

SENIORERNA

Jarlabanke

Täby

Föreningen grundad 1975

Nr 2/2024 Årg. 29

MEDLEMSBLAD

MAJ - AUG



- Sommarens utfärder
- Mota fallolyckor
- Sommarträffar

Årsavgiften 2024

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. 35)

Ansvarig utgivare: Rolf Skagerborg

Tryckeri: Täbykopia AB

Medlemsbladet nr 3/2024

Manusstopp 2024-07-31

Distribution 2024-08-27

Se spfjarlabanke.se

Innehåll

Publiceringspolicy	2
Ordförande har ordet	3
Mota fallolyckor	4
DöBra Kortleken	8
Träffar	10
Veteranringen	12
Kurser och cirklar	13
Nöjen	14
Resor och utflykter	16
Friskvård	20
Folkhälsovecka	21
Hänt sen sist	22
In Memoriam	31
Äldreomsorg	32
Jarlabankekalendern	34
Styrelse	35

Annonsörer

Barnens Handelsbod	17
Crafoord	9
Fina Fötter	6
Klarahill Hallsénus	33
Näsbyrarks Centrum	7
PT Hemma	29
Senior Flow	15
Stenugnsbageriet	36
Täby församling	33
Vårdstyrkan	11

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 foto-
grafen vid fotograferingstillfället
eller kontakta ansvarig utgivare.

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.

Omslagsbild: *Akleja* (*Aquilegia vulga-
ris*) hör till familjen ranunkelväxter och är
en omtyckt flerårig trädgårdsväxt som
självår sig flitigt. Den ratas av rådjur, en
tröst för oss som kämpar för att få ha

våra växter ifred för Bambi. Däremot är
den mycket omtyckt av humlor, som är
de enda med tillräckligt lång tunga för att
nå ner till nektarn i aklejans djupa
sporrar.

Foto: Bodil Svensson

Ordförande har ordet...

Att välja

Nu för tiden ska man hela tiden välja. Förr var det ICA eller Konsum, SEB eller Handelsbanken, SAAB eller Volvo... Nu har man Willys, Hemköp och Lidl också. Banker ska vi inte tala om. Eller bilar, kinesiska som jag ej kan namnen på t ex.

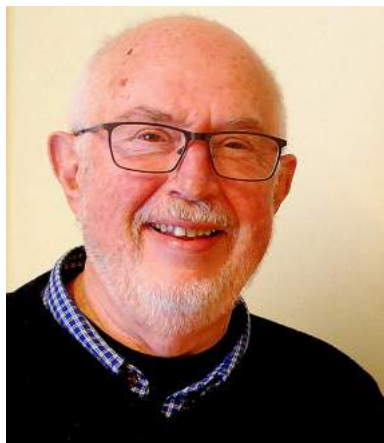
Har nu funderingar på att skaffa solceller som ett bidrag till att rädda jorden. (Vi har börjat med en hybridbil, kört 400 mil och tankat en gång, så det verkar bra.) Solceller var steg två.

Det visar sig att det finns för många leverantörer att välja emellan och för många tekniska alternativ. Jämför med att välja fonder till ditt pensionssparande. Det är omöjligt att sätta sig in i allt, så man väljer SÅFA (det lättaste valet). Men det finns inget sådant val vad gäller solceller.

Hittade av en ren tillfällighet en ”kurs i att välja solcellsleverantör”. Alltså finns det en kurs - då är jag inte ensam om dilemmat att välja.

Att välja kan liknas vid när du skall beställa på restaurang. Vi väljer en thairestaurang, menyn visar ett 50-tal rätter. Curry eller wok? Jordnötssås är ju gott. Fast dom har pad thai också (vad är det?). Kyckling eller biff, varför inte räkor. Till sist väljer du grön curry för det valde de flesta i ditt sällskap. Du såg inte att det var tre chilifruktar i högermarginalen (=extra starkt). Inom psykologin kallas det ”Chocie Overload”, följa strömmen säger väl vi.

Ju mindre insatt man är i ämnet desto större risk att man följer strömmen, eller följer någon i bekantskapskretsen. I min bekantskapskrets finns



några solcellsägare, som har haft paneler några år, men enligt säljarna är det nyutvecklade paneler numera. Dessutom vill de att man ska ha batteri för att spara och sälja el och då kan man köpa eller låna batterier från leverantören.

Nu tar vi lite ekonomi. En leverantör anger att med hjälp av paneler skulle vi kunna minska vår elräkning med 3.000:- per år och om vi lånar ett batteri får vi dessutom 7.000:- i återbäring på såld el. Vi skulle alltså tjäna 10.000:- per år på en investering på runt 85.000:-. Det ser ju bra ut, men blir det så? Om det är såhär, varför sitter det inte solceller på vartenda tak?

Nu måste jag gå ut med hunden.

Ha en fin vår och en solig sommar, vi ses i höst!

Rolf Skagerborg

Mota fallolyckor med falltrygghet

Text och foto: Bodil Svensson

- Är det ingen av er som vill vara med och träna falltrygghet, undrade Lisbet Borgstav, Jarlabankes sömnadsledsagare i tisdagskursen ”Lappa – laga”. Lisbet hade fått information från Täby Judo som letade seniorer till en kurs omfattande tio torsdagstimmar under våren.

Det var anledningen till att jag några veckor senare för första gången i mitt liv beträdde en judomatta. Femton seniorer var vi i åldrarna 65 – 90 som skulle delta i Svenska Judoförbundets fallpreventiva program ”Judo4Balance”. Även Lisbet fanns på plats på mattan.

De facto och beklagligt nog är det ju så att med stigande ålder får vi sämre balans, långsammare muskler och vi blir svagare. De vanligaste frakturerna hos äldre människor är handledsfraktur, höftfraktur och kotfraktur. Enligt siffror från Socialstyrelsen 2022 faller varje år ca 100.000 personer från 65 år och uppåt så illa att de behöver uppsöka vård på sjukhus eller öppen specialistvård.

Om något plötsligt händer hinner vi inte med att parera. Har vi varit med om en fallolycka är det lätt att vi känner oss osäkra och blir rädda för att falla igen. **Rädslan för att falla är** en viktig faktor. Den gör att du spänner dig och har lättare för att ramla. Men om man, som vi får göra på

kursen, lär sig träna upp styrka, balans och kroppskontroll så kan det vara enklare att hinna parera och att undvika ett fall. Med rätt fallteknik minskas även risken att skada sig om ett fall ändå skulle ske.



Kursens instruktörer – Anders Eriksson och Muriel Steiner.

Styrka, balans, rörlighet och kondition är centrala områden som våra två tränare från judoklubben – Anders Eriksson och Muriel Steiner, licensierade Judo4Balance-instruktörer – instruerar om.

Våra träningstimmar på judomattan omfattar just dessa områden, här instoppade



i ett antal olika övningar. Vissa övningar kan innehålla en tröskel som det gäller att komma över. Självt blev jag alldeles lycklig när jag efter några övningstimmar tog mig förbi min tröskel – nämligen det hinder som jag upplevt när jag skulle träna tekniken för att hantera ett fall bakåt: att från huk-sittande släppa ner rumpen på judomattan, slå ut med armarna åt vardera sidan med handflatorna nedåt för att hejda fallet samtidigt som det gällde att se till att hålla upp huvudet för att undvika att det smällde i mattan.



Anders och Muriel demonstrerar olika varianter av fallteknik.

Men det handlar inte bara om att lära sig här och nu – de fyra centrala områdena är färskvaror. Man behöver fortsätta träna och öva. 2 – 3 gånger per vecka menar Socialstyrelsen i sitt projekt ”Balansera mera”. Det är också bra att utmana sig själv genom att successivt öka svårighetsgraden och att komplettera övningarna med dagliga 30 minuters promenader, gärna i varierande terräng. Att använda gästavar kan kännas som en trygghet.

Många rörelser kan man träna hemma t.ex. tyngdöverföring från höger till vänster ben med benen brett isär, balansgång efter en rak markering på golvet (tejprensa), växelvis häl- och tågång, att omväxlande

stå på ett ben i ca 15-30 sekunder vardera samt tåhävningar. Det finns ju också motionsföretag med seniorgymna på programmet. Dit kan man vända sig eller till Täby Seniorcenters gympass.

