

SENIORERNA

Jarlabanke

Täby

Föreningen grundad 1975

Nr 2/2025 Årg. 30

**MEDLEMSBLAD**

MAJ - AUGUSTI



## Årsavgiften 2025

En person 330:- Två samboende 660:-  
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 3/2025**

Manusstopp 2025-07-30

Distribution 2025-08-26

Se [spfjarlabanke.se](http://spfjarlabanke.se)

## Innehåll

Publiceringspolicy .....	2
Ordförande har ordet .....	3
Jarlabanke — årets jubilar! .....	4
SPF Seniorernas folkhälsovecka .....	6
Vi välkomnar Ingrid Svanteson .....	8
Tre viktiga frågor på SPF-... ..	10
Träffar .....	12
Nöjen .....	14
Fest i september .....	14
Resor och utflykter .....	16
Kurser och cirklar .....	22
Friskvård .....	23
Hänt sen sist .....	24
Äldreomsorg .....	32
Jarlabankekalendern .....	34
Styrelse .....	35

## Annonsörer

Fina Fötter .....	11
Klarahill Hallsénus .....	33
Näsbyrags Centrum .....	7
Senior Flow .....	8
Stenugnsbageriet .....	36
Täby församling .....	33
Veteranringen .....	21
Vårdstyrkan .....	9

## 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.

Är du osäker på om du har lämnat din  
e-postadress eller ändrat adress  
meddela vår medlemssekreterare  
(se sid. 35).

## Omslagsbild:

Anna Lindkvist och Anders Eriksson som  
tog oss med på en sångresa som sträckte  
sig över nästan 120 år.

*Text: Bodil Svensson*

*Foto: Anna-Carin Fröde*

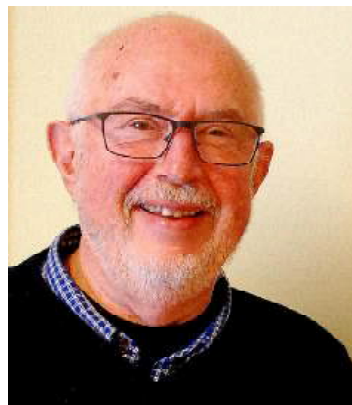
# Ordförande har ordet...

## Detta jubileumsår ...

Vi planerar en fest i september. Men vad är 50 år. Räkna vi bakåt blir det 1975. Vad hände sig vid den tiden...

### Världen

- Vietnamkriget tar slut (april).
- Microsoft grundas (april).
- Franco i Spanien dog.
- Pol Pot tar makten i Kambodja.
- Första gemensamma rymdmissionen mellan USA och Sovjet genomförs som en symbol för avspänning.



### Sverige

- Den första källskatten på vin och sprit införs.
- Könsneutral föräldraförsäkring införs.
- Nej till vänstertrafik på cykel.
- ABBA slår igenom internationellt.
- Olof Palme var statsminister.
- Populära artister var Ted Gärdestad, Björn Skifts, Hoola Bandoola Band, Lasse Berghagen, Povel Ramel.
- Fem myror är fler än fyra elefanter med Magnus, Eva, Brasse.
- Vad åt vi? Flygande Jacob, Hawaiikasser, Ostfondy, Räkcocktail, Plankstek, Smörgåstårta, Taco, Gino, Pärön med After Eight, Glace au four, Bananasplit.
- Säger bara sött tyskt vin, Liebfraumilch.
- Under denna tid var jag själv 34 år och seglade Vega och körde Volvo 140.
- Rökavdelning på tåg och bussar, askkoppar.
- Polisonger, stickade slipsar.
- Checkhäften.
- Ölschapp.

Vad var aktuellt för SPF Seniorerna 1975?

- Förbättringar av pensionssystemet.
- Boendefrågor, fler seniorvänliga boenden.
- Inflytande och representation.

Vad är aktuellt idag?

- Krav på fler seniorer i riksdagen.
- Motverka ofrivillig ensamhet.
- Nya regler för att pausa tjänstepension.

Man frågar sig hur kommer det att arta sig om ytterligare 50 år - 2075?

Då blir jag 134 år och SPF Seniorerna Jarlabanke Täby 100 år.

Har något försvunnet sedan dess?

- Mynttelefon, telefon med fingerskiva.
- Telex och fax, overheadapparater.
- Elskrivmaskiner, bandspelare, diabilder, svartvita TV-apparater, tjockteve.
- Kafferep, Loranga.

*Rolf Skagerborg*

# Jarlabanke – årets jubilar!

Text och foto: Bodil Svensson

I år fyller Jarlabanke år. Föreningen alltså, inte han vars namn vi tagit, nämligen Jarlabanke Ingefastsson som levde på 1000-talet i Täby och som sade sig äga hela hundaret (häradet), dvs. Vallentuna hundare, i vilket Täby ingick åtminstone under medeltiden. Vårt föreningsnamn har gamla anor alltså, betydligt äldre än de 50 år som föreningen firar i år.

## Föreningen bildas, medlemsantalet är 34

1975 bildades föreningen och i ”Ordförande har ordet...” på sid 3 kan ni läsa om vad som hände i övrigt i Sverige det året.

Men hur gick det till när föreningen bildades och hur utvecklades SPF Jarlabanke? Vid 40-årsjubileet för tio år sedan presenterade vi en del historik i ett nummer av Medlemsbladet och jag tar mig nu friheten att därifrån återanvända en del text från både dåvarande ordförande Kerstin Persson och från mig själv:

*Det var den 30 oktober 1975 som tre nyblivna pensionärer träffades ”i ett hörn” i Näsbypark och bestämde sig för att bilda en pensionärsförening. De vände sig till SFRF (Sveriges Folkpensionärers Riksförbund som SPF hette på den tiden) och den 4 november bildades Pensionärsföreningen nr 223 av SFRF med en interimsstyrelse på fem personer vars första uppgift var att*



*rekrytera medlemmar. Ett informationsmöte senare i november, till vilket det kom 65 personer, resulterade i 34 medlemmar.*

Orden ovan är Mary Nordensvans, tidigare ordförande i Jarlabanke, när hon vid föreningens 30-årsfirande talade till de församlade medlemmarna.

Föreningen konstituerades 3 februari 1976 med Birger Persson som ordförande. Namnet Jarlabanke registrerades i april 1978 när man vid ett extra årsmöte antog styrelsens förslag att föreningen skulle heta



Pensionärsföreningen Jarlabanke av SFRF i Täby. När SFRF 1986 bytte namn till Sveriges Pensionärsförbund (SPF) ändrades namnet till SPF Jarlabanke i Täby. Sedan 2014 heter föreningen SPF Seniorerna Jarlabanke Täby, då SPF:s kongress beslutat att namnet på förbundet framöver skulle vara SPF Seniorerna.

Vid årsskiftet 75/76 hade Jarlabanke 38 medlemmar, 80/81 var antalet uppe i 330 och 85/86 kunde man räkna till 836 avslutna. Då blev det aktuellt med en uppdelning av föreningen eftersom arbetet med medlemsregistret var alltför betungande. En arbetsgrupp tillsattes för att titta på förutsättningarna för att bilda flera föreningar och den 20 januari 1988 bildades SPF TibbleSeniorerna. Båda dessa föreningar verkar nu i Täby kommun.

## Första medlemsinformationen via blåstencil

Kerstin Persson skrev i ”Ordförande har ordet...” bland annat följande:  
”Första åren efter 1975/76 träffades styrelsemedlemmarna hemma hos varandra.

*Senare har ordet **stencil** kommit att användas för vilken kopia som helst, inte enbart framställd med den gamla metoden. Efter genombrottet av de moderna metoderna för flerfaldigande av trycksaker såsom fotostatkopiering och offsettryckning, samt direktutskrift av flera exemplar med datorskrivare förekommer stencilapparater endast undantagsvis.*

Vid möten med medlemmar (ca 40 st.) träffades man i olika skolors matsalar. Medlemsregistrering och förteckning skedde manuellt i ett handskrivet medlemskartotek, ett kort för varje medlem. Ett enormt arbete speciellt i slutet av 1980-talet då antalet medlemmar nått över 1.000.

Datoriseringen av denna verksamhet startade hemma hos Birger Fröberg i hans egen dator (medlemssekreterare 1989-2005). Medlemsförteckningen överfördes senare till föreningens första egna dator som inköptes till det nya kansliet på Eskadervägen 40, dit man flyttade den 26/10 1987 och där vi fortfarande håller hus.

(...)

