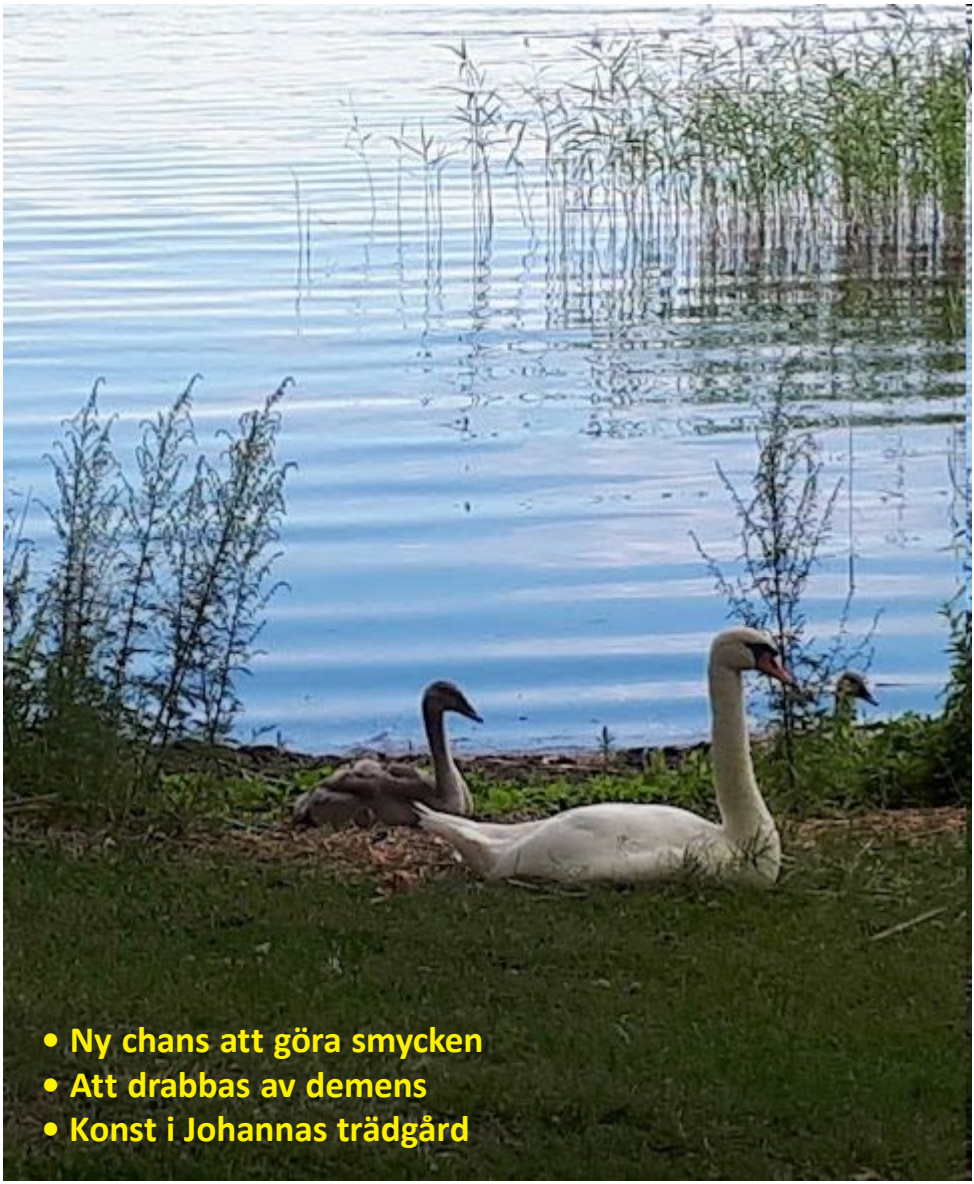
SENIORERNA

Jarlabanke

Täby

Föreningen grundad 1975

Nr 3/2022 Årg. 27 **MEDLEMSBLAD** SEPT - NOV



- **Ny chans att göra smycken**
- **Att drabbas av demens**
- **Konst i Johannas trädgård**

Årsavgiften 2022

En person 310:- Två samboende 620:-
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. 42)
Ansvarig utgivare: Rolf Skagerborg
Tryckeri: Täbykopia AB
Medlemsbladet nr 4/2022
Manusstopp 2022-10-26
Distribution 2022-11-22

Se spfjarlabanke.se

Annonsörer

Barnens Handelsbod 6
Centerpartiet 9
Elin Petrova Design 6
Fina Fötter 10
Friskis & Svettis 29
Jägholm Norrortsmäklarna 7
Klarahill Hallsénius 7
Kristdemokraterna 5
Miljöpartiet 11
Näsbyparks Centrum 24
Moderaterna 25
Socialdemokraterna 21
Stenugnsbageriet 44
Sverigedemokraterna 13
Täby Församling 39
Vårdstyrkan 39

Omslagsbild: Svanmamma med två ungar vid Näsbyviken.

Foto: Gunilla Kinnman

Innehåll

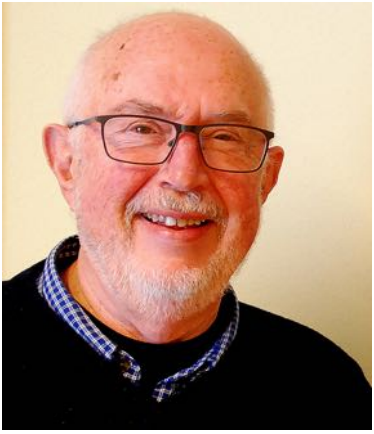
Publiceringspolicy 2
Ordförande har ordet 3
Villa Täby Park... 4
Konst till Johannas trädgård 5
Nöjen 8
Årsmötet 2022 10
Veteranringen 10
Ny chans att göra smycken 12
Träffar 14
Att drabbas av demens 16
Resor/Utflykter 22
Kurser och cirklar 26
Annat tidsfördriv 27
Friskvård 28
Hänt sen sist 30
In memoriam 38
Röda korset 38
Äldreomsorg 40
Jarlabankekalendern 41
Styrelse och funktionärer 42, 43

Publiceringspolicy

Publicering av bilder i reportagen från föreningens olika aktiviteter. Foton som tas vid våra sammankomster, möten och aktiviteter kan komma att publiceras i medlemsbladet och/eller på föreningens hemsida. Vi hoppas att du samtycker till det. Om så inte är fallet, meddela fotografen vid fotograferingstillfället eller kontakta ansvarig utgivare.

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

Ordförande har ordet



Sommar går mot höst och Jarlabankes aktiviteter ökar. När vi tittar tillbaka på det senaste året är vi stolta över hur mycket vi åstadkommit. Jag riktar ett riktigt varmt tack till alla eldsjälar för insatser ni gjort. Utan er hade inga av våra aktiviteter blivit genomförda. Alla våra aktiviteter görs för seniorer av seniorer.

I september går vi till val och Sveriges 2,8 miljoner pensionärer, vilket motsvarar 27 procent av väljarkåren, är en mycket viktig målgrupp och maktfaktor inför valet. Var lite osäker på hur jag skall rösta, med hjälp av SVTs valkompass blev jag hjälpt.

SPF:s prioriterade områden är:

- Seniorernas ekonomi
- Hälsa och omsorg
- Boende
- Rätt till arbete

Reflektioner en sommarkväll på Höga Kusten

Solen håller sakta på att gå ner bakom min rygg. Tittar öster ut genom gattet, ser Skagsuddens fyr sticka upp bakom Malmö klubb. Fåglarna börjar tystna, en och annan mås hörs dock. Allt ljud från båtar och vattenskotrar har tystnat, enbart en lätt tinnitus hörs. Denna stillhet, detta ljus, dessa dofter - livet är underbart. Även hunden har kommit till ro, slutat jaga räven. Detta är livet.

Efter en halvtimme öppnar jag telefonen för att se nyheterna i korthet innan sängdags. Det visar sig vara det vanliga – Ukraina, Putin, gängvåld, allt blir dyrare, vårdköerna ökar...

Får mig att på You Tube leta rätt på Povel Ramels monolog ”Det stora eländet” (1966) framfört av Lars Ekborg i revyn ”På avigan”. Då skrattar man åt eländet.

En positiv nyhet, det blir sol och lätt bris i morgon. Om inte blir jag kvar i soffan och lyssnar på grekisk mytologi.

Väderprognosen blev fel. Det blev dimma och sommarregn. Hunden vill ut och spåra räven. Livet återgick till det normala.

Rolf Skagerborg

Vi följer noga utvecklingen av det nya coronaviruset och ställer in verksamheten om situationen så kräver. ◆

Villa Täby Park – nytt vård- och omsorgsboende

Text: Gunvor Vretblad Foto: Bodil Svensson

I den nya stadsdelen Täby Park har Vardaga öppnat sitt femte vård- och omsorgsboende i Täby. Det ligger upp mot E-18 med en skogsdunge emellan. Det är en vinkelformad byggnad i fyra våningar med solpaneler och växtlighet på taket. I vinkeln finns en trädgård med sittplatser, liten ängsplantering och en damm. Mer växtlighet är på gång. Villa Täby Park öppnade 14 februari och har plats för 80 boende. Vardagas koncept är ”Den goda dagen”, att var och en ska kunna forma sin dag efter sin förmåga och kunna behålla sina vanor på det nya boendet.

Vi har stämt träff med Silvana Antonilli, som är gruppchef på Villa Täby Park. Hon berättar att de två nedersta våningarna redan är fullbelagda och att våning tre kommer att öppnas inom kort. Många infödda Täbybor bor på Villa Park och flera som varit placerade utanför kommunen har fått möjlighet att flytta hit. Det gör att man har planer på programverksamhet med anknytning till Täbys historia.