I februari publicerade regeringen sitt beslut om att det förebyggande arbetet mot fallolyckor hos äldre skulle stärkas. Socialstyrelsen fick i uppdrag att genomföra en informationsinsats om fallprevention för kommuner och regioner. Ett aktivt förhållningssätt till fallprevention kan bidra till färre fallskador och ökad livskvalitet för äldre, skriver Socialstyrelsen. Mot

Forts. sid 6

Forts. från sid. 5

bakgrund av att så många som 70.000 personer läggs in på sjukhus varje år pga fallskada och att fall är en av de tio vanligaste dödsorsakerna för personer över 70 år, så säger äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje i ett pressmeddelande att "det är oerhört viktigt att kommuner och regioner prioriterar att proaktivt förebygga fallolyckor. Dessa olyckor medför stort mänskligt lidande och det förebyggande arbetet måste stärkas".



Lisbet tränar fall bakåt, Anders övervakar.

Om intresse finns hos Jarlabankes medlemmar och vi blir 15 stycken som anmäler sitt intresse för en falltrygghetskurs, så kan det finnas möjlighet att Täby Judo kan ordna en kurs även i höst. Anmäl gärna ditt intresse till mig, Bodil Svensson, bodilc41@gmail.com så kontaktar jag klubben med förfrågan.



Medicinsk fotvård



Fina Fötter

Södervägen 44
Täby (Viggbygärdet)

070-223 6265



Medlem i Sveriges Fotterapeuter



NÄSBYPARK CENTRUM

APOTEK	Kronans apotek	<apoteksgruppen.se>	08-756 27 03
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
DATA	DataOne	<dataone.se>	08-756 07 00
FASTIGHETSMÄKLARE	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
	Naprapatlandslaget	<naprapatlandslaget.se>	010-768 10 30
FRISÖR	Salong Näsbypark		08-756 35 22, 08-756 35 23
	Salong Trend	<instagram;salongtrendnasbypark>	08-630 05 55
KEMTVÄTT, SKRÄDDERI	Näsby Park Kemtvätt, Skrädderi		08-756 32 62
KYRKA	Näsby Parks Kyrka	<tabyforsamling.se>	08-580 035 28
LIVSMEDEL	Hemköp Näsbypark	<hemkop.se>	08-544 43 170
LÄKARE	Näsby Parks Husläkarmottagning		08-544 40 920
RESTAURANG	Restaurang Eskader	<restaurangeskader.se>	08-630 09 86
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.**

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.

DöBra Kortleken – Ett verktyg för reflektion och svåra samtal

Text: Gunvor Vretblad Foto: Bodil Svensson



Jag träffade min goda vän Kerstin över en kopp kaffe. Hon kom från ett möte på det vård- och omsorgsboende där hennes make bor. Maken har en demenssjukdom sedan några år tillbaka och har bott på omsorgsboendet i drygt ett år. Försämringen har gått fort och numera har han svårt att både gå och tala. Mötet på boendet hade handlat om hur mannen kunde tänkas vilja ha det när han blev sämre och närmade sig livets slutskede. I samtalet hade personalen och min vän använt sig av DöBra Kortleken.

Kortleken innehåller 37 kort med påståenden om hur man skulle kunna vilja ha det i livets slutskede, som ”att vara fri från smärta” eller ”att ha mina närmaste omkring mig”. I leken finns också kort utan text för att man ska känna att man kan tala om andra önskemål än de som finns i kortleken. Kortleken är tänkt att vara en hjälp och ett stöd till reflektion och sam-

tal med en närstående, en vän eller vård- och omsorgspersonal. Hur tänker jag/du – vad är viktigt för mig/dig när slutet närmar sig?

DöBra Kortleken har utvecklats från ett amerikanskt samtalsverktyg, GoWish cards, och anpassats till svenska förhållanden inom ramen för projektet Swe-ACP, som står för *Swedish advance care planning*,

en term för hur man vill ha det i livets slutskede. I projektet har forskare arbetat tillsammans med representanter från PRO, SPF Seniorerna, Nätverket mot cancer, Demensförbundet, Lungcancerföreningen och Nordiska museet. I projektet intervjuades 65 ”mestadels äldre personer” som hade anmält intresse för att medverka. Deras hälsa var okänd för projektledarna. Överlag var deltagarna positiva till kortleken. Att hantera den fysiskt, genom att handgripligen sortera och prioritera konkreta påståenden, upplevdes som positivt och gav möjlighet till personcentrerade samtal. Projektet resulterade i en doktorsavhandling av Malin Eneslätt år 2021. Det blev en stor efterfrågan på DöBra Kortleken från både vårdpersonal och allmänhet och därför finns den att köpa för den som så vill. (Uppgifter tagna ur Palliativ Vård nr. 4 – 2018).

Mer information finns på: www.dobra.se





VÄLKOMMEN TILL CRAFOORD AUKTIONER

Hos oss möter du handplockade experter med höga ambitioner vad gäller kvalitet, service och tillgänglighet. Vi är en del av det internationella nätverket Auctionet där våra auktioner ständigt pågår online. Säljer du via oss når du köpare i 180 länder på en plattform som har fler än 1.2 miljoner besök och 500 000 bud - varje månad.

Vi lägger stor vikt vid att presentera varje föremål optimalt i både text och bild. Man skulle kunna säga att vi ställer dem på piedestal i ett ojämförligt skyltfönster mot världen. Välkommen att kontakta oss för hembesök och värdering av såväl hela hem som enstaka föremål och särskilt samlingar, som blivit något av vår specialitet!



Guldskiva ABBA
160.000 kr



Målning Jan Häfström
160.000 kr



Akvarell Lars Lerin
450.000 kr



Kinesisk penselvas
817.391 kr



Alexander Roslin
målning 250.000 kr



Ito Shinsui träsnitt
192 952 kr

C R A F O O R D A U K T I O N E R

Crafoord Auktioner, Galoppvägen 3, Täby Park, Täby. Öppet vardagar kl. 13-17 och lördagar kl. 11-14
telefon 08 409 438 90 stockholm@crafoordauktioner.se www.crafoordauktioner.se

Träffar

Månadsträffar

Våra månadsträffar äger rum kl. 14.00 i **Sällskapsrummet (plan 2) i Tibble kyrka (Tibble församlingsbyggnad, Attundavägen 3)**. Kaffe med dopp och lotteri. Avgiften 100:- /person (inklusive lott) betalas på plats, gärna med Swish.

VIKTIGT, alltid anmälan till Birgitta Blacker, blacker.band@gmail.com, 070-548 3811, så vi kan beställa förtäring till alla.

Alla pensionärer är välkomna.

Måndag 20 maj

Yrke: drottning – Makten och möjligheterna

I den nya boken ”Yrke: drottning – Makten och möjligheterna” får man under ett helt år följa vad drottning Silvia gör utöver invigningar och galamiddagar. Den aktuella och uppmärksammade reportageboken ger en unik bild av drottningens engagemang mot sexuella övergrepp mot barn, för bättre utbildning om demenssjukdomar och vuxenstöd för ungdomar.

Författaren och journalisten **Ingrid Thörnqvist** har under många år arbetat med utrikesfrågor för SVT:s nyhetsprogram Rapport och Aktuellt. Som utrikeskorrespondent i Tyskland

och Östeuropa rapporterade hon bland annat om Berlinmurens fall. Nu gästar hon oss och berättar om sin bok. Signerade ex av boken ”Yrke: drottning” kommer att finnas till försäljning i anslutning till föredraget.



Måndag 23 september

Från skärgårdskobbar till höghus



En kavalkad i ord och bild om Stockholms historia på 60 minuter.

Anders Eriksson är civilingenjör och har i snart 40 år varit inblandad i olika byggprojekt i Stockholm. Med bilder och glimtar av människor som levt och verkat i staden berättar han om vad som format det Stockholm vi har idag. ➡



Foto: Bodil Svensson

Måndag 21 oktober Fem år jorden runt i en Bavaria 30

Journalisten **Niklas Krantz** är så vitt det är känt den förste att segla jorden runt i en Bavaria 30, en båt som knappast är tänkt för oceanseglatser. Det här är hans egen berättelse – i ord och bild - om allt som krånglade och gick sönder på hans båt under fem års världsomsegling.

