



Jarlabanke

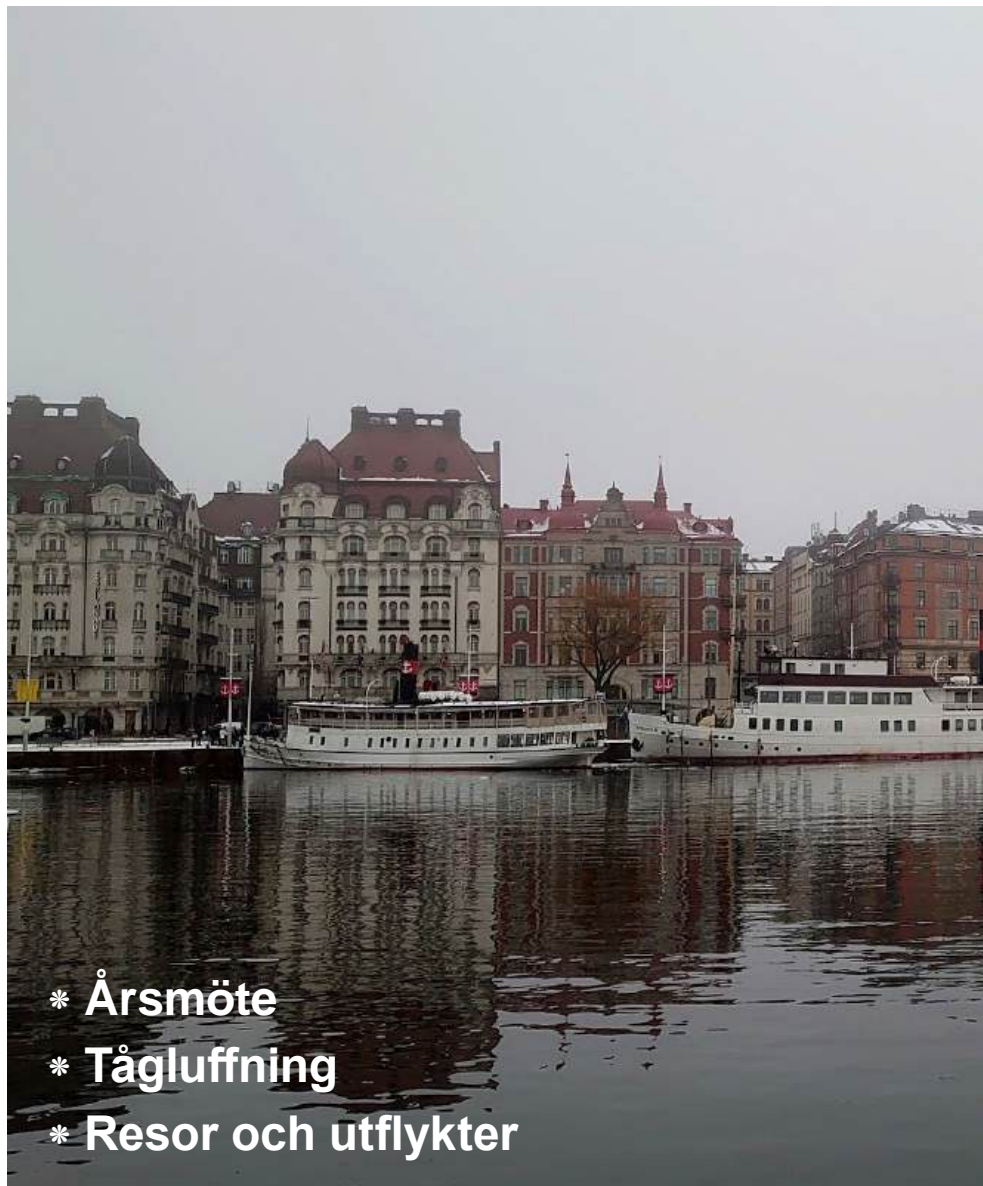
Täby

Föreningen grundad 1975

Nr 1/2026 Årg. 31

MEDLEMSBLAD

FEBR-APRIL



- * Årsmöte
- * Tågluffning
- * Resor och utflykter

Årsavgiften 2026

En person 330:-. Två samboende 660:-.
From 4/11 2025 möjligt betala avgiften via Mina Sidor med kort, Swish eller bg. Inbetalningsavi från SPF ett alternativ.

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.

Anmäl din epostadress till föreningen!

Redaktion (Se sid. 35)

Ansvarig utgivare: Rolf Skagerborg

Tryckeri: Täbykopia AB

Medlemsbladet nr 2/2026:

Manusstopp 2026-03-25

Distribution 2026-04-21

Se spfjarlabanke.se

Publiceringspolicy

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

Omslagsbild

Strandvägen i Stockholm en helt vanlig februardag. Himlen är grå och lite snö ligger kvar på tak och mark. Bakgrundens historiska byggnader i jugendstil speglar sig – liksom skärgårdsbåtarna – i Nybrovikens svarta vatten. Det tycks vila ett lugn över staden.

Foto: Bodil Svensson

Innehåll

Ordförande har ordet.....	3
Hanna Hirsch Pauli – i sista minuten.....	4
Många seniorer tåggluffar – uppskattat sätt att möta Europa på.....	6
Träffar	10
Nöjen.....	13
Resor och utflykter	14
Kurser och cirklar.....	19
Friskvård.....	22
Hänt sen sist.....	24
Äldreomsorg	32
Jarlabankekalendern.....	34
Styrelse	35

Annonsörer

Vårdstyrkan	5
Täbymoderaterna.....	9
Fina Fötter.....	12
Hallsenius begravningsbyrå.....	13
Senior Flow.....	20
Täby församling	23
Veteranringen	26
Barber & Family.....	33
Täby Däckservice	36
Näsby Park Centrum	36

Kallelse till Årsmöte

Årsmötet 2026 äger rum måndagen den 23 februari kl. 14.00 i Sällskapsrummet, plan 2 i Tibble Kyrka.

Årsmötesförhandlingar enligt stadgarna. Årsmöteshandlingar (föredragningslista, verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning m.m.) kommer att finnas tillgängliga på kansliet och på hemsidan från och med 16 februari.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 26 januari.

Enligt traditionen bjuder föreningen på kaffe i anslutning till mötet.

Efter mötet blir det underhållning. Läs mer under Månadsträffar sid 10.

Välkommen!

Ordförande har ordet...

Nu har julafton, nyårsafton och trettondagsafton firats och ätits. Nu har också snön pudrat naturen (egentligen vräkt ner, det känns i ryggen). Jacky (taxen) gillar snön för nu kan hon se var de andra har kissat så hon kan fylla på.

Nytt år och nya framtidsutsikter. När man numera följer medier framträder bilden som målas upp som dystert på alla fronter? Är det en hållbar utveckling?

Hur skall vi tillgodose en hållbar utveckling nu och för framtida generationer?

Miljömässig hållbarhet: att långsiktigt vårda naturresurser för matproduktion, energi, rent vatten och ett stabilt klimat.

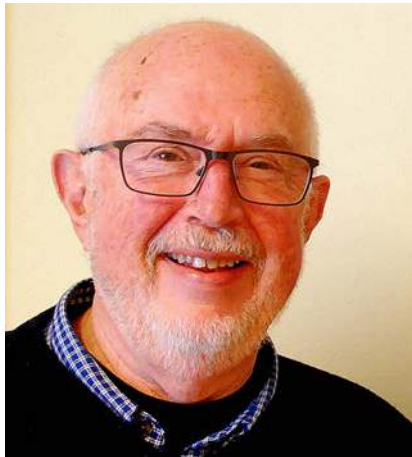
Social hållbarhet: att skapa ett tryggt, inkluderande och jämlikt samhälle med goda levnadsvillkor för alla.

Ekonomisk hållbarhet: att skapa långsiktig välfärd och ekonomiskt värde utan att kompromissa med miljö eller sociala villkor.

Kan inte låta bli att ta exemplet med repet. Homo sapiens har klampat runt på klotet i 300.000 år. Om vi tänker oss att 300.000 år representeras av ett 3 meter långt rep, då blir varje mm 100 år. Under 2 meter, 99 cm och 8 mm har vi levt i ett jordbruks- och jägarsamhälle. På 2 mm har vi levt under industrialismen och börjat förstöra jorden och äta processad mat! Detta med naturen är nog det dystaste?

Sedan har vi ledarskapet i världen. Vart är vi på väg?

Inte ser det ljusst ut ur mitt perspektiv. Hela



den här bilden har målats upp för oss via olika media och bilden är säkert till stor del sann. Men den är så mörk att man får ångestkänslor.

Vad har jag gjort för att skingra mörkret? Inte mycket men jag har lämnat Instagram och Facebook. Till stor del fokuserat på Sveriges Radio och SVT. Och läst lokaltidningen Mitt i, där finns annat än dystra nyheter. Försöker leva efter devisen "Här och nu". Här=Täby. Har lärt mig av Jacky som lever helt här och nu.

Hållbar glädje. På dagliga hundpromenaden (friskvård) gick vi i skogen längs en bäck i vinterskrud. Vi fick se en kungsfiskare och sedan två. För första gången i mitt liv. Det kommer jag att glädjas länge åt.