Silvana tar oss med på en rundvandring i byggnaden. Vi börjar med en visningslägenhet på våning fyra. Varje våning har sin egen färg enligt Vardagas koncept. Sängen i lägenheten tillhandahålls av Villa Täby Park men resten möblerar den boende själv. Vår rundvandring slutar på nedre botten där det finns en frisersalong, ett gym och en stor samlingssal för musikunderhållning eller familjefester.

Varje våning har ett kök och här lagas all mat utom den som utgår från rått kött, för det kräver en särskild hantering. Tanken är ”mat som hemma” och det är fritt fram för de boende att hjälpa till i köket. Vardaga har ett kompetensprogram för sina anställda, en tre dagars utbildning i demenssjukdomar. När 70 % av personalen är utbildad blir boendet certifierat. Varje avdelning på ett boende har en demensansvarig och genom att delta i diskussioner på varandras avdelningar, kan man få del av de andras erfarenheter och kompetens.

På lördagar och söndagar får Villa Täby Park besök av ”Ung omsorg”, ungdomar på 15-17 år. De kommer tillsammans med sin handledare för att umgås med de boende, spela kort, sjunga, läsa eller bara sitta och prata. ”Ung omsorg” är ett samarbete med Vardaga. ◆

Konst till Johannas trädgård

Text: Gunvor Vretblad

Vi var tre representanter från pensionärsföreningarna i kommunala pensionärsrådet som tackat ja till att vara med och välja konstverk till det nya vård- och omsorgsboendet Johannas trädgård i Täby kyrkby. Från kommunen deltog tjänstemän från kultur- och omsorgsverksamheterna. Då många av de boende på Johannas trädgård kommer att ha kognitiv svikt, är det viktigt att konsten är anpassad efter det och ger ett vilsamt intryck. Konsten ska också vara en positiv upplevelse för personal och besökande.

För att få ett brett urval av konstverk från professionella konstnärer valde kommunen att göra en upphandling enligt lagen om offentliga upphandlingar. Inbjudan till konstnärerna gick ut via kommunens hemsida och i Konstpool, en webbsida som samlar och synliggör uppdrag inom bild- och formområdet, vilket gjorde att 197 anbud kom in.

Vi utvärderade konstverken efter fastställda kriterier. Verken skulle vara målgruppsanpassade, realistiska, igenkänningsbara och stimulera till samtal. Vi poängsatte dem efter hur de ”mötte upp” mot kriterierna. Kommunen hade avsatt 350.000 kr till utsmyckningen och resultatet blev att 19 tavlor köptes in från 11 olika konstnärer. ◆

GULDATELJÉN
ELIN PETROVA DESIGN

SMYCKEN
NYTILLVERKNING
OMARBETE
REPARATION

www.elinpetrovadesign.com
08-792 00 30

Härliga kalastider!

Nu fyller vi varenda centimeter i butiken med kuliga saker inför höstens alla lov och högtider. Roliga spel, pussel och pyssel för regniga dagar. Kluriheter och pyssel för resor. Kaplastavar, Our Generationdockor, gosedjur och böcker för alla möjliga tillfällen. Skrattande koalor, utklädning, sjöjungfrusimfenor.....

Ska Du på kalas, dop eller bara göra någon glad? Det finns alltid en anledning att hälsa på i Barnens Handelsbod.

Kom till Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär.

Vi lovar, det blir roligt!
Välkommen!

Kika gärna in hos oss på
#barnenshandelsbod

Viggbyholms station i Täby, 08-7560273 | Öppettider: Mån-Fre 10.00-18.00, Lör 10.00-15.00 | www.barnenshandelsbod.se

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

Vet dina nära och kära hur du inte vill ha det på din begravning?

Hallsénius Begravningsbyrå är ett familjeföretag som grundades 1884. Varmt välkommen till oss i Täby, Vallentuna, Åkersberga, Odengatan i City och på Lidingö.

Fyll i din önskan i Livsarkivet, hämta det hos oss!

Vissa vi möter vet precis hur de vill ha sin begravning. Andra vet hur de absolut inte vill ha det. Vet dina anhöriga vad som är viktigast för dig?

Fyll i dina önskemål i vår folder Livsarkivet. Du kan hämta det hos oss, vi hjälper dig gärna med dina funderingar och frågor.

Varmt välkommen!

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ
Biblioteksgången 2
183 70 Täby
Tel: 08-544 732 80
www.klarahill.se/taby

HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

Nöjen

Räkfrossa vid Näsbyviken

Årets räkfrossa äger rum torsdag **8/9 kl. 17.00**. Vi träffas som traditionen bjuder i klubbhuset vid Näsbyvikens båtsällskap, Fiskarstigen. Man tar sig dit med Roslagsbanans Näsbyparkslinje och stiger av vid hållplats Lahäll. Därifrån är det ca 500 meters promenad till klubbhuset. Där finns även parkeringsplatser. För färdtjänst är adressen Djursholmsv. 2.

Avgift 260:-, då ingår lättdryck och vin.
Anmälan senast 1/9 till **Birgitta Blacker**, 070-548 3811 eller blacker.bandi@gmail.com

Charlies hörna

Välkommen till Charlies hörna. Vi får lyssna på Carl Wahrens medryckande pianospel och berättelser från den stora musikvärlden. Vi träffas på Kansliet, Eskaderv. 40 **onsdagarna 7/9, 5/10, 2/11 och 7/12 kl. 17.30**. Dryck och enklare tilltugg finns att köpa som vanligt.
Anmälan till Christel Eborn eftersom antalet är begränsat, 070-397 2584 eller chris.eborn@hotmail.com
Först till kvarn gäller.

Pubafton med jazz

Tisdagen 25/10 kl. 19-21 träffas vi till pubafton med jazz igen. Arne Forssén spelar som vanligt skivor av äldre datum och delar med sig av sin stora kunskap.

Anmälan till Arne på 070-610 4551 eller arne.forssen@plangruppen.se eller kom helt enkelt dit.
Plats: Kansliet, Eskadervägen 40.

Gåsamiddag 2022

Planering pågår för en gåsamiddag. Vi hoppas att vi ska få det hela i hamn trots vissa rykten om att det kan bli ont om gås i höst. Busstransport kommer att ordnas på sedvanligt sätt. Information om datum och plats kommer via mejl och på vår hemsida när allt är klart.
Den som **saknar mejl** men vill få information är välkommen att ringa Gunvor Vretblad på 073-733 0220.

VI ARBETAR FÖR

PENSIONÄRERNA I TÄBY

Hemtjänst eller äldreboende för
alla över 85 år utan behovsprövning

Fler träffpunkter för äldre i olika kommundelar

Maten inom äldreomsorgen måste bli bättre,
kvalitet och smak är viktigare än prislappen.

Centerpartiet
TÄBY

Årsmötet 2022

Årsmötet 2022 ägde rum i Sällskapsrummet i Tibble kyrka den 23 maj kl. 14.00. Rolf Skagerborg valdes till mötesordförande och Birgitta Danielsson till mötessekreterare.

Ett trettiotal medlemmar var närvarande. Inga motioner hade kommit in. Styrelsens verksamhetsberättelse godkändes, revisorerna tillstyrkte att resultat- och balansräkningen fastställdes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. Leif Larsson avgick ur styrelsen och avtackades efter mångårigt arbete. Gunnar Nelzén valdes till ny styrelseledamot på 1 år. Vi hälsar Gunnar Nelzén välkommen till styrelsen och ser fram emot att få samarbeta med honom. ◆

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 telefonsvarare. Vi lyssnar av den. Har Du inte ringt, ringer vi. Denna trygghet kostar Dig bara ett dagligt samtal.

För information, kontakta:

Åsa Berken	076-317 37 58
Lena Annerborn	072-710 27 37
Marianne H-én Erlandsson	070-523 25 50

VETERAN RINGEN

För Miljöpartiet i Täby är det självklart att ett rikt liv kännetecknas av självbestämmande, socialt umgänge och möjlighet till deltagande. Även som äldre ska man ha möjlighet att uppleva samvaro, gemenskap och kunna delta i fysiska och kulturella aktiviteter.

Miljöpartiet i Täby värnar äldres livskvalité. Därför vill vi:

- Inrätta en äldrenämnd med uppdrag att fokusera på alla de utmaningar och problemområden som måste hanteras inom äldreomsorgen.
- Att Täby kommun initierar ett brett rådslag med ideella organisationer och andra aktörer med mötesplatser, för att tillsammans se hur man kan bryta ensamheten för äldre.
- Vi vill bygga trygghetsboenden/äldreboenden så att våra seniorer kan bo kvar i Täby. Gärna i anslutning till naturnära miljöer för att öka tryggheten och det psykiska välmåendet.
- Vi sätter de äldre i centrum - inte de kommersiella vårdföretagen. Därför vill vi se över användningen av nuvarande kvalitetspeng för att omfördela medlen till de verksamheter som behöver extra resurser p.g.a. särskilda behov hos brukarna.
- Subventionera gym- och badkort till våra 65+, som del av den förebyggande hälsovården.

Eva Petrus gruppledare (MP)

Miljöpartiet ser betydelsen av att satsa på äldreomsorgens viktiga personal. Därför vill vi:

- Att medarbetare inom äldreomsorgen ska erbjudas en attraktiv arbetsmiljö och -villkor. Så håller vi sjukskrivningar nere och underlättar rekrytering av personal. Vi behöver fler händer i vården, därför vill vi öka bemanningen/personaltätheten på våra äldreboenden/särskilda boenden.
- Skapa en vikariepool med heltidsanställda för att möjliggöra en ökad kontinuitet och trygghet för både omsorgstagare och personal.
- Att 12 timmars dagtidsarbete för personal inom äldreomsorgen ska undvikas för att uppnå en förbättrad arbetsmiljö och ökad kvalitet för omsorgstagarna, så behåller vi erfaren personal.
- En god och välbalanserad kost bidrar till livskvalité. Personalen inom hemtjänsten ska få vidareutbildning i matens betydelse för hälsa och välmående.

miljöpartiet de gröna

TÄBY

www.mp.se/bli-medlem/

www.mp.se/taby

Ny chans att göra smycken

Text och foto: Bodil Svensson

Under hösten kommer ny chans för Jarlabankes medlemmar att tillverka smycken – halsband, armband, örhängen, ringar – under Inger Nybrants ledning.