När det var bara 40 medlemmar var det lätt att informera medlemmarna via telefon eller brev. Programblad till medlemmarna skickades ut några gånger per år via posten. Man anlätade redan tidigt även ”brevduvor”. I början skrevs informationen på blåstenciler och skrevs ut på kommunens stencileringsapparat. Birger berättade att det kunde vara upp till 20 sidor som på detta sätt kopierades, en sida i taget, och sedan buntades ihop till ett ex per medlem. När man flyttade in på Eskadervägen 40 skaffade man kopieringsmaskin, skrivmaskin och sedermera även telefonsvarare. Och så småningom anlätades ett tryckeri för tryckning och programbladen ersattes av medlemsblad av den typ vi har idag.”

*Forts. sid 15*

SPF Senioreernas  
**FOLKHÄLSOVECKA**

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

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

Måndag 12 maj

- Kl. 09.45 Linedance** för Jarlabankare på Seniorcenter, Lyktgränd 2-4,  
**kontaktperson** Birgitta Danielsson, [birgittadanielsson41@gmail.com](mailto:birgittadanielsson41@gmail.com)
- Kl. 09.45** Prova på en vandring med Tibbleseniörerna, ca 7-10 km,  
**kontaktperson** Annette Forsberg, 070-755 6541.
- Kl. 15.00** Prova på boule. Plats bouleplanen nära Näsbyrks kyrka,  
**kontaktperson** Birgitta Collin, [birgittacollin2014@gmail.com](mailto:birgittacollin2014@gmail.com)

Tisdag 13 maj

- Kl. 11-12.30 Kort vandring**  
**Samling** vid tågstationen Näsbyrks. Ta med stavar om du vill.  
**Kontaktperson** Birgitta Collin, [birgittacollin2014@gmail.com](mailto:birgittacollin2014@gmail.com)

Onsdag 14 maj

- Tipspromenad i Ängsholmsparken.**  
Mer info kommer i början av maj på hemsidan  
[www.tibbleseniörerna.se](http://www.tibbleseniörerna.se)

Torsdag 15 maj

- Kl. 13.30 Långsam vandring i Bergianska trädgården**  
**Samling:** Tågresenärer på Universitetets perrong kl. 13.00.  
Bilister Plantagens entré kl. 13.25.  
Anmälan senast den 9 maj till Eva Jansson, [jansson.eva80@gmail.com](mailto:jansson.eva80@gmail.com)  
Meddela om du kommer med tåg eller bil.

Fredag 16 maj

- Rundvandring i Täby Park.** Mer information kommer i början av maj på hemsidan [www.tibbleseniörerna.se](http://www.tibbleseniörerna.se)

**Anmälan till Jarlabankes aktiviteter  
senast den 9 maj till respektive kontaktperson.  
Välkomna!**

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.**

# Välkommen till styrelsen Ingrid Svanteson!

Ingrid Svanteson valdes in i styrelsen som suppleant på ett år på årsmötet den 24 februari.

Ingrid har arbetat med folkbildning och kommunikation i olika former under sitt yrkesliv, bl.a. inom RLF och Vuxenskolan. Hon har velat fånga upp människors idéer och föra dem vidare, för att ”göra allas röst hörd”, som hon formulerar det och nämner bl.a. lantbrukarhustrurnas villkor. Några känner redan Ingrid från träffarna i Jarlabankes litteraturcirkel. Nu får vi alla möjlighet att möta henne i andra sammanhang också.

Vi i styrelsen ser fram emot ett gott samarbete. ◆



Senior Flow är företaget som byggdes stolt efter rekommendationer från sina kunder – vi arbetar med hushållsnära tjänster, daglig hjälp med vardagssysslor 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



**GLÄDJESPRIDARNA**

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

Läs mer om oss på [www.reco.se/flow-hemservice-senior](http://www.reco.se/flow-hemservice-senior)

För tidsbokning kontakta Sandra Spadek tel 0722 922189  
alt [sandraspadek@gmail.com](mailto:sandraspadek@gmail.com)



## Hemtjänst med värme, omtanke och trygghet i Täby

### Gedigen erfarenhet av vård och omsorg

Vårdstyrkan är lokalt förankrade i Sollentuna och Täby. Vi startade med hemtjänst 2007 och har stor erfarenhet av både vård och omsorg.

### Våra medarbetare

Våra engagerade medarbetare är utbildade undersköterskor och vårdbiträden. För att säkra kontinuiteten hos dig och öka din trygghet arbetar medarbetarna i mindre grupper och du erbjuds en fast omsorgskontakt.

### Kvalitet

Vi kvalitetssäkrar våra insatser och genomför årliga medarbetar- och kundundersökningar för att fortsätta utveckla Vårdstyrkans kvalitet.

Välkommen till Vårdstyrkan i Täby!



### Kontakta oss

Vårdstyrkan Täby  
Gribbylundsvägen 9  
187 62 Täby  
Tel: 08-792 53 00  
hemtjanst.taby@vardstyrkan.se  
vardstyrkan.se



Läs mer om  
Vårdstyrkan

# Tre viktiga frågor

## på SPF-konferensen för föreningsordföranden och KPR-ledamöter den 6 mars 2025

Text: Gunvor Vretblad

**Mäns våld mot kvinnor, Munhälsa och Hur rustar vi oss för äldrelevet i och mellan husen? Vi fick lyssna till tre mycket intressanta och sinsemellan olika frågeställningar.**

**Mäns våld mot kvinnor är det en fråga för SPF Seniorerna?** var rubriken på Åsa Withowskis anförande.

Åsa Withowski är sakkunnig i kvinnofrid på Unizon som är en skattefinansierad organisation för Sveriges kvinnojourer.

De två våldtäktsfallen med anknytning till hemtjänsten i Uppsala togs upp och diskuterades och frågorna blev många. Varför blir det så svårt att anmäla känsliga saker? Varför är det skamligt att vara brottsoffer i fall som de här? Varför är man rädd för att inte bli trodd?

Förövare finns inte bara inom hemtjänsten. De kan vara partners, barn till den utsatte eller färdtjänst- eller omsorgspersonal. För oss som lyssnade blev anförandet en tankeställare. Hur ser det ut i vår egen kommun med övergrepp på äldre kvinnor? Är personalen där rustad för samtal om våld inom äldreomsorgen, finns det handlingsplaner angående det? Många frågor att ta med sig hem.

**Munhälsa. Hur påverkas vår hälsa när munnen mår dåligt?** var nästa fråga. Professor Björn Klinge är knuten som sakkunnig till SPF och talade om tändernas betydelse för hälsan. Munnen är kroppens

mest blodförsedda ställe och mun och hälsa hänger ihop mycket mer än man trott förut.

Flera sjukdomar som artrit, diabetes, högt blodtryck och lungsjukdomar kan förbättras med god munhälsa, enligt Björn Klinge. Det är den mekaniska rengöringen vid tandborstningen, ”skrapningen” som han sade, som är det enda sättet och så 2 cm tandkräm, 2 min och 2 ggr/dag. Björn Klinge talade också om vikten av att vara rädd om kindtänderna. Vi är födda med 28 tänder för att vi ska tugga på rätt sätt och svälja och få i oss den näring vi behöver. Tänder är inte bara till för att synas när vi ler eller talar!

Är man intresserad av munhälsa så finns boken *Din hälsa sitter i munnen* av Björn Klinge och hälsoprofilen **Pamela**

**Andersson.** Den går att köpa på nätet både som pocket och ljudbok och innehåller 101 frågor och svar om den viktiga munhälsan.



Hur rustar vi oss för äldre livet i och mellan husen var sista punkten på dagordningen. **Mats Olsson** från [pionjarsenior.se](http://pionjarsenior.se) presenterade "ett utkast till ett underlag för samtal om framtidens boende för seniorer".

Skriften handlar bl.a. om att digitaliseringen och den stora förändringen av vård och omsorg också kommer att kräva förändrade bostäder.

Hur ska nya bostäder planeras för att underlätta för hemtjänstpersonal och för den digitala egenvård som kommer att bli nödvändig när seniorerna blir allt fler och personalen inte räcker till? I framtiden



kommer kontrollpaneler och sensorer i bostaden hålla koll på ens hälsoläge och vara viktiga för både användare och vårdpersonalen. Och egenmonitorering, d.v.s. att man mäter sina värden själv och mätvärdena överförs till vården digitalt för bedömning, är ett av flera s.k. utvecklingsområden.