Önskar alla ett gott 2026

Rolf Skagerborg

Hanna Hirsch Pauli – i sista minuten

Text: Ingrid Svanteson

Det var härligt att mötas av den välkända målningen *Frukostdags* på Nationalmuseet. Vi var ca 20 jarlabankare som på snömodiga gator tagit oss dit.

Målet var att se utställningen *Hanna Hirsch Pauli – konsten att vara fri* innan den upphörde.

Hanna Hirsch Pauli målade banbrytande porträtt, stämmningsfulla interiörer och vardagsscener som *Frukostdags*, ofta inspirerad av de franska impressionisterna. Ändå är stora delar av hennes produktion okänd för en bredare publik och hennes fascinerande livshistoria har till stor del förblivit utforskad.

Nu kunde vi ta del av över 130 verk alltifrån stora oljemålningar till små blyertsteckningar och brev, ofta från privat ägo, den mest omfattande presentationen av Hanna Hirsch Paulis verk någonsin.

Släkten Hirsch tillhörde de svensk-judiska familjer som hade stor betydelse för landets kulturella och ekonomiska utveckling under 1800-talet och kring sekelskiftet 1900. Vi fick följa Hanna Hirsch genom utbildningen på Konstakademien i Stockholm, studieåren i Paris, hennes äktenskap med Georg Pauli, barnen och umgänget med tidens konstnärer och kulturella elit.

Med sina brev, teckningar, porträtt och interiörer från familjen och sammankomster med vänner uttrycker hon sina tankar om livets stora frågor, om kärlek, vänskap och kvinnans roll i samhället. Hon reflekterar över den judiska identiteten, om antisemitismen, nazismen och den politiska och samhällseliga utvecklingen. Genom det rika källmaterialet framstår Hanna Hirsch Pauli som en karismatisk och viljestark person och egensinnig konstnär som följde sin egen väg.

Hennes bilder ger mig som betraktare en känsla av närvaro och kontakt, inte minst från interiörerna från hemmet.

Den stora oljemålningen där systemn läser för sin gamle blinde far förmedlar lugn och kärlek i familjen, liksom de små blyertsteckningarna där vi får följa en av Hannas söner de två första månaderna när han fäster blicken på en ljuspunkt eller när det lilla ansiktet signalerar missnöje.

Hon målade sent i livet ett antal självporträtt där hon dokumenterade det egna åldrandet, däribland från ett hotellrum i Rom. Hon skrev i ett brev:

”det är hemskt att man ska behöva bli gammal när livet är så härligt och man har så mycket o gjort än – ja, för alla sorger och misräkningar till trots så älskar jag att leva”.



Foto: Nationalmuseum. Titel: Studie, Betty Hirsch, konstnärinnans syster



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

Många seniorer tåggluffar – uppskattat sätt att möta Europa på

Text: Bodil Svensson Foto: Maria Englund

Det har blivit allt mer populärt att tåggluffa och en generation som tagit det till sig är dagens seniorer. Vi möter dem på bild, gärna på sociala medier, gående på en perrong någonstans i Europa med liten ryggsäck på ryggen och en stadig hand om rullväskan, som inte får vara för stor. Enligt siffror från juli 2023 var 20 procent av de totala Interrail-resenärerna i Sverige seniorer. Rapporter pekar på att 2025 var en stark turistsommar och att intresset för tåg-resor bland äldre fortsätter att öka. Som senior (60+) i Europa kan du tåggluffa med [Interrail Pass](#) i upp till 33 länder.

I september i fjol var Maria Englund med väninna två av dessa tåggluffare. Maria är medlem i SPF Jarlabanke och deltar i gruppen ”Lappa, laga” och det var där jag först hörde henne entusiastiskt tala om sin tåggluffning nere i Europa och sedan bad henne att dela med sig av erfarenheter och tips.

Både Maria och hennes väninna uppskattar att färdas med tåg, mindre stress, man kan sitta i lugn och ro under färden – läsa lite, prata lite och suga in landskapet som susar förbi – både kropp och själ hinner med på resan.

Tre städer hade de bestämt att de skulle besöka – Berlin, Prag och Wien. 11 dagar skulle de vara borta, tre dygn i varje stad och därtill ett par resdagar. De delade reseuppdragen mellan sig. Väninnan bokade resan och använde sig bl.a. av Swedish Railtrotters (<https://www.tagcharter.se/>).

– Mycket bekvämt, menar Maria. Vi fick alla biljetter direkt i våra mobiler.

Maria tog hand om hotellbokningen med

hjälp av hotels.com (<https://sv.hotels.com/>)

– När man bokar hotell är det bra att ta reda på hur långt det är från centralstationen till olika hotell, säger Maria. Pröva med hotell som ligger nära tågstationen så att du lätt kan gå från stationen till hotellet med din rullväska. På hotels.com t.ex. finns avstånden angivna.

– Eftersom vi hade bestämt att vi i varje stad skulle göra dels ett museibesök och dels njuta av musik, så uppsökte vi turistbyrån så fort vi hade checkat in på hotellet för att få tips om begivenheter och även kunna köpa biljetter. Utöver det så promenerade vi mycket runt om i städerna, fortsätter Maria.

Berlin

Rundvandringen i **Berlin** innebar bl.a. ett besök till Detlev-Rohwedder-Haus med den berömda väggmålningen ”Uppbyggnaden av republiken” av Max Lingner, på bilden studerad av Maria.



De besökte också Förintelsemonumentet - ett minnesmärke i närheten av Brandenburger Tor - bestående av 2.711 betongpelare med olika höjd. I Berlin var Berlinerfilharmonikernas konsertsal på Kemperplatz extra intressant. På besöksdagen hade konsertsalen en jazzkonsert på programmet. I de två andra städerna var konserterna i en kyrka, respektive en synagoga.

– Så det blev en variation utan att vi tänkte på det, säger Maria.



Prag

Den praktfulla dekoren på Centralstationen i **Prag** mötte de svenska besökarna när de klev av tåget. Där hittade de också ett minnesmärke över andra världskriget, en staty av skulptören Flor Kent föreställande Nicholas Winston, som räddade 669 judiska barn från det nazistockuperade Tjeckoslovakien till England. För denna gärning blev han senare adlad.

I Prag bokade våra resenärer in sig på en guidad stadsvandring med bland annat en promenad över Karlsbron, Prags äldsta och mest kända stenbro över Moldau. Den började byggas 1357 av Karl IV och stod klar 1402. Det sägs att alla som besöker Prag promenerar över bron minst en gång.



Wien

Wien är en stad full av historia, konst och kultur och med en befolkning på ca 2 miljoner invånare. För att på ett bekvämt sätt kunna ta till sig så mycket som möjligt från

den österrikiska huvudstaden löste Maria och hennes resekamrat en tredagars biljett, som gällde på buss, tåg och tunnelbana i hela staden. Det obligatoriska museet blev för våra Wien-resenärer Belvedere Museum där många målningar och teckningar av konstnären Gustav Klimt (1862–1918) finns bevarade. Klimt var en berömd företrädare för jugend i Wien. Fotot nedan är en detalj från Klimts ofullbordade målning ”Bruden”.



Vilka råd vill då Maria ge till kommande seniorresenärer?

- Försök inte hinna med så många platser som möjligt. Ta dagarna som de kommer, stressa inte utan ta det lugnt. Använd tu-

ristbyråerna för uppdaterad information och tips om vad som händer på orten ni besöker. Packa inte för mycket i rullväskan, den ska vara lätt att hantera på egen hand.

Maria understryker också att det är viktigt att se till att man har koll på mobil, bankkort, pass och andra värdesaker och att man ser över sin reseförsäkring.

Viktigt är också att inte ha för kort tidsrymd mellan två tågbyten – det är ju inte helt ovanligt att det förekommer förseningar. Det kan också vara bra att veta vad som händer om man missar ett anslutningståg. Är det bara att kliva på nästa tåg eller behöver man boka plats?

Tänk också efter om du vill resa under hög- eller lågsäsong. Lågsäsong kan betyda lägre priser, rabatter och lungnare tempo. Lättare att hitta boende och att ändra sina resplaner. Högsäsong å andra sidan kan innebära ett bättre utbud av aktiviteter och restauranger och mera liv och rörelse om det är det man eftertraktar.

Blir det då tågfluffning även i år för Maria? – I år blir det Italien med Pompeji som huvudmål. Neapel... Sorrento...

Nyttiga länkar

Nedan hittar ni några matnyttiga länkar till sidor med information om Interrail:

<https://europarunt.se/interrail/>

<https://interrail.se/>

<https://www.sj.se/biljetter-och-rabatter/interrail>

Vagabond har publicerat ett antal informativa artiklar om resor och resmål:

<https://www.vagabond.se/tagg/tagresor>

Studio 65 (UR) har sänt program om tågfluff. ”Tågresor – från luff till lyx”.

Känka ryggsäck och hänga på tågperonger på äldre dar? Ja, tack! Antalet tågfluffande seniorer har ökat stort.

<https://www.svtplay.se/video/KQrnGpR/studio-65/14-tagresor-fran-luff-till-lyx>



Ett tryggt Täby genom hela livet

Äldreomsorgen i Täby ska hålla högsta kvalitet och ge både äldre och anhöriga trygghet och värdighet. 2026 satsar vi 60 miljoner kronor extra till äldreomsorgen. När behovet ökar ska hemtjänst och boenden ge professionell omsorg som stärker livskvaliteten, med kvalitetspengen som fortsatt motor för utveckling.