Mastbrott på Atlanten, motorkrångel, skador på roret, en autopilot som ger upp, ankarspel som rostar, en jolle som säckar ihop, pumpar som hänger sig och mängder med olika elfel är bara några av haverierna.

Men det är också en berättelse om allt som gick bra på en segling tillsammans med 32 olika gästar till ankarplatser långt ute i laguner på haven, möten med krokodiler i Australien, giftpilsjägare i Indonesien och hajar i franska Polynesien. Om hur han fick ligga för ankar i 45 dagar utan att gå i land på



Maldiverna under Covid och segla ensam över haven för att komma hem när pandemin stängt alla hamnar.

Om dessa öden och äventyr har Niklas också skrivit en bok - ”Hafsorkesterns haverier” – där han utförligt berättar om missödena och hur de klarades upp.

Forts. sid. 12



Välkommen till
Vårdstyrkan!

Vi erbjuder hemtjänst, dagverksamhet för dementa och hushållsnära tjänster.

Vill du veta mer?

Ring 08-732 24 80

www.vardstyrkan.se



Hos oss är du viktigast!

Träffar

Lunchträffar i Näsbypark

Här i Näsbypark tycker vi att det är trevligt att träffas även under sommarmånaderna. Vi ses alltså gärna för gemensamma luncher på **Restaurang Eskader** i Näsbyparks Centrum. Vi träffas *den tredje torsdagen* i varje månad, dvs **16/5** (tidigare aviserad), **20/6, 18/7 - MEN** i augusti blir det den fjärde torsdagen, nämligen **22/8**. Vi möts kl. 13.30, beställer och betalar för den mat vi vill ha och slår oss ned hos övriga jarlabankare vid de dukade borden och umgås och har trevligt tillsammans.



För **ANMÄLAN** och ev. ytterligare information kontakta Marianne/Jana Hammarén janahe2@gmail.com eller 08-732 74 76. Anteckna dagarna i almanackan och tala gärna med vänner och bekanta, så vi blir fler som träffas framöver. **Välkomna!**

Caféträffar i Täby Centrum

Caféträffarna i Täby Centrum fortsätter på **tisdagar kl. 13-15**. Vi ses i Tibble kyrkas café alla tisdagar caféet är öppet. Träffarna sker på initiativ av SPF Tibbleseniorerna och SPF Jarlabanke i samarbete med Tibble kyrka. Föreningarna bjuder på kaffe men tilltugg står vi för själva.

Varmt välkommen!

Väntjänsträffar

Väntjänsträffar ordnas för boende på vård- och omsorgsboenden. Väntjänsten gör ett uppehåll under sommaren och datum för höstens träffar meddelas i nästa medlemsblad.

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

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



Kurser och cirklar

Vid aktiviteter i vår lokal tar vi ut en avgift på 20:-/person/gång.
Avgiften går till lokalhyran.

Litteraturcirkel

Vi träffas på Jarlabankes kansli, Eskaderv. 40, en tisdagseftermiddag i månaden mellan **kl. 14.00 - 16.00** och diskuterar böcker och tar en kopp kaffe.



Nästa träff är **14/5** och den är vårens sista. I höst börjar vi **10/9** och då berättar vi om de böcker vi läst under sommaren. Välkommen att anmäla dig till Ing-Britt Edlund, 073-065 2168, eller o.edlund@gmail.com, om du vill vara med i litteraturcirkeln.

Bridge

Lokal: Eskadervägen 40

Sälls kapsbridge

Torsdagar kl. 13.00

Vi spelar sälls kapsbridge varje torsdags-eftermiddag 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.

Kontakta Christel Eborn, 070-397 2584 eller chris.eborn@hotmail.com

Tävlingsbridge

Onsdagar kl. 13.00

Vårens tävlingsbridge slutar 12/6 och bridgen börjar i höst igen 4/9.

Kontaktperson är:

Anita Gilljam, 070-739 9328 eller anitagilljam@gmail.com

Vinkunskap I

Vinkunskap I hålls på **tisdagar kl. 18.30**. Höstterminens datum är fastställda till **10/9, 8/10, 12/11** och **10/12**. Lars-Ove kontaktar tidigare deltagare inför höstterminen. **Ansv.:** Lars-Ove Pehrsson, 070-626 9205 eller lars-ove.pehrsson@telia.com

Vinkunskap II

Vinkunskap II **torsdagar kl. 18.45**. Medlemmarna i gruppen kontaktas inför höstens första möte.

Ansv.: Arne Forssén, 070-610 4551 eller arne.forssen@plangruppen.se

Vinkunskapskurserna I och II hålls i **Jarlabankes kansli på Eskaderv. 40**.

Terminsavgiften är 600:- och erläggs vid första kurstillfället.

Lappa-laga, sy nytt eller sticka och brodera

Ta en titt i garderoben! Kanske finns det något som kan göras om eller slutföras? Kom med i vårt trevliga gäng! Vi delar med oss av våra erfarenheter och tips men experthjälp med sömnaden får vi av **Lisbet Borgstav** som är sömmerska till professionen.

Vi ses varannan tisdag, jämna veckor, kl. 10.00 - 12.00.. Vårens sista träff är 4/6 och i höst går vi igång igen, den 17/9.

Plats: Kansliet, Eskaderv. 40. Är du intresserad av att delta? Anmäl ditt intresse till Ann-Christin Huss, 070-748 4646 eller ann-christin-huss@hotmail.com ◆

Nöjen

Vårlunch 30 maj

Fira in våren med en lunch på **Restaurang Pont 30/5 kl. 13.00**. God mat, trevlig samvaro och skön omgivning utlovas.

Adress: Catalinatorget 19.

Buss 604 avgår från Täby Centrum ett par gånger i timmen, avstigning hållplats Catalinav., promenad ca 200 m.

Bil: Eftersom det finns få parkeringsplatser i närheten meddela om du vill ha skjuts till lunchen.

Anmälan senast 23/5 till Rolf Skagerborg, 070-558 0200 eller rskagerborg@gmail.com



Luncher på rÅVArA 8 maj & 3 juni

Vi har några platser kvar till de trevliga luncherna på Åvaskolans restaurang.

Pris: 155-195 kr beroende på dag och antal rätter som serveras. Betalning på plats med kort eller swish. Samling kl. 11.30.

Anmälan till Birgitta Collin birgittacollin2014@gmail.com alt. 070-695 3383 eller Margareta Torstensson margareta.to@telia.com alt. 070-368 2568.

Viking Plym – Världens nu äldsta kopia av ett seglande skepp

Medlemmar i SPF Jarlabanke inbjuds att följa med på en tur med Viking Plym, Täby kommuns eget skepp. Vi startar från bryggan vid Viggbyholms båtklubb och det blir segling, rodd eller motorgång beroende på väderlek. Vi styr över Värtan och lägger till vid lämplig strand, där vi går iland och intar en enkel lunch, som vi dukar upp tillsammans.

Tid: ca 3-4 timmar

Pris: 275 kr

När: onsdag 7/8

Villkor: max 10 personer

Krav på deltagarna: Nyfikenhet och viss vighet



att klättra i och ur skeppet.

Anmälan till Lars Gustafsson, medlem i Täby Vikinga Skeppslag, senast den 7/6 till lassegustafsson@outlook.com eller tel.070-565 0568. ➡

Räkfrossa vid Näsbyviken

En kär inledning på hösten. Årets räkfrossa äger rum **5/9 kl. 17.00** i klubbhuset vid Näsbyvikens båtsällskap, Fiskarstigen. Man kan ta sig dit med Roslagsbanan (Näsbyparkslinjen), avstigning vid hållplats Lahäll och ca 500 meters promenad. Där finns också parkeringsplatser. För färdtjänst är adressen Fiskarstigen 2.

Avgift: 280 kr, då ingår lättdryck och vin.
Anmälan senast 31/8 till Birgitta Blacker, 070-548 3811 eller blacker.bandt@gmail.com



Senior Flow är företaget som byggdes stolt efter rekommendationer från sina kunder – vi arbetar med hushållsnära tjänster, daglig hjälp med vardagsysslor i hemmet, aktiviteter, träning & fysioterapi.

