SPF SENIORERNA Jarlabanke
Täby
Föreningen grundad 1975

Nr 2/2026 Årg. 31 **MEDLEMSBLAD** MAJ - AUG

- En semla med Selma
- Folkhälsovecka
- Fyra frågor ...

Årsavgiften 2026

En person 330:-. Två samboende 660:-. From 2026 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.

Redaktion (Se sid. 39)
Ansvarig utgivare: Rolf Skagerborg
Tryckeri: Täbykopia AB
Medlemsbladet nr 3/2026
Manusstopp 2026-07-29
Distribution 2026-08-25

Se spfjarlabanke.se

Innehåll

Publiceringspolicy 2
Ordförande har ordet 3
En semla med Selma - 4
Folkhälsovecka 6
Ann-Christin Huss 8
Träffar 10
Nöjen 12
Resor och utflykter 14
Kurser och cirklar 20
Friskvård 24
Hänt sen sist 26
Fyra frågor till de politiska partierna i Täby 32
Äldreomsorg 36
Jarlabankekalendern 38
Styrelse 39

Annonsörer

Fina Fötter 13
Hallsénius Begravningsbyrå 37
Lenas Glada Fötter 25
Näsbyparks Centrum 40
Senior Flow 22-23
Täby församling 37
Täbymoderaterna 9
Veteranringen 21
Vårdstyrkan 7

Publiceringspolicy

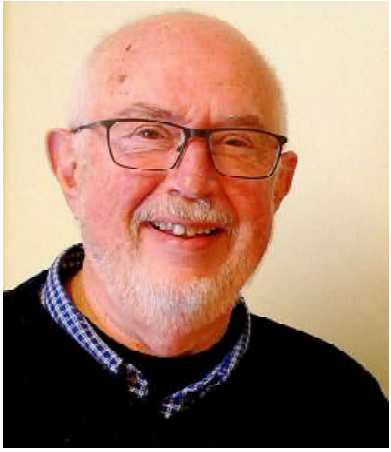
Publicering av bilder i reportagen från föreningens olika aktiviteter. Foton som tas vid våra sammankomster, möten och aktiviteter kan komma att publiceras i medlemsbladet och/eller på föreningens hemsida. Vi hoppas att du samtycker till det. Om så inte är fallet, meddela fotografen vid fotograferingstillfället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

Omslagsbild:

Liljekonvaljestjälkar i en svettig barnahand. Snabba steg hemåt och sedan ropet: Mor, mor jag har hittat liljekonvaljer... Och mor stoppar näsan i buketten, drar några djupa andetag och börjar leta i skänken efter en passande vas.

Text och foto: Bodil Svensson

Ordförande har ordet...



När ni nu har lagt undan snöspadar, broddar och vantar, luva osv, kan det bli dags att sitta och njuta med näsan mot solen. Tänk nu på att ha mössa med skärm och/eller solglasögon, det minskar risken för grå starr och andra ögonbesvär som makuladegeneration (förändringar i gula fläcken). Pst! du har väl bytt till sommardäck! Här slutar vi med pekpinnar och njuter av vårblommor.

Styrelse- och verksamhetsarbeten har nu efter årsmötet rullat igång. Vill åter tacka för allt volontärt arbete som läggs ned inom föreningen. Utan detta ingen förening. Men så ett men - vi måste bli fler, det saknas allt från brevduvor till annonsansvarig. Gå in på vår hemsida spfjarlabanke.se för utförlig information om vad vi behöver hjälp med.

Var förbi Täby Centrum och där hade Westfield dragit igång något de kallar Träffis för äldre. Det bjöds på kaffe med dopp och polis och kommunvakt var där och gav information om bedrägeri. Det var fullt med folk så jag kom inte in. Träffarna lär återkomma, så håll utkik, kaffe med bulle kan inte vara fel.

Läste i senaste Senioren på ”ledarsidan” om att ett arbete med rubriken *FN-konvention för äldres mänskliga rättigheter* skall påbörjas. Ålderism har varit på tapeten några år och frågan har varit fokuserad på svenska förhållanden. I och med arbetet för en FN-konvention kan frågan om äldres rättigheter bli global, beroende på hur många länder som undertecknar konventionen.