Men Täbymoderaterna vill mer. Vi vill motverka ensamhet genom satsningar som *Seniorcenter* och nya boendeformer som *trygghetsbostäder*. Omsorgen måste vara sammanhållen, med bättre samverkan med regionen så att ingen äldre faller mellan stolarna. Vår politik gör äldreomsorgen i Täby tryggare, bättre och mer valfrihets-skapande.

Vi vill gärna veta vad du tycker om äldreomsorgen och hur den kan förbättras ytterligare.



KONTAKTA MIG!

Erik Andersson,
kommunstyrelsens
ordförande

 076-643 99 59



Täbymoderaterna

↳ tabymoderaterna.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 23 februari

Efter årsmötet – toner med doft från New Orleans

När årsmötet är slut tas scenen över av **New Orleans Kvartetten** som bjuder på underhållning med sväng och doft från New Orleans. Men även senare 1900-tals jazzmelodier finns med. Vi får bl.a. lyssna till I can't give you anything but love, Some of these days, Sakta vi gå genom stan, Basin street blues, June Night och What a wonderful world.

New Orleans Trio, som gruppen hette från början, bildades 2000 av gitarristen Sven Gustafson, som var specialist på New Orleans, dess musik och dess historia. Omkring 2010 inlemmades nuvarande pianisten Hans Hultman-Boye i gruppen och på våren 2024 fick gruppen sin nuvarande besättning då Hans och Bengt Herslöf, banjo, kontaktade Ulf Ranhagen, sopransax och klarinett, och Bodil Åström som har en lång karriär som Barbershop-sångerska bakom sig. I och med det tog de namnet New Orleans Kvartetten.



Måndag 23 mars

Anders Wahlgren – 50 år som författare och filmregissör



”Sanna ögonblick” är titeln på en av Anders Wahlgren senaste böcker. Där berättar

han om sitt liv som filmregissör under mer än femtio år. Han har gjort mer än hundra filmer, både spelfilmer och dokumentärer. En av de mest kända dokumentärerna är ”Staden i mitt hjärta” om rivningarna i Stockholms innerstad, men där finns också spelfilmen ”Moa” om Moa Martinson och ”Förbjuden kärlek” om Axel Munthe och drottning Victoria, för att nämna några.

Anders Wahlgren berättar om sina filmer som ofta skildrar personer vilka kämpat i underläge eller där hoten varit politiska eller ”bara” ett ekonomisk kortsiktigt maktspel.

Måndag 20 april

Om kvinnors avgörande roll i den svenska fotografins historia

Få moderna myter är lika livskraftiga som den om mannen med kameran. Men historien visar att kvinnan som fotograf är lika gammal som mediet självt, menar **Eva Dahlman**.

Hon är fotonhistoriker och etnolog och hedersdoktor vid Stockholms universitet. Eva Dahlman byggde upp Fotosekretariatet vid Nordiska museet och arbetade som förste bibliotekarie vid Kungliga biblioteket med fotografi som specialområde. Hon kommer att berätta om en av de saker hon specialiserat sig på – kvinnliga fotografer i Sverige.



Fotograf Mathilda Ranch i sin ateljé 1907. Foto: Hallands kulturhistoriska museum

Träffar

Måndag 18 maj

Information om innehållet kommer i nästa nummer av Medlemsbladet och på vår hemsida. spfjarlabanke.se

Lunchträffar i Näsbypark

Den tredje torsdagen i varje månad träffas vi vid våra trevliga, gemensamma luncher på **Restaurang Eskader** i Näsbyarks Centrum, dvs **19/2, 26/3 (OBS! ändrat datum), 16/4** osv. Vi möts **kl 13.30**, beställer, 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 janabe2@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 vi håller kontakten med varandra så vi kan ses på annan plats om det

blir aktuellt. 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!**

Medicinsk fotvård

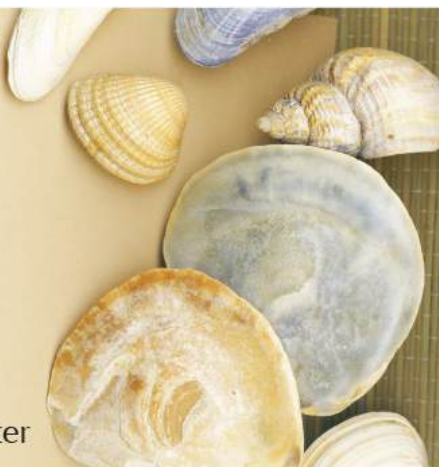
Fina Fötter

Södervägen 44

Täby (Vigbygdgården)

070-2236265

Medlem i Sveriges Foterapeuter



Söndagsmiddagarna fortsätter under våren

Planering pågår. Information om tid och plats kommer via mejl och på vår hemsida.

Kontaktperson: Veronica Duske, 070-262 5825.

Våren är på ingång och med den SeniorShopen

Snart är vi där igen – SeniorShopens visning i samarbete med Seniorcenter och SPF Jarlabanke.

Anteckna **måndag 13/4 kl. 13.00** i kalendern. Som vanligt behövs **ingen förhandsanmälan**, visningen är kostnadsfri och öppen för alla. Önskas en kopp kaffe så finns det möjlighet att köpa det i Seniorcenters kafefhörna. Bilden bredvid från fjolårets vårvisning med publik till sista stol. **Plats:** Seniorcenter, Lyktgränd 2–4, Täby. **Välkommen!**



Vårlunch i maj

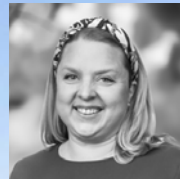
Planering pågår så att vi som vanligt ska få fira in våren tillsammans. Plats och datum kommer i nästa medlemsblad.

Vi finns här för dig när livet förändras

Hos oss möter du människor med erfarenhet, omtanke och respekt. Vi vill göra det svåra lite lättare och finns vid din sida hela vägen.

Varmt välkommen med dina tankar, frågor och funderingar.

Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna
Som medlem i SPF har du **1.000 kr rabatt** på en begravning hos oss. Kom förbi eller ring så berättar vi mer.



Veronica Hallsenius



Per Erkersgård



Therese Ahlqvist



Maria Brunstedt

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Biblioteksgången 2, 183 70 Täby
taby@hallsenius.se / 08-544 732 80
www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

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: 84 85 34-4 eller Swish 123 599 2508 i samband med anmälan och glöm inte namn och vad anmälan gäller.

Fredag 6 mars

Apotekarsocietetens museum – läkemedlens och apotekens historia

På detta museum får vi följa läkemedlens och apotekens fascinerande utveckling i Sverige, från 1500-talet fram till idag. Utställningarna innehåller autentiska inredningar från historiska apotek, läkemedel, förpackningar, hus- och reseapotek, redskap som används vid läkemedelstillverkning och mycket mer. Samlingarna är en resurs för forskning och förmedling av läkemedelshistoriskt kulturarv.

Tid: kl. 13.00

Pris: 80 kr, betalas på plats.

Adress: Wallingatan 24. OBS trappor!

Samling: Östra station kl. 12.10 för gemensam resa till museet.

Anmälan senast 23/2 till Birgitta Collin, birgittacollin2014@gmail.com eller 070-695 3383.



Torsdag 19 mars

Barnrikehuset – guidad visning av familjen Jonassons lägenhet

Vid slutet på 1930-talet görs en statlig satsning för att ge ”mindre bemedlade barnrika familjer” bra och moderna bostäder. På Stickelbärsvägen krävs det minst fyra barn för att få flytta in i en lägenhet med två rum och kök. Familjen Jonasson, bestående av två vuxna och fyra barn, klassades därför för ”behövande” och flyttade hit från en omodern enrummare på Blekingegatan. Föräldrarna sov i vardagsrummet, de båda äldre barnen i sovrummet och de båda yngsta på kökssoffan i matvrån. Lägenheten har idag tidstypisk inredning från 1930-talets slut.

Samling kl. 12.15: Östra station, vid Apoteket nedanför rulltrappan. Promenad på ca 15 min.

Pris: 190 kr betalas till Jarlbanke med Swish 123 599 2508 eller pg 84 84 34-4 i samband med anmälan. Glöm inte namn.

Anmälan senast 2/3 till Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com. Vid för få deltagare kan visningen komma att ställas in.



Foto: Jesper Karlsson

Onsdag 25 mars 2026

Vi besöker Stadshuset

Passa på att se Mälardrottningen i glänsande, gyllene mosaik, just i Gyllenesalen. Vi får en guidad visning av Stockholms Stadshus, ritat av arkitekt Ragnar Östberg och invigt midsommarafton 1923. Anses som ett av Sveriges främsta byggnadsverk och består av ca åtta miljoner tegelstenar. Bakom den pampiga fasaden rymms kontor och sammanträdeslokaler för politiker och tjänstemän, praktfulla festsalar och unik konst. Vi får bl.a. se Prinsens Galleri och Blå hallen, som inte alls är blå utan tegelröd och mest känd för Nobelbanketten

samt Gyllene salen vars väggar täcks av cirka 18 miljoner mosaikbitar av glas och guld.

Tid: Visningen börjar **kl.15.00**.

Pris: 130 kr. Inbetalas till Jarlabankes pg 84 85 34-4 i samband med anmälan.

Adress: Hantverkargatan 1. Stadshuset är handikappanpassat. **OBS** medtag inga stora väskor.