Vårt mål är både utmanande och nytänkande – att vara i framtiden och skapa framtidens äldreomsorg.

Med vår egen värdegrund och vårt holistiska perspektiv som

Läs mer om oss på www.reco.se/flow-hemservice-senior

För tidsbokning kontakta Sandra Spadek tel 0722 922189
 alt sandraspadek@gmail.com

**SENIOR
FLOW**

GLÄDJESPRIDARNA

filter har vi skapat ett koncept som ger seniorer förutsättningarna att leva ett mer socialt, hälsosamt och stimulerande liv.

Resor och utflykter

För resor och utflykter görs anmälan till:
Margareta Torstensson, 070-368 2568, 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.



Foto: Bodil Svensson

Tisdag 11 juni Hantverksvandring i Gamla stan

Ta chansen att titta in hos Gamla stans polkagriskokeri, P. Barters Violinateljé och Larssons Korgmakeri och få en inblick i deras hantverk och vardag i Stockholms äldsta stadsdel. Du får komma in bakom disken för att se hur de olika yrkena utförs och hantverkarna berättar själva om sitt respektive yrke. Under vandringen kommer du också att få en dos historik om Gamla stan, dess gator och människor.

OBS! Gatubeläggningen i Gamla stan med äldre gatstenar och kullerstenar kan vara lite knepig.

Pris: 210 kr

Tid: Kl. 17.15 till ca 19.30

Samlingsplats: Pumpen på Järntorget

Anmälan: Bindande anmälan senast 30 april till Birgitta eller Margareta.



Onsdag 26 juni Med Lennakatten till Länna Bruk

Strax utanför Uppsala ligger idylliska Länna Bruk. I en lokal med anor från 1760-talet kom och gick arbetare i 200 år. Järnproduktionen gick bra, men man hade problem med att få råvaror till bruket. Därför beslutade man sig för att bygga en ny järnväg mellan Uppsala och Länna. 1876 öppnade Upsala-Lenna Jernväg för trafik. Veterantåget Lennakatten, en välkänd syn i Uppsala, tar oss ut på den vackra landsbygden och ankommer en timma senare till Länna Bruk. Vi äter en gemensam lunch innan vi får gå rundturen i det gamla sågverket.

Vi åker från Danderyd med buss kl. 11.00 Åter ca kl. 17.30.

Priset är 1.020 per person.

Bindande anmälan senast 30 april med namn, adress, telefon och postadress till: Margareta eller Birgitta. ➡

Resor och utflykter

5 - 9 augusti

Dalsland med slussar, kanaler och Lars Lerin

För uppgifter om resan se Medlemsblad 1/2024 eller hemsidan spjarlabanke.se. Anmälan senast 5 juli till Birgitta eller Margareta (se Gröna rutan). Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

Torsdag den 15 augusti Skulpturparken på Djurgården

På prinsessan Estelles namnsdag besöker vi skulpturparken som bär hennes namn. Skulpturparkens stiftelse startade 2019

med målsättningen att etablera en permanent skulpturpark på Kungl. Djurgården. För närvarande finns fyra monumentala skulpturer i samlingen och varje år



Hoop-La, verk i aluminium och stål av Alice Aycock, Skulpturparkens första konstnär.

Foto: Johan Lindsbok

Forts. sid 18

Hurra, snart är det sommar!

Vi har fyllt alla hyllorna i handelsboden med roliga saker för både inne- och utelekar. Fånga insekter, vifta såpbubblor, spela steggolf, lägg ett pussel, klä ut Dig, gosa med något gulligt gosedyr, rita en teckning...

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

Kom till Täbys äldsta och roligaste leksaksaffär.

**Vi lovar, det blir roligt!
Välkommen!**



Kika gärna in hos oss på
[#barnenshandelsbod](https://www.instagram.com/barnenshandelsbod)



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

Resor och utflykter

Forts från sid. 17

presenteras en ny konstnär med sina skulpturer. I sommar berikas parken med det femte permanenta verket, den här gång-en skapat av den italienske konstnären Giuseppe Penone.

Vi promenerar i lugn takt och betraktar skulpturerna och fortsätter sedan upp till Rosendals trädgård för att titta på odlingarna och fika.

Resa: Buss 69 från Nybroplan eller Klarabergsviadukten vid Ählnés till hållplats Museiparken.

Tid: Vi ses vid Tekniska museet kl. 11.00 och går sedan ned mot Djurgårdsbrunnsviken och tar Folke Bernadottes bro till södra sidan där vi har konstverken. **Anmälan** till Birgitta eller Margareta, se Gröna rutan.

Onsdag 11 september Kombinerad visning av Ersta museum och konsten i nya Ersta sjukhus

Ersta museum skildrar Kvinno-, Sjukvårds-, Social- och Kyrkohistoria.

”I starka kvinnors sällskap sedan 1851! Kvinnliga pionjärer byggde upp sjukvård och utbildning för kvinnor i Sverige. Fredrika Bremer, Jenny Lind och Marie Cederschiöld är några exempel. Möt dem och deras efterföljare i Erstamuseum.”

Tillgänglighet museet: Två trappsteg inomhus för att komma till utställningen på markplanet, trösklar i samtliga rum. Trappa till andra våningen, ej hiss. Första våningen är väl värd besöket även om man inte besöker andra våningen. Handikappanpassad WC finns i närliggande fastighet.

Tid: kl 13.00



Foto: Ersta museum

Besöket börjar i museet och tar 60 min. Därefter promenad ner till **Ersta sjukhus** och **Ersta Konstsamling** som med drygt tusen verk speglar verksamhetens över 170-åriga historia och består av inköp och gåvor. Två av de konstnärer som skänkt verk och skisser är Roland Svensson och Nils Zetterberg. Andra spännande namn är Otte Sköld och Tyra Lundgren. ”Konst hjälper människan att läka”.



Resor och utflykter



Foto: Berit Niord

Det visste Marie Cederschiöld, Ersta sjukhus första föreståndare redan 1851. Besök i sjukhuset 40 min.

Pris: 260 kr. Begränsat antal. Avgiften betalas i samband med anmälan till Jarlabankes plusgiro: 848534-4. Ange vad det gäller.

Hitta: T-bana från Östra till Slussen. Buss 2 från Slussen, stig av vid hållplats Ersta sjukhus. Promenad uppför backen till **Museet, Erstagatan M1**. Museet är det vänstra porthuset innanför valvet. **Sjukhusets entré, Folkungagatan 125.**

Anmälan senast den 29/8 till Margareta Torstensson eller Birgitta Collin, se Gröna rutan.

Fredag 20 september

Ålands skördefest

Larssons Resor i samarbete med SPF Jarlabanke.

Avresa Cityterminalen kl. 07.00 samt Roslags Näsby trafikplats kl. 07.20.

Häng med till Skördefesten som är ett lika självklart som glädjefyllt inslag i den åländska hösten. Vi gör en tur till producenter, odlare, uppfödare och hantverkare på Åland och naturligtvis kan vi handla med oss hem! Bussen åker till Grisslehamn, avfärd med båt kl. 10.00. På Åland åker vi bl.a. till Mickels Gård, en ekologisk familjegård från 1730, med en mangårdsbyggnad som numera blivit ett spännande museum i 1800-tals anda. Här finns även flera lokala producenter. Resan går vidare till Gård Syrenbacken med sitt charmiga gårdsmuseum med bl.a. gamla redskap och vackra vagnar förr i tiden dragna av hästar.



Pris: 1.190:- (ord. pris 1.290:-) I dagsläget har Jarlabanke 15 platser till resan. **Anmälan** enligt principen "först till kvarn", **dock senast 4/7** direkt till Larssons Resor. Tidig bokning rekommenderas. ◆

Jarlabanke golfare

Information om golfaktiviteterna kommer att finnas på Jarlabankes hemsida: sp.jarlabanke.se. Golfsektionen samarbetar med Tibbleseniörerna.

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

Boule

Vi spelar boule på onsdagsförmiddagar. Kontakta Margareta Torstensson om du vill vara med och spela, 070-368 2568 eller margareta.to@telia.com

Långa vandringar (7-10 km)

I samarbete med SPF Tibbleseniörerna finns tillfälle till långa vandringar på måndagar.