Medicinsk fotvård



## Fina Fötter

Södervägen 44  
Täby (Viggbygärdet)

070-223 6265



Medlem i Sveriges Foterapeuter



# 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](mailto:blacker.band@gmail.com), 070-548 3811, så vi kan beställa förtäring till alla. **Alla pensionärer är välkomna.**

## Måndag 28 april

### Konst- & Industriutställningen på Djurgården 1897



Vi vandrar igenom den Allmänna konst- och industriutställningen som hölls på Djurgården sommaren 1897. En utställning som då visade upp det bästa av Sveriges industrialism och konst. Allt under arkitekt Ferdinand Bobergs försorg. Det finns än idag kvar spår som vi kan se från denna sommar för snart 130 år sedan.

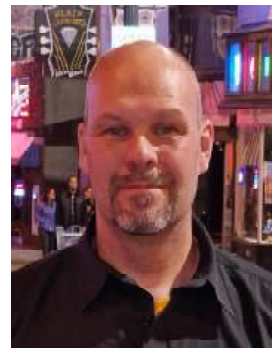
Ciceron är Hans Arnbom från SVT. Vi har mött honom förut när han slussade oss igenom 700 år av Slussens historia. Nu kommer han att redovisa resultatet av andra spaningar. Hans har arbetat tillsammans med Hans Villius & Olle Häger under 20 år, en erfarenhet som gett honom goda kunskaper i hur man berättar om en bild. För några år sedan hittade han Digitala Stadsmuseet på nätet, vilket blev startskottet till över hundra Stockholms-historiska spaningar.

## Måndag 19 maj

### Höll du på Tommy eller Elvis?

Nyligen firade Rock ´n Roll 70-årsjubileum och Elvis Presley fyller 90 år. Ingen annan musikstil har medfört en så stor samhällsomvandling, rockmusiken genomsyrar vår livsstil ännu idag. Hur uppstod musiken? Hur kunde den påverka så många på så kort tid? När kom den till Sverige?

Täbybon John Boija har i över 40 år intresserat sig för den tidiga rockmusiken genom bl.a. arkivforskning i USA och utställnings- och föredragsverksamhet i Europa. På ett personligt och engagerande sätt tar han oss med på en musik-historisk resa. Nostalgi, igenkänning och aha-upplevelser utlovas.



## Måndag 22 september

### Så arbetar en grävande journalist

Hur gör grävaren för att avslöja det som makthavare försöker dölja? Hur kan metoder som dold kamera försvaras? Och vilken hänsyn tas till de människor som hängts ut?

Dessa och andra spännande frågor om metodik och etik tas upp av Nils Hanson som under sina 15 år som chef för SVT:s Uppdrag granskning ansvarade för mer än 500 program. Idag arbetar han för OCCRP, en global organisation med 200 grävande journalister vars uppgift är att avslöja korruption och organiserad brottslighet världen över.



## Lunchträffar i Näsbypark

I Näsbypark träffas vi vid våra trevliga, gemensamma luncher på **Restaurang Eskader** i Näsbyparks Centrum **den tredje torsdagen** i varje månad **kl. 13.30**. Vi ses också under sommarmånaderna, dvs **29/5, 19/6, 17/7 och 21/8**. Vi möts i restaurangen, beställer, betalar och slår oss ned hos övriga jarlabankare vid de du-

kade borden och umgås och har trevligt tillsammans. OBS 29/5 är Kristi himmelfärdsdag. Ingen buffé serveras då.

För **ANMÄLAN** och ev. ytterligare information kontakta Marianne/Jana Hammarén [janahe2@gmail.com](mailto:janahe2@gmail.com) eller 070-523 2550 så att vi kan reservera bord.

**Välkomna!**

## Caféträffar i Täby Centrum

Caféträffarna i Täby Centrum fortsätter som vanligt på **tisdagar kl. 13-15**. Vi ses i Tibble kyrkas café alla tisdagar caféet är öppet och håller kontakten med varandra så vi kan ses på annan plats om det blir

aktuellt. Träffarna sker på initiativ av SPF Tibbleseniörerna och SPF Jarlabanke i samarbete med Tibble kyrka. Föreningarna bjuder på kaffe men tilltugg står vi för själva. **Varmt välkommen!** ◆



## Värva en ny medlem!

Om du värvar nya medlemmar till Jarlabanke får du en trisslott/ny medlem. Meddela Lars Gustafsson, 070-565 0568, [lassegustafsson@outlook.com](mailto:lassegustafsson@outlook.com), namn och adress, så får du trisslott/-er så snart medlemsavgiften är betald.

# Nöjen

**Nöjessidan handlar mycket om mat denna gång. Välkommen!**

## Lunch på rÅVArA 7 maj

Vi fortsätter att ses på lunch på Åva restaurangskola rÅVArA, denna gång onsdag 7/5 kl. 11.30.

**Pris:** 155-195 kr beroende på dag och hur många rätter som serveras, dryck tillkommer. Betalas på plats med kort eller Swish. Meddela ev. matallergi.

**Anmälan** senast 2/5 till Birgitta Collin, [birgittacollin2014@gmail.com](mailto:birgittacollin2014@gmail.com) eller 070-695 3383.



## Vårlunch 23 maj

Fira in våren med en lunch på **Restaurang Pont** fredag 23/5 kl. 13.00.

God mat, trevlig samvaro och vacker omgivning utlovas.

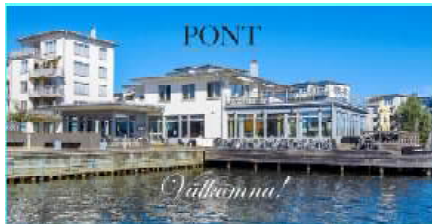
**Adress:** Catalinatorget 19, Hågernäs strand.

**Buss 604** avgår från Täby C ett par gånger i timmen, avstigning hållplats Catalinavägen, promenad ca 200 m.

**Bil:** Det finns få parkeringsplatser i närheten av restaurangen, meddela därför om du vill ha skjuts till lunchen. **Anmälan** senast 16/5

om lunch och skjuts till Rolf Skagerborg, [rskagerborg@gmail.com](mailto:rskagerborg@gmail.com) eller 070-558 0200.

**Välkommen!**



## 50-årsfest 12 september

Vi firar Jarlabanke 50 år med mat och dryck på Nygårds värdshus, Täby kyrkby. Till kaffet får vi underhållning av entertainern **Nicke Wagemyr**.

**Tid:** kl. 17.00 på Nygårds värdshus

**Pris:** 675 kr

**Anmälan** senast 29/8 genom inbetalning till pg 84 85 34-4 eller Swish 1235992508. Glöm inte namn och ev. allergi. **Buss** hämtar vid Ångaren, Eskaderv. 1-5, Näsbypark kl. 16.30 och vid Tibble kyrka, Attundav. 3, Täby C kl. 16.45. Hemfärd kl. 21.00.

**Välkomna!**



*Nicke Wagemyr*

## En tur med Viking Plym Täby kommuns eget skepp 13 augusti



Jarlabankes medlemmar inbjuds även i år att följa med på en tur med Viking Plym, världens äldsta seglande replika av ett vikingaskepp. Det byggdes till sommarolympiadens seglingar i Nynäs-

hamn 1912 av August Plym och övertogs av Täby kommun 1981. 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:** 13/8

**Villkor:** max 10 personer

Viss vighet kan krävas när vi stiger i land i naturhamn.

**Anmälan:** till Lasse Gustafsson, medlem i Täby Vikinga Skeppslag, senast 13/6 på tel. 070-565 0568 eller [lassegustafsson@outlook.com](mailto:lassegustafsson@outlook.com)

*Forts. från sid. 5 "Jarlabanke - årets jubilar!"*

### Medlemsblad och hemsida

Idag kan vi konstatera att kommunikationen har förenklats. De flesta medlemmar har e-post och information om möten, utflykter och resor sker via gruppmejl. Medlemsbladet utkommer fyra gånger om året med artiklar och information kring föreningens olika verksamheter och distribueras till stor del via våra "brevduvor". Information finns också ständigt tillgänglig på Jarlabankes hemsida, [spfjarlabanke.se](http://spfjarlabanke.se)

bat en stor del av föreningsverksamheten i Sverige har även nått SPF-föreningarna. Många som går i pension väljer bort föreningsverksamhet och under de senaste 30 åren har medlemsantalet på många håll sjunkit påtagligt. Jarlabankes årsberättelse för 2024 redovisar att den 31 december 2023 hade vi 492 egna medlemmar och 86 vänmedlemmar. Den 31 december 2024 var antalet egna medlemmar 472 och antalet vänmedlemmar 90. Vänmedlem kan man vara om man är ansluten och betalande medlem i annan SPF-förening men gärna vill ta del även av t.ex. Jarlabankes aktiviteter. Att vara vänmedlem i Jarlabanke kostar 100 kr/år. ◆



Antalet medlemmar har förändrats sedan slutet av 1980-talet. Samma sak som drab-

# Resor och utflykter

Anmälan till resor och utflykter görs till respektive kontaktperson. Vid förhinder, vänligen meddela kontaktpersonen snarast så någon annan kan få din plats.

