

SENIORERNA

Jarlabanke

Täby

Föreningen grundad 1975

Nr 1/2020 Årg. 25

MEDLEMSBLAD

FEBR – APRIL

- Gubbavandringar ...
- Världsrekord igen
- Årsmöte den 24 februari



Årsavgiften 2020

En person 300:- Två samboende 600:-
SPF sänder ut inbetalningsavi med
individuellt OCR-nr.

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. 35)

Ansvarig utgivare: Bodil Svensson

Tryckeri: Täbykopia AB
Medlemsbladet nr 2/2020

Manusstopp 2020-04-01

Distribution 2020-04-28

SE VÅR HEMSIDA

spfjarlabanke.se

Annonsörer

Asian BBQ Bistro	13
Fina Fötter	23
Friskis & Svettis	4
Interflora Täby	23
Jägholm Norrortsmäklarna	30
Klarahill Hallsénus	10
Medicinsk Fotvård	26
Mekonomen	36
Näsbyarks Centrum	11
Pizzeria Della-Casa	36
Täby Församling	33
VILLA NEST	27
Vårdstyrkan	17

Omslagsbild: Även om man har en egen
päls kan det vara skönt att värma sig i en
fårskinnsfäll! *Foto: Bodil Svensson*

Innehåll

Ordförande har ordet	3
Jarlabanke söker	3
Kom med oss i Våruset	3
Gubbavandringar – ”från Stockholm till Kampala”	5
Veteranringen	8
Kallelse till årsmöte	10
Träffar	12
Världsrekord igen	14
Kurser och cirklar	15
Nöjen	16
Resor och utflykter	18
Hänt sen sist	24
In memoriam	28
Nyttiga notiser	29
Friskvård	31
Röda korset	31
Äldreomsorg: KPR i kommun och region	32
Jarlabankekalendern	34
Styrelse och funktionärer	35

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

Värva en ny medlem!

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 får du trisslott/-er så snart
medlemsavgiften är betald.

Ordförande har ordet

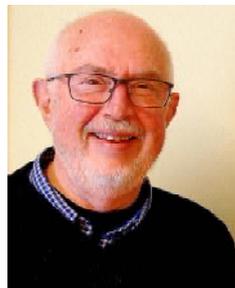
God fortsättning

Jul och nyår har passerat och kvar finns minnena, samvaron med barn, barnbarn och vänner. Men så har inte alla haft det. Ofrivillig ensamhet...

Vi ska under 2020 försöka få med ofrivilligt ensamma medlemmar till våra aktiviteter. Till detta behöver vi din hjälp med tips och idéer.

Styrelsen har nu skrivit verksamhetsberättelsen för 2019. Vi ska vara stolta över allt som vår förening åstadkommit. Tack till alla frivilliga för era insatser under året. Utan er hade allt detta inte gått att genomföra.

Tycker att stämningen i föreningen är god. På våra månadsmöten deltar c:a 10% av medlemskåren, vilket verkar var ett snitt inom Stockholmsföreningarna. Jag önskar dock att se fler deltagare på månadsmötena.



Ordförande Rolf Skagerborg

Fundering

Det är skönt att vara hund, för Jordbruksverket har bestämt att hunden inte får vara ensam för länge. Tänk om människan också hade ett Jordbruksverk.

Pekpinnar

- Om möjligt skaffa email! Om du redan har, har vi fått din email-adress?
- Ansök om bostadsbidrag om pensionen är låg.
- Bär reflexerna synliga.

Rolf Skagerborg

Jarlabanke söker flera funktionärer!

Vi vill gärna att flera medlemmar engagerar sig i föreningens verksamhet.

Vill du starta en samtalsgrupp, en filmcirkel eller har du något annat du är road av som kan intressera andra medlemmar? Eller vill du vara med i någon av de arbetsgrupper som redan finns? Hör av dig på tel. 08-756 3875 eller mejla jarlabanke@telia.com så kontaktar vi dig.

Kom med oss i Våruset måndagen den 18 maj

I flera år har Jarlabanke deltagit i **Våruset**. Vi vill gärna vara fler i vårt gäng. Varje deltagare tar sig runt den 5 km långa banan i egen takt och efteråt har vi picknick bland alla andra glada deltagare.

Anmälan **senast 10 april** till **Ing-Britt Edlund** tel. 08-768 8310 eller till **Jana Hammarén** tel. 08-732 7476. Avgiften 285 kr (som inkluderar picknick-korg) betalas till Jarlabankes pg 84 85 34-4 och räknas som anmälan.

Låt oss bli din träningskompis



Vi har två trevliga anläggningar i Täby med gym och cirka 150 olika träningspass att välja på i veckan.

Ny på Friskis? Träna två veckor gratis innan du bestämmer dig.

friskisvettis.se/taby
08-753 60 10



Gubbavandringar – ”från Stockholm till Kampala”

Text: Bodil Svensson (om ej annat anges)

Foto: Kjell Persson, Göran Ek och Bodil Svensson

Det hela startade för dryga fem år sedan. Crister Auer var ute på sin dagliga 20.000-stegsrunda och mötte Carl-Johan Uddenberg. De slog följe på en Södermalmsrunda, som blev den första av ett otal vandringar i Stockholm, de gick inifrån city och ut och utifrån och in som ekrarna på ett cykelhjul och alltid med en ny restaurang som avslutning på rundan. Gruppen på två gubbs har nu vuxit till tio födda mellan 1939-1948. Varje vecka ses man oavsett väder, den enda gång som gubbarna gör uppehåll är under juli månad. Och långt har man gått. Tänker man sig vandringarna som en stafett med Stockholm som startpunkt, så skulle siste man avsluta vandringen i Kampala i Uganda. Vid 5-årsjubileet i november kunde man konstatera att den avverkade sträckan var 1.004 mil!

En av den här vinterns gråa dagar stämde jag träff med tre av gubbarna, de två initiativtagarna och så Kjell Persson från Täby som ”bara” vandrat i tre år, men som i bild dokumenterat många av vandringarna.

Stockholms Gubbvandrare, som de kallar sig, har bestämt sig för att ge ut en bok med text om och bilder från sina strapat-

ser. I boken nämns att man redan från start fann nöje i att betrakta byggnader och företeelser i staden. Stadsutvecklingen har varit intressant. Man har besökt områden med speciella decenniestilar – 70-talet, 80-talet, 90-talet etc. Det vandrarerna nu ser är förtätning i redan ”färdiga” områden t.ex. Tensta Torn, 18 våningar högt och med plats för ca 240 studentlägenheter.

Forts. sid. 6



Fr.v. Kjell Persson, Crister Auer och Carl-Johan Uddenberg.

Forts. från sid. 5 "Gubbavandringar ..."

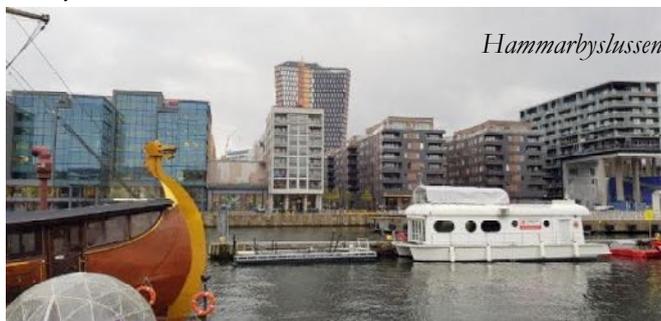


Den 29 november befann sig gubbarna i just Tensta. Om den dagen skriver Carl-Johan bl.a. följande: "Gubbvandringen med 9 förväntansfulla nyllan startade ute i Hjulsta, väster om Tensta. Med sin läghusbebyggelse och grönytor i och runt, ger det de bästa boendeförutsättningarna i miljonprogrammet, tyckte vi. Och bara 25 min från Plattan! I Tensta fann vi inte bara härliga grönsaksstånd och pigga muralmålningar utan också Spånga Kyrka, en av de äldsta i länet. Vi försökte gissa åldern men kunde inte drömma om att de äldsta delarna daterade sig från 1100-talet."

Crister, Carl-Johan och Kjell betonar hur viktiga dessa vandringar och möten har blivit. Det är så lätt att man blir sysslolös efter avslutat arbetsliv. Men här finns frekvensen och repetitionen och gemenskapen. – Vi upplever oss som yngre och gladare. Dessutom behöver vi inte vända oss till dietisten längre för att kolla vad det är för fel på oss, menar Crister med

ett skratt. Underförstått – gubbarna mår mycket bättre fysiskt nu än tiden före rundorna. Och kanske kommer man att leva längre...