Vi har val i höst. Ni får rösta efter eget omdöme, MEN NI SKALL X:a DE ÄLDRE.

Rolf Skagerborg

En semla med Selma – Litteraturcirkeln 25 år

Text och foto: Ingrid Svanteson

Ett kvarts sekel har förflutit sedan Jarlabankes första litteraturcirkel startade! Det ville vi fira förstås. Det var fastlagstid när 2026 års grupp hade sitt senaste möte och vi hade bestämt att ta med en semla till kaffet och att läsa valfri bok av Selma Lagerlöf. Det blev alltså en semla med Selma. Många glada skratt och mycket diskussion som vanligt.

Varför går vi så gärna med i en litteraturcirkel? Det pratade vi om.

Man vill få tips på böcker att läsa, sådana vi kanske inte annars skulle välja och man vill dela sina tankar. Tyckte de andra också att boken var urtråkig? Var den bland den bästa de läst? Varför det? Och varför blev jag så arg när jag läste...eller glad?
Jag minns när … Ja, många minnen dyker upp.

Man lär sig något nytt, man kanske till och med blir av med en förutfattad mening…

Träffa nya vänner är viktigt både för oss som bott länge här i Täby eller är nyinflyttade från ”långtbortifrån” i Sverige eller kommer från ett annat land. Kan våra åsikter bero på varifrån vi kommer eller där vi växt upp?

En av deltagarna, Lisbeth Löfblad, berättar att hon via telefon även deltar i sin tidigare bokcirkel i Matfors och delar med sig av tips, tankar och idéer åt båda hållen. Under fikastunden den här särskilda dagen funderade hon över vad träffarna i Jarlabankes litteraturgrupp gett henne och över böckerna vi läst under året:

”Tack vare litteraturcirkeln har jag fått många nya litterära bekantskaper.

De första jag lärde känna var Fredrika, Olga, Hildur, Edit i boken **En död mans kvinna.**

⇨

P-O Enqvist berättade om **Ett annat liv.** Ett annat liv hade även Jaques Mwepu med en fantastisk livsresa **Från Kongo till Kumla.**

I **Den som sår i snö** berättades det om Mariddjas bästa, och enda vän, SIRI.

Devisen **Den som följer en stjärna vänder inte om** var kanske inte Malin Blomsterbergs bästa beslut.

Att det inte var så lätt att vara en kvinnlig forskare lärde oss Elisabeth Zott och gav oss **Lektioner i kemi**. En kunskap som även var användbar i köket.

I **Den röda adressboken** blev nästan alla Doris vänner med tiden överstrukna."

Lisbeth avslutar med:
"Min valfria Selma blev en **Dagbok** från hennes ungdomsår, och min valfria semla blev en liten goding från Park Café." ◆

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, namn och adress, så får du trisslott/-er så snart medlemsavgiften är betald.

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Under veckan genomför SPF-föreningar i hela landet en kampanj för folkhälsan. Vi hoppas att många medlemmar och vänmedlemmar vill delta. Folkhälsoveckan infaller i år 18-22 maj men för jarlabankare startar den redan söndag 17/5. Vi hoppas på vackert väder.

Söndag 17 maj
Kl. 11.45 Vandring i Hagaparken. Området Haga/Brunnsviken är en del av den kungliga nationalstadsparken. Hagaparken är kanske Sveriges främsta exempel på en ”engelsk park”. Vi passerar över E4 och vandrar förbi SAS koncernbyggnad, fortsätter ner mot Lings kulle, där Per Henrik Ling ligger begraven på en udde ut mot Brunnsviken. Här vänder vi och går längs Brunnsviken mot Haga slott och Gustav III:s paviljong. Vi går vidare till Ekotemplet och avslutar vandringen vid Koppartälten. Medtag egen matsäck eller ta en fika i Koppartälten.
Samling vid busshållplatsen vid **Mörby station** kl. 11.45 därifrån **buss 176** till Frösunda.
Anmälan senast 5/5 till Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com

Måndag 18 maj
Kl. 09.45 Linedance för Jarlabankare på Seniorcenter, Lyktgränd 2-4
Kontaktperson Birgitta Danielsson, birgittadanielsson41@gmail.com

Kl. 09.45 Prova på en **lång vandring** med Tibbleseniorerna, ca 7-10 km
Kontaktperson Annette Forsberg, 070-755 6541.