Betalning till Jarlabankes pg: 85 85 34-4 eller Swish 1235992508 i samband med anmälan och glöm inte namn och vad anmälan gäller.

## Tisdag 6 maj

### Markuskyrkan i Björkhagen, Skarpnäcks församling

Markuskyrkan ligger i ett hav av björkar vid en av Nackareservatets ingångar i Björkhagen. Kyrkan är en vacker och unik byggnad ritad av arkitekten Sigurd Lewerentz (1885-1975), känd för sin brutalistiska arkitektur. Hans signum finns överallt i kyrkan genom valvet av tegelstenar, kyrkbänkar av furu med fårsinn på knäfallen och de vackra ”svävande” mässingslamporna. Markuskyrkan skiljer sig från äldre kyrkor då den inte sträcker sig mot himlen med höga torn eller glänser av prakt. Lewerentz har även samarbetat med Gunnar Asplund i projektet Skogskyrkogården.



Vi får en guidad visning i denna annorlunda kyrka, ”ett mästerverk och en av Sveriges internationellt mest uppmärksammade byggnader”.

**Tid:** kl. 12.00. Ingen avgift. Begränsat antal.

Vid vackert väder tag med matsäck.

Vill du ha sällskap ses vi vid Östra 11.10. T-bana till Gamla stan, byte till grön linje mot Skarpnäck, avstigning Björkhagen. Adress Malmövägen 51. Kort promenad.

**Anmälan:** senast **24/4** till Margareta Torstensson, 070-368 2568 eller [m.torstensson42@gmail.com](mailto:m.torstensson42@gmail.com)

## ”Hemliga Resan” 14 maj fullbokad

**Pris:** 695 kr som betalas till Jarlabankes plusgiro 84 85 34-4 eller Swish 1235992508.

Buss hämtar vid Tibble kyrka, Attundavägen 3, Täby C, kl. 08.30 och vid

Ångaren, Eskadervägen. 1-5, Näsbypark, kl.08.45. Åter ca 17.30. Vid frågor kontakta: Margareta Torstensson, [m.torstensson42@gmail.com](mailto:m.torstensson42@gmail.com) eller 070-368 25 68.



## Tisdag 20 maj ”EXTAS! Den svenska divan”

Konsthallen på Millesgården har förvandlats till en katedral och ett vindlande spegelkabinett tillägnad den kvinnliga och queera stjärnans kraft i den nya utställningen ”EXTAS! Den svenska divan”.

Utställningen på Millesgården lyfter fram några av Sveriges mest lysande stjärnor – från operans, revyns och teaterns värld till filmens och showbizens glamour – och presenterar originalkostymer och unika föremål. Ordet extas beskriver känslan när tid och rum verkar upphöra, ett rus av de största

känslorna som försätter både publiken och divan i ett upphöjt, nästan förlöst tillstånd. Hänryckningen är målet!

Så här beskriver Millesgården utställningens innehåll:

”Utställningen presenterar scenkostymer från ett sextiototal svenska divor, från dåtid in i våra dagar, från

*Greta Garbo, Leila K och Birgit Nilsson till Camilla Henemark, Anita Ekberg, Git Gay och Unna Daj-Elecktra. Besökaren får beskåda beliga divareliker som Jenny Linds armband, Zarab Lean-*



*Denna guldiga dräkt hade Birgit Nilsson när hon sjöng i Turandot 1968 på Kungliga Operan.  
([www.visitlidingo.se/utställningar](http://www.visitlidingo.se/utställningar))*

*ders insamlade hår, smink från John Lind, Sveriges första dragshowstjärna, och operaregenden Christina Nilssons dödsmask.”*

**Pris:** 170 kr betalas på plats.

Vi deltar i den öppna visningen kl. 13.00.

Vi träffas kl. 12.00 på Östra station för gemensam resa till Millesgården med T-bana, tåg och kort promenad. Är vädret bra kan vi även titta på skulpturparken eller museilägenheten och fika ute.

**Adress:** Herserudsvägen 32, Lidingö.

**Anmälan** senast 12/5 till Birgitta Collin, 070-695 3383 eller [birgittacollin2014@gmail.com](mailto:birgittacollin2014@gmail.com)

*Forts. sid. 18*



# Resor och utflykter

## Måndag 30 juni

### Prinsessan Estelles skulpturpark

I sommar besöker vi åter Prinsessan Estelles Skulpturpark på Djurgården. Skulpturparkens stiftelse startade 2019 med målsättningen att etablera en permanent skulpturpark på Kungl. Djurgården. För närvarande finns fem monumentala verk i samlingen och varje år presenteras en ny konstnär med sina skulpturer. I juni inviger prins Daniel ett nytt verk (*Museum*) av **Monika Sosnowska** på Rosendals-terrassen. 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 Klarabergsviadukten vid Åhlens till hållplats Museiparken.

**Tid:** kl. 13.00 ses vi vid Tekniska museet och går mot Djurgårdsbrunnsviken och tar Folke Bernadottes bro till södra sidan där konstverken finns.

**Anmälan** till Birgitta Collin, 070-695 3385 eller [birgittacollin2014@gmail.com](mailto:birgittacollin2014@gmail.com)



Foto: Birgitta Collin

## Onsdag 9 juli

### Båtutflykt till Siaröfortet - en heldag i skärgården

Siaröfortet ligger på Kyrkogårdsön. Namnet kommer av att det fanns en gammal begravningsplats för 1800-talets koleraepidemioffer. Byggt under första världskriget med syftet att skydda Stockholms inlopp står fortet idag som ett imponerande och välbevarat kulturminne.

**Resa:** båt 79 kr enkel (SL-kortet gäller bara 14/9 - 29/4)

**Tid:** uppgift kommer till anmälda och på hemsidan när SL:s sommartabell börjat gälla.

**Besök i fortet:** 105 kr inkl. audio-guide.



Besöket på ön blir 4 timmar. Ta med matsäck, eller fika på caféet som finns på ön.

**Anmälan** senast den 2 juli till Eva Jansson, [jansson.eva80@gmail.com](mailto:jansson.eva80@gmail.com)



## Onsdag 23 juli

### Thielska galleriet och utställningen ”Liv och människor - Döderhultarn”.

Konstnären Axel Petersson (1868-1925), mest känd som Döderhultarn, var en pionjär inom svensk skulptur. Han föddes i Döderhults socken i Småland och det var efter socknen han fick sitt namn. Hela sitt vuxna liv var han bosatt och verksam i Oskarshamn.

**Tid** meddelas senare.

**Pris:** 140 kr betalas på plats.

**Anmälan** senast den 20 juli till Eva Jansson, [jansson.eva80@gmail.com](mailto:jansson.eva80@gmail.com)



## Tisdag 5 augusti

### Olle Olsson Hagalund - ett konstnärshem och museum

Det turkosa trähuset fångar allas uppmärksamhet! Idag är det ett levande museum som berättar om konstnären som bodde där. Olle Olsson lade tidigt till ”Hagalund” i sin signatur för att visa stolthet över varifrån han kom. Han bodde i Hagalund hela sitt liv, han föddes och växte upp i det hus hans morfar hade byggt i slutet av 1800-talet.

Vi får en guidad tur i museet.

**Pris:** 220 kr betalas in till Jarlabanke pg 84 85 34-4.

OBS Begränsat antal deltagare. Vid för få anmälningar måste besöket tyvärr ställas in.

**Tid** meddelas senare.

**Anmälan** senast 21 juli till Eva Jansson, [jansson.eva80@gmail.com](mailto:jansson.eva80@gmail.com)



*”Vita buset”*

*Forts. sid. 20*

# Resor och utflykter

**12-15 augusti 2025**

## **Hangö - Finlands sydligaste stad**

Följ med på en spännande resa till Finland där vi under två dagar i land får uppleva konst och kultur i södra Finland. Vi besöker 1600-talsbruket Fiskars, Frontmuseet i Lappvik samt får rollguidning av Helene Schjerfbeck i Ekenäs för att bara nämna några av de många upplevelser som står på programmet!

Båtresa Stockholm – Helsingfors och Åbo – Stockholm. En natt på hotell.

**Pris per person från 7.855 kr.** Mera information och detaljerat program



finns på vår hemsida, [spfjarlabanke.se](http://spfjarlabanke.se) under rubriken Resor och utflykter.