Till 5-årsjubileet den **12 november** i fjol hade deltagare Alf räknat ut hur mycket var och en gått. Med en genomsnittlig längd på 10 km/vandring och med en tänkt start från Stockholm och med riktning bilväg söderut så "skulle Göran med sammanlagt 32 mil kommit till Västervik (...), Bengt med 39 mil skulle hamna i trakten av Mönsterås (...), Kjell med 77 mil skulle hamna på Sprogö i Danmark (...). Alf kom ytterligare en mil (78) till Nyborg (...). Nils-Gunnar (99 mil) fick öva tyska i Flensburg, liksom Bertil som med 103 mil hamnade i Brandenburg. Nils E. skulle med 107 mil sannolikt besöka Brandenburger Tor i Berlin. Anders skulle kanske ta en cykeltur i Drenthe (Holland) där han hamnar med sina 128 mil. Så till initiativtagarna – Crister skulle kunna hamna i Pilsen i Tjeckoslovakien efter en vandring på 150 mil och ta en öl eller två. Slutligen Carl-Johan som med 192 mil sannolikt skulle hälsa oss välkomna på franska från Klocktornet i Bourgogne, Frankrike."



Hammarbyslussen

Jubileumsdagen till ära gick gubbarna samma runda som Crister och Carl-Johan gått 12 november 2014, dvs. Södermalm runt med bl.a. utsikt över Hammarbyslussen.



I ett stopp på Monteliusvägen med Ridarfjärden nedanför fötterna föll det sig naturligt för gubbarna att brista ut i sång (Skånska slott och herresäten) och skåla därtill – naturligtvis i Jubileums Akvavit: "Två gubbar de möttes och snacka som satan Man borde gå stan runt men bara på gatan De tog sig längs Söders kajer och höjd och smakade matbit och öl med sån fröjd.

Att de nu i fem år på längden och tvären, där gubbar anslutit likt en gång till hären, sett hur staden växer och breder sig ut likt åren som går skönjs ej något slut.

Nu går tio gubbar ånyo på Söder De minns alla turer, blivit vänner och bröder De snubblar och halkar på platt och vid stup Vi skålar tillsammans med gubbvandrarup!"

Vi backar ett par månader och hamnar på den **27 september**. "Gubbvandring! Vi startade vid Henriksdal och har gjort en "konstrunda" i Nacka där Carl-Johan lett oss i Wall Street Nackas spår. Många kreativa lösningar har vi sett. Längs vägen passerade vi också "Väntans fönster" där en av T-banueppgångarna ska hamna. Lunch på Pong vid Sickla udde", skriver Crister Auer.



Wall Street Nacka är en internationell muralmålningfestival som bjuder in konstnärer och kreatörer från hela världen att delta i förvandlingen av det offentliga rummet och skapa ett gigantiskt utomhusgalleri.

Ett antal steg framåt i tiden, till den **23 oktober**. Crister Auer: "Gubbvandring! Vi startade vid Nacka strand och gick förbi det fantastiska bygget Villa Husfrun (måste ses för att tros), ut över Svinnersviksbron till Kvarnbolmen, Finnberget, Hammarby sjöstad till Årsta torg och det hägrande målet TvåSmåSvin."



Villa Husfrun i Nacka är en privatbostad. Huset är byggt på tomtens högsta punkt. Byggnaden springer ut ur berget och fasadmaterialet är sten. Tanken bakom valet av sten, som efterhand kommer att kläs med

vildvin, är att byggnaden med tiden ska uppfattas som en del av klippan. Huset är försedd med ett upplyst, cylindriskt hisstorn i glas, ett riktmärke för sjöfarare nattetid.

30 oktober, Crister Auer: "Gubbvandring. Vi startade i Rågsved och mellanlandade i Snösättra Graffiti Wall of Fame som är en fantastisk upplevelse. Ett litet smakprov från miljön

Forts. sid. 8

Forts. från sid. 7 "Gubbvandrigar ..."
ses nedan. Därifrån gick vi via Högdalen, Örby och Västberga till Midsommarkransen och Svenska Sushiköket."

Snösättra industriområde var länge ett halvt bortglömt och nedgången område i Stockholms södra förorter. Men sedan 2014 har graffitikonstnärer fått tillåtelse av markägarna att förvandla de grå cementväggarna till färgsprakande väggmålningar och Snösättra Graffiti Wall of Fame blev en av de största utställningarna av sitt slag i Europa och har öppet året runt. Både svenska och internationella konstnärer bidrar med nya målningar varje år.



den **6 november** berättar Kjell Persson:
"Gårdagens Gubbvandring. Vi startade vid Universitetet med 2 st gästvandrare. (...) Vi

gick på, för mig första gången, stigen ner till Brunnsvikens badplats, varför har jag inte upptäckt den tidigare, kan man fråga sig? Stigen hade vissa partier i berget som var brant utför men det fanns uppsatta ledstänger att hålla sig i, så det gick utmärkt för oss alla. (...) Passerade sedan Brunnsvikens roddarklubb och kanotklubben. Förbi många byggnader som tillhör/tillhörde universitetet. Under 1700-talet öppnades en krog som serverade kräftor och området kallades senare för Kräftriket.

Framme vid E18 fick vi beskåda flera universitetsbyggnader som var under uppförande på gamla Statoil-mackens område. Vandringen gick vidare Roslagsgatan fram till Kungsträdgården och isbanan, Slussen, Katarinavägen, Fjällgatan fram till Danvikstull och vinprovningen hos Enjoy vin och Spirits."

Så är vi framme vid den **18 december**, en riktigt usel väderdag, men det hindrar inte gubbarna.

De är som förskolebarnen i "I Ur och Skur". På med bra kläder och ut. ➡

**DU ENSAMBOENDE PENSIONÄR
ELLER ANHÖRIGVÅRDARE 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 telefonvarare. Vi lyssnar av den. Har Du inte ringt, ringer vi. Denna trygghet kostar Dig bara ett dagligt samtal.

Förinformation, kontakta:

Gunilla Normelli	0707-18 2612
Åsa Berken	0765-173 758
Karin Stenmarck Olsson	08-768 55 74



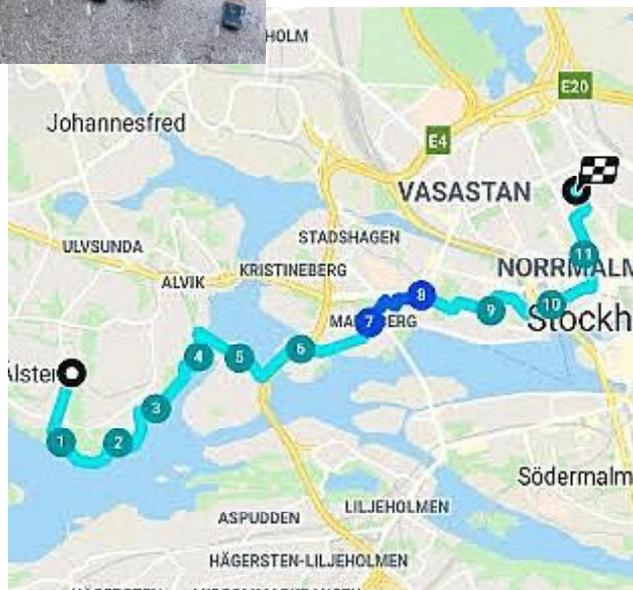


Crister Auer: *"Gubbvandring i bistert väder, där endast gubbar och bävrar trivdes. Vi startade i Ålsten och gick längs Mälarens strand via Smedslätten och Äppelviken över gångbron till St Essingen och därifrån via L Essingen, Kungsholmen och Kulturbuset till restaurang Sue Ellen. Bävern kan ses vid Äppelviken (när vädret är tillräckligt uselt)."*

Det blir många restaurangbesök för gubbarna, kanske en del av er tycker. Och så är det. Varje vandring har avslutats med en lunch och kanske en öl och en liten pärla därtill. Luncherna är en viktig del av gemenskapen och de goda samt-

len. Med tiden har gubbarna fått bra koll på stadens och förorternas restauranger.

Åtskilliga gator har avverkats. Men inte bara i storstaden. Gubbarna har också gjort utfärder och vandrat i Linköping, Norrköping, Norrtälje, Södertälje, Nynäshamn och Mariehamn. På listan står nu Uppsala och Väs-



terås och man hyser även tankar på att till hösten ge sig iväg till Spanien och vandra i Esteponatrakten. ◆

Fotnot: Om du känner dig inspirerad att delta i vandringar, så finns det ett samarbete mellan SPF Seniorerna Tibble och SPF Jarlabanke med både korta och långa vandringar på måndagar (läs mer under Friskvård). I höstas vandrade man även tillsammans på grekiska Zakyntos (se medlemsblad 4/19). Eller kanske du kan tänka dig att starta en egen vandrargrupp?