T-bana: T-Centralen

Ange även när du anmäler dig om du vill ha sällskap från Östra station. Blir vi inte tillräckligt många deltagare ställs besöket in.

Anmälan senast **1/3** till Margareta Torstensson, 070-368 2568 eller

m.torstensson42@gmail.com



Torsdag 9 april

Guidad konst- och arkitekturvisning av Konserthuset

Konserthuset, som invigdes den 7 april 1926, räknas som ett av de mest framstående exemplen på den svenska 1920-talsklassicismen och var en av de första byggnaderna i Sverige särskilt avsedd för orkestermusik.

År 1920 utlystes en arkitekttävling för det nya konserthuset. 34 tävlingsbidrag lämnades in och tävlingen avgjordes i januari 1921 med arkitekt Ivar Tengbom som vinnare. Byggnaden

uppfördes under åren 1924-1926. Flera av 1920-talets främsta svenska konstnärer och formgivare bidrog till interiörens gestaltning, där Grünewaldsalen räknas till höjdpunkten. Carl Milles fontänggrupp, Orfeus-brunnen, kom på plats först 1936, efter tio års diskuterande.

Samling kl. 12.15 på Östra station, Apoteket nedanför rulltrappan.

Pris: 140 kronor betalas antingen Swish 123 599 2508, eller till pg 84 85 34-4 i samband med anmälan.

Anmälan senast **1/4** till Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com

Resor och utflykter

Onsdag 22 april

Kungligt Hattparad på Livrustkammaren

Nu visas kungliga hattar från museets samlingar för första gången i en egen utställning under namnet ”*Hatt Couture – kungligt hattmode*”. Här får vi se kungliga hattar i alla färger och former, huvudbonader som har tillhört drottning Louise samt prinsessorna Sibylla och Margaretha. Färgsprakande pillerburkar, tjusiga turbaner och blommande kreationer. Även prinsessorna Christina och Sofia har lånat ut sina privata hattar. I utställningen finns också möjlighet att prova hattar.

Tid: kl. 11.15 samlas vi vid Östra station, nedanför rulltrappan, för gemensam färd.

Pris: 90 kr, betalas på plats.

Adress: Livrustkammaren är belägen på Kungliga slot-

tet med entré i början av Slottsbacken från Skeppsbron.

Anmälan senast 16/4 till Margareta Torstensson, m.torstensson42@gmail.com
070-368 25 68.



Foto: Livrustkammaren

Torsdag 7 maj

Visning av en orörd konstnärsmiljö på Södermalm

Dold bakom en anspråkslös 1700-talsbyggnad på Södermalm finner vi denna miljö skapad av skulptören Christian Eriksson med hjälp av arkitekten Ragnar Östberg i början av 1900-talet.

Christian Erikssons yngste son Liss visade tidigt talang för måleri och teckning, men fadern ville inte att han skulle bli konstnär, trots detta gav han sonen en grundläggande skolning i skulptur. 1952 kom Liss Eriksson och hans hustru, målarinna Britta Reich-Eriksson tillbaka efter fyra års vistelse i Paris och flyttade in i huset.

Liss Eriksson är en formens mästare. Hans styrka är också som människoskildrare, människan står alltid i centrum i hans skulpturer och i botten finns ett känslouttryck. Han var en av sin tids mest betydande skulptörer. Hans verk pryder flera platser och offentliga rum runt om i landet.

Den här platsen har varit och är än idag en

levande konstnärsmiljö. Många av Sveriges kända konstnärer har verkat här, t. ex. Anders Zorn, Bo Beskow, Carl Larsson och många fler.

Någon av Liss Erikssons döttrar kommer att visa oss gården, berätta om sin far och farfar samt visa en av ateljéerna. Visningen sker till stor del ute på gården.

Samling kl. 12.10 Östra station, vid Apoteket nedanför rulltrappan.

Pris: 185 kr betalas via Swish till 123 599 2508 eller till pg 84 85 34-4 i samband med anmälan.

Anmälan senast 28/4 till Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com



Christian Erikssons ateljé på 1950-talet. Fotograf okänd.

Kryssning till Visby 7–10/6

INTRESSEANMÄLAN – ej bindande – senast 15/3

Följ med till Visby med Birka Gotland-Viking Line och njut av en härlig kryssning med Stockholms vackra skärgård utanför fönstren. Du får också en heldag i Visby eller kan välja att följa med på en utflykt. Vi tillbringar 8 timmar i Visby.

I priset ingår:

- * Tre dagars kryssning
- * Två nätter ombord med del i insideshytt, enkelhytt mot tillägg
- * Middagsbuffé inkl. vin, öl, läsk & kaffe på utresan

* Frukostbuffé vid ankomst till Visby. Gotlandsinspirerad buffé inkl. vin, öl, läsk & kaffe på hemresan

* Brunch innan ankomst till Stockholm

Pris: del i dubbelhytt, insides, 1.957 kr/person; enkelhytt, insides, 2.647 kr.

Tillägg: Transfer i Visby Hamnen-Österportshallen t/r och flera utflyktsförslag.

Båten avgår kl. 17.00 och är åter dag tre kl. 14.30.

Anmälan och frågor till Birgitta Collin,

birgittacollin2014@gmail.com eller

Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com

Söndag 16 augusti

Hilma af Klint-safari på Adelsö

Konstnärinnan Hilma af Klint blev världsberömd 74 år efter sin död när hennes konst ställdes ut på Guggenheimmuseet i New York år 2018, det blev publikrekord! Fyra år senare kom Lasse Hallströms film ”Hilma” som delvis spelades in på Adelsö och Munsö där Hilma periodvis vistades.

Vi börjar med lunch på Rastaholms Vårdshus på Ekerö. Vidare till Munsö och Adelsö där guide väntar för vår ”safari”, som tar oss till Hanmora Gärd och Tofta by, platser där Hilma af Klint vistades. Hennes forna ateljé finns inte kvar, men vi kommer till Centret Hilma af Klint beläget i den gamla prästgården på Adelsö där vi ser sommarens utställning och bjuds på kaffe med bulle.

Pris: 1.490 kr, (ord. pris 1.590 kr). Arrangör Larssons Resor.

Avresa: Östra Station kl. 10.00. Cityterminalen kl. 10.30.

Åter i Stockholm ca kl.18.30.

Anmälan senast 15/4 till Margareta Torstensson, m.torstensson42@gmail.com, 070-368 25 68.

Ange om matallergier.

Betala inte förrän ni fått resebevis från Larssons Resor.



Hilma af Klint, porträtt publicerat 1901. Fotograf okänd.

Resor och utflykter

17–20 augusti

Resa till Skagen

Vår gemensamma resa i Nordostkommunerna går till Skagen.

Avresa: Bussen utgår från Vaxholm kl. 6.30 och plockar upp resenärerna vid Danderyds sjukhus ca 7.00.

Boendet är i Skagen. Vi kommer att besöka anrika Höjden, promenera på kullerstensstranden, åka till Grenen, Danmarks nordligaste udde där haven möts.

Hemresedagen åker vi via Kandesstederne och ”öknen” där vi i verkliga livet får se det vi tidigare har sett delar av på Oddcentret. De två museerna Skagens museum och Anchers hus öppnar bara för oss.

Svenska sjömanskyrkan berättar om sin verksamhet och bjuder på kaffe med dopp. Vi besöker Skagens kyrkogård där de mest berömda Skagenmålarna har sina gravplatser.

Vill du veta ett mer detaljerat program besök SPF Vaxholms hemsida: <https://www.spf-seniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-vaxholm/aktiviteter/resor/>

Pris beräknat efter max kurs 1 DKK=1.50 SEK.

Pris/person 8.985 kr vid minimum 30 personer, enkelrumstillägg 1.590 kr (den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk).

Ingår i priset: buss, färje- & vägavgifter, övernattnig, frukostbuffé, middag i Skagen dag 2 & 3, guidad tur, privatvisning på Skagens museum och Anchers hus, besök på Sjömanskyrkan inkl. förmiddagskaffe, Drachmannunderhållning samt utfärder till Grenen, Odde Naturcenter, Gammelskagen (Höjden), Den Tillsandede kirke och Öknen.

Anmälan till Birgitta Collin, tel. 070-695 3383 eller birgittacollin2014@gmail.com
Tidig anmälan rekommenderas då antalet är begränsat. Absolut senast 15 juni.

24–28 augusti

Vandringsresa med boende på Söderköpingsbrunn

Årets vandringsresa går genom natursköna landskap där skärgård, kanalmiljöer och historiska platser väntar. Vi kombinerar lagom utmanande vandringar med gemenskap och kultur, avkoppling och smakfull mat. Möjlighet till båttur på Göta Kanal finns också.

Dag 1 Stendörren och Söderköping

Dag 2 Björnavad och Hulta sluss

Dag 3 Ledig dag/Göta kanal

Dag 4 Grönlöten och Carlsborgs sluss

Dag 5 Tegelbruket och hemresa.

Avresa: från Täby Galopp kl. 09.00 och åter där ca kl. 16.00.

Pris: 13.950 kr (vid 24–26 pers) 14.450 (vid 22–24 pers)

I priset ingår vandringsledare, del i dubbelrum, lunchpaket och luncher, tre-rättersmiddagar, bussresor, guidad visning i Söderköping och dagliga vandringar.