Inger, som är statistiker till yrket, började med smyckestillverkning för ca 20 år sedan kort efter det hon blivit långtidssjukskriven sedan hon gått in i väggen. Ett hårt arbete hade krävt sin tribut. Inger återvände aldrig till arbetsmarknaden. Istället sökte hon sig till det område som alltid intresserat henne, nämligen konsten i dess olika former.

- Jag gavs en möjlighet att hålla på konstnärligt. Det har betytt mycket att få skapa, det är meditativt och tiden bara försvinner.

Broderi, knyppling och vävning hade hon lärt sig som ung, nu blev det glasfusion, akrylmålning i kombination med metall, silversmide och smyckestillverkning. En stor inspirationskälla när det gäller silversmidet har silversmeden Fernando Fabris vid Ulva Kvarns Silversmedja utanför Uppsala varit. Inger gick på kurs hos Fabris och har sedan själv hållit kurser i silversmide i Täby församlings lokal för silversmide.

Men Inger har också haft kurser i smyckestillverkning. Under sina resor utomlands – t.ex. Indien, Sri Lanka och Thailand - köpte hon på sig en hel del material såsom stenar, pärlor, pärlemor, horn, snäckskal och metaller och i hennes många förvaringsaskar ligger stenar med fantasieggande namn som lapis lazuli, bergkristall, kalcedon, månsten, lavasten, jade, korall, ametist, topas, turkos m.fl. (Läs mer om höstens smyckekurs på sid. 27.) ◆

FÖR EN VÄRDIG ÄLDREPOLITIK

Vi vill att de äldres röst ska höras.

- **Pensionärsrådet ska på riktigt fungera som ett råd.**
- **Beslut i nämnder ska alltid beakta äldreperspektivet.**
- **En äldrenämnd ska inrättas.**
- **Möteslokaler för äldre ska finnas i rimlig omfattning.**
- **Äldre ska ha rätt till en trygg och värdig äldreomsorg. Idag finns stora brister i medicinsk kompetens, läkarnärvaro, personalens anställningsform, språkkunskaper i svenska och tillgång till syrgas.**

Sverigedemokraterna Täby

Träffar

Månadsträffar

Våra träffar kommer som tidigare att äga rum **kl. 14.00** i **Sällskapsrummet (plan 2) i Tibble kyrka (Tibble församlingsbyggnad, Attundavägen 3)** om inget annat anges. Program och aktuell information från föreningen. Kaffe med dopp serveras. Lotteri. OBS avgift igen på våra månadsträffar, 80:-/person. Anmäl dig gärna till Leif Sjöholm så att vi kan förbereda kaffe till alla eller om vi skulle bli tvungna att ställa in träffen med kort varsel. **Alla pensionärer är välkomna**.

Ansvarig:
Leif Sjöholm på 0703-50 12 03 eller leifsjoholm50@gmail.com

Måndag 19 september

Besök på Cinemateket

Cinemateket är en del av Svenska Filminstitutet och har regeringens uppdrag att levandegöra den svenska filmhistorien. I Filminstitutets arkiv finns flera tusen svenska långfilmer och arbetet pågår ständigt med att restaurera dem digitalt. Vi kommer att få se bitar av ett par filmer i en av biograferna och även se arkiv och bibliotek, där man kan låna filmer gratis, om man blir medlem.
Studiebesöket är inbokat kl. 14-15.00. Före visningen dricker vi kaffe tillsammans.
Anmälan till Leif Sjöholm **senast 5 september** så vi kan boka plats i kaféet och samordna resandet. Vi åker buss från Östra Station. Det finns också några parkeringsplatser vid Filmhuset, Borgvägen 1.

Måndag 17 oktober

Forntida guld- och silverskatter i Uppland

I Uppland finns många skatter med guldfynd. Kent Andersson är fil.dr och docent i arkeolog, författare m.m. Han kommer att tala om forntida guldfynd från Uppland och ge exempel på föremål och visa på deras kulturhistoriska sammanhang. Ett exempel är gravfyndet från Håga, det rikaste gravfyndet vi känner till från bronsåldern.

Det berör lokala stormän på 300-talet som såg sig själva som romerska kejsarens jämlike. Ett särskilt fynd är ett amuletthänge från folkvandringstid som berättar om den stora klimatkrisen på 530-talet. Vi följer upp månadsmötet med en guidad visning av Guldrummet på Statens historiska museum i januari 2023. ⇨

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

Studieförbundet Vuxenskolan

Måndag 21 november

Temat för dagen är Gustaf Fröding som var född på Alsters bruk utanför Karlstad 1860. Han var under sin barn- och ungdomstid bosatt på en rad olika bruk och i städerna Kristinehamn och Karlstad.

Många av Gustaf Frödings dikter har tonsatts och blivit en del av vårt kulturarv. Visorna har under åren framförts av många kända artister som exempelvis Monica Zetterlund och dansbandet Sven Ingvars. Roger Persson (SunTower Entertainment Group) har gjort en film om Gustaf Fröding och hans liv. Johan Taube, Täby, kommer att sjunga visor med texter av Fröding i anslutning till visningen av filmen.

Måndag 12 december

Mötet kommer att gå i musikens och årstidens tecken. Vi lovar kaffe och lussekatter. I övrigt kommer det att bjudas på överraskningar.

Lunchträffar i Näsbypark

Här i Näsbypark har vi våra trevliga, gemensamma luncher en gång i månaden på **Restaurang Eskader** i Näsbyparks Centrum. Vi fortsätter med dem även i höst och hoppas då få träffa många Jarlabankare. I september ses vi **22/9 (OBS! datum)**. Sedan träffas vi den tredje torsdagen i varje månad, dvs **20/10, 17/11** och **15/12**. Vi möts **kl. 13.30** beställer och betalar för den mat vi vill ha och slår oss ned vid de dukade borden och umgås och har trevligt tillsammans. För **ANMÄLAN** och ev. ytterligare information kontakta **Marianne/Jana Hammarén** på e-post janahe2@gmail.com eller 08-732 7476. VÄLKOMNA!
(Anteckna dessa dagar i almanackan och tala gärna med vänner och bekanta, så att vi blir fler som träffas framöver.)

Lunch- och/eller caféträffar i Täby C

Finns det någon som vill vara initiativtagare till träffar i Täby Centrum?
Hör gärna av dig till någon i styrelsen.

Väntjänstträffar

Väntjänstträffar ordnas för boende på servicehusen samt för funktionshindrade medlemmar med följeslagare. Under september 2022 anordnas följande träff:
6/9 Villa Täby Park kl. 14.00. **Gunnel Gisslén och Lasse Söderström** underhåller.
Ansvarig: **Irene Lehnberg**, 073-700 0516

◆

Att drabbas av demens

Introduktion och foto: Bodil Svensson

Det är inte så att jag ofta tänker på sjukdomar. Men det händer. Och det finns sjukdomar som jag känner en stor oro inför när jag tänker på att jag skulle kunna drabbas. Drabbas av en demenssjukdom. Risken finns. Min mor blev dement. Hennes två systrar likaså, liksom ett par av mina kusiner på spinnsidan.

Vad händer då med oss om vi drabbas av någon av de vanliga demenssjukdomarna. Vad sker med vår personlighet? Blir vi en helt annan person som beter sig konstigt och aggressivt. Någon som vare sig vi själva eller omgivningen känner igen?

Det pratas inte så mycket om demenssjukdomar. Det känns som om det vore något skamligt att bli dement. Är det så vi känner och vad beror i så fall det på? Rädsla för det okända?

Medlemsbladet kommer att i två nummer publicera fakta, information och erfarenheter kring demenssjukdomar. Vi inleder med Gudrun Wijks personliga berättelse om hur hennes man blev dement och om vad som sedan skedde.

Svåraste tiden i våra liv - då min man drabbades av demens

Natten till Kristi Himmelfärdsdag den 26 maj 2022 gick min älskade man Bertil bort lika försynt och stillsamt som han levt. Han avled 95 år gammal på ett demensboende här i Täby.

Jag ska berätta om hans sjukdom och om hur plågsamt det är att se hur någon som står en nära förändras och hur jag som anhörig upplevde denna svåra tid. Jag vill

⇨

även berätta en del fakta om sjukdomen demens och mina kontakter med kommun och demensboenden.

Bättre förr inom demensvården?

För 60 år sedan gick jag på sjuksköterskeskola. Ingen pratade om demenssjukdomar på hela utbildningen, det fanns helt enkelt obetydligt med kunskaper. På den tiden sa man att de här personerna var åderförkalkade, senila eller hade gått i barndom och de togs ofta om hand på låsta avdelningar på mentalsjukhus eller gömdes i hemmen.
Sedan början av 80-talet och framåt har det dock skett betydande framsteg. Demenssjukdomar har blivit ett stort forskningsområde; förut visste vi inget, nu vet vi mycket mer och nya rön kommer tätt.

Kunskap nyckeln till förståelse

Kunskapen ute i samhället om demenssjukdomar är skrämmande låg vilket är förvånande eftersom demenssjukdomar drabbar 20.000 svenskar varje år. Det är därmed vår vanligaste folksjukdom och en sjukdom som det i dag inte finns någon bot mot. Det har inte kommit ut någon ny medicin sedan 2004, och den medicin som finns är inte ens en bromsmedicin utan bara symtomlindrande. Det känns oroande att det ännu år 2022 inte har kommit något bättre läkemedel.
Länge uppfattades demenssjukdomar som något som inte gick att påverka. Idag finns dock en hel del forskning som tyder på att sociala kontakter, mental stimulering och fysisk aktivitet kan ge ett visst skydd.