Kontakt: Anette Forsberg, 070-755 6541 och Anders Wallin, 070-413 5276.

Samlingsplats och tidpunkt kan variera. Information om det skickas ut via mejl till vandringsgruppen senast dagen innan. Är du ny tillkommen vandrare, kontakta någon av ledarna för aktuella uppgifter om plats och tid. Tag med busskort, matsäck och sittunderlag. Se även tibbleseniörerna.se

Bowling

Vill du börja spela bowling? Gå med i Täbypensionärernas Bowlingklubb (TPB) som arrangerar tävlingar på onsdagsförmiddagar, med eller utan handikapp. Du kan tävla på rimliga villkor.

Kontakta Sören Wiklund, 070-876 8600 eller wiklund.soren@gmail.com



Tipspromenader

Tipspromenaderna till våren startar: **Onsdag 22/5** kl. 14.00 vid Näsääng, ingår i Folkhälsoveckans aktiviteter, läs mer på sid. 21.

Torsdag 13/6 kl. 14.00. Centralparken, med start vid Norskogsbadet.

Tisdag 9/7 kl. 14.00 vid Näsääng

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

Linedance

Linedance för Jarlabankare. Vårterminen slutar **27/5** och höstterminen börjar **9/9**.

Eva Jansson guidar oss genom de olika turerna. Både damer och herrar är välkomna. Ta chansen

att prova på Linedance, det är bra för både kroppen och knoppen.

Plats: Seniorcenter, Lyktgränd 2-4

Tid: 09.45-10.45, måndagar

Pris: 200 kr för terminen

Anmälan och betalning via swish till Birgitta Danielsson, 073-834 2218 eller birgittadanielsson41@gmail.com

Du kan även kontakta Eva Jansson om du har frågor, e.arndell@gmail.com



Folkhälsoveckan

För program se omstående sida. ◆

SPF Seniorernas

FOLKHÄLSOVECKA



21-24 maj 2024

Denna vecka genomför SPF-föreningar i hela landet en kampanj för folkhälsan. Vi hoppas att många medlemmar och vänmedlemmar vill vara med.

SPF Jarlabanke erbjuder följande aktiviteter och hoppas på vackert väder. OBS! Anmälan gäller till alla aktiviteter!

Tisdag 21 maj

Vandring 4 km

Vi samlas kl. 12.30 på Park kafé i Näsby-parks centrum för lunch/fika och går sedan via tågstationen ner mot Näsåäng på en ca 4 kilometers vandring i närområdet. Ta med stavar om du vill. Anmälan till Birgitta Danielsson, birgittadanielsson41@gmail.com eller 073-834 2218.

för biologisk mångfald. Vi tar en tur längs ”Mångfaldsstigen” och avslutar med fika. **Samling på parkeringen till Bergianska kl. 13.30.** Resa med Roslagsbanan (båda linjerna) till station Universitetet och sedan en promenad på 10 min. (750 m) norrut till parkeringen.

Anmälan senast 16/5 till Margareta Torstensson, som vid behov ordnar biltransport, margareta.to@telia.com eller 070-368 2568.

Onsdag 22 maj

Kl. 10.00 Boule Vi träffas vid Näsby-parks kyrka. Anmälan till Margareta Torstensson, margareta.to@telia.com eller 070-368 2568.

Kl. 14.00 Tipspromenad vid Näsåäng. Anmälan till Margareta Torstensson, margareta.to@telia.com eller 070-368 2568.

Fredag 24 maj

Vi samåker i bil till Åkersberga och promenerar utmed Åkers kanal, som förbinder Garnsviken med Trälhavet. Kanalen är klassad som ett riksintresse för kulturmiljövården tack vare de delar som bevarat en ålderdomlig karaktär. Vi går en del av den långa promenadslingan längs kanalen, ”Hälsans stig”, där även konstverk finns utplacerade. Medtag stavar om du vill och matsäck.

Anmälan till Gunvor Vretblad gunvor.vretblad@castrum.se eller 073-733 0220 **senast 17/5** för biltransport.

Torsdag 23 maj

Kl. 13.30 Vi promenerar i Bergianska trädgården vars ursprung grundades redan på 1700-talet. Trädgården firar under Folkhälsoveckan *Internationella dagen*

Hänt sen sist

Luncher på rÅVAra

Under vintern har vi i Jarlabanke haft flera lunchsittningar på Ävaskolans restaurang rÅVAra, luncher som varit mycket uppskattade och som fortsätter under våren fram till 3 juni. Vi hoppas att det blir några nya tillfällen i höst. Den elev som väljer restaurang- och livsmedelsprogrammet på Äva gymnasium får på rÅVAra vara med och driva en riktig restaurang tillsammans med professionella lärare. Restaurang- och livsmedelsprogrammet är ett yrkesförberedande program som leder till en yrkesexamen och förbereder eleverna för att jobba som exempelvis kock, konditor, servitris eller servitör.



Tipspromenad i ur och skur

Mars månads tipspromenad blev kort då vädret inte var på vår sida den 20 mars, så vi tog en snabbbrunda runt det gamla trädet vid Näsaäng.

Vinnarna av de tre trisslotterna blev från vänster Ing-Britt 7 rätt, Jana och Anna-Lena 8 rätt av 10. Grattis!



I maj är vi tillbaka vid Näsaäng onsdagen den 22, då ingår tipspromenaden i Folkhälsoveckans aktiviteter.



Mikael Edfelt och svenska visor

Det hände sig i mars att vi fick mässfall inför Månadsträffen den 18:e. Vad göra? Ställa in? Den tanken sköt vi undan. Med korsade fingrar för turens skull slog vi numret till Mikael Edfelt, visartisten med den svenska visans mästare på sin repertoar och ställde frågan: *Säg... skulle du kunna... nu på måndag... vet att det är nära inpå...*

Och Mikael kunde. Han kom, han sjöng, han spelade och han gav oss i den välfyllda lokalen en fin och mycket uppskattad timme med några av våra stora vismästare – Evert Taube, Cornelis Vreeswijk, Olle Adolphson, Barbro Hörberg bl.a. – i en musik- och berättarföreställning som också innehöll en hyllning till Lasse Berghagen med några av hans låtar. Det tackar vi för!



Arbetets museum och Löfstads slott i Norrköping

Tillsammans med SPF:s seniorer från Val-lentuna och Lidिंगö reste vi den 14 mars, en lite kylig marsdag, mot Norrköping och Arbetets museum.

På 1910-talet var Holmens Bruk, som även hade textiltillverkning, ett av Norrköpings största företag och när textilfabriken skulle byggas ut var det till en början svårt att hitta en lämplig plats. Mitt i Motala ström fanns den lilla ön Laxholmen och där bestämdes att det nya väveriet skulle ligga. Byggnaden liknar ett strykjärn och kallas idag just för – Strykjärnet - och är en av Norrköpings mest välkända byggnader. När det nya väveriet skulle byggas torrlade man den delen av Motala ström och idag ser det ut som att

Strykjärnet är byggt direkt i vattnet.

De sista tygerna tillverkades i början av 1960-talet och på 1970-talet bestämdes att den sju våningar höga industribyggnaden istället skulle bli ett museum - Arbetets museum - som invigdes 1991. Granne med museet, mitt i Motala ström, sticker en 14 meter hög skorsten upp – ”Den femte skorstenen”, ett murat konstverk av Jan Svenungsson. Utanför museet finns Susanna Arwins ”Den svenska tanten” i brons, här flankerad av två levande Jarlabanketanter – Gudrun Wijk och Birgitta Danielsson.

Forts. sid. 24



Hänt sen sist

Forts. från sid. 23



Vi hade nog väntat oss att museet skulle vara mer inriktat på den verksamhet som tidigare funnits i huset, så vi blev lite besvikna på utställningarna. Här fanns istället ett antal andra, och visserligen intressanta, utställningar med fokus på människors berättelser om vardagsliv och arbetsliv i allmänhet. Här finns t.ex. EWK-museet med en permanent utställning kring den kände politiske tecknaren Ewert Karlsson, EWK.