## **Larssons Resor i samarbete med SPF Jarlabanke**

**Fredag 15 augusti**

### **Ellen Keys Villa Strand och Vadstena**

Färden går till Ellen Keys Villa Strand som ligger vackert vid Vättern. Ellen Key var världsberömd visionär, författare, pedagog, fredsivrare och kvinnosakskämpe. Hon lät bygga sitt älskade Strand i början av förra seklet och det är inspirerat av Italien, jugend, den svenska herrgården och inte minst hennes eget barndomshem Sundsholms Herrgård. Vi får en intressant visning och färden fortsätter sedan till Vadstena där lunch serveras på Restaurang Borgmästaren. Tillsammans med vår reseledare tar vi en promenad i den välbevårade trädgården med sina kullerstensgränder, imponerande Vasaborg och Heliga Birgittas klosterområde.

**Pris:** 1.590 kr (ord. pris 1.690 kr)



**Avresa:** Östra station kl. 07.15, Cityterminalen kl. 08.00.

**Åter** i Stockholm ca kl. 20.00. Vår förening har 10 platser. Först till kvarn gäller.

**Anmälan** senast **3/5** till Margareta Torstensson,

[m.torstensson42@gmail.com](mailto:m.torstensson42@gmail.com)



## Torsdag 28 augusti Besök Riddarholmskyrkan

Riddarholmskyrkan är de svenska kungarnas gravkyrka och Stockholms enda bevarade medeltida klosterkyrka. Gråbrödrakyrkan, som den ursprungligen hette, invigdes i slutet av 1200-talet. Gustaf V var den siste regenten som begravdes här. Bernadottska anfadern, Karl XIV Johan, vilar i en rosaröd sarkofag av älvdalsgranit och hans drottning, Desideria, vilar i en mindre sarkofag av grön kolmårdsmarmor.

Vi får en guidad visning och får höra om allt som hänt sedan 1200-talet. Då kyrkan är gammal finns ojämnheter och nivåskillnad i golvet. Visningen tar ca 45 min.

**Pris: 185 kr**, betalas till Jarlabankes pg 84 85 34-4 eller Swish 1235992508.

**Tid:** Visningen börjar kl. 11.00.

**Anmälan** till Margareta Torstensson, [m.torstensson42@gmail.com](mailto:m.torstensson42@gmail.com) eller 070-368 2568, senast **1/8**.

För de som vill ha sällskap, samling vid Östra Station nedanför rulltrappan vid Apoteket **kl. 10.00**.



*Foto: Erik Lefvander,  
Kungl. Hovstaterna*

Tunnelbana till Gamla stan, utgång Riddarholmen, sedan en kort promenad till kyrkan. ◆

### **DU ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY**

**K**änner 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 telefon-svarare. 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 3758  
Marianne H-én Erlandsson 070-523 2550



# 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, Eskadervägen 40, en tisdagseftermiddag i månaden mellan **kl. 14.00 och 16.00**. Vi diskuterar böcker och tar en kopp kaffe tillsammans. Nästa träff är **13/5** och det är den sista träffen för terminen. I höst börjar vi **9/9** och då berättar vi om de böcker vi läst under sommaren.

Cirkeln är f.n. fulltecknad.

**Kontakt.** är Ing-Britt Edlund, 073-065 2168 eller [o.edlund@gmail.com](mailto:o.edlund@gmail.com)

## 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.

**Kontakt** är Birgitta Collin, 070-695 3383 eller [birgittacollin2014@gmail.com](mailto:birgittacollin2014@gmail.com)

## Tävlingsbridge

**Onsdagar kl. 13.00**

Vårens tävlingsbridge slutar den **11/6** och bridgen startar i höst igen **3/9**.

**Kontakt** är Anita Gilljam, 070-739 9328 eller [anitagilljam@gmail.com](mailto:anitagilljam@gmail.com)



## Vinkunskap I

Vinkunskap I hålls på **tisdagar kl. 18.30**. Vårens sista kurstillfälle är **13/5** och hösten startar **9/9**. Lars-Ove kontakter tidigare deltagare inför höstterminen.

**Ansvarig:** Lars-Ove Pehrsson, 070-626 9205 eller [lars-ove.pehrsson@telia.com](mailto:lars-ove.pehrsson@telia.com)

## Vinkunskap II

Vinkunskap II hålls på **torsdagar kl. 18.45**. Kursen är f.n. fulltecknad.

Medlemmarna i gruppen kontaktas inför höstens första möte.

**Ansvarig:** Arne Forssén, 070-610 4551 eller [arne.forssen@plangruppen.se](mailto:arne.forssen@plangruppen.se)

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

Terminsavgiften är 600 kr och erläggs vid första kurstillfället.

## Lappa-laga, sy nytt...

Kunskap och sälls kaps förenas på våra träffar. Kanske dyker det upp något påbörjat handarbete eller klädesplagg som kan få ett nytt liv när du vårstädar i garderoben. Vi kan få hjälp med det mesta av **Lisbet Borgstäv** som är sömmerska till professionen. Under kaffepausen delar vi med oss av våra tips- och erfarenheter.

Vi ses **varannan tisdag**, jämna veckor, kl. 10.00 och ca 2 tim. Vårterminen slutar 27/5 och i höst börjar vi **16/9** igen. Ses vi då?

**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](mailto:ann-christin-huss@hotmail.com) ◆

## Jarlabanke golfare



Information om golfaktiviteterna kommer att finnas på Jarlabankes hemsida.: Golfsektionen

samarbetar med Tibble-seniörerna.

Frågor kan ställas till

**Per Jödahl**, 073-928 7620 eller [per.jodahl1936@gmail.com](mailto:per.jodahl1936@gmail.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 nyttillkommen vandrare, kontakta någon av ledarna för aktuella uppgifter om plats och tid.

Tag med busskort, matsäck och sittunderlag. Se även [tibbleseniörerna.se](http://tibbleseniörerna.se)

## Bowling

Varför inte prova på bowling? Täbypensionärernas Bowlingklubb (TPB) 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](mailto:wiklund.soren@gmail.com)

## Tipspromenader

Onsdag 21 maj

**kl. 14.00** blir det

tipspromenad i

Centralparken med

start vid Norskogsbadet.

Tisdag 17 juni **kl. 14.00** äger tipspromenaden rum vid Näsaäng.

**Kontaktperson:** Margareta Torstensson, [m.torstensson42@gmail.com](mailto:m.torstensson42@gmail.com) eller tel. 070-368 2568



## Linedance för jarlabankare

Linedansen fortsätter vårterminen ut under



der Eva Janssons säkra ledning och återkommer sedan i höst. Fundera på om det kan vara något för just dig.

**Kontaktperson:** Birgitta Danielsson, [birgittadanielsson41@gmail.com](mailto:birgittadanielsson41@gmail.com) eller 073-834 2218.

För frågor om danserna, hör med Eva Jansson, [e.arndell@gmail.com](mailto:e.arndell@gmail.com)

**Plats:** Seniorcenter, Lyktgränd 2-4

**Tid:** 09.45-10.45, måndagar

**Pris:** 200 kr för terminen

## Boule

Vi spelar boule på onsdagsförmiddagar. Kontakta Margareta Torstensson om du vill vara med och spela eller vill starta en ny boulegrupp, 070-368 2568 eller [m.torstensson42@gmail.com](mailto:m.torstensson42@gmail.com)

# Hänt sen sist

## Årsmöte med allsång

SPF Jarlabanke har avhållit sitt årsmöte vilket skedde den 24 februari med nära 50 deltagare. Till mötesordförande valdes Rolf Skagerborg och till mötessekreterare Birgitta Danielsson. Till justeringsmän och tillika rösträknare valde mötet Gudrun Wijk och Marianne Hammarén Erlandsson.

Efter föredragning av verksamhetsberättelse, revisorernas berättelse och resultat- och balansräkning beslutade årsmötet att bevilja styrelsen ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2024. Mötet godkände förslaget att årsavgiften för 2025 förblir oförändrat 330 kr och att avgifterna för vänmedlemmar är, liksom tidigare, 100 kr/år.

Till styrelseledamöter och suppleanter valde mötet enligt följande:

Omväl ordinarie 1 år Rolf Skagerborg, Gunvor Vretblad, Maria Assarsson, Margareta Torstenson, Birgitta Collin och Birgitta Blacker. Birgitta Danielsson var vald på 2 år, 1 år återstår.

Omväl suppleant 1 år Bodil Svensson. Nyval 1 år Ingrid Svanteson.

I enlighet med valberedningens förslag valde årsmötet Rolf Skagerborg till föreningens ordförande för det kommande verksamhetsåret och till ordinarie revisorer omvaldes Ing-Britt Edlund och Leif Sjöholm. Till valberedningens ordförande omvaldes Christel Eborn. Styrelsen fick i uppdrag att utse övriga två ledamöter.