Tecken på demenssjukdom

Självklart förekommer olika symtom beroende på vilken demenssjukdom personen har. De fyra vanligaste demenssjukdomarna är: Alzheimers sjukdom, blodkärlsrelaterad demens (även kallad vaskulär demens), Lewybody demens och frontallobsdemens (även kallad pannlobsdemens). Symptomen på en demens kommer ofta smygande och exakt när en demenssjukdom börjar går inte att svara på.

Både Bertil och jag insjuknade i covid-19 i början av april 2020. Sjukdomen gjorde Bertil mycket sjuk både kroppsligt och mentalt. Det var till en början svårt för mig att inse hur dåligt hans minne blivit efter sjukdomen, eftersom han dolde det väl. Bertil utreddes aldrig inom sjukvården, han själv ville det absolut inte eftersom ingen behandling ändå skulle kunna hjälpa honom. Det går inte att bli av med en demenssjukdom.

Bertils minne under de följande månaderna blev allt sämre. Hans frågor till mig visade hur orolig och osäker om tillvaron han var och frågorna kunde vara sorgliga och komiska.
-Känner vi två varandra? Jag tycker jag känner igen dig sedan en lång tid tillbaka.
-Vad du är vacker! Vill du gifta dig med mig?
-Vem äger det här huset som vi bor i?
Han föreföll alltid lugnad då jag berättade att vi varit gifta i 50 år och att huset var vårt eget sedan 22 år tillbaka.

Vi fortsatte att bo kvar på landet ytterligare drygt ett år. Bertil blev allt sämre både fysiskt och psykiskt under månaderna som

Forts. sid. 18

Forts. från sid. 17"Att drabbas av..."
följde. Hans behov av omvårdnad kom smygande i takt med att sjukdomen blev värre och han behövde så småningom hjälp med precis allt - att duscha, borsta tänder och att klä sig. Det som gjorde att jag trots allt orkade sköta honom var att han behöll sin milda personlighet, alltid var tacksam och gjorde så gott han kunde efter sin förmåga.

Att ta hand om en person med demens är mycket krävande och förändrade livet för oss båda. Jag blev så småningom tvungen att inse den bistra verkligheten, att jag inte skulle orka sköta både Bertil och huset länge till. Huset såldes därför i augusti 2021. Det var oerhört jobbigt att avyttra hela vårt hem, sköta all administration kring försäljningen och dessutom vårda Bertil. Det allra svåraste för mig var ändå att inte ha den samtalspartner som Bertil alltid varit tidigare.

Flytt hem till Täby

Vi flyttade alltså hem till vår lägenhet i Täby, där vi kunde få den hjälp av kommunen som vi inte kunde få på vårt lantställe. Kommunen ska enligt socialtjänstlagen erbjuda olika former av stöd och avlastning åt anhöriga. Jag erbjöds kostnadsfri avlösning två timmar per vecka, hemtjänst, dagverksamhet för Bertil och senare även så kallad växelvård (som innebär att personen får bo på ett äldreboende under en period).

För oss var dock dessa erbjudanden inget alternativ. Jag ville inte ha en främmande person som hjälp i vårt hem, dagverksamhet var Bertil för fysiskt dålig för att klara av och växelvård är ofta olämpligt för en demenssjuk person. Vi fick dock snabbt olika hjälpmedel som rollator, duschstol och toalettförhöjning vilket underlättade min vård av Bertil.

Mycket i livet blir annorlunda

Demenssjukdom förändrar inte bara livet för den som är sjuk, utan även för de anhöriga. Att vara anhörig till en person med demens innebär en stor utmaning och det är vanligt att man som vårdare blir både ledsen och nedstämd och så var det för mig. Den demenssjuke känner ofta på sig att något inte står rätt till. Bertil mådde inte alls bra och upplevde ofta en stor osäkerhet - *"Var är jag? Vem är jag? Vem är du?"* Jag tyckte så synd om Bertil och försökte sätta mig in i hans situation. Han var sökande och vilsen och jag, hans hustru, var hans enda trygga stöd i livet.

Som anhörig har man en viktig roll, men jag kände att jag också måste ta hand om mig själv för att orka. Vår anhörigkonsulent i Täby ordnar samtalsgrupper dels för anhöriga som har sin sjuka närstående hemma, dels för dem som har sin närstående på ett demensboende. Jag anmälde mitt intresse och deltog först i den ena gruppen och sedan i samtalsgrupp nummer två.

Grupperna leddes av en mycket erfaren och klok person, Ulla Assarsson, som är författare, anhörig och föreläsare. Vi var inte fler än åtta deltagare och det blev för mig en stor befrielse att känna igen mig i de andras berättelser. Ulla var verkligen till stor hjälp för oss att inse hur viktigt det är att inte ge upp sitt eget liv. Jag förstod

⇨

att jag borde ta min egen minskade livskvalitet, min trötthet och mina depressionssymptom på stort allvar och att utan skuldkänslor söka ett demensboende för Bertil. Ett intyg om att han verkligen var dement skrevs av den husläkare som besökte oss. Bertils framtidsfullmakt från 2017 var då bra att ha eftersom han inte längre kunde signera en ansökan. Ansökan lämnades in till biståndshandläggaren dagen före julafton 2021.

Flytt till demensboende

Redan första dagen efter julhelgen blev jag uppringd av biståndshandläggaren och Bertil erbjöds plats på ett demensboende i Täby. Inflyttning skulle ske redan inom en vecka. Jag kände mig mycket trött och sliten och kunde inte tacka nej till erbjudandet trots att detta boende fått negativ kritik.

Dagen då Bertil skulle flytta var den värsta dagen i mitt liv. Att lämna honom i detta rum, som visserligen var möblerat med tavlor och möbler han kände igen, var fruktansvärt svårt. Jag lovade honom att komma tillbaka nästa dag och lämnade honom med sorg i hjärtat. Jag upplevde skuld, dåligt samvete och skam för att ha flyttat Bertil dit och när jag kom hem bröt jag samman. Det var en så konstig och outhärdligt svår situation.

Att vara anhörig till en person som bor på ett demensboende innebär helt andra förutsättningar än när man själv var den som vårdade. Nu kunde vi umgås på ett mer vanligt sätt. Jag kom nu också med i den samtalsgrupp som hade deltagare med närstående på ett demensboende och även denna grupp blev till ovärderlig hjälp.

Att byta utförare om man inte är nöjd

Vid ett av mina dagliga besök fann jag vid 11-tiden Bertil genomfrusen iklädd endast en undertröja och en genomblöt blöja, sittande på sin säng i ett mycket bedrövligt skick. Det såg ut som om ingen hade skött om honom sedan föregående kväll. Jag grät då jag såg honom och kallade på sjuksköterskan som senare skulle tala med personalen. Jag tvättade min stackars man, satte på honom varma, torra kläder, kramade och tröstade honom. Jag kände att jag inte längre kunde vara trygg med att låta honom bo kvar.

Vid ett samtal med en handläggare på kommunen samma dag bad jag om ett byte av demensboende. Samtalet gav mycket snabbt resultat och redan tre dagar senare flyttade Bertil in på ett annat boende.

Min erfarenhet av att ha sin anhörige på ett demensboende blev sammantaget att det inte alls kändes så tryggt som jag hade föreställt mig, eftersom det även på Bertils nya ställe tyvärr uppstod många problem. Bertils fortsatt största problem var att han ständigt var så frusen. Vid mina dagliga eftermiddagsbesök fann jag honom inte sällan, trots alla mina påpekanden, frusen och alldeles för lättklädd. Hans kläder var dessutom ofta mycket smutsiga och eftersom Bertil alltid varit mån om att vara välklädd gjorde det mig extra ont att ibland finna honom i en smutsig pyjamas ute i boendets gemensamma allrum.

Jag tror att vissa problem hade kunnat undvikas om en vårdplanering skett i sam-

Forts. sid. 20

Forts. från sid. 19"Att drabbas av..."

band med inflyttning. Denna skedde tyvärr inte förrän efter tre veckor och då på mitt initiativ.

Små glädjeämnen

Mina besök hos Bertil blev snart en del av min vardag, jag uppskattade att komma till honom och att få en stund tillsammans. Vi hittade snart små rutiner som blev trevliga för oss båda. Vi brukade lyssna på klassisk musik, dricka lite vin och småprata. Han blev alltid glad då jag kom och ville helst att jag skulle vara där hela tiden, detta var hans bästa stunder, sa han.

Kostnader

Jag tror inte att det är så väl känt att det krävs mycket av både förberedelser och kostnader för oss anhöriga, då en närstående ska flytta till ett omvårdnadsboende. Förutom möblering av rummet fick jag en lista på inte mindre än 27 saker som skulle medföras vid inflyttningen. Det var alltifrån dammsugare och allrengöringsmedel till kudde, täcke och lakan. Det kan också bli kännbara utgifter för själva boendet. För Bertils del såg det ut så här: hyra 9.342 kr, måltidsavgift 3.542 kr och omsorgsavgift 2.170 kr = 15.054 kr per månad och därtill kostnader för läkemedel och eventuellt även fotvård. Det finns dock möjlighet att ansöka om bostadstillägg och nedsättning av omsorgsutgiften.

Bertil lämnar oss

Bertil gick bort på natten till Kristi Himmelfärdsdag 2022 utan några varningstecken på att hans död var så nära förestående. Dagen före var han precis som alla andra dagar och han gick bort lika stillsamt och försynt som han hade levt. Han behövde bara bo fyra månader på ett annat ställe än i vårt gemensamma hem.

Gudrun Wijk ◆

VÄLFÄRD ÄR TRYGGHET

Täby är en lugn kommun. Så vill vi fortsätta att ha det.