Löfstad slott, som ligger cirka en mil utanför Norrköping, var nästa sevärdhet på vårt schema. I norra flygeln på slottet, i en genuin slottsmiljö, avnjöt vi en god lunch före visningen av själva slottet. Slottet är ett av Sveriges mest välbe-



varade 1600-tals slott och unikt på det sättet att det aldrig sålts utan bara ärvts inom samma släkt. En bra guide med djup kunskap om ämnet och med förmåga att göra berättelserna levande gjorde visningen underhållande. Det var spännande att lyssna på olika berättelser, som den om den stora branden på slottet 1750, kärleken mellan riksmarskalken Axel von Fersen och den franska drottningen Marie Antoinette, och om den sista ägaren, Emilie Piper, som i sitt testamente 1923 bestämde att slottet skulle bli ett museum.

Byggnaderna och godsets ägor förvaltas sedan 1940 av Riddarhuset genom en stiftelse.

Bruno Mathsson och 35 andra designers

Under 40 år har Karin och Bruno Mathssons stiftelse delat ut Nordens största designpris när det gäller formgivning, nämligen Bruno Mathsson-priset. För att fira detta har Sven-Harrys konstmuseum en utställning där 35 nordiska formgivare, alla Bruno Mathsson-pristagare, presenteras. Formgivarna visar upp ett signaturverk, en ny spännande design samt ett föremål som har inspirerat dem i deras arbete.

Den 5 mars var vi en grupp om 10 damer som

besökte museet och fick en intressant guidad tur med start hos mästare Mathsson själv. Bruno Mathssons internationella genombrott sker vid Världsutställningen i Paris 1937. Museum of Modern Art i New York köper hans möbler och efter krigsslutet ställde de ut möblerna i sina årliga utställningar "Good Design".

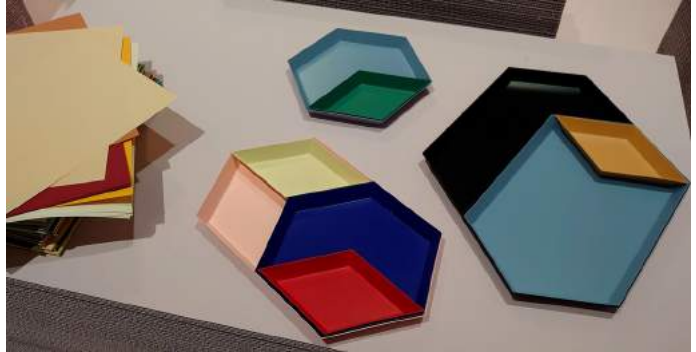
Simo Heikkilä är en finländsk designer och inredningsarkitekt som blev pristagare 1999.



Hänt sen sist



Stolen t.v. ovan heter Visa 1, är tillverkad i björkfanér och bär Heikkiläs design. Materialens renhet och att strukturerna lämnas synliga är något som kännetecknar Heikkilä. Den stapelbara pallen Spin (ovan t.h.) blev en hit för designern Staffan Holm, pristagare 2013, och är enligt upp-



hovsmannen *"pallen som egentligen inte borde kunna produceras"*. Den utsågs till årets möbel 2010. Tillverkas i skiktlimmad askfanér som böjs i två olika riktningar. Benen, i formpressad askfanér, följer den runda sittytan och ger Spin sin unika design.

Clara von Zweigbergk, svensk formgivare och illustratör, berättar att när hon var barn kom hennes pappa in på kvällen till henne och hennes syster och med sig hade han en bit tejp och papper i två färger. *"Det lärde mig att göra mycket av lite och jag älskar fortfarande att vika."* Brickse-

rien Kaleido (ovan) började med vikta papper... Clara fick Bruno Mathsson-priset 2016.

Chandra Ahlsell är formgivare utbildad bl.a. i USA och på Konstfack i Stockholm. Sedan 2005 driver hon tillsammans med Anna Holmquist formgivningsbyrån Folkform i Stockholm. De båda fick 2019 Bruno Mathsson-priset med motiveringen *"Prestigelöst och processinriktat fördjupar de sig i den traditionella industri- och hantverkskunskap som riskerar att gå förlorad, och skapar nya konstnärliga och distinkta uttryck"*.

Forts. sid 26

Hänt sen sist

Fort. från sid. 25



På utställningen presenterades deras ”Skåp med 18 lådor” i linoljad massonit (ovan). En blinkning kanske åt Josef Franks ”Skåp med 21 lådor”.



Thomas Bernstrands (pristagare 2010) och Stefan Borselius signaturverk ”Soffan Bob”, är ett pågående och föränderligt verk – här en prototyp från 2017. Hittills har soffan ett 60-tal delar och det görs nya för varje år – olika former av sitsar, bord och avskiljningsväggar. Man kan pussla ihop soffan till den längd och form man själv önskar.

Båatska palatsets månghundraåriga historia



Det var verkligen historisk mark som jarlabankarna befann sig på vid sitt besök på Båatska palatset på Blasieholmen den 19 februari. 14 personer var vi som fick inte bara en rundvandring i palatset utan också en grundlig historisk bakgrund när det gällde både läge och byggnad. Vår utmärkta ciceron under vandringen var Bengt Orhall.

Tidigare hette ön som palatset ligger på Käpplingen eller Käpplingeholmen. När Örlogsvarvet, där Sveriges krigsfartyg byggdes, förlades till ön bytte den namn till Skeppsholmen. Det var f.ö. här som

regalskeppet *Wasa* byggdes 1628 på den plats där Strand Hotel nu ligger. 1640 flyttades varvet till nuvarande Skeppsholmen och ön döptes till Blasieholmen. 1650 skänkte drottning Kristina den aktuella tomten till Seved Bååt på villkor att han byggde något ståndsmässigt där. Bååt engagerade för sitt bygge arkitekten Nicodemus Tessin d.ä. På våren 1669 flyttade den båatska familjen in i huset, men drabbades några månader senare av två katastrofer – Seved Bååt avled i augusti och palatset brann i november. Änkan sålde huset till sin bror, Gustaf Otto Stenbock, som reparerade och byggde klart palatset.

Under 1700-talet minskade byggandet av privatpalats i Stockholm och det Båatska palatset delades upp mellan olika hyresgäster – här fanns t.ex. franska ambassaden fram till franska revolutionen 1789 och under 1800-talet blev palatset ett flerfamiljshus. 1874



köptes det av Frimurarorden och utgör sedan dess ordens stamhus.

På entreplanet ligger Bankettsalen med plats för 250 personer, en pampig sal med bl.a. ursprungliga takkronor. Från början var här en gårdsplan med stall, avträden och uthus. Intill Bankettsalen finns Pelarsalen, den ursprungliga matsalen dit allmänheten en gång i tiden hade tillträde. På entreplanet startar också Paraddrappan med balustrader och toskanska helkolonner i röd ölandskalksten.

Andra våningsplanet inrymmer Carl XVI Gustafs sällskapsrum, en gång i tiden Bååts matsal. Här ligger även Taveln där väggarna pryds av en rad porträtt av svenska regenter från Gustav Vasa till Fredrik I. Här finns en del av Ordensbibliotekets bokskatter samt glas och porslin med frimuraranknytning. På det här planet ligger även det magnifika Kungarummet med förgyllt barocktak, original från 1600-talet.

Johannessalen på andra våningen byggdes omkring 1870. En spännande sal med två rader kolonner, ett välvt tak i blått där en himmel tycks lysas upp av stjärnor. I själva verket är det fiberstavar som lyser. Johannessalen är ett logerum och möblerna – altaret, stolarna och kandelabrarna – är från inflyttningstiden och utförda i nyrokoko. Här finns också palatsets festsal, Oscarssalen, iordningställd av Gustaf Otto Stenbock som i taket på salen ville visa sina och Sveriges krigiska bedrifter - samt Riddarsalen, som liksom Johannessalen hyser en form av illusionsarkitektur, det man ser är inte det man tror att man ser.