Detaljerad information finns på vår hemsida spfjarlabanke.se.

Arrangör är ReseSkaparna. För information och anmälan kontakta Anders Wallin, 070-413 5276 eller s.anders.wallin@gmail.com

Kurser och cirklar

Vid aktiviteter i vår lokal tar vi ut en avgift på 20 kr per person och gång. Avgiften går till lokalhyran.

Litteraturcirkel

Vi träffas på Jarlabankes kansli, Eskadervägen 40, en tisdagseftermiddag i månaden mellan **kl. 14.00 och 16.00** och diskuterar böcker och tar en kopp kaffe tillsammans. Vårens första cirkelträff har redan ägt rum och vi fortsätter att träffas tisdagarna **10/3, 7/4 och 12/5**. Cirkeln är f.n. fulltecknad men du kan anmäla dig till Ing-Britt Edlund, 073-065 2168 eller o.edlund@gmail.com om du vill stå på kö.

Bridge

Lokal: Eskadervägen 40

Sälls kapsbridge

Torsdagar kl. 13.00

Vi spelar sälls kapsbridge varje torsdag 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. **Kontaktperson** är Birgitta Collin, 070-695 3383 eller birgittacollin2014@gmail.com

Tävlingsbridge I

Onsdagar kl. 13.00

Vårens tävlingsbridge har börjat.

Kontaktperson är Anita Gilljam, 070-739 9328 eller anitakgilljam@gmail.com

Vinkunskap

Vinkunskap I hålls på **tisdagar kl. 18.30**. Kursen har startat och återstående kurstillfällen är **24/2, 24/3 och 28/4**. Lars-Ove

kontaktar tidigare deltagare inför vårterminen. **Ansvarig:** Lars-Ove Pehrsson, 070-626 9205 eller lars-ove.pehrsson@telia.com

Vinkunskap II

Vinkunskap II hålls på **torsdagar kl. 18.45**. Kursen är f.n. fulltecknad och medlemmarna i gruppen kontaktas inför vårens möten. **Ansvarig:** Arne Forssén, 070-610 4551 eller arne.forssen@plangruppen.se

Vinkunskapskurserna I och II hålls i **Jarlabankes kansli på Eskadervägen 40**. Terminsavgiften är 600 kr och erläggs vid första kurstillfället.

Lappa-laga, sy nytt eller sticka och brodera

Dags att ta en titt i garderob eller byrålåda kanske? Något klädesplagg som kan piffas till inför våren eller en stickning eller broderier som kan få nytt liv? Vi kan få hjälp med det mesta av **Lisbet Borgstav** som är sömmerska till professionen. Under kaffepausen delar vi med oss av våra tips och erfarenheter.

Vårterminen är igång och nästa sammankomst är **24/2 kl. 10.00** och pågår ca två tim. Under våren ses vi **ojämna** veckor.

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



Skäggdopping – vår vanligaste och därtill största dopping. Under september till november flyttar de flesta söderut för att återvända under mars – april då det är dags för bo och ungar.

Foto: Bodil Svensson

SENIOR FLOW

GLÄDJESPRIDARNA

Hej på dig :-)

Senior Flow är ett företag som byggdes upp stolt efter rekommendationer från sina kunder.

Vi är ett komplett senior service företag som arbetar med stort engagemang för att skapa ett helhetskoncept med varor och tjänster som seniorer i Täby vill ha eller behöver i sin vardag.

Vi har specialiserat oss på hushållsnära tjänster, hjälp med planering av vardagssysslor, aktiviteter, träning, fysioterapi.

Vår vision och största drivkraft är att sprida glädje, bjuda till medvetet samvaro, bidra till våra kunders livskvalité, god hälsa och livslust som varar länge.

Vi har erfarenhet och kunskap av vårdbranschen - senast är vi nyutbildade i metoden Montessori Senior som skapar förutsättningar till att ge råd och stöd kring kognitiva funktionsnedsättningar.

Varmt välkomna att träffas och umgås i vår nyöppnade mötesplats i Näsby Parks Centrum - där vi tillsammans bygger ett hälsokoncept som ger nya samt gamla vänner förutsättningar till socialt, hälsosamt och ett stimulerande liv.

Besöksadress:

Senior Flow AB

Näsby Park

Eskadervägen 3

Inne i gallerian vid hemköp / Park Café

Telefon 072-292 27 44

epost: flow.gladjespridare@gmail.com

Våra tjänster



HEMMAFINT

Du bestämmer själv hur ofta du vill ha din städning - vi anpassar oss efter dig. Du kan utforma varje städtillfälle precis efter dina behov från gång till gång.

- Varje/varannan vecka hemstädning • Storstädning • Flyttstädning • Fönsterputs • Möblering av bostaden • Sortering av skåp, lådor, garderobers mm. • Gardinbyten • Vind och garage - röja/städa • Köra iväg gamla möbler samt skräp • Allmänt plock, fix samt uppsnygning av bostaden • Handdisk samt putsning av glas och känsligt porslin



TVÄTT & KLÄDVÅRD

• Tvätt samt upphängning • Strykning • Mangling • Lämna & hämta hos skräddare • Lämna & hämta hos kemtvätt • Lämna & hämta hos skomakare • Vi lagar dina kläder - förminskar samt syr om och in knappar samt dragkedjor.



MAT & KÖK

• Matlagning • Tillagning av hemlagade matlådor i ditt hem (vi lagar mat samt delar upp i portioner, fryser om så önskas så du har hemlagat mat hemma) • Hämtning, beställning samt leverans av mat från restauranger • Planeringshjälp med veckohandling samt inköpslistor för veckans matlagning.



INKÖP SAMT HANDLING

• Vi följer med Er till livsmedelsbutiken • Vi handlar hem varor efter Er inköpslista • Matleverans. Vi hjälper Er att beställa hem varor från online butiker



TRÄDGÅRDSSKÖTSEL

• Gräsklippning • Rabatter • Krattning • Städning • Snöskottning • Röjning



HJÄLP ATT TA HAND OM DITT HUSDJUR

Vi hjälper dig gärna att ta hand om ditt husdjur. Rastning och passning av hundar och katter samt skötsel av alla husdjur så att de mår som bäst.



SKJUTS, SÄLLSKAP & PROMENADER

Vi skjutsar dig dit du vill - läkarbesök, frisör, shopping, hem till dina nära & kära, ute till landet mm. Vi följer med dig om du behöver sällskap till ditt läkarbesök, shoppingrunda, sjukhusvistelse eller annat ärende. Vi har fått företroende av våra kunder samt anhöriga att vara med som sällskap på bröllop, familjefester och resor runt om i landet.

- Promenader & ledsagning • Sällskap • Sällskap till, avlämning & hämtning vid olika aktiviteter • Avlastning av en anhörig, make/maka



VARDAGSSYSSLOR

Hjälp med hemelektronik, datorer, tv-n, mobiltelefoner mm. • Stöd vid vardagliga ärenden så som läsa och skriva brev, betala räkningar mm. • Planeringshjälp i vardagen • Kontakt med myndigheter, kommuner, biståndshandläggare, vårdcentraler mm. • Kontakt med anhöriga



TEKNIKHJÄLPEN

Vi samarbetar med ett teknikföretag som erbjuder hjälp med installationer av TV, dator, uppdateringar samt byte av tv-boxar, stereon samt plattan. Byte av armaturer, upphängning av nya lampor, utebelysning mm.

Jarlabanke golfare

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

Frågor kan ställas till: Per Jödahl, 073-928 7620 eller per.jodahl1936@gmail.com

Långa vandringar (7–10 km)

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble finns tillfälle till långa vandringar på **måndagar**.

Kontaktpersoner: Annette 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 nytilkommen vandrare, kontakta någon av ledarna för aktuella uppgifter om plats och tid. Tag med busskort, matsäck och sittunderlag.

Se också tibbleseniörerna.se

Korta vandringar (4–5 km)

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble finns också möjlighet till korta vandringar. Vi samlas på **måndagar kl. 10.00** vid statyn ”Lille prins” i Täby centrum, utgången mot Roslagsbanan och bussterminal. Vandringar i lugnt tempo. Medtag matsäck och SL-kort.

Är du intresserad av att delta och vill ha ytterligare information, **kontakta** Anne-Marie Hugo, 073-946 2144 eller Birgit Hallerfors, 070-681 8687.

Bowling

Varför inte prova på bowling? **Täby-pensionärernas Bowlingklubb** (TPB) arrangerar tävlingar på onsdagsförmiddagar, med eller utan handikapp. Du kan tävla på rimliga villkor.

Kontaktperson: Sören Wiklund, 070-876 8600 eller

wiklund.soren@gmail.com eller ring Bowlinghallen för mer info, 08-758 5900.

Linedance för jarlabankare

Vårens linedance är igång och det finns plats för några fler danslystna. Våga testa om det är något för dig. Konditionen blir bättre och dans ger glädje.

Kontaktperson: Birgitta Danielsson, 073-834 2218 eller

birgittadanielsson41@gmail.com

För frågor om danserna, hör med Eva Jansson, e.ardell@gmail.com

Plats: Seniorcenter, Lyktgränd 2-4.

Tid: 09.45-10.45, måndagar.

Pris: 225 kr för terminen.

Vårens tipspromenader:

Onsdag 18/3 kl. 14.00, start Norskogsbadet till Centralparken.