Med förbättrad kvalitet inom äldreomsorgen och schyssta arbetsvillkor för de anställda i välfärden, skapar vi trygghet för Täbys äldre.

En höjd äldrepeng ger fler anställda och minskad stress i omsorgen.

En heltidstjänst – med möjlighet till deltid – ger kontinuitet i arbetet.

Vi är också angelägna om valfriheten inom omsorgen. Den som vill ska kunna välja kommunal hemtjänst.

Agneta Lundahl Dahlström, kommunalråd i opposition (s).

Läs mer på www.sitaby.se

Socialdemokraterna
FRAMTIDSPARTIET I TÄBY

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.

Torsdag 6 oktober

Nya Spårvägsmuseet

Vi besöker Nya Spårvägsmuseet i den varsamt renoverade industribyggnaden från 1893, ritad av Ferdinand Boberg. Nya Spårvägsmuseet ligger i Gasverksområdet, Norra Djurgårdsstaden, nära Ropsten. Spårvägsmuseet grundades 1922 och har sedan dess legat på flera olika platser i Stockholm.

Vi får en inblick i kollektivtrafikens och Stockholms utveckling – från stadens roddarmadammer till dagens moderna kollektivtrafik, gamla fordon, biljettkiosker och reklamaffischer. Museet är innehållsrikt, roligt och bjuder på en riktig nostalgitripp. Hiss och kafé finns.

Pris: 60 kr betalas på plats.
Tid: Kl. 12.30. Samling på Östra station för gemensam resa med buss nr 6 till hållplats Jaktgatan nära museet. Du som vill, kan ta tunnelbana till Ropsten och uppgång Hjorthagen, ca 10 min promenad till museet.
Värt att se är även de gamla vackra tegelbyggnaderna i området.
Anmälan senast 30/9 till Birgitta eller Margareta, se gröna rutan.

Tisdag 18 oktober

Järnets väg

08.00 Upphämtning i Danderyd, Vaxholm, Vallentuna och Roslags Näsby trafikplats, E18, norrut.
10.00 - 10.45 Förmiddagsfika i Österbybruk.
Musikunderhållning på nyckelharpa av Riksspelman.
11.00 - 11.30 Bussguidning Dannemora
Med en lokal guide som tar er på en spännande tidsresa i historisk bygd.
11.40 - 12.40 Visning av vallonsmedjan i Österbybruk
Smedjan är världens enda fungerande vallonsmedja och har anor från 1600-talet.
13.20 - 14.20 Lunch på Leufstabruks Wärdshus
Inkl. bröd, varmrätt, dryck samt kaffe och chokladbit.
14.30 - 15.30 Visning av Lövstabruk herrgård
Ett helt 1700-tals samhälle och en av Sveriges vackraste 1700-tals herrgårdar
18.00 Tillbaka i Danderyd

Denna utflykt är ett samarbete mellan SPF-föreningarna i NO-sektorn. Priset är 950 kr per person.

⇨

Anmälan sker till margareta.to@telia.com eller birgittacollin2014@gmail.com
Betalning sker till bg 5314-8979 **efter att man fått besked om plats.**
Tidplan för upphämtning kommer att skickas ut.

Jarlabankes medlemmar kan hämtas upp vid busshållplatsen Roslags Näsby trafikplats, E18, riktning norrut. **Anmälan** senast 2 oktober 2022.

Tisdag 1 november

Arlanda flygsamlingar

Välkommen att följa med till Arlanda flygsamlingar för visning av närmare 50 flygplan och segelflyg, Sveriges största civilflygsamling. Samlingen ger en överblick från flygets barndom och framåt i tiden. I samlingen finns delar av Albatross B II från 1917, som är det äldsta planet.

Ett tjugotal flygmotorer speglar den tekniska utvecklingen med fokus på tiden 1935 till 1950. I samlingen finns också fordon och drygt 3.000 föremål med koppling till flygteknik och flygverksamhet.

Av 2.000 tillverkade Junkers W 34 finns endast fyra bevarade i världen och ett av dem står på Arlanda, även den stora Douglas AD-4W Skyraider från 1952, samt nospartiet av Dana Viking som vittnar om miraklet i Gottröra.

Foto: Ulf Björnbäck

Efter visningen äter vi lunchbuffé på restaurang Bana 4, i närheten av flygsamlingarna.
Pris: 325 kr. Bussresan subventioneras av föreningen. Icke medlemmar i Jarlabanke betalar 625 kr.
Avresa: kl. 10.00 från Eskadervägen 1-5, vid Ångaren. Därefter hämtar bussen vid Tibble Kyrka, Attundavägen 3.
Åter i Täby ca 15.00.
Anmälan senast 7 oktober till Birgitta eller Margareta, se gröna rutan. ◆

NÄSBYPARK CENTRUM

APOTEK	Apoteksgruppen, Apoteket Skeppet	<apoteksgruppen.se>	0771-760 760
BIBLIOTEK	Näsbyparks bibliotek	<bibliotek.taby.se>	08-555 587 34
BILSERVICE	Manar Bilservice/Mekonomen, Eskaderv. 2 i garaget		08-630 01 03
BLOMMOR	Näsby Parks Blomsterhandel	<nasbyparksblomster.se>	08-756 33 21
BOKHANDEL	Näsby Parks Bokhandel	<nasbypark.com>	08-756 36 30
BRÖD, KONDITORI	Park Kafé	<parkkafe.se>	08-121 471 12
DATA	DataOne	<dataone.se	08-756 07 00
FASTIGHETSMÄKLARE	Fastighetsbyrån BM Koch	<bmkoch.com>	08-756 95 19
	Magnusson Mäkleri AB	<magnussonmakleri.se>	08-756 30 32
	Skandia Mäklarna AB Täby	<skandiamaklarna.se/taby>	08-756 20 15
FRISKVÅRD	Roslagskliniken-Naprapat, Eskaderv. 8		08-758 78 84
FRISÖR	Theo Klippet	08-756 35 22,	08-756 35 23
FOT/HUDVÅRD	Hudverkstan	<hudverkstan.se>	073-183 77 06
KEMTVÄTT, SKRÄDDERI	Näsby Park Kemtvätt, Skrädderi		08-756 32 62
KYRKA	Näsbyparks Kyrka	<tabyforsamling.se>	08-580 035 28
LIVSMEDEL	Hemköp Matextra	<hemkop.se>	08-544 43 170
LÄKARE	Näsby Parks Husläkarmottagning		08-544 40 920
MEDICINSK FOTVÅRD	Lugna fötter	<lugnafotter@gmail.com>	073-743 99 15
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
TANDLÄKARE	Sofia Sölver/Royne Thorman		08-756 38 80
	Joanna Radberger		08-768 52 48

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

VÅR POLITIK • VÅR POLITIK •
2023
2026
En särskild äldrenämnd ska inrättas
Täbymoderaterna
tabymoderaterna.se

Kurser och cirklar

Litteraturcirkel

Vi träffas på Kansliet, Eskadervägen 40, en tisdagseftermiddag i månaden mellan kl. 14.00 och 16.00 och diskuterar böcker och tar en kopp kaffe. Höstens första cirkelträff blir den **6/9**. Då berättar vi om någon av de böcker vi läst under sommaren

Välkommen att anmäla dig till Ing-Britt Edlund, o.edlund@gmail.com, 073-065 2168, om du vill vara med i litteraturcirkeln.

Bridge

Lokal: Eskadervägen 40

Sällskapsbridge

Onsdagar kl. 10.00

Vi spelar sällskapsbridge varje onsdag förmiddag året runt med få undantag och det behövs **ingen anmälan**. Vi ser gärna nya spelare. Hör av dig om du vill vara med och spela, för mer information kontakta någon i styrelsen, se sid 42.

Tävlingsbridge

Onsdagar kl. 13.00

Höstterminens tävlingsbridge börjar 7/9.

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

Vinkunskap I

Vinkunskap I hålls på **tisdagar kl. 18.30, obs ny tid!** Datum för höstens vinkunskap är 6/9, 4/10, 8/11 och 6/12. Lars-Ove kontaktar tidigare deltagare.

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

Vinkunskap II

Vinkunskap II äger rum på **torsdagar kl. 18.45** följande datum: 1/9, 13/10, 10/11 och 8/12.

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

Vinkunskapskurserna I och II hålls i **Jarlabankes kansli på Eskadervägen 40**. Terminsavgiften är 500:- och erläggs vid första kurstillfället.

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.

Lappa-laga-ändra-kurs för män och kvinnor

Eftersom man inom modebranschen tror att ”ta vara på” är en trend som kommer att hålla i sig framöver fortsätter vår cirkel under hösten. Vi kan fortfarande ändra kläder - men vi kan också få hjälp att sy något nytt. Flera av oss har säkert ett tyg som ligger undanlagt i väntan på ett lämpligt tillfälle. Det har kommit nu!
Vi får som tidigare experthjälp av **Lisbet Borgstav** som är sömmerska till professionen.
Kursen startar tisdag 13/9 kl. 10.00 och håller på i ca 2 timmar. Den fortsätter sedan varannan tisdagar (ojämn vecka).
Plats: Kansliet, Eskaderv. 40.
Är du intresserad av att deltaga?

Anmäl ditt intresse till Margareta Torstensson, margareta.to@telia.com, tel. 070-368 2568 eller till Birgitta Collin, birgittacollin2014@gmail.com, tel. 070-695 3383.

Kom och gör smycken!

Måndag 26 och tisdag 27 september är det dags för våra trevliga smyckesträffar igen. Vi ses hos Inger Nybrant och allt du behöver finns att köpa hos henne. Du sätter prislappen själv och Inger står för inspirationen och hjälper till när det behövs. Begränsat antal platser.
Tid: 13.00-16.00
Plats: Gyllenstiernas väg 6, Täby

Kostnad: Du betalar för det material du använt.
Anmälan senast 16/9 till
Margareta Torstensson, 070-368 2568, margareta.to@telia.com eller
Birgitta Collin, 070-695 3383, birgittacollin2014@gmail.com
Läs mer om Inger och smyckena på sid. 12. ◆

Annat tidsfördriv

Kvaliteten hos ett genom extraktion av animaliska och/eller vegetabiliska komponenter i ett genom upphettning aktiverat fluidum framställt nutritivt preparat förhåller sig omvänt till numerären hos de i produktionen engagerade kulinariskt skolade personerna.