Kallelse till årsmöte

Årsmötet 2020 äger rum måndagen den 24 februari kl. 14.00
i Sällskapsrummet, plan 2 i Tibble kyrka.

Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna. Årsmöteshandlingar
(föredragningslista, verksamhetsberättelse, resultat- och
balansräkning m.m.) kommer att finnas tillgängliga på kansliet
och på hemsidan från och med den 17 februari.

Enligt traditionen bjuder föreningen på kaffe i anslutning till mötet.
Efter årsmötet blir det underhållning, se sid. 12.

Välkommen!

Varje begravning berättar en historia!



Sedan en tid tillbaka är
Hallsénius begravningsbyrå
en del av Klarahill.
Vår begravningsbyrå ligger kvar
där du är van att se den och du
möts av samma engagerade
människor som tidigare.

Tillsammans kan vi skapa en
begravning som speglar den
avlidnes liv på ett personligt,
varmt och omtänksamt sätt.

Varmt välkommen!

Under hösten bjuder vi in till olika tematräffar om bland annat
Livsarkivet, testamenten och annan juridik vid dödsfall.
Välkommen att läsa mer på www.klarahill.se/taby

Klarahill Hallsénius Begravningsbyrå
Stockholmsvägen 132, 187 32 Täby, 08-544 732 80 KLARAHILL.SE



Klarahill

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

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	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
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 Roslagsbanan.**

Träffar

Månadsträffar

Månadsträffarna som äger rum på **måndagar kl. 14.00** har flyttat till **Sällskapsrummet (plan 2) i Tibble kyrka (Tibble församlingsbyggnad, Attundavägen 3)**. Kaffe med dopp serveras. Underhållning. Aktuell information från föreningen. Vin- och blomlotteri. Kostnad 80:-/person. **Alla pensionärer är välkomna.** Ansvarig: **Gunvor Vretblad**, 073-733 0220, gunvor.vretblad@castrum.se

Måndag 24 februari Årsmöte med underhållning

Se kallelse sid. 10.



Foto: Kerstin Persson

För underhållningen svarar musikläraren (och tillika brevduvan) **Åse Söderqvist-Spering**, känd musikprofil inom Täby. Efter pianopedagogexamen arbetade Åse några år som utövande musiker och var därefter anställd

vid Täby Kultur- och Musikskola. Åse har också flitigt anlitats som föreläsare och kurshållare för pianopedagoger i de nordiska länderna.

Måndag 23 mars ”Tankspriddhet är en fin egenskap”

Johan Rapp startade för 14 år sedan **Tankspriddas riksförbund** och har skrivit flera böcker i ämnet.

Undersökningar visar att vi letar runt tio tim/månad efter saker. Måste det vara så? Blir det värre med åren? **Johan Rapp har svaret. Förbundet har tagit emot**

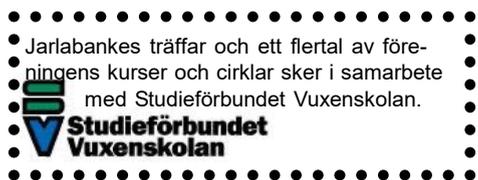


Foto: David Appelgren

över tusen tankspridda berättelser. Som mannen som gick ut med hunden men glömde hunden, brandmannen som – flera gånger! – ringde sina grannar och bad dem stänga av hans spis.

Måndag 20 april ”Loggbok från Aniara”

Carl Wahren talar om sitt spännande yrkesliv utifrån sin nyutkomna bok ”Loggbok från Aniara”, en loggbok från vår turbulenta värld. Om kampen mot nazismen och antisemitismen under WWII, om den gamla skolan, dansbanans mikrokosmos, efterkrigstidens Europa, uppväxten runt om i världen, kontakten med det internationella livet, FN-systemet, avkoloniseringsens våndor, vårt destruktiva förhållningssätt visavi den planet vi är totalt beroende av. Och inte minst den underbara musikens förtrollande och brobyggande krafter!



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

Väntjänstträffar

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

Silverpark 18 februari kl. 13.30: Ord och ton. **Lasse Söderström** och **Gunnel Gisslén**. Lasse spelar gitarr och Gunnel sjunger och pratar mellan låtarna.

Broby gård 10 mars kl. 13.30: Ord och ton. **Lasse Söderström** och **Gunnel Gisslén**. Lasse spelar gitarr och Gunnel sjunger och pratar mellan låtarna.

Ångaren 23 april kl. 14.00: Ord och ton. **Lasse Söderström** och **Gunnel Gisslén**. Lasse spelar gitarr och Gunnel sjunger och pratar mellan låtarna.
Ansvarig: **Irene Lehnberg**, 073-700 0516, irene.lehnberg@gmail.com



Lunchträffar i Näsbypark

Här i Näsbypark fortsätter vi med våra trevliga lunchträffar på **Restaurang Eskader** i Näsbyarks Centrum. Vi träffas kl. 13.30, beställer den mat vi vill ha och sätter oss ned vid dukade bord och umgås. Som redan nämnts i medlemsbladet nr 4/2019, träffas vi den **näst sista torsdagen** varje månad, nämligen **20/2, 19/3, 23/4** och **21/5** (Kristi Himmelfärdsdag), kl. 13.30 till ca 15.

Ingen anmälan behövs. Det är bara att komma till restaurangen vid 13.30-tiden, beställa, betala och slå sig ned hos övriga jarlabankare. För ytterligare information kontakta **Marianne/Jana Hammarén** på tel. 08-732 74 76 eller janahe2@gmail.com.

Välkomna!

Forts. sid. 14



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.)

Träffar

Lunch- och caféträffar i Täby C

Under tiden februari - maj 2020 ordnas följande träffar i Täby Centrum:

3 lunchträffar på **Asian Bistro**, Esplanaden 32, med början kl. 13.30 och 4 caféträffar på **Coffee Corner** plan 1, snett mittemot Ur&Penn med början kl. 15.00. Samtliga träffar äger rum på fredagar enligt nedan:

- 14/2 Coffee Corner,
- 6/3 Asian BBQ Bistro,
- 13/3 Coffee Corner,
- 3/4 Asian BBQ Bistro,
- 17/4 Coffee Corner,
- 8/5 Asian BBQ Bistro och
- 15/5 Coffee Corner.

Intresset från Jarlabankarna håller i sig när det gäller Östen Edlunds framgångar på idrottsarenorna här hemma och utomlands. Som tur är har han med sig sin främsta supporter, hustru Ing-Britt, vid tävlingarna så att hon kan dokumentera och vidareförmedla hans framgångar! Medlemsbladet bugar och gratulerar.

Världsrekord – igen!

Vart femte år byter veteranidrottare åldersklass och för Östens del är det i år dags att tävla i M85. Detta innebär nya mål och nya rekord att slå. Finland, och speciellt Leo Saarinen, har oftast dominerat kastgrenarna och en utmaning är förstås att se till att rekorden blir svenska. Redan första tävlingen efter 85-årsdagen var saken klar och Östen ökade kulrekordet från finnsens 11,80 till svenskt 11,90. Så sent som nu i januari förbättrade han rekordet till 12,50

Kontaktperson är **Ingrid Dahlberg**, ingrid.dahlberg31@gmail.com,

072-018 66 64.

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.

Välkomna! ◆



vid Stockholms inomhusmästerskap för veteraner. Resultatet var hans bästa under de fyra senaste åren, vilket väl kan tolkas som att det finns möjligheter att bromsa åldersdegenerationen. Förutom en del mindre tävlingar går inomhus-SM i Malmö i mars liksom även europamästerskapen i Portugal, nordiska mästerskap i Lohja, Finland i juli o.s.v. ◆

Litteraturcirkel

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

Vårterminen började den 14/1 med att vi samtalade om 2018 års Nobelpristagare **Olga Tokarczuk** och hennes författarskap. Nästa träff blir den 11/2 och tills dess ska vi läsa ”Allt jag lärt mig” av **Tara Westover**.

Till träffen den 10/3 har vi bestämt att läsa valfri bok av den finländska författarinnan **Sofi Oksanen**. Övriga datum under våren är 14/4 och 12/5.

Vi är för närvarande 11 personer i gruppen. Är du intresserad och vill vara med hör av dig till Ing-Britt Edlund, 08-768 83 10, o.edlund@gmail.com

Sällsksapsbridge 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. Intresserade av en plats i reservlistan kan anmäla sig till Anna.

Sällsksapsbridge II

Torsdagar kl. 13.00

Första speldagen våren 2020 var: 16/1

Sista speldagen våren 2020: 28/5

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40.

