täby C	Caféträff (se sid. 12)
Torsdag 16/6 kl. 9.00	Cityterminalen	Fallens dag (se sid. 16)
Tisdag 18/6 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbyпарк C	Lunchträff (se sid. 11)
Fredag 28/6 kl. 13.30	Asian Bistro, Täby C	Lunchträff (se sid. 12)
Tisdag 2/7 kl 15.00	Park Kafé, Näsbyпарк C	Caféträff (se sid. 11)
Fredag 12/7 kl 15.00	Coffee Corner, Täby C	Caféträff (se sid. 12)
Tisdag 16/7 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbyпарк C	Lunchträff (se sid. 11)
17-21/7	Värtahamnen	Savonlinna, operafestival (se sid. 18)
Onsdag 24/7 kl. 8.45	Cityterminalen	Sommarutflykt till Dalarö (se sid. 17)
Fredag 26/7 kl. 13.30	Asian BBQ Bistro, Täby C	Lunchträff (se sid. 12)
Tisdag 6/8 kl. 15.00	Park Kafé, Näsbyпарк C	Caféträff (se sid. 11)
Onsdag 14/8 kl. 11.00	Viggbyholms båtklubb	Seglats med Viking Plym (se sid. 15)
Fredag 16/8 kl. 15.00	Coffee Corner, Täby C	Caféträff (se sid. 12)
Tisdag 20/8 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbyпарк C	Lunchträff (se sid. 11)
20-24/8 kl. 9.00	Entrévägen, Danderyds sjukhus (prel.)	Upptäck Bohuslän (se sid. 18)
Onsdag 21/8 kl. 17.00	Kansliet, Eskaderv. 40	Charlies hörna (se sid. 14)
Fredag 30/8 kl. 13.30	Asian BBQ Bistro, Täby C	Lunchträff (se sid. 12)
Torsdag 5/9 kl. 17.00	Klubbhuset, Näsbyviken	Räkfrossa (se sid. 15)

SPF Seniorerna Jarlabanke Täby Exp. öppen torsd. kl. 10-11

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

Rolf Skagerborg – Ordförande	070-55 80 200	rskagerborg@gmail.com	
företrädar styrelsen mot distrikt och kommun, teckningsrätt/attesträtt, kontaktperson Samverkan Nordost och Tibbleseniörerna			
Gunvor Vretblad – Vice ordförande	073-733 0220	gunvor.vretblad@castrum.se	
Ledamot i KPR, redaktionsledamot, bitr. medlemssekreterare, ledamot Polisens seniorråd			
Sekreterare	Birgitta Danielsson	08-758 7848	birgitta.l.danielsson@telia.com
Kassör, försäkringar	Ing-Britt Edlund	08-768 8310	o.edlund@spray.se
Planeringskommitté	Leif Larsson	08-768 3192	leif.ob.larsson@gmail.com
Resor/utflykter	Margareta Torstensson	070-368 2568	margareta.to@telia.com
Övriga ledamöter	Leif Sjöholm	070-350 1203	leifsjoholm50@gmail.com
	Birgitta Collin	070-695 3383	birgittacollin2014@gmail.com
	Birgitta Blacker	070-548 3811	blacker.bandigmail.com

REVISORER

Rolf E Ericsson	08-756 1383
Gun Olgård	070-663 62 02
Bo Arvidsson	070-537 65 12

KPR, KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Ordinarie	Irene Lehnberg	073-700 0516	irene.lehnberg@gmail.com
Ordinarie	Gunvor Vretblad	073-733 0220	gunvor.vretblad@castrum.se

VALBEREDNING

Ordförande	Vakant		
Ledamot	Ingrid Skugge	08-5801 65 37	ingrid.skugge@telia.com
Ledamot	Christel Eborn	070-397 2584	chris.eborn@hotmail.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	073-733 0220	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
Väntjänst	Irene Lehnberg	073-700 0516	irene.lehnberg@gmail.com
Medl.sekr., utskick, brevduvor	Lars Gustafsson	08-758 9698	lassegustafsson@telia.com
Bitr. medl.sekr.	Gunvor Vretblad	073-733 0220	gunvor.vretblad@castrum.se
Bitr. medl.sekr.	Maria Assarsson	076-142 9483	maria.assarsson@telia.com

Styrelse och funktionärer 2019



**Maria
Assarsson**



**Birgitta
Blacker**



**Beatrice
Ceyhan**



**Birgitta
Collin**



**Birgitta
Danielsson**



**Ing-Britt
Edlund**



**Lars
Gustafsson**



**Gunilla
Kinnman**



**Leif
Larsson**



**Irene
Lehnberg**



**Anders
Nisses**



**Leif
Sjöholm**



**Rolf
Skagerborg**



**Bodil
Svensson**



**Margareta
Torstensson**



**Gunvor
Vretblad**

Röda Korsets Mötesplats Kupan

Eskadervägen 16, Näsbypark Centrum

Second hand & Café
Träffas, fika, fynda och umgås

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

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



RödaKorset
Täbykretsen

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



Göran Elgfeldts Gata 23
Täby Centrum
Tel: 08-660 8090
www.asianbbqbistro.se

10 % rabatt vid uppvisande av annons
(gäller mat för en person)

En asiatisk restaurang som bjuder
på matupplevelser utöver det
vanliga från hela Asien.
Från buffén kan du avnjuta våra
smakrika maträtter.

Måndag - Torsdag: 10:00 - 21:00
Fredag: 10:00 - 22:00
Lördag: 12:00 - 22:00

Välkommen!

(Vi är en kontantfri restaurang.)