## ”Hopp, Längtan, Tro och Drömmar”



Så sammanfattade vår ordförande Rolf i sina tackord på årsmötet den avslutande timmen på vår Månadsträff, då röster och toner överlämnats till paret Anna Lindkvist och Anders Eriksson som tog oss med på en sångresa som sträckte sig över nästan 120 år.

Vi startade med att gå över daggstänkta berg (Olof Thunman) och avslutade med Carl Antons ”Nu går sista visan” och därmed blev det bl.a. ”Swing it magis-

tern”, ”You wake me up”, ”Maskros och tjärdoft”, ”True love” och ”Yesterday”. En del sjöngs unisont av hela församlingen, annat solo av Anna med skoldad röst till Anders gitarrspel. En timme full av sångglädje och hopp, längtan, tro och drömmar...



## Sanna Evers om fyra kvinnliga pionjärer

Det var lapp på luckan (70 deltagare) vid Månadsträffen den 24 mars då Jarlabanke gästades av designern, skribenten och inredaren Sanna Evers, som initierat och medryckande berättade om fyra kvinnor, födda mellan åren 1849 – 1894, som gjort kraftiga avtryck i det kulturella Sverige – Karin Larsson, Marie Krøyer, Ellen Key och Estrid Ericson. Både Marie Krøyer och Karin Larsson gick på konstskolor och utbildade sig. Men efter äktenskapen med, för Marias del den danske konstnären P.S. Krøyer och därefter den svenske tonsättaren Hugo Alfvén och för Karins del Carl Larsson, så lämnade de i stor utsträckning måleriet för att istället ägna sig åt konsthantverk, design och inredning. Marie hämtade inspiration från engelska Arts and Crafts-rörelsen men också från svenskt allmoge och hemslojdsrörelsen. Hon formgav ett flertal möbler, textilier och konsthantverksföremål till sina hem men hjälpte också danska konstnärsvänner att inreda deras hem. Karin går på Slöjdskolan i Stockholm och sedan Konstakademien. På sommaren 1882 tar



hon tåget från Paris till den lilla konstnärbyn Grez-sur-Loing där hon möter den då rätt okände konstnären Carl Larsson. De båda blir blyxtförälskade, gifter sig och får åtta barn. Karin får användning av sin utbildning när hon skapar familjens bostad där hon använder en ny färgsättning, hon väver, syr och broderar och skapar ett alldeles unikt hem. Idag finns många böcker utgivna om hennes mat, textilier och trädgårdskapande.



*Forts. sid. 26*

# Hänt sen sist

*Forts. från sid. 25 "Sanna Evers om ..."*

Ellen Key växte upp i Västervik, i ett hem fyllt med böcker. Hon hade ett stort intresse för barn, sociala frågor, kvinno- och fredsfrågor. I sin bok "Skönhet för alla" behandlar hon särskilt skönheten i hemmen, kvinnornas domän: "En människa mår bättre, blir vänligare och gladare ifall man i sitt hem möter vackra former och färger."

(Se även sid. 20 om vår utfärd till Ellen Keys Villa Strand 15/8.)

Estrid Ericson föddes 1894 och utbildade sig till teknisklärarinna. Bara 30 år gammal öpp-

nade hon Firma Svenskt Tenn där man i början endast tillverkade och sålde konstnärliga tennpjäser av hög kvalitet. 1927 flyttade Svenskt Tenn från Smålandsgatan till Strandvägen 5 i Stockholm, där butiken ligger än i dag. Estrids intresse för heminredning väcktes och man började sälja möbler, heminredning och textil. Hennes mångåriga samarbete med arkitekten och formgivaren Josef Frank blev mycket fruktbart. Här fanns sprakande färger, fantasieggande mönster och vackra former. I centrum stod människan och huvudsaken var att hemmet blev bekvämt och trivsamt.

## Modiga pensionärer startade ullbruk



Vi var 13 Jarlabanke-damer som den 19 mars äntrade bussen till Norrtälje för att göra ett besök på Rodens Ullbruk, som etablerat sig på gamla Lv3-området i utkanten av Norrtälje.

Det var hösten 2023 som fem pensionärer gick samman och startade ett ullspinneri. Modigt! tyckte vi besökande pensionärer och blev imponerade när vi insåg ur mycket som behövdes. Lokaler, maskiner, kunskap, kontakter, kontanter, envishet och förmodligen också ett "djävlar anamma".

Hur ser då verksamheten ut? Jo, man köper in ull för att spinna eget garn, men tar också emot fårägares ull och returnerar garner, s.k. löns spinning. Cirka 2 ton ull per år processas och Rodens Ullbruk tar fram all sorts ull för att kunna anpassa bästa blandning för avsett ändamål – dvs. är målet en babykofta eller en grov matta? Vid vårt besök blev vi vid sittande bord av Ylva Linder (t.v.) presenterade för olika sorters ull som har skilda egenskaper. Ullbruket spinner t.ex. ull från de svenska lantraserna gotlandsfår, finullsfår, gutefår, ryafår och allmogeraser, men tar även ull från t.ex. leicester och korsningsraser.

Vid en rundvandring fick vi bekanta oss med de olika processer som ullen genomgår innan den ligger där stickfärdig. Det är rensning, sortering, tvätt- och torkning, plysning, kardning, sträckning och kamning. Och sedan kommer spinning, tvinning, haspling och härvning. (Bild t.v. omstående sida: IngMarie Ek visar hur plysning går till. T.h. berättar IngMarie om garnets olika egenskaper beroende på ullblandning.)





I mars i fjol uppmärksammades ullbruket lokalt i Roslagen då föreningen ”Freija – Roslagens företagarkvinnor” vid sitt årsmöte röstade fram Annkristin Hult som Årets Freija med



motiveringen ”Annkristin Hult har med kollegorna på Rodens Ullbruk startat Sveriges modernaste ullspinneri och satt svensk ull och Norrtälje inte bara på Sverigekartan, utan också på världskartan”.

## Besök på Spritmuseet

”Money on the Wall” - Andy Warhols utställning på Spritmuseet besökte vi, 16 jarlabankare, den 5/2. Spritmuseet kunde stoltsera med det återfunna konstverket ”Absolut Warhol (The Blue Version)” som försvann men återfanns efter 30 år och nu visas för första gången. Beställaren av konstverket var Absolut Vodka 1985.

Utställningen fokuserar på ett av konstnärens mest återkommande teman – **Pengar**. Efter avslutad konstnärsutbildning 1949 började Warhol försörja sig som illustratör och gjorde bl.a. gratulationskort och bokomslag och lyckades mycket bra med det. Det är väl så vi har lärt känna honom genom bl.a. Campbells soppburkar, Brilloboxar och Marilyn Monroes porträtt i olika färger.

Utställningen visar även hans reklamfilmer för laxermedel och glass. ”De som påstår att Andy Warhol sålde ut sig har rätt. Business Art var en av hans mest betydelsefulla och inflytelserika konstformer och dollarsedeln var från början ett av hans favoritmotiv”, enligt curator Blake Gopnik.



Vi avslutade besöket med en tur genom utställningen ”True Crime” som handlar om förbudstiden på 1920-talet då lönnbränning, smuggling och langning av sprit sågs som ett stort samhällsproblem. Smugglarna tog lagen i egna händer och trotsade överheten med sina kreativa lösningar. *Forts. sid. 28*

# Hänt sen sist

## Anders Hanser – fotograf och folkbildare

Vi var flera i publiken som tidigare under åren besökt Anders Hanser på hans biografier och sett en del av de många filmer som han producerat – vid det här laget närmare ett tusen filmer. Den 27 januari gästade han Jarlabanke på vår månadsträff och berättade för oss (dryga 40 besökare) om sitt mångfacetterade liv och visade avsnitt ur en del av sin produktion från slott och koja, scen och staffli.

Här mötte vi ABBA förstas, vars officiella fotograf Anders var, Benny Andersson och Orsa spelmän, operasångerskan Hanser Lina Göransson (Anders mamma), Bruno Liljefors, Peter Dahl, Carl och Karin Larsson m.fl.



Här fanns också avsnitt från Anders många resor världen över där ”Röd sol över Kina”, ”Sven Hedin och Sidenvägen” samt ”Gudomliga Indien” bara är några av filmresultaten från resorna.