Kontakt: Carola Planthin 070-759 0527, carolaplanthin@hotmail.com

Tävlingsbridge

Onsdagar kl. 13.00

Lokal: Kansliet, Eskadervägen 40

Vårterminen 2020 startade 8/1

Kontakt: Magnus Waller, 070-768 55 83, magnuswall@gmail.com

Vinkunskap I

Vårterminens vinkunskap med vinprovning planeras att hållas **trede tisdagen i månaden: 18/2, 17/3 och 21/4**. Gruppen är fulltecknad, 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

Vårterminens vinprovning med vinkunskap hålls följande **torsdagar, start kl. 18.45: 20/2, 19/3 och 23/4**. 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 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 personer. Om tillräckligt många är intresserade av att delta finns det möjlighet att starta ytterligare grupper.

Nöjen

Charlies hörna

Vår vän Carl Wahren fortsätter att underhålla oss med sitt fantastiska pianospel och sina många intressanta berättelser från musikvärlden och diverse upplevelser utomlands. Vi träffas på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40, den **tredje onsdagen** i varje månad, dvs. **19/2** och **18/3**. Därefter är ni välkomna kl. **17 den första onsdagen** i varje månad, dvs. **1/4** (det är inget aprilskämt!), **6/5** och **3/6**. Dryck och enklare tilltugg finns att köpa. Ingen anmälan behövs. För ytterligare information kontakta Marianne/Jana Hammarén på tel. 08-732 74 76 eller janahe2@gmail.com



Teaterbiljetter

Jarlabanke har fått möjlighet att förmedla biljetter till föreställningar på Stadsteatern. OBS under en renoveringsperiod flyttar Kulturhuset Stadsteatern ut och öppnar på över tio platser runt om i Stockholm.

Är man intresserad av biljetter ska man mejla till Inga-Lill Wixström, florence2436@gmail.com. Du kan läsa mer om de olika föreställningarna här: <http://kulturhusetstadsteatern.se/Teater/>

KATT PÅ HETT PLÅTTAK av **T. Williams** och i regi av Stefan Larsson, lördag 15.2 kl. 19.00, torsdag 20.2 kl. 19.00 och fredag 21.2 kl. 19.00. Föreställningarna ges på **Maximteatern**, pris för pensionärer 445 kr. Medverkande: **Marie Göransson, Peter Andersson, Erik Ehn** och **Livia Millhagen**.



Foto: Carl Thorborg



Foto: Carl Bengtsson

MIN FANTASTISKA VÄNINNA av Elena Ferrante, **Årsta Folkets Hus** fredag 28.2 kl. 18.00 och onsdag 23.9 kl. 18.00, på **Stora scenen vid Sergels torg**, pris 265 kr.



Inga-Lill har biljetter till succéföreställningen SPELMAN PÅ TAKET till tisdag 7.4 kl. 19.00. Medverkande: **Pia Johansson** och **Dan Ekborg**.

Nytt: Inga-Lill har även biljetter till onsdag 8.4 kl. 19.00, torsdag 9.4 kl. 18.00 och måndag 13.4 kl. 15.00, pris 370 kr. Föreställningen ges på **Dansens Hus**. 10 kr per biljett för administrativa kostnader tillkommer. **Obs! Bokning av biljetter är bindande.**



Foto: Carl Bengtsson

Vårens jazzpub

Tisdagen den 24 mars kl. 19.00 – 21.00 är det dags för vårens dos av jazzbaciller. Jazzpuben fortsätter som vanligt med att **Arne Forssén** berättar och spelar jazzskivor av äldre datum. Anmälan till arne.forssen@plangruppen.se eller tel. 070-610 45 51 eller kom helt enkelt dit. **Lokal:** Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40.



Vårdstyrkan

Vårdstyrkan kan erbjuda dig

Hemtjänst

Träffens sociala Dagverksamhet

Lindens Dagverksamhet

för personer med demensdiagnos

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

Delaktighet :: Insyn :: Respekt :: Utveckling

Resor och utflykter

För resor och utflykter görs anmälan till: Margareta Torstensson, 070-368 25 68, margareta.to@telia.com eller Birgitta Collin, 070-695 3383, birgittacollin2014@gmail.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 eller Birgitta så att någon annan kan få din plats.

Måndag 17 februari Stockholms Stadsmission/ Grillska Huset

Stockholms Stadsmission grundades 1853 för att lindra nöden i Stockholm och drygt 160 år senare fortsätter det arbetet. 1912 övertog Stadsmissionen Grillska huset och i husets bottenvåning ligger Grillska Caféet. Vi får en presentation av Stadsmissionens historia och arbete och avslutar med lunch i något av de vackra rummen. Meddela om specialkost.

Grillska huset har anor från medeltiden. Huset har sedan byggts om och förändrats i omgångar. Det finns bevarade inredningar som är från mitten av 1700-talet.

Pris: 195 kr

Tid: kl. 12.00. Samling kl. 11.45

Hitta: Stortorget 33, 2 tr., Gamla stan. En kort trappa leder upp till hiss. Anmälningstiden har gått ut.



Tisdag 3 mars

Whiskykunskap med provning

Välkomna till Jarlabankes Kansli tisdagen den 3 mars då Lelle Jansson kommer och berättar om whisky, historik, tillverkning, varianter och smaker. Lelle är ordförande i whiskyklubben Boothie och medlem i svenska whiskyförbundet. **Pris:** 350:-. Betalas på plats, swish eller kontant. **Plats:** Jarlabankes kansli, Eskaderv. 40. **Tid:** 15.00. Begränsat antal platser. Först till kvarn. **Anmälan senast 14 februari** till Margareta eller Birgitta, se gröna rutan.

Torsdag 12 mars

Ärtsoppa serveras!

På Viktoriadagen serverar vi ärtsoppa i Jarlabankes kansli på Eskadervägen 40. Till den blir det senap, kryddor, hårt bröd, smör, ost och kaffe. Drycker kan köpas kontant. Ärtor är en uråldrig kulturväxt och har varit vanlig mat sedan medeltiden ända fram till idag. Ursprunget till dagens ärtsoppa är svårt att härleda och recepten är nog lika många som antalet husmödrar och de flesta minns väl den omtalade kokvagnen inom det militära.

I slutet av 1800- och i början av 1900-talet skulle restaurangerna servera husmanskost och för att förgylla ärtsoppan serverade man punsch till och även pannkakor som efterrätt.

Tid: kl. 15.00.

Pris: 60 kr. Antal platser begränsat.

Anmälan senast 6/3 till Margareta eller Birgitta, se gröna rutan. Betalning till Jarlabankes pg i samband med anmälan.



Resor och utflykter

Fredag 20 mars

Bonniers konsthall

Träden står ljust gröna: Landskapsmåleri nu och då

Från första början fungerade naturen som en fond för gudar och hjältar, men sen växte en genre fram då naturen avbildades och "landskap" blev en konstart. Av natur skapades en kultur. Landskapet blev en kuliss mot vilken människans konstnärliga skådespel utspelades.

Bonniers Konsthall vill nå fram till frågor om vår historiska och samtida relation till naturen via landskapsmåleriet. Landskapsmåleriet säger en hel del om hur vi ser på och har sett på världen.

27 konstnärer är representerade från förra sekelskiftet till nutid.

"Människornas liv är omöjligt utan det ljusa gröna som slår ut." (Göran Sonnevi)

Pris: 200 kr

Tid: 14.00. **Samling:** 13.45

Hitta: Torsgatan 19 inte långt från St. Eriksplan. Det finns café/ bistro.

Anmälan senast den 7 mars till Birgitta eller Margareta, se gröna rutan. Betalning till Jarlabankes pg i samband med anmälan.

Torsdag 2 april

Stadsmuseet –

Museets guldkorn

Vi får en guidad tur genom stadens och stockholmarnas historia från år 1527 till idag. Vi får möta allt från ryska handelsmän, krogmadamner och häxanklagade kvinnor till fabriksarbetare, nattsuddare och bilburen ungdom.

Tid: kl.12.00. **Pris:** 150:-

Hitta: Södermalmstorg/Ryssgården. T-bana Slussen. Många trappor, hiss finns. Kafé finns. **Anmälan senast 16 mars** till Margareta eller Birgitta, se gröna rutan. Betalning till Jarlabankes pg i samband med anmälan.

19 - 24 april 2020

Albanien – storslagen natur, fördold historia, underbar mat



Nu har du chansen att få uppleva Albanien som nyligen öppnat upp för besökare. **Josif Papristo**, vår värd, som växt upp under kommunistären, visar oss det bästa av sitt nya Albanien. Det albanska köket överraskar. De albanska krögarna är utbildade i italienska och grekiska matkulturer, som de briljerar i och gjort till sin egen. En dag besöker vi t.ex. en toppmodern ekologiskt driven gård som bjuder oss på en lunch som både vad gäller smaker och fantasifulla presentationer platsar på vilken modern gourmetkrog som helst. **SPF-pris: 10.950 kr**

Information och anmälan: Margareta eller Birgitta. (Se gröna rutan.)