Tyvårr får man inte fotografera interiörerna under besök i Bååtska palatset, men den som vill ta del av stäten genom bilder kan logga in på: <https://frimurarorden.se/bilder-pa-ordens-stamhus-i-stockholm/>

Årsmötet omvalde styrelsen Kraftiga applåder till mötets trubadur

Måndagen den 19 februari var det dags för SPF Seniorerna Jarlabankes årsmöte i Sällskapsrummet, Tibble församlingsbyggnad, dit drygt 50 personer infunnit sig. Till mötessekreterare valdes Birgitta Danielsson och till mötesordförande Rolf Skagerborg. Frågan om ansvarsfrihet för styrelsen besvarades med ett enhälligt ja från mötet som likaså godkände budgetförslaget för 2024. Årsavgiften som legat på 310 kronor under några år föreslogs höjas med 20 kronor till 330 kronor fr.o.m. 2025 vilket även det godkändes enhälligt av mötet. Anledning till höjningen är att förbundet höjt den avgift som tas ut från föreningarna.

Antalet ledamöter i styrelsen blir även under det kommande året sju stycken plus en suppleant. Rolf Skagerborg, Birgitta Blacker, Gunvor Vretblad och Margareta Torstensson var valda på 2 år med 1 år återstående. Övriga ledamöter omvaldes enligt valberedning-



ens förslag: Birgitta Danielsson 2 år, Birgitta Collin 1 år, Maria Assarsson 1 år och Bodil Svensson 1 år. Till föreningens ordförande för tiden fram till nästa årsmöte valdes Rolf Skagerborg.

Till ordinarie revisorer omvaldes Ing-Britt Edlund och Leif Sjöholm.

Forts. sid 28

Hänt sen sist

Forts. från sid. 27

Till kommande valberednings ordförande valdes Christel Eborn. Mötets förslag var att valberedningen ska utgöras av tre personer. Efter mötesförhandlingarna blev det andra tongångar, nämligen visor. Från Samfundet Visans Vänner och Ruben Nilsonsällskapet gästades vi av Fred Arne Högberg som underhöll oss med både kända och mindre kända visor av våra stora visdiktare som Evert Taube, Cornelis Vreeswijk, Olle Adolphson och framför allt Ruben Nilson, den senare med vistexter som var både underfundiga, humoristiska och samhällskritiska. Fred Arnes framförande mottogs med



kraftiga applåder och inte blev applåderna svagare för att han kryddade varje visa med en underhållande introduktion.

Spännande möten på Moderna Museet



”Sju rum och en trädgård: Rashid Johnson och Moderna Museets samling” är den tredje utställningen i Moderna museets nya samlingspresentation där verk i samlingen visas i tematiska utställningar. Tillsammans gör utställningarna djupdykningar i olika berättelser ur konsthistorien och ersätter det tidigare kronologiska formatet. På så sätt möter publiken över tid fler verk ur Moderna Museets samling. Så presenterar Moderna museet sina olika utställningar under året och in på 2025. I den utställning som Jarlabanke besökte den 23 januari var det den amerikanske konstnären och filmskaparen Rashid Johnsons verk som mötte delar av

museets samling i de olika utställningsrummen och i trädgården.

Vi var 12 personer som trotsade halkan, som denna vinter bjudit på, för att se den stora utställningen. Det första rummet som vi steg in i var väldigt stort med en fantastisk blå matta och konst från Moderna museets samlingar upphängd på stånggaller och runt om på väggarna. Där fanns också en stol skapad för denna utställning och här spelades också jazz, Louis Armstrong, ”Black and Blue”.

Därefter kom fler mindre och större rum med konst från museet t.ex. Duchamp, Matisse och Bourgeois. Ett rum presenterade verk av Rashid Johnson: Bruise painting ”Closed eyes” och i ett annat rum visades en film där vi fick komma in i vardagslivet i Johnsons hem. Central var också den färgsprakade



Hämt sen sist



trädgården med växter, krukor och keramik. Som bonus på vårt besök hann vi med en visning av "Ett delat liv" om den tysk-svenska

konstnären Lotte Laserstein innan vi åt lunch på restaurangen med den fantastiska utsikten mot Östermalm. *Forts. sid 30*



Vill du orka mer?
Vill du hålla dig frisk?
Vill du minska risken att ramla?
Det är aldrig för sent att börja träna!

Ring **070-867 07 13** eller maila annika@pthemma.se
idag för att komma igång med
Personlig Träning Hemma!

Hänt sen sist

Forts. från sid. 29

Nytt ljus över händelser i svensk historia



Det var – som man säger – ett Herrans väder med blåst, snöblask och regn och halkiga och slabbiga trottoarer den 22 januari, dagen för årets första Månadsträff. Hur skulle det bli? Totalt manfall, eller?

Men jarlabankarna är ett segt och ihärdigt folk. Med hjälp av stavar och broddar och stödjande armkrok tog sig 60 personer till Sällskapsrummet, Tibble kyrka, för att lyssna på journalisten, författaren och rysslandkännaren Elisabeth Hedborg och hennes berättelse om de flera tusen ryska soldater som under andra världskriget, efter uppdrag i Norge, skulle åter till Sovjet och undan Hitler. På tåget tillbaka till hemlandet passade ett antal tusen soldater på att rymma och flydde in i Sverige, bl.a. till Värmland.

Värmlands Folkblad var den enda tidning som skrev om händelsen, sedan slog SIS – Statens Informationsstyrelse – till. Det var den som bestämde vad som kunde publiceras. Det blev förbjudet att berätta om flyktingar som kom till Sverige. Det gjorde att det inte blev allmänt känt att tusentals soldater från Röda armén tillbringade en del av andra världskriget i speciella ”ryssläger” i Sverige.

De ryska soldaterna internerades alltså i Sverige och utsattes för en oerhörd kontroll från den

sovjetiska delegationen i Stockholm. Bland annat valde den sovjetiska ambassaden ut förmän som hade kontroll på vilka utav soldaterna som var proryska och vilka som var anti.

En del av de ryska soldaterna hittade sig en kärresta i Sverige, ibland med barn som följd. När Stalin 1944 krävde att flyktingarna i Sverige skulle åter till Sovjet för en ”frivillig repatriering” så fanns det de som stannade i Sverige eftersom de bildat familj här. En som dock återvände var Inger Gustafssons pappa. Inger är, som Elisabeth säger, hjältinnan i Elisabeths bok ”Min far var rysk soldat”.

Inger var 15 år när hon av sin mamma fick veta att hennes pappa kom från Sovjet och hon funderade mycket över sin okände far. Det var först när hon vände sig till den ryska versionen av tv-programmet Spårlöst som hon fick napp och hon fick i direktsändning träffa en av sina tre halvsyster under allmänna tårefloder. ◆

Följande har bidragit med text och foto:
Gudrun Wijk, Birgitta Collin, Margareta
Torstensson och Bodil Svensson.

Mer text och bilder finns på
spfjarlabanke.se

In memoriam

Moana Söderlund 1928-2024



Den 2 februari somnade Moana in i sin våning i Näsbypark. Då hade jag inte sett henne på länge men var glad över att ha fått tala med henne i telefonen bara ett par veckor dessförinnan. Tidigare under åren hade vi mycket kontakt, men de senaste åren drog Moana sig tillbaka, dels på grund av trötthet, dels på grund av att hon hörde väldigt dåligt.

Min första kontakt med Moana var genom SPF Jarlabanke och föreningens många träffar av olika slag. Moana var oerhört utåtriktad och tillmötesgående; hon hjälpte alltid till med kaffekokning, servering och diskning i samband med träffarna. Hon var med ”överallt” och ville gärna vara behjälplig. Hon var även ”brevduva” i många år.

Hon blev tidigt änka, i mitten av 80-talet, men det hindrade henne inte från att fortsätta att vara nyfiken på livet och att se

världen. Hon tyckte mycket om att resa – gärna med sin systerdotter men även med sin väninna Beatrice Ceyhan, som hon gärna reste österut med. En gång åkte hon ensam till New York, ”eftersom hon aldrig hade varit där...” En härlig inställning!