Tisdag 14/4 kl. 14.00, vid Näsaängsbadet.

Onsdag 20/5 kl.14.00, start Norskogsbadet till Centralparken.

Torsdag 11/6 kl. 14.00 vid Näsaängsbadet.

Anmälan till Margareta Torstensson,

m.torstensson42@gmail.com eller

070-368 25 68

Välkomna!

SPF Seniorernas

FOLKHÄLSÖVECKA

Folkhälsoveckan infaller i år 18–22 maj, men för oss jarlabankare startar den redan **söndag 17/5**. Vi återkommer med mer program i nästa Medlemsblad.

Vandring i Hagaparken söndag 17 maj

Området Haga/Brunnsviken är en del av den kungliga nationalstadsparken. Hagaparken är kanske Sveriges främsta exempel på en ”engelsk park”.

Samling vid busshållplatsen vid Mörby station kl. 11.45. Vi tar buss 176 till Frösunda. Efter att ha passerat över E4 börjar vi vår vandring och går förbi SAS koncernbyggnad, fortsätter ner mot Lingskulle, där Per Henrik Ling ligger begravnen på en udde ut mot Brunnsviken. Här vänder vi för att fortsätta gå längs med Brunnsviken mot

Haga slott och Gustav III:s paviljong. Vi går vidare till Ekotemplet och avslutar vandringen vid Koppärtälten.

Medtag egen matsäck. För den som vill finns möjlighet att ta en fika i Koppärtälten.

Anmälan till Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com senast 15/5.

Tipspromenad onsdag 20 maj

Samling kl. 14.00 vid Norskogsbadet för vandring till Centralparken.

Kort vandring fredag 22 maj

Vandring i lugn takt i Näsbypark.

Välkommen till våra *caféer*

Träffar för dig som önskar en trevlig pratstund tillsammans med andra över en fika. Kom när det passar just dig, vare sig du är ny eller van deltagare. Ingen föranmälan behövs. Varmt välkommen!

Café Näsbypark,

Näsbyparks kyrka – **20/1–26/5**
Tisdagar jämna veckor, kl. 12–14, börjar med andakt i kyrkan.

Café Gribbylund,

Gribbylunds kapell – **14/1–20/5**
Onsdagar ojämna veckor kl. 13:30–15:30, börjar med andakt i kapellet.

Syförening Gribbylund,

Gribbylunds kapell – **22/1–28/5**
Torsdagar jämna veckor kl. 13:30–15.

Café Lindgården,

Lindgården (vid Täby kyrka) – **12/1–25/5**
Varje måndag kl. 13–15, börjar med andakt.

Café Tibble,

Sällskapsrummet i Tibble kyrka – **13/1–26/5**
Varje tisdag kl. 10–12, börjar med andakt.

Prata svenska-café,

Sällskapsrummet i Tibble kyrka – **13/1–26/5**
Varje tisdag kl. 13–14:30.

Hänt sen sist

Gamla godingar och juleljus vid årets sista Månadsträff

Det blev en extra varm applåd som hälsade Gunnel Gisslén och Lasse Söderström – eller ”Vi Två” som de som artistgrupp kallar sig – när åhörarskaran från Jarlabanke fick veta att ”Vi Två” med bara två dagars varsel tackat ja till att hoppa in som ersättare vid Månadsträffen den 15 december.

Vi bjöds på sång och musik och på resor fram och tillbaka mellan Sverige och USA för att återknytta bekantskapen med gamla godingar från förr och få lyssna till låtar starkt förknippade med dessa artister. Detta kryddat med lite historik om artisten i fråga.

Vad sägs t.ex. om Glenn Millers megahit ”In the Mood”, Ulla Billquists ”Öppna ditt fönster”, den amerikanska jazzsångerskan Billie Holiday med ”Do you know what it means to miss New Orleans” som hon bl.a. sjöng tillsammans med Louis Armstrong 1947 i filmen



”New Orleans” eller – som kontrast – Cacka Israelssons hit ”Gamle Svarten”, som egentligen är en brittisk countrysång från 1934, och som Cacka gjorde populär i Sverige 20 år senare.

Detta är bara ett axplock från de låtar vi fick lyssna till. Som avslutning på kavalkaden serverade ”Vi Två”, med den ägna hjälp av publiken, några kända julsånger.

Luciakonsert i Hedvig Eleonora kyrka



Det var en vacker och stämningsfull Lucia-konsert som vi – ett 20-tal jarlabankare - fick vara med om den 10 december i den praktfulla Hedvig Eleonora kyrka vid Östermalmstorg. Efter det att arrangören Bo Aurehl hälsat välkommen och presenterat programmet började konserten med att ungdomar från

Adolf Fredriks musikklasser med stjärngossar och tärnor bjöd på en kavalkad av välkända lucia- och julsånger. Lucia stod inte som brukligt tillsammans med tärnorna utan skred fram i de fyra mittgångarna under framträdandet.

Därefter kom ”en solist av hög klass” som visade sig vara tenoren Mattias Gunnari, som också sjöng traditionella julsånger till pianoackompanjemang av Natalia Edvall.

Kören kom tillbaka och framförde tre Carrolls på originalspråken. Den första var engelsk, den andra ukrainsk och den tredje från Frankrike

som sjöngs på latin. Helt fantastiskt. Avslutningsvis sjöng Mattias Gunnari och kören O helga natt, eller Adams julsång som den egentligen heter, och som uruppfördes på julaftonen i franska Roquemaure för snart 200 år sedan. Den har svensk text av Augustin Kock och musik av Adolphe Adam.

Välbesökt tipspromenad om julen



Tipspromenaden den 8 december lockade en stor grupp trots det trista vädret med regn och blåst. Då var det skönt att komma in i värmen i Kansliet där det var uppdukat med glögg, pepparkakor och levande ljus.

Det var passande nog 10 frågor om julen och den som klarade alla 10 var Susanne (t.v.), 7 rätt var hade Birgitta (mitten) och Karin (t.h.). Som vanligt fick de var sin trisslott. GRATIS!

Anna Lindhagens museum

På Fjällgatan 34 ligger det lilla museet Stigbergets Borgarrum med Stockholms vackraste utsikt. Den unika museivåningen med sex rum och kök är möblerad av den socialdemokratiska politiker Anna Lindhagen som ville visa hur en borgarfamilj levde och bodde i mitten av 1800-talet. Hennes tanke var att den skulle vara ett levande museum öppet för allmänheten med regelbundna visningar och kulturaftnar och så används den även idag.



Hänt sen sist

Birgit Feychting, en mycket kunnig guide, höll en inspirerande föreläsning för oss besökare som var där i slutet av november. Anna Lindhagen, som föddes 1870 och dog 1941, var utbildad sjuksköterska och engagerad i många frågor, bland annat kvinnlig rösträtt, arbetstidsreglering och barns rättigheter. Allra mest känd för eftervärlden är hon kanske för att ha startat koloniträdgårdsrörelsen i Sverige,

men hon arbetade även för ett bevarande av Stockholms gamla miljöer med små stugor och täppor.

Anna Lindhagen var av många betraktad som ”ett besvärligt fruntimmer” eftersom hon tveklöst hävdade sin egen mening, men hon var en imponerande och stridbar person, och en av dem som banade väg för den svenska välfärden.



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
Marianne H-én Erlandsson 070-523 25 50



Om orangutanger och andra djur i Borneos regnskogar

Vi glömde snålblåsten i Täby den där oktoberdagen i samlingsalen i Tibble Kyrka när vi följde med naturfotografen från Näsbypark, Lars-Olof Johansson, till Borneos regnskogar.

Vi behövde inte bära kameror och annan utrustning eller klä oss i heltäckande kläder i den fuktiga, drygt 30-gradiga värmen för att skydda oss mot insekter och blodiglar. Vi behövde inte heller hålla oss vakna fram till midnatt för att fånga bilden av spökdjuret som är aktivt endast i mörker.

För oss, ett 50-tal jarlabankare, var det bara att njuta av naturens under, de spännande formerna på växter, svampar och insekter, färgsprakande fåglar. Vi förundrades över samspelet mellan djur och växter, som den lilla spetskorren, som lever i symbios med en art av kannranka.

Det bor inga människor där Lars-Olof visade oss fram långa floder och stigar - djur och väx-

ter kan leva i fred och man får besöka området enbart med speciella guider. Inte bara Lars-Olof och hans hustru Anita var nyfikna på vad som hände i regnskogen. En orangutanghona höll till uppe i ett träd och hennes lilla unge kikade fram bland frukterna för att titta på passagerarna i båten som gled fram nere på floden.

Längre fram i skogen blev en orangutanghane intresserad av vad som rörde sig på marken mellan träden. Han ville bekanta sig närmare med främlingarna. Guiden vinkade diskret åt sina människogäster att de borde dra sig bakåt, men ett sådant här möte ville de inte missa!

Anita och orangutangen stod en bra stund och tittade på varandra, och hon lyckades till och med filma sin nya bekant när han efter en stund beslöt sig för att återvända till sina kamrater uppe bland trädkronorna. Ett ovanligt, spännande möte.



Hänt sen sist

Tack till alla funktionärer!

I mitten av november samlades flertalet av Jarlabankes funktionärer för att delta i den årliga utflykten som är ett tack för alla insatser som görs av föreningens funktionärer. I år förlades resan till Roslagens skogar och första anhalt, för en mycket välsmakande lunch, var

Sundsta Säteri beläget efter den slingrande och smala Sundstavägen.