Platstillgång: Ett fåtal platser kvar.

Researrangör: ReseSkaparna

Läs mer på vår hemsida spfjarlabanke.se under Resor och utflykter. *Forts. sid. 20*

Resor och utflykter

Forts. från sid. 19

Måndag 27 april

Dramaten bakom kulisserna

Följ med bakom scenerna och få en inblick i livet bakom kulisserna. Vi får se kostymavdelningen och andra spännande rum fulla av kreativitet och historia. Dramatenhuset erbjuder en sällsam jugendmiljö med en unik samling konstverk av några av de mest kända svenska konstnärerna från sekelskiftet.

Tid: 15.30. Samling 15.15 vid stora entrén. Pris: 100:-.

Anmälan senast 1 april till Margareta eller Birgitta, se gröna rutan. Betalning till Jarlabankes pg i samband med anmälan.

Hitta: Dramaten, Nybroplan. T-bana: Östermalmstorg. Buss: Nybroplan.

Onsdag 6 maj

Käppala Reningsverk, Lidingö

Följ med på ett intressant besök i Käppalaverket som renar ungefär 50 miljoner kubikmeter vatten varje år. Avloppsvattnet kommer från elva medlemskommuner däribland Täby. Ungefär 80 % av avloppsvattnet kommer från hushåll, resten från sjukhus, skolor, kontor och industrier. Vi får en ca 2 km lång rundvandring på ca 45 min samt filmvisning och frågestund. Det är slät mark nästan hela vägen, men några trappsteg finns utmed slingan.

Tid: kl. 13.00. Samling 12.45 vid grindarna. Kom i tid, det är enbart ett insläpp.

Pris: Ingen kostnad.

Anmälan senast 30 mars till Margareta eller Birgitta, se gröna rutan. Eftersom efterfrågan är stor för dessa besök hop-

pas vi, att ni efter anmälan, meddelar snarast om ni inte kan komma. Gruppen bör vara 15 personer.

Hitta: Besöksadress Södra Kungsvägen 315. T-banans röda linje mot Ropsten. Längst fram på perrongen finns trappor ner till Lidingöbanan. Tag tåg mot Gåshaga Brygga, stig av vid station **Gåshaga**. Käppalaverket ligger precis intill stationen, på andra sidan järnvägen.

Tisdag 26 maj

Konserthuset, Stora konstvisningen

En visning av Konserthusets konst och arkitektur. Guiden visar oss runt i Konserthusets foajéer och salar och berättar om konstskatterna, husets tillkomst och långa historia. Visningen tar cirka en timme och går genom foajéerna, Grünewaldsalen och Stora salen.

Tid: kl.13.00. Samling kl.12.45 vid Biljettkontoret, hörnet Sveav./ Kungsg.
Pris: 100:-. Anmälan senast 9 maj till Margareta eller Birgitta, se gröna rutan. Betalning till Jarlabankes pg i samband med anmälan.

Resor med nordostföreningar

13 – 16 juli

Hangö – Finlands sydligaste stad

Följ med på en spännande resa med **SPF Seniorerna Österåker** till Finland där vi under två dagar i land får uppleva konst och kultur i södra Finland. Vi besöker



Resor och utflykter

1600-talsbruket Fiskars, Frontmuseet i Lappvik samt får rollguidning av Helene Schjerfbeck i Ekenäs för att bara nämna något.

Måndag 13/7

Buss från vald upphämningsplats till Viking Line-terminalen i Stockholm där M/S Mariella väntar. Fartyget lämnar kaj kl. 16:00. Kl. 17.00 stor middagsbuffé i The Buffet.



Tisdag 14/7

Frukostbuffé i The Buffet kl. 07:00 lokal tid. M/S Mariella ankommer Helsingfors kl. 09:15 lokal tid, dags att lämna våra hytter med bagage och gå i land.

Rundtur i Helsingfors och därefter färd till Fiskars, ett bruk från år 1649. Idag är Fiskars en unik designer- och hantverkarby där 126 designers, konstnärer och hantverkare är bosatta.

Från Fiskars till Ekenäs där vi möts av yrkesguiden Anne Ingman. Övernattning på hotell Regatta i Hangö. Promenad till Hangö stadshus där vi får höra en fantastisk pianokonsert av vår guide. Middag på Hotell Regatta vid ca kl. 20:00.

Onsdag 15/7

Frukostbuffé på hotellet. Guidad tur i Hangö och besök i den fina kyrkan. Vi besöker "Sommarshopen" vid Hangö Casino för lunch innan avfärd till Lappvik och Frontmuseet.

Vidare mot Wiurila gård för en släktpresentation och besök på deras vagn- och

hemmuseum. Därefter mot Hirvensalo där en vacker pianokonsert väntar samt guidning i konstkapellet. Avfärd mot Åbo och M/S Viking Grace som avgår Stockholm kl. 20:55 lokal tid. Middag i restaurang Oscar á la Carte.

Torsdag 16/7

Frukostbuffé ombord innan M/S Viking Grace anländer till Stockholm kl. 06:30. Vid ankomst väntar bussen som tar oss tillbaka till hemorten.

Avresa: 13 juli från Åkersberga 13.20 och Danderyd 13:55 med Björks buss.

Pris per person: 5.775 kr

I priset ingår: Buss t/r från vald upphämningsplats till Stadsgården samt i Finland, båtresa Stockholm-Helsingfors samt Åbo-Stockholm, del i Inside Standardhytt, svensktalande guide i Finland, del i Comfortrum på Hotell Regatta en natt, guidning samt 3 x middag, 2 x lunch och 3 x frukost, i programmet förekommande utflykter, entréer och guidningar.

Tillägg per person:

Del i utsideshytt: fr. 250:-

Enkelhytt och enkelrum fr. 1.500:-

Del i Comfort plusrum fr. 50:-

Del i Superiorrum fr. 150:-



Forts. sid. 22

Resor och utflykter

Forts. från sid. 21

Anslutning: Åkersberga, Danderyd

Medtag giltig id-handling!

Anmälan sker till SPF Österåker, **Leif Engman** tel. 070 - 828 53 08 eller e-post leifengman42@hotmail.com **senast den 10 april**. Efter sista anmälningdag skickas fakturor ut från **Björcks Resor**.

Läs mer på vår hemsida spffjarlabanke.se under Resor och utflykter.

20 – 22 augusti Dalslands Kanal och Läckö Slott

Torsdag 20/8

I samarbete med **SPF seniorerna Idun Danderyd** åker vi längs Mälarens södra sida förbi Örebro och över Kilsbergen. Lunch på Ölme Herrgård. I Dalsland besöker vi Gammelgården i Bengtsfors, Västsveriges största friluftsmuseum. Middag och övernattnig på First Hotel, Bengtsfors.

Fredag 21/8

Efter frukost en tur på Dalslands kanal av många ansedd som världens vackraste kanal med sina 254 km och 31 slussar. Vi startar i Bengtsfors och avslutar vid kanalens största sevärdhet, Akvedukten i Häverud, en genialisk lösning på ett stort problem. Den ansvarige för projektet, Nils Ericsson, förordade att en akvedukt skulle byggas över den svåraste delen och att kanalens övre del skulle läggas på en hylla på berget. Detta gjordes och nu finns även en järnvägsbro och en landsvägsbro på samma plats! Lunch ombord. Under

em. besök på Dalslands Konstmuseum med konst- och hantverkshistoria, måleri, silver, allmogemöbler, bruksföremål, keramik och trä. Middag på hotellet.



Lördag 22/8. Efter frukost går färden söder om Väneren genom Västergötland till Läckö slott. Här möter en guide oss och vi får en visning av slottet. Sen lunch äts på en av Sveriges äldsta gästgivargårdar – Forshem. Åter i Stockholm ca kl. 19.30.

Pris per person i dubbelrum: 4.290,- **Tilllägg** för rum för eget bruk: 250,-/natt. **Anmälan senast 24 april** enligt principen först till kvarn till **Gull Axén**, gull.axen@telia.com eller tel. 070 – 472 9171.

Avresa från bussterminalen vid Danderyds sjukhus kl. 08.00 eller Larssons Resor, Odengatan 96 kl. 08.30.

Efter anmälan sänder **Larssons Resor** ut resebevis, inbetalningskort och praktisk information m.m.