Svar: Ju fler kockar desto sämre soppa.

Friskvård

Jarlabanke golfare

Info om golfaktiviteterna kommer att finnas på Jarlabankes hemsida: spfjarlabanke.se. Golfsektionen samarbetar med Tibbleseniorerna. Frågor ställs till: **Per Jödahl**, 08-756 2325 eller per.jodahl@telia.com

Squaredansarna

Information finns på Näsbypark squaredansklubbs hemsida, nasbysquare.se. En nybörjarkurs startar under september.

Långa vandringar (8-10 km)

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble finns det tillfälle till långa vandringar på måndagar. Kontaktpersoner är **Kerstin Ferenius**, 070-681 2392 och **Anne-Marie Hugo**, 073-946 2144. Samlingsplats och tidpunkt kan variera. Information om det skickas ut via mejl till vandringsgruppen senast dagen innan. Är du nytillkommen vandrare, kontakta någon av ledarna för aktuella uppgifter om plats och tid. Tag med busskort, matsäck och sittunderlag. Se också tibbleseniorerna.se

Bowling

Vill du börja spela bowling? Gå med i Täbypensionärernas Bowlingklubb (TPB) som arrangerar tävlingar på onsdagsförmiddagar med och utan handikapp. Du kan tävla på rimliga villkor. **Kontakta** Sören Wiklund, wiklund.soren@gmail.com eller 070-876 8600.

Tipspromenaderna startar

Onsdag 7/9 ses vi vid Näsaängsbadet kl. 14.00
Torsdag 13/10 Centralparken med start vid Norskogsbadet kl. 14.00
Tisdag 15/11 Centralparken med start vid Norskogsbadet kl. 13.00
Tisdag 13/12 i Centralparken med start vid Norskogsbadet kl. 13.00
Som vanligt bjuder vi på något att dricka i väntan på prisutdelning.
Anmälan till Margareta Torstensson, 070-368 25 68, margareta.to@telia.com eller Birgitta Collin, 070-695 33 83, birgittacollin2014@gmail.com

Prova på Linedance! Måndagarna 3 och 10 oktober

Linedance för Jarlabankare - nu har vi möjlighet att vid två måndagar i höst kunna prova på hur det är att dansa Linedance. Eva Jansson, som lett kurser i många år, kommer att guida oss genom de olika turerna och ingen förkunskap krävs. Både damer och herrar är välkomna!
Om tillräckligt intresse finns kan det bli en fortsättning under hösten.
Dans är glädje och bra för kroppen och knoppen!

Tid: 09.45-10.45, måndagar 3/10 och 10/10
Plats: Seniorcenter, Lyktgränd 2-4, Täby
Intresseanmälan senast 23/9 till Margareta Torstensson, 070-368 25 68, margareta.to@telia.com eller Birgitta Collin, 070-695 33 83, birgittacollin2014@gmail.com.
Du kan även kontakta Eva Jansson om du har frågor: e.arndell@gmail.com

VÄLKOMNA! ◆

Friskis & Svettis Täby/Danderyd

För alla åldrar

Upptäck vår träning för seniorer
276 kr / månad

Bergtorp, Täby Kyrkby och Mörby Centrum

Hänt sen sist

Swedish Grace och Vårsalongen 100 år

Två av sommarens konstbesök har avverkats och varit mycket uppskattade.

Nationalmuseet: Vi blev fem personer som samlades utanför **Nationalmuseet** den 15 juni och det visade sig vara en lagom skara för att kunna gå tillsammans och titta, beundra och kommentera. Vi åkte direkt högst upp till utställningen **Swedish Grace** - konst och design under ”det glada 20-talet”. En ny era då man ville lämna tiden med krigets elände.

Förändringen, utvecklingen, glädjen och lyxen kunde vi se i designen och konsten. I de två stora salarna visades bl. a. utsökta kristallföremål från Parisutställningen 1925 och fantastiska intarsiamöbler från fartyget Kungsholm. Många mindre rum med tavlor, kläder och fotografier mm och en SF biograf.

Efter 100 år kunde vi få del av detta årtionde som också gav kvinnorna rösträtt!

Därefter åt vi lunch i museets restaurang/café och konstaterade att vi haft riktigt roligt.

Utsökta kristallföremål av två av våra riktigt stora glaskonstnärer – Simon Gate och Edward Hald. Bilden t.h. visar Sigurd Lewerentz unika flygel från 1930. Flygeln är tillverad av rostfritt stål och björk- och valnötsfanér.

Liljevalchs: Den 26 juli var vi tio damer som gästade **Liljevalchs** och utställningen **Vårsalongen 100 år**. Det blev en vandring genom decennierna med många kända konstnärnamn – Gösta Adrian Nilsson (GAN), Inge Schiöler, Siri Derkert, Sven X:et Erixson, Clas Halle, Lars Hillersberg, Lars Lerin, Nygårds Karin Bengtsson, Stefan Bennedahl och Helena Blomqvist för att bara nämna några. En som varit en flitig gäst på Vårsalongen är Lars Hillersberg, hela tio gånger har han deltagit.

77 vårsalonger har ordnats i Liljevalchs lokaler sedan starten 1921. Vanligtvis äger vårsalongen rum under våren. Det är tusentals konstnärer som inför varje vårsalong skickar in verk till salongen i hopp om att få komma med. En jury – där medlemmarna varje år byts ut – gör sin bedömning och väljer vilka verk som ska komma med på utställningen. Det som visas är målningar, grafik, fotografier och skulpturer.

Utställningen ägde rum på bottenplanet i den äldre delen av Liljevalchs, men eftersom vi ändå var på plats passade vi på tillfället att se oss om även i nybyggnationen signerad Gert Wingårdh. Ingen har väl kunnat undgå de stundtals heta

⇨

Sven X:et Erixsons målning ”En spelmans jordafärd” från 1929.

GAN:s ”Kortspelaren” från 1929.

Nygårds Karin Bengtssons foto ”Dunce cap” från 2015.

känslor som svallat när det gäller arkitekturen. Tillbyggnaden vann Kasper Kalkontävlingen 2021 där den korades till Sveriges fulaste nyproduktion. Även i vår grupp var känslorna delade inför nybygget. Om detta och annat fanns det mycket att tala om vid vår avslutande lunch på anslutande restaurang Blå Porten.

Forts. sid. 32

Hänt sen sist

Ett fantasifullt och färgsprakande hem

7 juni! Dags för tio Jarlabankare att göra en endagstur till Strängnäs och till Lena Linderholms stora gula tvåvåningsvilla på nätta 600 kvm. En villa som hon och nu bortgångne maken Gösta Linderholm köpte 2006. De längtade efter ett stort hus, ett hus för familjen, för fest och umgänge, för konserter, inspelningar och konstnärligt arbete. Nedervåningen av huset lämnar ingen okunnig om vem som bor där – i varje rum finns Lenas konstnärliga alster – tavlor, textilier, keramik, böcker. I ett av arbetsrummen står en nyinköpt symaskin och väntar – en knallrosa Singer!

Det var som ett äventyr att vandra genom rummen och ta till sig det bohemiska, det oväntade (t.ex. en uppstoppad svan som tillsammans med ett antal andra föremål från när och fjärran, nutid och dåtid tronade mitt på salsbordet) och Lenas egna färgsprakande konstverk med en ”tydlig doft av Provence”.

Huset byggdes 1898 åt forstmästaren J.E. Wickman. Det beskrivs som ett typiskt exempel på hur den välbeställda borgerliga klassen levde på den tiden. Förutom bostad har villan tidvis varit kontor och pensionat. 1989 blev huset byggnadsminne i enlighet med bestämmelserna i kulturmiljölagen.

Också trädgården är värd att beskåda – där finns rara växter och träd, där finns fina krukor och oväntade figurer halvt dolda i grönskan. Även trädgården är ett byggnadsminne.

Efter lunch på Megs kök i Strängnäs – där Lenas systerdotter Emma underhöll oss med några av Gösta Linderholms fina visor – for vi vidare till Stallarholmen och Lenas galleri och butik i Gula Industrihuset för att där njuta av färgkaskader och kanske lägga en eller annan slant på ett nyförvärv.

⇨

Årsmöte med swing

Ett trettiotal medlemmar hade anmält sig till årsmötet 2022. Årsmötesförhandlingarna genomfördes i god stämning. Inga motioner hade kommit in och revisor Rolf E. Eriksson hade enbart positiva saker att säga om föreningens ekonomi. Det konstaterades att vi saknar ledamöter i valberedningen.

Rolf Skagerborg valdes om till ordförande. Leif Larsson avtackades efter mångåriga insatser i styrelsen och i planeringskommittén. Gunnar Nelzén valdes till ny styrelseledamot.

Efter avslutat möte lyssnade vi till Tommy Löbel Swing Band. De spelade melodier som de flesta av oss kände igen och presenterade dem på ett så trevligt och humoristiskt sätt. Jag tror att vi alla gick därifrån glada och upplyfta.

Vårens sista tipspromenad

Trots en iskall vind nere vid Näsaäng kom 13 personer till tipspromenaden den 17 maj. Av de 12 frågorna på temat ”Ord och uttryck” hade tre personer 10 rätt och belönades med var sin trisslott.

Vinnarna var Jana Hammarén, Susanne Kallstenius och Ulf Ekenberg. Det här var sista tipspromenaden före sommaruppehållet.