## Södertälje var värt en resa! Första anhalt hos Wendela Hebbe

Den 24 januari for 28 jarlabankare med buss till Södertälje för att inledningsvis besöka Wendela Hebbes hus vackert beläget intill Södertälje kanal. Wendela Hebbes hus är ett författarmuseum, som flyttats från Snäckviken till Vänortsparken i centrala Södertälje. Huset skulle egentligen rivas, men Wendelas vänner, en ideell litterär förening som bildades 1983, lyckades rädda huset.

Men vem var då denna Wendela Hebbe och vad har gjort henne omtalad?

Wendela Hebbe (1808-1899) sägs vara vår första kvinnliga yrkesjournalist. Hon var nära bekant med sin tids kulturpersonligheter. Esaias Tegnér uppvaktade henne i ungdomsåren och i hennes hem i Stockholm deltog i hennes litterära salonger män som Herman Säterberg (läkare och skald) och Carl Jonas Love Almqvist (författare, präst, tonsättare mm).



Men den som kom att påverka hennes liv mest - och som hon också under en tid sammanlevde med - var



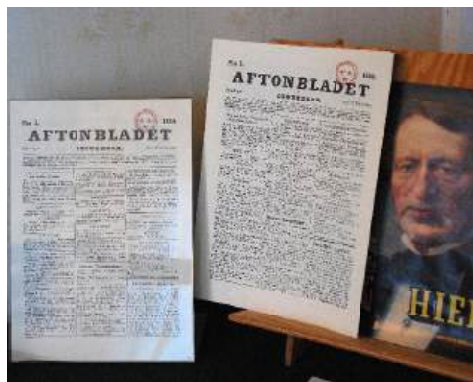
# Hänt sen sist

journalisten och tidningskungen Lars Johan Hierta som blev hennes arbetsgivare men också far till det barn hon födde när hon var över 40 år. Denne son, Edward Faustman, uppfostrades på annat håll och fick först i vuxen ålder kännedom om sin härkomst. Hans dotter Mollie Faustman (1883-1966) blev känd konstnär och författare och Mollies son Hampe Faustman (1918-61) blev känd regissör och skådespelare.

Wendela blev tidigt övergiven av sin man, Clemens Hebbe, och fick på egen hand försörja

sig och parets tre döttrar - Fanny, Thecla och Signe, den sistnämnda fick under senare delen av 1800-talet sitt genombrott som internationell operasångerska.

Wendela började tidigt skriva i Aftonbladet och blev den första kvinna som fick fast anställning på tidningen. Hon blev banbrytande genom sina socialreportage där hon skildrade nöden i dåtidens Stockholm. Men hon skrev även noveller, romaner, sagor och teaterpjäser och recenserade också teater och musik.



Museet i Wendela Hebbes hus är i huvudsak möblerat med möbler och tavlor, som varit i Wendela och Signe Hebbes ägo. Föreningen Wendelas vänner ordnar regelbundet visningar för grupper och enskilda. Tre personer från föreningen tog hand om oss jarlabankare

och vi, i vår grupp, blev ledsagade runt av ordförande Ann-Kristin Frohm (ovan), som initierat och medryckande berättade för oss om Wendelas liv. T.b. bild på Aftonbladet (som det såg ut när det begav sig) och på frontmannen Lars Johan Hierta.

Forts. sid. 30

Följande har bidragit med text och foto:  
Margareta Torstensson och Bodil Svensson.

Mer text och bilder finns på SPF Jarlabankes hemsida.

# Hänt sen sist

## Marcus Wallenberg-hallen – en godbit för bilintresserade



Efter en alldeles utmärkt lunch vägg-i-vägg med Wendelas hus tog vi bussen till Marcus Wallenberg-hallen, ett fordonsmuseum som bl.a. visar upp ett antal historiska och samtida fordon främst från Vagnfabriks-Aktiebolaget i Södertälge (Vabis). Här finns en rad äldre fordon som tidigare varit i bruk – personbilar, historiska lastbilar, bussar, brandbil, postbil m.m.

Här finns också järnvägsvagnar som trafikerat de svenska järnvägarna från 1800-talets slut till början av 1900. Vabis startades av Surahammars Bruks AB 1891 i Södertälje för att tillverka just järnvägsvagnar. Kunder var bl.a. SJ och Stockholms Spårvägar.

Den första bilen konstruerades 1897 och kallades åkvagn. 1902 tillverkades den första Vabis-lastbilen, som konstruerades i Södertälje, men byggdes i Surahammar.



# Livet med demens – tidiga tecken och kognitiva funktioner

Text: Gunvor Vretblad

Det var temat på webinariet som SPF inbjöd till den 20 mars och som hölls i samarbete med Demensförbundet.



Föreläsare var Liselotte Björk, förbundsordförande i Demensförbundet.

Tidiga tecken på demens. Vad är det? Att inte hitta telefonen? Nej! Snarare att man börjar tappa orienteringsförmågan, få svårt att planera och genomföra vardagliga sysslor, som att betala räkningar eller laga mat. Språket kan också påverkas och man kan bli initiativlös eller mindre stress-tålig. Det s.k. procedurminnet, som att spela ett instrument eller härmandet, stannar däremot kvar längre

**Demens är en sjukdom**, inget naturligt åldrande. Ordet har blivit en samlingsbenämning för flera sjukdomar med kognitiv svikt. Det är viktigt att ta reda på vilken av sjukdomarna man lider av eftersom det är olika behandling för de olika sjukdomarna. Det finns inget botemedel men det finns vetenskapliga undersökningar som visar att om man gör vissa förändringar i livsstilen så kan man förebygga och bromsa pågående demenssjukdom.

Man talar om den s.k. FINGER-modellen. Tänk handens fingrar, fem viktiga saker att beakta: kosten, fysisk aktivitet, sociala aktiviteter, hjärngymnastik och de egna värdena, d.v.s. koll på blodtryck, kolesterol, blodsocker m.m. Information om det här finns på [FINGER-modellen -FBHI](#).

**Demenssjukdomar påverkar våra sinnen.** Man tycker kanske att alla ljud låter lika höga, man blir överkänslig för varmt och kallt, hjärnan kan över- eller underreagera och smaken försvinna, sötman känns bäst. Men har man en demenssjukdom är man ofta bra på att tolka kroppsspråk och det är därför viktigt hur omgivningen behandlar en.

En ”levnadsväska” propagerade Liselotte Björk för. Den kan vara en ingång till samtal med någon som lider av kognitiv svikt. Ett barn, en kusin eller vän kan packa den. Eller så kan jag börja packa den själv så jag kan bestämma vad det ska vara i väskan. En blus jag tyckt om, en duk jag sytt, en bok jag läst många gånger, ett skivomslag eller en parfym från förr. Så kan jag hjälpa mig själv att komma ihåg vem jag är.

Webbinariet ”Livet med demens – tidiga tecken och kognitiva funktioner” finns på SPF Seniorernas hemsida [www.spfseniorerna.se/aktiviteter/webbinarier/](http://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/webbinarier/)

I höst kommer del 2 i serien, då med ett anhörigperspektiv för makar och vuxna barn till personer med diagnostiserad demens.

## Seniorcenter och nytt korttids- och demensboende

Text: Bengt Vretblad

Årets första KPR-möte hölls 2 februari i Seniorcentrum på Lyktgränd 2-4. Seniorcenter ägs och drivs av Täby kommun.

Enhetschefen, **Kerstin Torkelsson**, presenterade centret tillsammans med sina medarbetare som ”Skapat av och för Seniorer”. Vi informerades om de verksamheter som bedrivs där. Man samarbetar med pensionärsföreningarna och med Seniornet kring utbildning och kurser rörande internet, mobiler och datorer. Det finns runt 40 schema lagda aktiviteter i veckan med tillsamman 700-800 deltagare. Bland aktiviteterna finns bl.a. akvarellmålning, bridge, diskussionsgrupper, syjunta, boule och linedance. Inriktningen är mot personer över 65 år som bor i eget boende. Seniorcentrum håller öppet måndag-fredag mellan 10 och 16. Dropp in gäller och deltagande är kostnadsfritt.

**Peter Hallenberg** och **Anton Bergkvist** från företaget Sehlhall berättade om byggande av äldreboenden - särskilt ett demensboende i Hägerneholm med 60 lägenheter för boende 65+. Det skall byggas runt en bygata med olika typer av service för de boende. Planen är att verksamheten skall starta 2028.



Tibblehemmet ska öppna för korttidsboende från och med 5 maj. De korttidsplatser som nu hyrs av Lidingö kommun kommer att avvecklas när korttidsboendet i Tibblehemmet sätter igång.