Läs mer på vår hemsida spffjarlabanke.se under Resor och utflykter.



Interflora Täby Centrum



Via oss kan du skicka blommor till över 100 länder!
Vi står för Kvalitet, Kunskap och Design

Öppettider: Måndag-fredag 10.00 – 18.00
Lördag 10.00 – 17.00
Söndag 11.00 – 17.00

Tel: 08-510 110 70
Esplanaden 16, 183 39 Täby

interflora@tabyblommor.se

www.tabyblommor.se



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygärdet)

08-756 79 30



Medlem i Sveriges Fotterapeuter



Hänt sen sist

Vad är väl en gåsamiddag på Lindholmens gård?



En efterlängtnad tilldragelse. För 26:e året i rad samlades ett 40-tal av Jarlabankes medlemmar och vänmedlemmar för att äta svartsoppa med krås, gås med äppelskivor och handgjord kulpotatis, och så den förträffliga äppelkakan. Inte så god som i Skåne, enligt **Rolf Skagerborg** som tackade för maten, utan godare.



För **fru Viola** närmade sig 90-årsdagen och vi passade på att uppvakta födelsedagsbarnet med en blomsterbukett. Fru Viola frågade, som hon brukar göra: "Vill ni komma tillbaka nästa år?" "Jaaa", ropade alla. Och så var det avgjort.

Birger jarl, skepp, murar och Stockholms medeltida liv

Trots att det var kyligt och blåsigt med ett regn som då och då drog in över storstaden, så var vi 12 tappra som i tog oss till Medeltidsmuseet på Helgeandsholmen i mitten av november. Museet skildrar Stockholms grundande och medeltida utveckling. Medeltiden i Sverige räknas från ca 1050 då landet började kristnas till 1527 då Gustav Vasa genomförde reformationen. Det var i slutet av 1970-talet som det gamla Riksdagshuset behövde byggas om och dessutom planerades det för ett garage. Men innan bygget drog igång gjordes omfattande arkeologiska undersökningar på platsen mellan 1978 – 1980. Fantastiska fynd gjordes. På museets hemsida får vi veta följande: "Sammanlagt undersöktes en cirka 8.000 kvadratmeter stor yta. När undersökningen avslutades

hade nästan 50.000 kubikmeter jord genomgrävt och fraktats bort. Utgrävningen gav möjlighet att följa bebyggelseutvecklingen i området från mitten av 1200-talet fram till idag. Tidigt gjordes ett stort fynd av ruiner av grundmurar från flera 1600-talspalats. Mer märkligt var fyndet av Helgeandshuset medeltida kyrkogård med cirka 7 ton skelett, samt stadsmuren. Dessutom påträffades inte mindre än 11 båtar".

Vi togs emot av museets guide, **Guðrun Wessnert** (nedan t.v.), som lågmält och kunnigt lotsade oss på en dryg timmes rundtur genom



Hänt sen sist

muséets olika avdelningar. Första bekantskapen blev **Birger jarl**, förmodligen Stockholms grundare, född omkring 1210, två gånger gift, åtta barn av vilka två blev kungar i Sverige – sönerna Valdemar och Magnus.



Muséets hemsida: *"När arkeologerna på 70-talet grävde på Helgeandsholmen framför riksdagshuset upptäcktes en kraftig tegelmur. Det visade sig vara en del av det yttre försvarsverk som Gustav Vasa lät bygga omkring år 1530. Ursprungligen var muren ungefär sex meter hög. Den del av stadsmuren som grävdes fram är 55 meter lång och löper nu genom hela Medeltidsmuseets underjordiska utställning."*



Ett annat fynd gjordes 1930 i Riddarholmskanalen där man hittade ett båtvrak, det s.k. Riddarholmskeppet. Skeppet finns utställt på

muséet, men senare rön tyder på att bara en liten del av skeppet är utställt. Forskning avslöjar nu att det vrak man funnit bara är botten-skrovet av ett betydligt större skepp som förde både kanoner och över 100 besättningsmän. Skeppet var ett av de första svensktbyggda krigsfartygen, som en tid ingick i den första svenska flottan.



Stora torget var hjärtat i det medeltida Stockholm med rådstuga, kyrka, brunn och möjlighet för arbetslösa att få ett dagarbete. Här fanns också skampålen där man fastkedjad fick stå och skämmas inför allmänheten för begångna synder som t.ex. hor och småstölder. Männen kunde ofta betala de böter som ålagts dem vid äktenskapsbrott och slapp skampålen, medan kvinnorna som inte hade några pengar fick axla "stadens stenar" (se ovan) på 13 kg styck. Med stenarna hängande över bröstet och med kedjorna runt nacken leddes kvinnan av bödeln runt torget och ut ur staden. Därefter förvisades hon för alltid med hot om avrättning om hon återvände.

Forts. sid. 26

Följande har bidragit med text och foto:

Gunvor Vretblad och Bodil Svensson. Mer text och bilder finns på vår hemsida spf.jarlabanke.se.

Hänt sen sist

Forts. från sid. 25

Bjällerklang, bjällerklang...

Med sex musikaliska tomtar från anrika **Accordion Club Stockholm** drog det in en fläkt av juletid på Ångaren i Näsbypark den 12 december. Jarlabanke hade ordnat månadmötet, som också innebar glögg och pepparkakor. Många av de äldre som bor på Ångaren hade hittat ner till samlingsalen, som var fullsatt.

Fyra dragspel, en gitarr och en bas under **Per Romins** (t.v. ovan) ledning fick oss alla att minnas och gnola med i låtar från förr: *Rockin around the Christmas Tree, Just walking in the rain, Bjällerklang*, ledmotivet ur *Karl Bertil Jonssons julafton*, Tage Danielssons och Per Åhlins långkörare på SVT, *Tomtarnas vaktparad* m.fl., m.fl.



Julbord på Vaxholms kastell

Den 17 december samlades vi, ett tiotal jarlabankare, vid kajplats 7 i Vaxholm i avvaktan på att bli upphämtade av Cinderella för vidare transport ut till Vaxholms kastell där, under rundade tegelvalv, ett smakrikt och smakfullt julbord väntade oss med bl.a. sillar i ett otal olika inläggningar, ö-märkt kött, öl från lokalt bryggeri och ost från Rindö, korvar, köttbullar, Janssons frestelse och rotfruktsgratäng samt små desserter och bakverk av olika de slag...



Medicinsk Fotvård anna elcar

Jag är en utbildad medicinsk fotvårdsterapeut vid Axelsons Institut och även undersköterska. Jag arbetar i en avspänd samt lättillgänglig miljö i Näsby Park och hjälper till med alla slags fotproblem. Min verksamhet har funnits i sex år och är godkänd av miljö och hälsomyndigheten, medlem Sveriges Fotterapeuter.



Roslagskliniken • Eskadervägen 8, 1tr • annaelcar@gmail.com • 070 646 26 99



ALLT UNDER SAMMA TAK

MORGONDAGENS BOENDEKONCEPT FÖR SENIORER ÄR HÄR

I den nya spännande stadsdelen Västra Roslags-Näsby i Täby slår vi upp portarna till Villa Nest – genomtänkta och högkvalitativa lägenheter i en inspirerande och bekväm miljö.

Villa Nest är ett modernt boendekoncept som förenklar och berikar seniorlivet. Hit flyttar du som vill leva ett aktivt och självständigt liv. Du kanske helt enkelt tröttnat på de praktiska bestyr som är förknippade med att bo i villa, eller så vill du bara ha en händelserik tillvaro.

Den bemannade loungen och det vackra orangeriet är hjärtat i huset. Det är smakfullt inrett och en förlängning av ditt vardagsrum. Här träffas man spontant, finner en stunds avkoppling på egen hand eller har bestämt träff för att delta i någon av veckans aktiviteter.



VILLA
—
NEST

FÖRSÄLJNING
PÅGÅR

För mer information eller boka privat visning: Stéphanie Leander-Engström, Villa Nest
stephanie@villanest.se • Telefon 0707 - 22 19 18
Läs mer på villanest.se/roslagsnasby

In memoriam – Inge-Maren Behrendt

I slutet av november dog Inge-Maren efter en kort tids tillstötande krämpor. Hon hade då fyllt 91 år.

Inge-Maren kom till Sverige för att träffa sin syster, gifte sig med tiden och fick dottern Christina. Under trettio år hade hon och hennes make en restaurang på Östermalm. Efter makens bortgång flyttade Inge-Maren till Eskadervägen i Täby. Här ägnade hon sig mycket åt SPF Jarlabanke. Inge-Maren var länge med i styrelsen och under många år klubbmästare. Det var i detta sammanhang vi träffades och hade ett fint samarbete med att ordna festligheter i föreningen. Främst gällde det de årliga gåsmiddagarna på Lindholmens gård, där Viola Söderholm regerar, men även räkfrossa och månadsmöten.