När lunchen var aväten var det dags för färd till Skederids kyrka från 1200-talet där prästen Elias Edefors tog emot oss i den fridfulla och vackra kyrkan med sina höga valv och berättade för oss om den heliga Birgittas levnadsöde.



Skederids kyrka anses vara den heliga Birgittas dop- och konfirmationskyrka och den byggdes troligen som gårdskyrka av Birgittas far lagmannen Birger Persson som man tror ägde hela Finsta från 1317.

Sedan Birgittas helgonförklaring 1391 blev Skederid och Finsta en stor vallfartsort och under 1400-talet byggdes kyrkan ut med nuvarande långhus för att kunna ta emot alla pilgrimer. På 1700-talet reparerades kyrkan och nyinreddes. Denna inredning ger än idag kyrkorummet dess prägel. Bilden ovan t.v. visar interiören mot öster med koret och altarpopsatsen från 1762 bl.a. föreställande Kristus på korset. En ny altarring och ett nytt altare gjordes 1813 av mjölnaren och byggmästaren Anders Edberg med ledning av en från Överintendentsämbetet

lämnad ritning av Axel Almfelt. Altarrunden har målats och klänts med blått skinn så sent som 1997. Ovan t.h. den nuvarande sakristian, tidigare den ursprungliga kyrkans kor, med dess återställda gamla fönstergrupp.

Efter kyrkstudier var det dags för lite lekamt igen, nämligen ett besök i Rimboas välkända konditori Café Chokolade för en kopp kaffe och den berömda Rimbobullen. Den skapades 1956 av mjölkbonden Ingrid Bohman som skulle vara med i ett reportage i ICA-kuriren och ville bjuda reportrarna på nybakade bullar. Rimbobullen har därefter blivit avsmakad och berömd så till den grad att den fått en egen dag uppkallad efter sig – Rimbobullens dag den 21 maj.

Britta Marakatt-Labbas värld

Det är inte ett stygn eller två, inte tio eller hundra – det är tusen och åter tusen stygn och flera tusen därtill, stygn som format renar och renarnas horn, samer i protestväntan, samer på vandring, fåglar, fiskar, träd, vårvintersnö och björkdungar, renskiljning, fiske, födelse och död – i cirka 50 år har konstnären Britta

Marakatt-Labba format berättelser om sin och andra samers värld i dåtid och nutid.

Under hösten har Marakatt-Labba haft en separatutställning, ”Där varje stygn andas”, på Moderna museet och i november var vi drygt 30 personer som besökte utställningen och berördes och betogs.



Mest känt är nog Marakatt-Labbas 24 meter långa berättelse - ”Historjá”, ett beställningsverk till Breivika campus på UiT, Norges arktiska universitet i Tromsø. Verket färdigställdes mellan 2003–2007. I de två detaljbilderna ovan möter vi vid verkets vänstra kant jaktgudinnan, bågskytten Juoksáhka, med en hjord renar under sig. Renar återkommer sedan i mängd genom hela berättelsen, som handlar om djurens och de vanliga människornas liv blandat med andeväsen, gudinnor och urmödrar.

Verket nedan t.v. är en detalj från ”Färden II” som tillkom åren 1989/2021 och är ett broderi

på bomullsduk. Man ser här ett laestadianskt begravningsfölje på väg mot kyrkogården. ”Färden II” är del av en serie arbeten om Britta Marakatt-Labbas upplevelse av att som barn mista sin far.

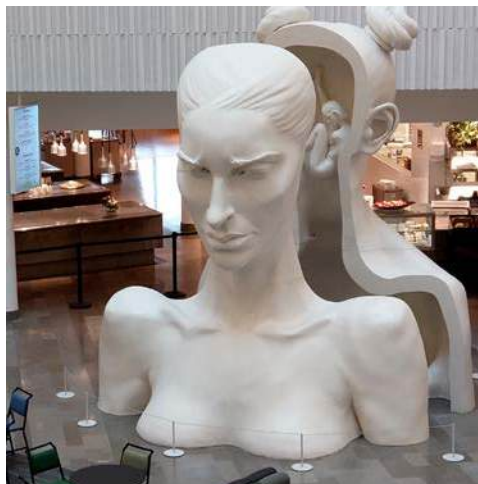
Bilden t.h. är en detalj från ”Fiskvandring” från 2011, applikationer och broderi.

– Vi samer äger inte markerna – vi lånar dem. Vår uppgift är att kommande generationer kan få ta del av allt det som naturen ger oss i form av fiske, jakt och renskötsel, säger Britta Marakatt-Labba i en intervju (TT/Aftonbladet) från 2022.



Konsten på SEB i Arenastaden

I samband med att SEB 2017 lämnade Rissne och Sergels torg för att ta de nya lokalerna i Arenastaden i bruk, så beslutades också att man skulle förnya sin konstsamling. Många av bankens äldre verk har sålts och istället har man satsat på nutida konst till ett värde av 70 miljoner kronor. 65 nordiska konstnärer är representerade, företrädesvis kvinnliga konstnärer.



Ett av de mest storslagna verken är Cajsja von Zeipels Stamina (ovan) som krävde tre långtradare när den nästan 5 m höga skulpturen skulle flyttas från USA till Sverige. Cajsja von Zeipel är svensk skulptör, men sedan ett tiotal år tillbaka bosatt i New York.

I slutet av oktober var vi, 23 deltagare från Jarlabanke, på besök i SEB:s 97.000 kvm stora byggnad med plats för 6.000 medarbetare. SEB:s konstansvarige Martin Joanson, lotsade oss runt bland en del av konstverken och berättade underhållande och initierat om både konstnär och konstverk.

Liselott Watkins skapade som sitt bidrag en serie porträtt av tio framstående kvinnliga konstnärer från Sverige – alla finns de representerade med egna verk i SEB:s konstsamling:

Karin Mamma Andersson, Vera Nilsson, Hilma af Klint, Marie-Louise Ekman, Sigrid Hjertén, Lena Cronqvist, Nathalie Djurberg, Agnes Cleve, Julia Beck och Lena Svedberg.

De två förstnämnda, Karin Mamma Andersson och Vera Nilsson, kan avnjutas via verken Svanesång från 2016 och Nilssons (1888–1979) porträtt från 1921 av konstnärskollegan Hilming Linnqvist.



5 år jorden runt i en Bavaria 30



På Månadsträffen i slutet av oktober var det ”lapp på luckan” när Jarlabanke gästades av journalisten och seglaren Niklas Krantz som före pandemin gav sig ut på en jordenrundresa som var tänkt att ta tre år, men som på grund av pandemin kom att sträcka sig över fem år och som resulterade i två böcker – *”Hafsorkesterns hanerier”* – om allt som krånglade och gick sönder under den 45.000 sjömil långa seglingen och *”Hafsorkesterns bravader: jorden runt med 32 gästar”*. (Ovan hälsas Niklas t.v. välkommen av vår ordförande Rolf Skagerborg.)

Båten Niklas seglade med var en Bavaria 30, 10 m lång och med plats för fyra personer. En båt som knappast är tänkt för oceanseglatser, enligt Niklas.

Om dessa sina dagar till havs, berättade Niklas. Ibland var Hafsorkesterns skeppare och gäst ensamma på sin rutt och andra gånger, som över Atlanten, seglade de i en eskader på 18 båtar. Men det hände sig också att skepparen var ensam, som när covid drabbade världen och länderna slöt sig och man förbjöd landstigning. Då fick Niklas fylla hela båten med mat och dryck för att kunna fortsätta sin segling ensam.

Vi fick också höra om mastbrott på Atlanten då vajrarna som höll masten måste sågas av och mast och segel sänktes till en sista vila på 4.000 m djup, om motorkrängel, skador på rodret, en autopilot som ger upp, ankarspel som rostnar, en jolle som säckar ihop, pumpar som hänger sig och mängder med olika elfel.

Men det fanns också berättelser – och rikligt med bilder därtill – som visade på lata och soliga dagar, vandringar och simturer och speciella, minnesvärda möten med människor och djur.



Följande har bidragit med text och foto: Margareta Torstensson, Birgitta Collin, Gudrun Wijk, Ingrid Svantesson, Lars-Olof Johansson och Bodil Svensson.

Mera text och bilder finns på SPF Jarlabankes hemsida spfjarlabanke.se.

KPR-mötet 9 december hölls på Seniorcenter, Lyktgränd 2-4 i Täby

Text: Bengt Vretblad

Mötet inleddes med en **presentation av centret** och verksamheten där. Centret är kommunens öppna verksamhet för 65+are med många olika inspirerande verksamheter som dans, föreläsningar, frågesport och med en kaffehörna. Det är öppet vardagar kl. 10-16 och noterar cirka 800 besökare varje vecka. Inom kommunen pågår en utredning gällande att inrätta fler seniorcenter – ett arbete som skall genomföras med Kommunala Pensionärsrådets medverkan.

Andra frågor som behandlades på decembersammanträdet:

* Avdelningschef **Jonas Sundling** informerade om **kommunens krigsplanering**. En grund för Täby kommuns krigsorganisation är att medarbetare skall planeras att tjänstgöra på sin nuvarande arbetsplats för att få tydlighet och kontinuitet i verksamheten också vid höjd beredskap.