Forts. sid. 34

Hänt sen sist

Vårligt besök på Grönsöö slott

”Vår i slottsparken! Följ med på resan till Grönsöö slott i maj.” Så var det frestande erbjudandet från Jarlabanke formulerat- och vi var många medlemmar som tackade ja.

Resan höll verkligen vad den utlovade. Våra reseombud Margareta Torstensson och Birgitta Collin hade förberett dagen i detalj med en abonnerad bekväm buss, visning av Grönsöö slott och en god lunch.

Grönsöö slott är bara ett av hela 13 slott i Uppland och ligger knappt tre mil söder om Enköping. Slottet ägs och förvaltas av familjen von Ehrenheim och Grönsöö kulturhistoriska stiftelse. Slottet, som är från 1600-talet har innehafts av hela sex generationer von Ehrenheim och har dessutom varit ett hem för sina ägare. Det som är mycket speciellt med slottet idag – förutom att det fortfarande är bebott – är att alla möbler, tavlor, böcker och andra inventarier fortfarande finns kvar på slottet.

Vi resenärer blev personligt guidade på slottet av Jacob von Ehrenheim, den yngste sonen av tre söner. Hans hustru Bessan, som faktiskt kommer från Täby, är involverad i det mesta av slottets skötsel som exempelvis att putsa alla jättestora kristallkronor, prisma för prisma, och det medan lamporna fortfarande hänger i taket! Jag tror att få av oss besökande Jarlabankare skulle vilja vara i deras ställe som slottsägare sedan vi hört om allt det arbete de själva utför på slottet och ägorna.

Den efterlängtade lunchen serverades i det gamla brännvinsbränneriet som numera är ett café. Att få sitta ner vid ett långbord tillsammans, äta och umgås med både gamla och nya vänner är verkligen trivsamt. För många av oss är denna gemenskap en efterlängtad omväxling till vardagens ibland kanske ensamma måltider.

⇨

Påsktippning i Centralparken

April månads tipspromenad lockade 18 deltagare och temat var ”påsk”. Start vid Norskogsbadet och målet fanns i Centralparken. Vädret var riktigt aprilväder – härligt solsken med kall vind, så varmt kaffe vid målet värmde gott. Av 12 frågor hade Bengt Vretblad och Eva Jansson (t.h.) båda 8 rätt och Inga Möller (t.v.) 7 rätt. Grattis alla tre!

Kriget i Ukraina – följder för Europa och EU

Månadsmötet den 9 maj, Europa-dagen, drog en stor skara Jarlabankare (63 personer) då föreningen gästades av Rolf Fredriksson, journalist och tidigare anställd på SVT sedan 1987 som utrikeskorrespondent med bl.a. Österuropa, Tyskland och EU som bevakningsområden.

Ämnet för dagen var kriget i Ukraina och följder för Europa och EU, men Rolf talade också om mediabevakning och informationsproblem. Det är påtagligt hur viktigt det är vem som har makten över medierna. En totalitär makt kan avgöra vad som får offentligöras för medborgarna. Men även om man rapporterar från de olika sidorna i en konflikt är det inte alltid som sanningen ligger mittemellan. Svårigheten kan vara att få tillgång till oberoende källor.

Att kriget påverkat Europa och EU är uppenbart. Länderna ökar sitt försvaranslag till 2% av

BNP. Flyktingpolitiken och fördelningen av flyktingar är åter aktuell. Europa måste bli mera ekonomiskt oberoende och produktionen måste öka – medicin, vaccin, halvledare, batterier, militär utrustning och ökat jordbruksstöd. Rolf Fredriksson tror på många, djupgående och långvariga förändringar. Närmast ligger frågan om Finlands och Sveriges medlemskap i NATO.

Följande har bidragit med text och foto: Birgitta Collin, Margareta Torstensson, Gunvor Vretblad, Gudrun Wijk och Bodil Svensson
Mer text och bilder finns på spfjarlabanke.se.

Forts. sid. 36

Hänt sen sist

Skön vårresa till Wenngarns slott

En vacker aprildag startade vi resan från Täby till Wenngarn, ett par kilometer norr om Sigtuna. Efter en timmes bussfärd fick vi en intressant visning av både slottskapellet, som ligger inne i själva slottet, och av Wenngarns slott. Slottet omtalades redan på 1200-talet och har under århundradena bytt ägare många gånger.

Guiden visar ett antal porträtt på Magnus Gabriel de la Gardie.

Slottskapellets predikstol av snidat, målat och förgyllt trä består av korg, vilande på en kolonn, samt ljudtak. I fältet mitt fram finns en kerub med strålkrans som håller fram en bok med texten: Lagen och Evangelium.

Greve Magnus Gabriel De la Gardie (1622–1686) blev ägare till Wenngarn 1653 och några år senare påbörjade han en stor omvandling av slottet från medeltidsborg till det praktfulla barockslott vi kan se idag.

Greven var vid den tiden en av Sveriges rikaste män, men berättelsen om honom slutade verkligen inte lyckligt. Hans ekonomiska situation förändrades drastiskt då kronan tog tillbaka adelns rikedomar som de hade fått de senaste årtiondena. Utfattig och bitter levde han sina sista år på Wenngarn, och det var också där han dog 1686. Sedan reduktionen har Wenngarn tillhört staten men varit utarrenderat till bland annat landshövdingar i Uppsala.

Slottet har därefter haft många olika ägare och även olika användningsområden. År 2013 köpte Sisyfosgruppen, (en privatägd företagsgrupp) slottet som ska bli konferenshotell. Även alkoholistanstalten ska byggas om, men till bostäder. Enligt vår guide finns nu en möjlighet för den som längtar efter att få sova på ett slott att hyra detta för en natt.

⇨

Roslagsbanan – en tidsresa

43 Jarlabankare hade tagit sig till Hörsalen i Tibblekyrkan den 10 april för att lyssna till Roslagsbanekännaren Lars-Henrik Larsson, som under fjolåret kom ut med boken *Roslagsbanan – en tidsresa*, som tar oss med på 1970- och det tidiga 1980-talets roslagsbana, den sista kvarvarande smalspåriga järnvägen i Sverige med reguljär tågtrafik. Den är en del av tidigare Stockholm-Roslagens järnvägar. Spårvidden är 891 mm eller tre gamla svenska fot. Den invigdes 1885 och fraktar dagligen (2019) 53.600 passagerare.

Lars-Henrik Larsson har levt nästan hela sitt liv vid Roslagsbanan. Intresset för att dokumentera banan väcktes i slutet av 60-talet, men någon kamera fick han inte tillgång till förrän 1970. Många av de bilder han tagit på tåg och stationer och resenärer visade Lars-Henrik Larsson som bildspel för den församlade åhörarskaran. Han har under årens lopp haft rika tillfällen att fotografera och hans kunskap om Roslagsbanan och dess historia är omfattande. Han började sin bana 1979 som lokförare på Roslagsbanan, var sedan utbildningsledare på SL, kom till Roslagståg 2003 och var trafikchef i 10 år och när Arriva tog över blev han trafikplaneringschef. Men efter nästan 40 år på Roslagsbanan ville han den sista vintern före pensioneringen ut i verkligheten igen och återgick till lokförarjobbet.

Underbar vårkonsert i Uppsala

Äntligen kan vi börja resa igen. Ett mailutskick från föreningen med ett lockande erbjudande att följa med till vårkonserten i Uppsala konserthus med Orphei Drängar (OD) och Uppsala Blåsarsymfoniker söndag den10 april, passade mig utmärkt.

Vi anlände i god tid för att inta våra sittplatser i Uppsala konsert- och kongresscenter. Jag har själv länge velat besöka denna byggnad som invigdes 2007. Med sina åtta våningar och med plats för 1.120 åhörare i stora salen är den en av Nordens mest uppskattade mötesplatser med både högklassig design och akustik. Den magnifika byggnaden beskrivs som djärv och modernistisk och den såg verkligen stor ut.

Manskören Orphei Drängar med sin mix av 80 noga utvalda röster anses som en av världens främsta manskörer och leds sedan 2008 av dirigenten Cecilia Rydinger, som i sin tur är en av Sveriges ledande musikpersonligheter. Uppsala Blåsarsymfoniker (bild) är en av landets främsta amatörblåsorkestrar och leds av Leif Karlsson, som har en diger meritlista inom svenskt musikliv.

Vi kände oss verkligen privilegierade som fått möjligheten att uppleva denna underbara vårkonsert som bjöd på stor variation alltifrån välbekanta vårsånger, Wagners kända pilgrimskör och olika kompositioner av Hugo Alvén, som var Orphei Drängars dirigent mellan 1910 och 1947. ◆

Bertil Wijk 1927 – 2022

Bertil Wijk, en av SPF Jarlabankes tidigare ordförande, avled den 26 maj 95 år gammal.

Bertil Wijk blev medlem i Jarlabanke 1992 och var under 15 år en del av styrelsen - bland annat som vice ordförande och som ordförande. Under 10 år var han ansvarig för föreningens resor. Den bästa tiden var den med resorna, har han berättat i en intervju som jag gjorde med honom för ett antal år sedan, och man kunde höra minnets glädje när han nämnde resmål som Skottland, Irland, Ungern, Slovenien, Bodensjön. Då gjordes en långresa per år och folk stod på väntelista för att få följa med. Därtill kom förstås också många dagsresor.

Under sina år som ordförande var Bertil också ansvarig utgivare för Jarlabankes medlemsblad. Det var då jag lärde känna honom, när han kontaktade mig och försynt, men enträget, övertalade mig att som skribent bli en del av tidningens redaktion.

Det var lätt att ha att göra med Bertil och att tycka om honom. Han uppskattade allas arbetsinsatser och hade nära till skratt.