Den 16 februari var det en minnesstund för Moana i Näsbyrums kyrka. Vid samlingen efteråt fick vi höra många fina minnesberättelser om denna glada, älskvärda, kulturella och paranta person! T.ex. berättade Margareta Broberg, granne och nära väninna, om sin första kontakt med Moana. Margareta och hennes man hade nyligen flyttat in i samma trappuppgång som Moana. En dag kom Margaretas man hem med två teaterbiljetter till Tibble teater. Eftersom Margareta då hade ett annat engagemang, tog hon kontakt med den obekanta grannen Moana och frågade om hon kunde tänka sig att gå på teatern tillsammans med mannen. Moana var mycket kulturellt intresserad, så hon accepterade! Därefter uppstod naturligtvis en härlig gemenskap och vänskap grannarna emellan!

Tack, söta Moana, jag har så många fina minnen av Dig och vår ”kvartett” som gick på konserter och sedan tog en drink efteråt – med tilltugg – hemma hos den ena eller den andra. Tack också för SÅ många trevliga och fina stunder tillsammans i SPF Jarlabanke!

Må Du vila i frid!

Jana Hammarén

Pensionärsorganisationerna blir remissinstans

Text: Gunvor Vretblad

Rapport från Kommunala pensionärsrådets möte 1/2 2024

Thomas Nilsonne, ordförande för den nya Äldrenämnden, informerade om att nämnden påbörjat verksamhetsplaneringen för 2025 och att nämnden ”har satsat på att informera(r) ledamöterna med rätt och relevant information så att de kan ta betydelsefulla beslut”. Pensionärsorganisationerna bad att få samma information.

Thomas berättade också att Äldrenämnden har lagt ett förslag, att driva dagverksamhet, (biståndsbedömd verksamhet), i egen regi på Biblioteksgången 8. Lokalen står i förbindelse med Tibblehemmet där det finns sjuksköterskor att tillgå för dagverksamheten.

Claes Lagergren, socialchef, informerade om den organisationsförändring som ägde rum vid årsskiftet. Avdelningen Äldreomsorg är nu delad i två avdelningar med var sin chef. Den ena avdelningen är beställare av äldreomsorg och står för myndighetsutövning, den andra ansvarar för äldreomsorg i kommunens regi, samt för larm- och nattpatrull och Seniorcenter.

Äldrenämnden beslutade 21 sep 2023 om riktlinjer för KPR. Nytt var att pensionärsorganisationerna hade önskat bli remissinstans för frågor som rör kom-

munens äldre innevånare och att önskemålet hade hörtsammats. I de nya riktlinjerna står att KPR ska vara remissinstans, varför frågan uppstod vad som menades med KPR i detta fall, hela pensionärsrådet eller enbart pensionärsorganisationerna? Pensionärsorganisationerna ville revidera riktlinjerna så att det blev tydligt vem som åsyftades. Men - just nu ser det ut som att riktlinjerna inte kan ändras förrän efter nästa val, även om de är otydliga. **Claes Lagergren**, socialchef, presenterade en *Rutin för remissbete- ring KPR* för vidare diskussion men inte heller den är klagörande i frågan.

Catharina Monstein, verksamhetsutvecklare på avdelningen Äldreomsorg, berättade att avdelningen på förekommen anledning varit i kontakt med hemtjänstföretagen om hur munskydd ska hanteras och bytas. Det finns inga bestämda tidsintervaller för hur munskydd ska bytas utan det beror på hur personalen planerar sitt arbete. Men klart är att när personal går mellan olika boenden måste munskydd bytas.

Pensionärsorganisationerna föreslog ledamoten **Barbro Lindberg** som vice ordförande.

KPR-mötet ägde rum på vård- och omsorgsboendet *Johannas trädgård* och avslutades med att enhetschef **Sini Gröhn Nordh** berättade om verksamheten där. Medlemsbladet hade en artikel om *Johannas trädgård* i Nr 1/2024. ◆

KPR – Täbys Kommunala Pensionärsråd (se sid. 35) är en kanal till och från Äldrenämnden som ska samla in de äldres synpunkter och erfarenheter samt sprida information. SPF Jarlabanke har två ordinarie ledamöter.



Välkommen till Täby församling i sommar.

Kyrkan är full med verksamheter, även på sommaren. Kom och besök ett sommarcafé, lyssna till stämningsfull livemusik på torsdagskvällarna eller vandra genom de vackra promenadstråken på Täby begravningsplatser.

Musik i sommarkyrkan. En klassiker i Täby församling som återkommer i sommar. Konserter på torsdagskvällar, juni i Täby kyrka, juli i Näsbyrarks kyrka, augusti i Tibble kyrka.

Med reservation för ev. ändringar.

Sitt ner och ta en kopp kaffe i gemenskap. I kyrkornas sommarcaféer. Vi sitter utomhus när vädret tillåter och känner solens värme mot kinden. En kort andakt brukar hållas i början av träffen.

svenskakyrkan.se/taby

Svenska kyrkan 
TÄBY FÖRSAMLING

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 Lidängö.

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



Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Tisdag 7/5 kl. 13-15	Tibble kyrka Café	Träff varje tisdag (se sid. 12)
Onsdag 8/5 kl. 11.30	rÅVAra Åvaskolans rest.	Lunchträff (se sid. 14)
Torsdag 16/5 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 12)
Måndag 20/5 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	Ingrid Thörnqvist - Yrke: drottning (se sid. 10)
Tisdag-fredag 21-24/5	Folkhälsovecka Olika mötesplatser	Olika aktiviteter (se sid. 21)
Torsdag 30/5 kl. 13.00	Restaurang Pont Catalinatorget	Vårlunch (se sid. 14)
Måndag 3/6 kl. 11.30	rÅVAra Åvaskolans rest.	Lunchträff (se sid. 14)
Tisdag 11/6 kl. 17.15	Gamla stan Samling Järntorget	Hantverksvandring (se sid. 16)
Torsdag 13/6 kl. 14.00	Centralparken	Tipspromenad (se sid. 20)
Torsdag 20/6 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 12)
Onsdag 26/6 kl. 11.00	Danderyd	Med Lennakatten till Länna Bruk (se sid. 16)
Tisdag 9/7 kl. 14.00	Näsaäng	Tipspromenad (se sid. 20)
Torsdag 18/7 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 12)
Måndag 5-9/8	Bussresa Samling Galoppfältet, prel.	Dalsland och Lars Lerin(se sid. 17)
Onsdag 7/8	Viggbyholms Båtklubb	Seglats med Viking Plym (se sid. 14)
Torsdag 15/8 kl. 11.00	Djurgården Samling Tekniska museet	Skulpturparken (se sid. 17)
Torsdag 22/8 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 12)
Torsdag 5/9 kl. 17.00	Klubbhuset Näsbyvikens båtklubb	Räkfrossa (se sid. 15)
Onsdag 11/9 Kl. 13.00	Ersta sjukhus	Visning av Ersta museum och konsten i nya Ersta sjukhus (se sid. 18)
Fredag 20/9	Resa Buss och båt	Ålands skördefest (se sid. 19)
Måndag 23/9 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	Från skärgårdskobbar till höghus (se sid. 10)

SPF Seniorerna Jarlabanke Täby Exp. öppen torsd. kl. 13 - 14

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 Maria Assarsson	076-142 9483	maria.assarsson@telia.com
Planeringskommitté Vakant		
Resor/utflykter Margareta		
	Torstensson 070-368 2568	margareta.to@telia.com
	Birgitta Collin 070-695 3383	birgittacollin2014@gmail.com
Övriga ledamöter Birgitta Blacker	070-548 3811	blacker.band@gmail.com
Suppleant Bodil Svensson	070-620 7135	bodilc41@gmail.com

REVISORER

Ing-Britt Edlund	073-065 2168	o.edlund@gmail.com
Leif Sjöholm	070-350 1203	leifsjoholm50@gmail.com

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
Webbredaktör Bodil Svensson	070-620 7135	bodilc41@gmail.com
Layout Gunilla Kinnman	070-444 6740	gun.kin@hotmail.com
Övrig ledamot Christel Eborn	070-397 2584	chris.eborn@hotmail.com

ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

Annonser Birgitta Blacker	070-548 3811	blacker.band@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

Bilder på styrelse och funktionärer finns på Jarlabankes hemsida under rubriken Om oss.



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

Butiker:

Näsbydalsvägen 15, Täby

Tel: 08-768 68 00

Öppettider: Mån – sön: 07:00 - 19:00

Catalinatorget 9, Hågernäs Strand

Tel: 08-87 68 68

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