* Jonas Sundling orienterade också om **Hemtjänstindex** som avser spegla kommunens kvalitet inom information, biståndshandläggning, utförande, stöd och utveckling inom hemtjänsten. I Hemtjänstindex kan Täby kommun jämföras med andra kommuner och ge anledningar till förbättringar. Nacka kommun har exv. högre ranking – vad finns att lära för Täby?

* Diskussion om **omsorgskontakt** för personer med komplexa omvårdnadsbehov. **Jonas Sundling** undersöker hur Täby löser detta.

* Vad gör en **MAS, Medicinskt Ansvarig Sjuksköterska**?

Kommunen är ansvarig för **den kommunala hälso- och sjukvården**. Ansvaret omfattar insatser på primärvårdsnivå inom bistånds-

bedömd dagverksamhet, daglig verksamhet, sysselsättning samt särskilda boendeformer för äldre och personer med funktionsnedsättning. I Täby är socialnämnden och äldrenämnden huvudmän för dessa insatser. MAS är underställd dessa.

Det medicinska ansvaret ligger hos **MAS**. Det betyder ansvar för att patienten får en säker och ändamålsenlig vård av god kvalitet, att rutiner för kontakter med läkare finns, att läkemedelshanteringen är säker, att delegeringar är patientsäkra, att patientjournaler förs och att nämnden informeras vid Lex Maria-anmälningar. MAS-rollen är central för patientsäkerhet och kvalitet i vården.

Hemtjänsten har inte något hälso- och sjukvårdsansvar och delar inte ut medicin.

* Kommunfullmäktige har beslutat att **Tibblehemmet skall avvecklas** till 31 augusti 2028. Tidpunkten ger möjlighet till bra framförhållning med en välplanerad avvecklingsprocess. All planering som rör de enskilda boende vid tidpunkten för avvecklingen kommer att ske individuellt och i nära dialog mellan den enskilde, anhöriga, biståndshandläggare och boendesamordnare. Kraven på god och säker vård och omsorg kvarstår under hela avvecklingsperioden. KPR kommer att informeras löpande om planering och genomförande.

* Ett s.k. **Phonirolås** används av hemtjänstpersonal. De innebär att all inpassering loggas – man kan alltid se vem som låst upp. Behovet att spärra låset om den boende är borta under längre tid, diskuterades.

* Vidare diskuterades **kollektivtrafik till Broby gård**, som KPR flera gånger haft synpunkter på. Tyvärr har KPR:s synpunkter inte förts vidare i kommunens svar till Regionen.

BARBER & FAMILY

Täby Centrum

SENIORERBJUDANDE 65+

Senior klippning 65+

Dam: **339 kr** (ord. 390 kr)


Herr: **239 kr** (ord. 290 kr)


Paketpriser - Damer 65+:


- Färg & klippning: från **1499 kr** (ord. 2450 kr)
- Permanent & klippning: från **1549 kr** (ord. 2750 kr)
- Slingor & klippning: från **1599 kr** (ord. 2950 kr)

Gäller mot uppvisande av annons - ta med annonsen eller visa bild i mobilen.

Gäller hela 2026, vardagar 10-16.

 Barber & Family - Täby Centrum

 08-638 0720

 www.barberfamily.se

 Drop-in & tidsbokning välkommen

Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Tisdag 17/2 kl. 13.00	Tibble Café, Tibble kyrka	Träff varje tisdag (se sid. 12)
Torsdag 19/2 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 12)
Måndag 23/2 kl. 14.00	Sällskapsrummet, Tibble kyrka	Årsmöte (se kallelse sid. 2) New Orleans Kvartetten (se sid. 10)
Fredag 6/3 kl. 13.00	Apotekarsocietetens museum, Wallingatan 24	Studiebesök (se sid. 14)
Onsdag 18/3 kl. 14.00	Norskogsbadet	Tipspromenad (se sid. 22)
Torsdag 19/3 kl. 12.15	Barnrikehuset Samling Östra station	Visning (se sid. 14)
Måndag 23/3 kl. 14.00	Sällskapsrummet, Tibble kyrka	Anders Wahlgren, författare och filmare (se sid. 11)
Onsdag 25/3 kl. 15.00	Stadshuset	Visning av Stadshuset (se sid. 15)
Torsdag 26/3 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 12)
Torsdag 9/4 kl. 12.15	Konserthuset Samling Östra station	Visning (se sid. 15)
Måndag 13/4 kl. 13.00	Seniorcenter, Lyktgränd 2-4	SeniorShopens vårmode visas (se sid. 13)
Tisdag 14/4 kl. 14.00	Näsaängsbadet	Tipspromenad (se sid. 22)
Torsdag 16/4 kl. 13.30	Rest. Eskader, Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 12)
Måndag 20/4 kl. 14.00	Sällskapsrummet, Tibble kyrka	Eva Dahlman (se sid. 11)
Onsdag 22/4 kl. 11.15	Livrustkammaren Samling Östra station	"Hatt-Couture Kungl. Hattmode" (se sid. 16)
Torsdag 7/5 kl. 12.10	Konstnärsmiljö på Söder Samling Östra station	Visning (se sid. 16)
Sön-Fred 17/5–22/5	Olika aktiviteter	Folkhälsoveckan (se sid. 23)
Måndag 18/5 kl. 14.00	Sällskapsrummet, Tibble kyrka	Månadsträff (se sid. 12)
Onsdag 20/5 kl. 14.00	Norskogsbadet	Tipspromenad (se sid. 22)
Sön-Ons 7/6–10/6	Birka-Gotland till Visby Kryssning	Intresseanmälan (se sid. 17)
Torsdag 11/6 kl. 14.00	Näsaängsbadet	Tipspromenad (se sid. 22)
Söndag 16/8 kl. 10.00	Samling Östra station bussresa	Hilma af Klint, Adelsö (se sid. 17)
Mån–Tors 17/8–20/8	Skagen bussresa	Studiebesök (se sid. 18)
Mån–Fred 24/8–28/8	Söderköpingstrakten bussresa	Vandringresa (se sid. 18)

KPR – Täbys Kommunala Pensionärsråd

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

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

Ordförande	Rolf Skagerborg	070-558 0200	rskagerborg@gmail.com
samt ansvarig utgivare Medlemsbladet/Hemsidan			
Vice ordförande	Gunvor Vretblad	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
Resor/utflykter	Margareta Torstensson	070-368 2568	m.torstensson42@gmail.com
	Birgitta Collin	070-695 3383	birgittacollin2014@gmail.com
Övriga ledamöter	Birgitta Blacker	070-548 3811	blacker.bandit@gmail.com
Suppleanter	Bodil Svensson	070-620 7135	bodilc41@gmail.com
	Ingrid Svanteson	070-547 5485	ingrid@svanteson.com
REVISORER	Ing-Britt Edlund	073-065 2168	o.edlund@gmail.com
	Leif Sjöholm	070-350 1203	leifsjoholm50@gmail.com

KPR, KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Ordinarie	Rolf Skagerborg	070-558 0200	rskagerborg@gmail.com
Ordinarie	Bengt Vretblad	070-748 8956	bengt.vretblad@castrum.se

VALBEREDNING

Sammankallande	Christel Eborn	070-397 2584	chris.eborn@hotmail.com
Ledamöter	Vakanta		

REDAKTION

Redaktör	Gunvor Vretblad	073-733 0220	gunvor.vretblad@castrum.se
Webbredaktör	Bodil Svensson	070-620 7135	bodilc41@gmail.com
Layout	Stellan Abramson	070-584 0779	stellan.abramson@gmail.com
Övrig ledamot	Christel Eborn	070-397 2584	chris.eborn@hotmail.com

ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

Annonser	Birgitta Blacker	070-548 3811	blacker.bandit@gmail.com
Hemsidan, webmaster	Anders Nisses	070-827 1937	webbmaster@spfjarlabanke.se
Medl.sekr., utskick, brevdovor	Lars Gustafsson	070-565 0568	lassegustafsson@outlook.com
Bitr. medl.sekr.	Gunvor Vretblad	073-733 0220	gunvor.vretblad@castrum.se
Resor och utflykter	Eva Jansson		jansson.eva80@gmail.com
Ers. kassör	Åsa Burman	070-633 9021	asakburman@gmail.com

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

NÄSBYPARK CENTRUM

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 Mäkleri AB	<magnussonmakleri.se>	08-756 30 32
FRISKVÅRD	Roslagskliniken-Naprapat	Eskaderv. 8	08-758 78 84
NAPRAPAT	Naprapatlandslaget	<naprapatlandslaget.se>	010-768 10 30
KYRKA	Näsbyparks Kyrka	<tabyforsamling.se>	08-580 035 28
LÄKARE	Näsby Parks Husläkarmottagning		08-544 40 920
TANDLÄKARE	Näsby Parks Tandklinik		08-768 52 48

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

Däckbyte från 350:-

Däckförvaring

inkl. hjultvätt från 900:-

Hjultvätt 25:-/däck

Drop In

**Vid köp av
4 nya däck,
däck-
förvaring**

Utan extra
kostnad!

Besök gärna vår hemsida
www.tabydackservice.se

Öppet alla dagar. Mån-fre 8-18 lör-sön 9-15

Täby Däckservice AB

Eskadervägen 2, Näsbypark (i garaget)

08-732 60 44

076-949 70 30