Foto: Bodil Svensson

Musiken var en viktig del i Bertils liv. Redan som 12-åring började han spela piano för olika lärare. Sökte så småningom in på Kungliga Musikhögskolan, men rankad sjua hamnade han utanför skolans väggar eftersom man bara tog emot sex av de sökande. Istället för att ägna sig åt musik professionellt utbildade Bertil sig till röntgenläkare, men behöll pianospelet som nöje och underhållning både för sig själv och för andra.

Jämte musiken fanns också ett par andra dominerande intressen - att brodera (dukar, kuddar, tavlor, gobelänger, adventskalendrar mm för att inte tala om otaliga doptavlor) och att bygga båtmodeller.

Men nu har hans händer lagts till vila.

Bodil Svensson

Röda Korsets Second Hand
Mötesplats i Täby
Eskadervägen 16, Näsbypark Centrum

Aktuella öppettider publiceras på vår hemsida,
www.redcross.se/taby eller sök oss på Facebook.

Svenska Röda Korset
Täbykretsen

Engagera dig!

Man trivs där man behövs!

Som ideell medarbetare blir du en viktig del av Täby församling. Det finns många olika uppdrag där du kan vara med och bidra med ditt engagemang.

Vara medmänniska

Som ideell medarbetare får du genom ditt yrkeskunnande eller annan kompetens dela med dig till dina medmänniskor.
Ideellt engagemang gör församlingen full av liv och idéer.

Gemenskap

Du ingår i en gemenskap. För ditt engagemang får du bland annat utbildning vid behov, en introduktion om församlingen och uppdraget samt en kontaktperson som ger handledning och stöd. Varje vår och höst har vi fest tillsammans.

Skanna QR-koden och läs mer om hur du kan engagera dig.

Svenska kyrkan
TÄBY FÖRSAMLING

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

Framtidsplaner

Text: Gunvor Vretblad

Årets andra KPR-möte ägde rum den första juni i Seniorcenter på Lyktgränd 2-4. Jenny Gibson, chef för Samhällsutvecklingsavdelningen, informerade om de planer som ligger till grund för Täbys utveckling när det gäller olika byggprojekt, drift och underhåll av gator, gång- och cykelbanor, parker och natur samt vatten, avlopp och renhållning.

Det finns två typer av planer, översiktsplan och detaljplaner. Översiktsplanen visar inriktningen för Täby fram till 2050, vilka delar av kommunen som ska vara gröna och vilka som ska utvecklas till stadsdelar med koncentrerad bostadsbebyggelse som Arninge, Täby Park, Roslags-Näsby och Näsby slott. I detaljplanen hittar man de beslut som är fattade. Samhällsutvecklingskontoret beviljar 1.200 bygglov per år och de rör alla typer av bebyggelse. Ett ärende kan överklagas tre gånger innan det slutgiltiga beslutet tas, vilket gör att ett bygglov kan dra ut på tiden.

Jenny Gibson berättade också att arbetet med att förbättra miljön på Täby torg och Biblioteksgången fortsätter under 2023.

Socialchef Claes Lagergren informerade om det beslut som skulle tas i riksdagen den första juli, att alla som är berörda av hemtjänst ska ha rätt till en fast kontaktperson. I Täby finns förslag att hemtjänstbolagen ska få en särskild ersättning för detta.

Ytterligare ett Seniorcenter ska öppnas i kommunen men det är brist på lämpliga lokaler. Därför är planen just nu att ha ett ambulerande Seniorcenter som kommer till biblioteken i de olika stadsdelarna.

Täby kommun har genomfört en nattfastemätning. Mätningen görs för att säkerställa att det inte går mer än 11 timmar mellan kvällsmat och frukost. På nästa KPR, den 6 oktober, kommer en av kommunens dietister att informera om nattfastemätningen på Täbys vård- och omsorgsboenden. ◆

KPR – Täbys Kommunala Pensionärsråd (se sid. 42) 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.

Har du några frågor du vill ska tas upp i Kommunala pensionärsrådet? Tveka inte! Slå en signal till Gunvor Vretblad, 073-733 0220 eller Irene Lehnberg, 073-700 0516.

Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Onsdag 7/9 kl. 14.00	Näsaängsbadet	Tipspromenad (se sid. 28)
Onsdag 7/9 kl. 17.30	Kansliet Eskadervägen 40	Charlies hörna (se sid.8)
Torsdag 8/9 kl. 17.00	Klubbhuset Näsbyvikens båtsällskap	Räkfrossa (se sid. 8)
Måndag 19/9 kl. 14.00	Filmhuset Borgvägen 1	Månadsträff, Cinemateket (se sid. 14)
Torsdag 22/9 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 15)
Måndag 3/10 kl. 09.45	Seniorcenter Lyktgränd 2-4	Prova på Linedance (se sid. 28)
Onsdag 5/10 kl. 17.30	Kansliet Eskadervägen 40	Charlies hörna (se sid. 8)
Torsdag 6/10 kl. 12.30	Östra Station	Nya Spårvägsmuseet (se sid. 22)
Måndag 10/10 kl. 09.45	Seniorcenter Lyktgränd 2-4	Prova på Linedance (se sid .28)
Torsdag 13/10 kl. 14.00	Centralparken Norskogsbadet	Tipspromenad (se sid. 28)
Måndag 17/10 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	Måndadsträff: Forntida guld... (se sid. 14)
Tisdag 18/10 kl 08.00	Träffpunkt E18 Roslagsnäsby trafikplats	Järnets väg, bussutflykt (se sid. 22)
Torsdag 20/10 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 15)
Tisdag 25/10 kl. 19.00	Kansliet Eskadervägen 40	Pubafton med jazz (se sid. 8)
Tisdag 1/11 kl. 10.00	Eskadervägen 1-5 vid Ångaren	Arlanda flygsamling (se sid. 23)
Onsdag 2/11 kl 17.30	Kansliet Eskadervägen 40	Charlies hörna (se sid. 8)
Tisdag 15/11 kl. 13.00	Centralparken Norskogsbadet	Tipspromenad (se sid. 28)
Torsdag 17/11 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 15)
Måndag 21/11 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	Månadsträff, tema Fröding (se sid. 15)
Onsdag 7/12 kl.17.30	Kansliet Eskadervägen 40	Charlies hörna (se sid. 8)
Måndag 12/12 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	Månadsträff, överraskning (se sid. 15)
Tisdag 13/12 kl. 13.00	Centralparken Norskogsbadet	Tipspromenad (se sid. 28)
Torsdag 15/12 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (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
Swish: 1235992508
Hemsida: spfjarlabanke.se
Organisationsnummer: 816000-2807

STYRELSE			
Rolf Skagerborg – Ordförande samt ansvarig utgivare Medlemsbladet/Hemsidan		070-558 0200	rskagerborg@gmail.com
Gunvor Vretblad – Vice ordförande		073-733 0220	gunvor.vretblad@castrum.se
Sekreterare	Birgitta Danielsson	073-834 2218	birgittadanielsson41@gmail.com
Kassör, försäkringar	Ing-Britt Edlund	073-065 2168	o.edlund@gmail.com
Resor/utflykter	Margareta Torstensson	070-368 2568	margareta.to@telia.com
	Birgitta Collin	070-695 3383	birgittacollin2014@gmail.com
Övriga ledamöter	Leif Sjöholm	070-350 1203	leifsjoholm50@gmail.com
	Birgitta Blacker	070-548 3811	blacker.bandi@gmail.com
	Gunnar Nelzén	070-753 7228	gunnar.nelzen@gmail.com
REVISORER	Rolf E Ericsson	08-756 1383	
	Bo Arvidsson	070-537 6512	
KPR, KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET			
Ordinarie	Irene Lehnberg	073-700 0516	irene.lehnberg@gmail.com
Ordinarie	Gunvor Vretblad	073-733 0220	gunvor.vretblad@castrum.se
VALBEREDNING			
Sammankallande	Christel Eborn	070-397 2584	chris.eborn@hotmail.com
Ledamot	Vakant		
Ledamot	Vakant		
REDAKTION			
Redaktör	Gunvor Vretblad	073-733 0220	gunvor.vretblad@castrum.se
Layout	Gunilla Kinnman	070-444 6740	gun.kin@hotmail.com
	Leif Larsson	08-768 3192	leif.ob.larsson@gmail.com
Webbredaktör	Bodil Svensson	070-620 7135	bodilc41@gmail.com
ÖVRIGA FUNKTIONÄRER			
Annonser	Birgitta Blacker	070-548 3811	blacker.bandi@gmail.com
Hemsidan, webmaster	Anders Nisses	070-827 1937	webbmaster@spfjarlabanke.se
Väntjänst	Irene Lehnberg	073-700 0516	irene.lehnberg@gmail.com
Medl.sekr., utskick, brevduvor	Lars Gustafsson	070-565 0568	lassegustafsson@outlook.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 2022

Maria Assarsson

Birgitta Blacker

Birgitta Collin

Birgitta Danielsson

Christel Eborn

Ing-Britt Edlund

Lars Gustafsson

Gunilla Kinnman

Leif Larsson

Irene Lehnberg

Gunnar Nelzén

Anders Nisses

Leif Sjöholm

Rolf Skagerborg

Bodil Svensson

Margareta Torstensson

Gunvor Vretblad

PP Sverige, Port Payé

Avs: SPF Jarlabanke, Eskadervägen 40, 183 58 Täby

Näsbydals
STENUGNSBAGERI
Näsbydalsvägen 15, Täby
Tel: 08-768 68 00
Öppettider: Mån – fre: 07:00 - 18:00
Lör – sön: 07:00 - 14:00

Välkommen till ditt lokala hembageri. Hos oss kan du handla nybakat surdegsbröd, färskt fikabröd, kalasgod tårta eller skämma bort dig med en ljuvlig bakelse. Du kan sitta och fika på plats eller ta med dig hem.

Ny butik: Catalinatorget 9, Hägernäs Strand
Tel: 08-87 68 68

Öppettider: Mån – fre: 08:00 - 18:00
Lör – sön: 08:00 - 15:00