Avdelningschef **Jonas Sundling** orienterade om ett utvecklingsarbete ”nära vård – mottagnings-team efter slutenvård”. Arbetet skall bedrivas inom FoU Nordost. Projektet heter Kompass, vilket står för ”kommuner och primärvård samskapar med seniorer” och är kopplat till den pågående omställningen mot en ”God och nära vård och omsorg”. Arbetet ska ske i samråd med pensionärsorganisationerna. Fem arbetsmöten är planerade att hållas under året. ◆

### KPR – Täbys Kommunala Pensionärsråd

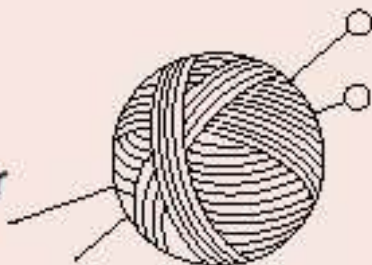
(se sid. 35) är en kanal till och från Äldrenämnden som ska samla in de äldres synpunkter och erfarenheter samt sprida information. Har du några frågor du vill ska tas upp i Kommunala pensionärsrådet? Tveka inte! Slå en signal till Bengt Vretblad, 070-748 8956 eller Rolf Skagerborg, 070-558 0200.



**Svenska kyrkan**

Täby församling

## Syforeningen - en plats för samvaro och handarbete



Har du ett handarbete som väntar på att bli färdigt? Eller kanske vill du bara njuta av lite avkopplande tid med likasinnade? Oavsett vad, är du varmt välkommen till syföreningen i Gribbylund där kreativitet och gemenskap står i fokus!

Varannan torsdag träffas likasinnade för att dela passionen för handarbete. Ta med dig ditt eget projekt, vare sig

det är stickning, broderi, origami eller något annat du älskar att pyssla med. Här får du chansen att arbeta på ditt projekt i en kreativ och avslappnad miljö.

Syförening träffas varannan torsdag kl. 13.30–15.30, jämna veckor under terminerna. Gribbylunds kapell  
**Datum hösten 2024:** 5 sep, 19 sep, 3 okt, 17 okt, 31 okt, 14 nov, 28 nov, 12 dec

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

*Hallsenius 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](http://www.klarahill.se/taby)



**HALLSÉNIUS**  
BEGRAVNINGSBYRÅ



# Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Måndag 28/4 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	Hans Arnbom, Stockholmsutställningen 1897 (se sid. 12)
Tisdag 29/4 kl. 13.00	Tibble Café Tibble kyrka	Träff varje tisdag (se sid. 13)
Tisdag 6/5 12.00	Björkhagen Malmövägen 51	Visning av Markuskyrkan (se sid. 16)
Onsdag 7/5 kl. 11.30	Åva gymnasium	Gemensam lunch på rÅVArA (se sid. 14)
Onsdag 14/5 kl. 08,30	Bussresa	Hemliga resan (se sid. 16)
Måndag 19/5 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	John Boija om Elvis Presley (se sid. 12)
Tisdag 20/5 kl. 13.00	Millesgården Lidingö	"EXTAS! Den svenska divan" (se sid. 17)
Fredag 23/5 kl. 13.00	Rest. Pont Hägernäs strand	Vårlunch (se sid. 14)
Torsdag 29/5 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 13)
Torsdag 19/6 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 13)
Måndag 30/6 kl. 13.00	Södra Djurgården	Estelles skulpturpark (se sid. 18)
Onsdag 9/7	Båt till Kyrkogårds- ön Tid anges senare	Siaröfortet (se sid. 19)
Torsdag 17/7 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 13)
Onsdag 23/7	Thielska galleriet Tid anges senare	Döderhultarn (se sid. 19)
Tisdag 5/8	Hagalund Tid anges senare	Olle Olsson-museet (se sid. 19)
Tisdag-fredag 12/8-15/8	Båt- och bussresa	Hangö m.m. Finland (se sid. 20) och vår hemsida
Onsdag 13/8	Viggbyholms båtklubb	Båtresan med Viking Plym (se sid. 15)
Fredag 15/8 kl. 07.15	Buss från Östra station	Ellen Keys Villa Strand och Vadstena (se sid. 20)
Torsdag 21/8 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 13)
Torsdag 28/8 kl. 10.00	Samling Östra station	Riddarholmskyrkan (se sid. 21)
Fredag 12/9 kl. 17.00	Nygårds värdshus	Jarlabankes 50-årsfest (se sid. 14)
Måndag 22/9 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	Nils Hanson, Grävande journalist (se sid. 13)

## 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/](http://skandia.se/extranet/anslutna/SPF/Forsakringar/)

Tel. 08-756 3875  
E-post: [jarlabanke@telia.com](mailto:jarlabanke@telia.com)  
PlusGirokonto: 84 85 34-4  
Swish: 1235992508  
Hemsida: [spfjarlabanke.se](http://spfjarlabanke.se)  
Organisationsnummer: 816000-2807

### STYRELSE

Rolf Skagerborg – Ordförande samt ansvarig utgivare Medlemsbladet/Hemsidan	070-558 0200	<a href="mailto:rskagerborg@gmail.com">rskagerborg@gmail.com</a>
Gunvor Vretblad – Vice ordförande	073-733 0220	<a href="mailto:gunvor.vretblad@castrum.se">gunvor.vretblad@castrum.se</a>
Sekreterare Birgitta Danielsson	073-834 2218	<a href="mailto:birgittadanielsson41@gmail.com">birgittadanielsson41@gmail.com</a>
Kassör, försäkringar Maria Assarsson	076-142 9483	<a href="mailto:maria.assarsson@telia.com">maria.assarsson@telia.com</a>
Resor/utflykter Margareta Torstensson	070-368 2568	<a href="mailto:m.torstensson42@gmail.com">m.torstensson42@gmail.com</a>
Birgitta Collin	070-695 3383	<a href="mailto:birgittacollin2014@gmail.com">birgittacollin2014@gmail.com</a>
Övriga ledamöter Birgitta Blacker	070-548 3811	<a href="mailto:blacker.band@gmail.com">blacker.band@gmail.com</a>
Suppleanter Bodil Svensson	070-620 7135	<a href="mailto:bodilc41@gmail.com">bodilc41@gmail.com</a>
Ingrid Svanteson	070-547 5485	<a href="mailto:ingrid@svanteson.se">ingrid@svanteson.se</a>

### REVISORER

Ing-Britt Edlund	073-065 2168	<a href="mailto:o.edlund@gmail.com">o.edlund@gmail.com</a>
Leif Sjöholm	070-350 1203	<a href="mailto:leifsjoholm50@gmail.com">leifsjoholm50@gmail.com</a>

### KPR, KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Ordinarie Rolf Skagerborg	070-558 0200	<a href="mailto:rskagerborg@gmail.com">rskagerborg@gmail.com</a>
Ordinarie Bengt Vretblad	070-748 8956	<a href="mailto:bengt.vretblad@castrum.se">bengt.vretblad@castrum.se</a>

### VALBEREDNING

Samman kallande Christel Eborn	070-397 2584	<a href="mailto:chris.eborn@hotmail.com">chris.eborn@hotmail.com</a>
Ledamöter Vakanta		

### REDAKTION

Redaktör Gunvor Vretblad	073-733 0220	<a href="mailto:gunvor.vretblad@castrum.se">gunvor.vretblad@castrum.se</a>
Webbredaktör Bodil Svensson	070-620 7135	<a href="mailto:bodilc41@gmail.com">bodilc41@gmail.com</a>
Layout Gunilla Kinnman	070-444 6740	<a href="mailto:gun.kin@hotmail.com">gun.kin@hotmail.com</a>
Övrig ledamot Christel Eborn	070-397 2584	<a href="mailto:chris.eborn@hotmail.com">chris.eborn@hotmail.com</a>

### ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

Annonser Birgitta Blacker	070-548 3811	<a href="mailto:blacker.band@gmail.com">blacker.band@gmail.com</a>
Hemsidan, webmaster Anders Nisses	070-827 1937	<a href="mailto:webbmaster@spfjarlabanke.se">webbmaster@spfjarlabanke.se</a>
Väntjänst Irene Lehnberg	073-700 0516	<a href="mailto:irene.lehnberg@gmail.com">irene.lehnberg@gmail.com</a>
Medl.sekr., utskick, brevduvor Lars Gustafsson	070-565 0568	<a href="mailto:lassegustafsson@outlook.com">lassegustafsson@outlook.com</a>
Bitr. medl.sekr. Gunvor Vretblad	073-733 0220	<a href="mailto:gunvor.vretblad@castrum.se">gunvor.vretblad@castrum.se</a>

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.

**Butik:**

Näsbydalsvägen 15, Täby

Tel: 08-768 68 00



**Öppettider: Mån – sön: 07:00 - 19:00**