Inge-Maren var även aktiv som brevdruva, deltog i litteraturcirkeln och njöt av vinkunskapens drycker. Mycken tid gick åt för att hinna läsa in litteraturcirkelns böcker. Hon reste gärna ut i världen. De senaste resorna gick till Georgien och till Portugal, där hon upplevde den magnifika mimosablomningen.

Inge-Maren höll sig väl informerad om vad som skedde hemma i Sverige och ute i världen och hade kommentarer och synpunkter.



Hösten 2018 var Inge-Maren med på den resa som Jarlabanke gjorde till Georgien, där vi bl.a. besökte klippklostret David Gareja intill gränsen mot Azerbajdzjan. Foto: Bodil Svensson

I förra numret av vårt medlemsblad finns ”Stig Nohrlander in memoriam” som avslutas med ”SPF Jarlabanke har haft mycket glädje av Stig. Han var en pensionär som inte tappade sugen”. Man kan säga detsamma om Inge-Maren fast inom andra områden. **Lennart Linse**

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. I juli genomfördes en 5-dagarsresa till Savonlinna Operafestival och i augusti en 5-dagarsresa till Bohuslän.

Vandringsgruppen (Tibbleseniörerna i samarbete med Jarlabanke) har också gjort en gemensam resa – en vandringsresa i september till grekiska Zakynthos. Om dessa tre resor finns mer att läsa i medlemsbladet 4/2019 eller på vår hemsida spfjarlabanke.se

Under 2020 planeras resor tillsammans med nordostföreningarna, se sid. 20 – 22.

Nyttiga notiser

Sammanställning: Bodil Svensson

Ny lag om kontanter

Bankerna kommer att tvingas att ta emot kontanter enligt ett nytt lagförslag från regeringen som Riksdagen klubade igenom den 28 november 2019. 299 av 349 ledamöter röstade för den nya lagen.

Det nya lagförslaget innebär att banker och andra kreditinstitut måste kunna säkra tillgången till bankomater och kontor eller platser för insättning av kontanter över hela landet. Syftet är att behålla möjligheterna att faktiskt kunna betala med kontanter, speciellt för de grupper som inte kan hantera andra betalningssätt.

Enligt regeringens förslag ska Post- och telestyrelsen övervaka att bankerna uppfyller kraven i den nya lagen. De nya lagändringarna kommer att börja gälla 1 januari 2020 och 1 januari 2021.

År 2017 var antalet uttagsautomater i Sverige 2.655 stycken, vilket motsvarar en minskning med 25 procent i förhållande till år 2011. Under perioden 2011–2016 mer än halverades antalet bankkontor med kontantservice från 1.415 till 630. Nu vill regeringen hejda utvecklingen.

– Det är viktigt att samhället värnar om tillgången till kontanter och kontanter som betalningsmedel. Tyvärr har bankerna fortsatt att minska sin kontantservice, särskilt på glesbygden. Förslaget innebär att de stora bankerna ges ett särskilt ansvar för att säkerställa kontantservice i hela landet, säger finansmarknadsminister Per Bolund i ett pressmeddelande.

(Källa: Sveriges Riksdag/ Regeringskansliet)



Pensionsåldern höjs

Från och med 1 januari 2020 höjs lägsta ålder för att ta ut allmän pension från 61 till 62 år. Tidigast uttag av allmän pension kommer sannolikt att höjas från dagens 61 till 64 år fram till 2026.

Är du född 1958 eller tidigare gäller fortfarande 61 år som tidigast ålder för att ta ut din allmänna pension. Är du född 1959 kan du tidigast ta ut din allmänna pension från den månad du fyller 62.

Riktålder införs

Åldern för när man tidigast kan ta ut allmän pension eller få garantipension och bostadstillägg kommer att kopplas till medellivslängdens utveckling, en så kallad riktålder införs. Det innebär att om vi i genomsnitt lever längre framöver så kommer åldern för tidigast uttag av allmän pension, garantipension och bostadstillägg att höjas och följa medellivslängdens utveckling. Riktåldern kommer att fastställas årligen och användas sex år senare.

Lagen om anställningsskydd

Du har idag rätt att vara kvar på jobbet till 67 års ålder enligt lagen om anställningsskydd (LAS). Fr.o.m. 2020 har du rätt att vara kvar på jobbet till 68 år och från 2023 kan du vara kvar till 69 år. Beslut om ändrat anställningsskydd fattades den 18 juni 2019.

Forts. sid. 30

Forts. från sid. 27 "Nyttiga notiser"

Om du kommer överens med din arbetsgivare så kan du dock jobba längre än så.

Höjt bostadstillägg

Max. ersättning för bostadstillägg till pensionärer höjs från 5.560 kr. till 6.540 kr./mån. fr.o.m. 1 jan. 2020. Du som har bostadstillägg idag behöver inte lämna in någon ny ansökan, en omräkning kommer att göras automatiskt. Men du måste anmäla förändringar av t.ex. hyra, inkomst eller tillgångar.

Äldreförsörjningsstöd

Äldreförsörjningsstödet är ett stöd för dig som har låg eller ingen pension och innebär att du ska kunna betala för din försörjning och ditt boende så att du får en skälig levnadsnivå. När du ansöker om äldreförsörjningsstöd prövas alltid samtidigt om du också har rätt till bostadstillägg.

Du kan ansöka om äldreförsörjningsstöd från det att du fyller 65 år. Du måste vara bosatt i Sverige. Hur mycket du kan få i äldreförsörjningsstöd beror på dina inkomster och din bostadskostnad. Äldreförsörjningsstödet beräknas utifrån ett belopp för skälig levnadsnivå.

En skälig levnadsnivå innebär att du ska ha tillräckligt med pengar kvar att leva på efter att du har betalat för ditt boende. Som skälig levnadsnivå räknas 5.857 kronor per månad (2020) för dig som är ensamstående och 4.771 kronor per månad (2020) för dig som är gift, sambo eller registrerad partner. Du ansöker om äldreförsörjningsstöd på samma ansökan som för bostadstillägg.

(Källa: Pensionsmyndigheten. Mer information på <https://www.pensionsmyndigheten.se/for-pensionarer/ekonomiskt-stod/beraknabt>)



KUNSKAP OCH ERFARENHET
LÖNAR SIG!

JAGHOLM
NORRORTSMÄKLARNA

FUNDERAR DU PÅ SÄLJA DIN BOSTAD?

Vi på Jägholm Norrortsmäklarna erbjuder en högklassig mäklartjänst som grund för en lyckad försäljning. Vår erfarenhet och lokalkännedom lönar sig, detta kommer resultera i en trygg och smidig process som tar dig hela vägen i mål.

Från första mötet fram till året efter då det är dags för deklaration.



Fastighetsmäklare
Oskar Jägholm
070-732 50 00



Fastighetsmäklare
John Jägholm
0708-732 501



Fastighetsmäklare
Jenny Stadvall
072-703 60 03



Fastighetsmäklare
Mats Norman
070-483 40 00



Fastighetsmäklare
Jan Jägholm
0708-732 500

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

Eftermiddagsdans

Det blir dans på Kvarntorpsgården även i vår.

Tisdag 11/2 Christer Eklunds orkester

Tisdag 17/3 Lars Erikssons orkester

Tsdag 21/4 Ingez orkester

Lokal och tid: Kvarntorpsgården kl. 13 – 16.

Avgift: 100 kr inkl. kaffe och bröd. Lotteri. Dansen är ett samarbete med SPF Seniorerna Tibble

Kontaktperson: Margit Annerstedt, 070-350 9320.

Jarlabanke golfare



Nu under vintersäsongen är det Ullna Indoor Golf som står till buds för den som vill träna och förbereda sig för kommande rundor. All information finns på

hemsidan: ullnaindoor.se.

Frågor ställs till: Per Jödahl, 08-756 2325 eller per.jodahl@telia.com

Squaredansarna

Vi hänvisar till info på Näsbyпарк 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 informationen i Täby C kl. 9.15.

Kontaktpersoner: **Kerstin Ferenius**, 070-681 2392 eller **Anne-Marie Hugo**, 073-946 2144. Tag med matsäck, sittunderlag och bussbiljett. **För mer info:** tibbleseinioreerna.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 informationen i Täby C.

Tag med matsäck, sittunderlag och bussbiljett.

För mer information:

tibbleseinioreerna.se/st-aktiviteter.html ◆



Röda Korsets Mötesplats Kupan

Eskadervägen 16, Näsbyпарк 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/tabby
Facebook (RödaKorssetTabby)



RödaKorsset
Täbykretsen

KPR i kommun och region

Text: Gunvor Vretblad

KPR i Täby kommun

Kommunala pensionärsrådets sista möte för året 2019 ägde rum den 18 december i Seniorcenters konferensrum på Lyktgränd.

Kommunpolis Jan Berlin var på plats för att informera om hur det ser ut i Täby när det gäller trygghet och säkerhet. Vi får veta att Täby är en lugn kommun. Äldre personer kan känna sig trygga, inget rån har skett mot äldre personer under året som gått. Det vi äldre ska vara uppmärksamma på är nätbedragare – aldrig lämna ut koder eller kortuppgifter till personer man inte känner. Det kan inte sägas nog många gånger.

Lokalpolisområde Täby är ett av polisområdena i Storstockholm och består av nordostkommunerna Danderyd, Vallentuna, Vaxholm, Åkersberga och Täby. Polisområdet betjänar 190.000 invånare och förutom trygghet inriktar man sig på narkotika, tillgrepp, trafik, ungdom och lokal, organiserad brottslighet. Täbypolisen samarbetar också med Täby kommun genom en samverkansöverenskommelse som ska bidra till åtgärder som bevarar och stärker tryggheten i Täby.

Socialnämnden informerade om hur tillgången på seniorlägenheter är i kommunen. Det finns 311 sådana lägenheter och kötiden varierar mellan 2-24 månader beroende på var i kommunen lägenheterna ligger. Det är möjligt att stå i kö från det år man fyllt 65 men förtur har personer över 80 år eller de som bor i hus med trappor och ingen hiss. Många frågor uppstod under informationens gång och därför kommer någon ansvarig för förmedlingen av seniorlägenheter att bjudas in till nästa KPR-möte.

En utvärdering av Seniordagen 2019 hade gjorts. Drygt 1.000 besökare tog del av de olika aktiviteterna och ca 10 procent svarade på en enkät om arrangemanget, alla var positiva. Även utställarna fick ge sin syn på dagen och nöjdheten var stor även bland dem. Den 1 oktober 2020 är det Seniordag igen.

Region Stockholms samverkansmöte med de kommunala pensionärsråden

Mötet ägde rum den 11 nov 2019 i Landstingshuset i Stockholm. **Ella Bolin** (KD), som är vårdutvecklingsråd, inledde med att berätta att tillgången på vård i Stock-



KPR – Täbys Kommunala Pensionärsråd

(se sid. 35) 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.

holmsregionen är god och bättre än genomsnittet i landet. Personer 85+ och äldre ökar i regionen och antalet vårdplatser inom den specialiserade äldresjukvården, geriatriken och slutenvården, byggs ut. Genom bättre behandlingar och digitala redskap kommer fler patienter att kunna vårdas i hemmet, men detta ställer krav på en fungerande samverkan mellan kommun och region.

Fredrik Wallén (KD), färdtjänstnämndens ordförande, informerade om verksamheten. Anslaget i Region Stockholm är på 1,2 miljarder kronor. 11.000 resor genomförs per dag och av dem är 2.500 sjukresor. Ca 70.000 personer är berätti-

gade till färdtjänst och det tas omkring 1.500 beslut om färdtjänst varje månad. Tidspassningen ligger sedan april 2019 generellt på mellan 86% till 91% och nöjdhetsstalen på ca 90%, enligt Fredrik Wallén. Inför 2020 finns det goda ekonomiska förutsättningar att behålla utbudet.

Drygt 70 KPR-representanter från Stockholmsregionen var närvarande och flera av dem hade skickat in frågor i förväg om färdtjänsten, frågor som handlade om förseningar, brist på hjälp att ta sig i och ur bilarna och att hitta till rätt adress. Fredrik Wallén svarade att man arbetade med förbättringar hela tiden.



LIVSNÄRA SAMTAL

Livsberättargrupp för seniorer

VAR MED I EN SAMTALSGRUPP DÄR VI DELAR MINNEN FRÅN VÅRA LIV!

Gruppen erbjuder ett tryggt samtalsklimat där var och en får möjlighet att dela med sig av minnen, tankar och känslor med fokus på existentiella frågor. Varje träff har ett tema och leds av en erfaren gruppleddare.

UNDER VÅREN 2020 startar en grupp i Tibble kyrka på onsdagar 14.00-15.30: 19/2, 4/3, 18/3, 1/4 och 15/4.

Vill du veta mer ring: Gunilla Sjömar Parnell, diakon, telefon: 08-580 036 28.



Hopp
sammanhang
mening
GEMENSKAP

Svenska kyrkan 
TÅBY FÖRSAMLING



Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Fredag 14/2 kl. 15.00	Coffee Corner, Täby C	Caféträff (se sid. 14)
Måndag 17/2 kl. 11.45	Grillska huset, Stortorget 33, 2 tr.	Stockholms stadsmission (se sid. 18)
Onsdag 19/2 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Charlies hörna med Carl Wahren (se sid. 16))
Torsdag 20/2 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 13)
Måndag 24/2 kl. 13.00	Sällskapsrummet, Tibble kyrka	Årsmöte, musikunderhållning (se sid. 10 och 12)
Tisdag 3/3 kl. 15.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Whiskykunskap med provning (se sid. 18)
Fredag 6/3 kl. 13.30	Asian BBQ Bistro, Esplanaden 32	Lunchträff (se sid. 14)
Torsdag 12/3 kl. 15.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Ärtsoppa serveras! (se sid. 18)
Fredag 13/3 kl. 15.00	Coffee Corner, Täby C	Caféträff (se sid. 14)
Onsdag 18/3 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Charlies hörna med Carl Wahren (se sid. 16)
Torsdag 19/3 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark	Lunchträff (se sid. 13)
Fredag 20/3 kl. 13.45	Bonniers konsthall, Torsg. 19	Landskapsmåleri nu och då (se sid. 19)
Måndag 23/3 kl. 14.00	Sällskapsrummet, Tibble kyrka	Tankspriddhet är en fin egenskap (se sid. 13)
Tisdag 24/3 kl. 19.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Jazzpub med Arne Forssén (se sid. 17)
Onsdag 1/4 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Charlies hörna med Carl Wahren (se sid. 16)
Torsdag 2/4 kl. 12.00	Stadsmuséet, Södermalmstr./Ryssgården	Muséets guld Korn (se sid. 19)
Fredag 3/4 kl. 13.30	Asian BBQ Bistro, Esplanaden 32	Lunchträff (se sid. 14)
Fredag 17/4 kl. 15.00	Coffee Corner, Täby C	Caféträff (se sid. 14)
19-24 april	Albanien	Resa till Albanien (se sid. 20)
Måndag 20/4 kl. 14.00	Sällskapsrummet, Tibble kyrka	"Loggbok från Aniara" (se sid. 12)
Torsdag 23/4 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 13)
Måndag 27/4 kl. 15.15	Dramaten, Nybroplan	Dramaten bakom kulisserna (se sid. 20)
Onsdag 6/5 kl. 12.45	Käppala Reningsverk, Södra Kungsvägen 315	Rundvandring och filmförevisning (se sid. 20)
Onsdag 6/5 kl. 17.00	Kansliet, Eskadervägen 40	Charlies hörna med Carl Wahren (se sid. 16)
Fredag 8/5 kl. 13.30	Asian BBQ Bistro, Esplanaden 32	Lunchträff (se sid. 14)
Fredag 15/5 kl. 15.00	Coffee Corner, Täby C	Caféträff (se sid. 14)

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
Swish: 1235992508
Hemsida: spfjarlabanke.se
Organisationsnummer: 816000-2807

STYRELSE

Rolf Skagerborg – Ordförande	070-55 80 200	rskagerborg@gmail.com
företräder styrelsen mot distrikt och kommun, teckningsrätt/atteststrätt, kontaktperson Samverkan Nordost och Tibbleseniorena		
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
Kassör, försäkringar	Ing-Britt Edlund	08-768 8310
Planeringskommitté	Leif Larsson	08-768 3192
Resor/utflykter	Margareta Torstensson	070-368 2568
	Birgitta Collin	070-695 3383
Övriga ledamöter	Leif Sjöholm	070-350 1203
	Birgitta Blacker	070-548 3811

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	Christel Eborn	070-397 2584	chris.eborn@hotmail.com
Ledamot	Ingrid Skugge	08-5801 65 37	ingrid.skugge@telia.com
Ledamot	Vakant		

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	Birgitta Blacker	070-548 3811	blacker.bandit@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

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



Måndag - fredag: 11 - 14

Lunch 89:-

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

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

Näsby Allé 1
www.della-casa.se

Ni ringer, vi bakar
08-473 02 66