Onsdag 20 maj
Kl. 14.00 Tipspromenad
med start vid Norskogsbadet för promenad till Centralparken.
Anmälan till Margareta Torstensson, m.torstensson42@gmail.com
eller 070-368 2568.

Fredag 22 maj
Kl. 11.00-12.15 Prova på en **kort vandring**.
Samling vid tågstationen Näsbypark. Ta gärna med stavar.
Anmälan till Birgitta Collin, birgittacollin2014@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!

Vårdstyrkan

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

Läs mer om Vårdstyrkan

Ann-Christin Huss är en av våra volontärer

Text: Gunvor Vretblad, Foto: Bodil Svensson

”Jag fick frågan om jag ville bli den sammanhållande länken i cirkeln Lappa-Laga”, berättar Ann-Christin, ”och efter lite funderande svarade jag ja. Jag hade tillhört cirkeln en tid och visste att det fanns en utbildad sömmerska med i gruppen, så jag skulle inte behöva ansvara för sömnaden”.

Ann-Christin håller sin hand över Lappa-Lagacirkeln, hon har nyckeln till dörren och öppnar upp lokalen för deltagarna och hon har koll på vår närvaro så att rätt siffror hamnar i aktivitetsstatistiken inför årsmötet. Idén med cirkeln var från början att sy om och återanvända gamla kläder, därav namnet Lappa-Laga. Men efter hand lade vi till det ena efter det andra: några sydde nytt, en sydde väskor, flera stickade och broderade. Vi hittade tyger och halvfärdiga arbeten hemmavid som låg och väntade på att få komma fram ur skåp och lådor.

Ann-Christin är själv en hängiven stickare. Hon tyckte om att sticka redan som barn. Men när hon visade upp sin första riktiga stickning, ett par grå raggsockar, för sin slöjdlärarinna var de så fint gjorda att fröken inte trodde att det var Ann-Christin som gjort dem. Fröken repade upp sockorna! Och Ann-Christins lust att sticka kom av sig under en tid men återuppstod så småningom och under åren har hon stickat och virkat både till sig själv och barn och barnbarn.

Just nu stickar Ann-Christin på en ’norsk kofta´ till dottern som ska använda den i stallet. Ann-Christin använder norskt ullgarn, det är lite fett och vattenavstötande men ändå mjukt. Därefter står en ’norsk kofta´ med blommönster på tur, den ska bli till henne själv.

Ann-Christin tycker att kaffepausen och samtalet är en viktig del av cirkeln. Då delar vi med oss tips om det som vi har för händer, men vi pratar också om annat i livet, som resor, sjukvård, intressanta butiker, politik…Ett återkommande samtalsämne är Ann-Christins goda kakor. Bakning är ett av hennes andra intressen och hon provar nya recept på oss, gärna med fullkorn och oljor i olika konstellationer. Och allt blir alltid gott! ◆

Trygg äldreomsorg i Täby med kvalitet och valfrihet

VÅR POLITIK 2027 2030 VÅR POLITIK

Äldre i Täby ska känna trygghet varje dag. Både du och dina anhöriga ska veta att omsorgen håller hög kvalitet och präglas av värdighet.

När behoven ökar ska omsorgen vara professionell och stärka livskvaliteten. Vi vill att äldreomsorgen i Täby ska vara i länets absoluta toppklass.

Kvalitetspengen har varit en viktig drivkraft för bättre omsorg, och vi vill utveckla den vidare, med ännu större fokus på vad brukare och anhöriga tycker. För det är våra äldres behov och önskemål som faktiskt spelar roll.

Vi vill motverka ensamhet genom mötesplatser som *Seniorcenter* och nya boendeformer som *trygghetsbostäder*. Vi vill stärka anhörigstödet och säkerställa att personalen har rätt kompetens och goda språkkunskaper.

Vi vill också skapa en mer sammanhållen vård och omsorg, med bättre samverkan med regionen, så att ingen äldre faller mellan stolarna.

Vår politik gör äldreomsorgen i Täby tryggare, mer sammanhållen och med valfriheten i fokus.

KONTAKTA MIG!
Erik Andersson,
kommunstyrelsens ordförande
076-6439959

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.bandi@gmail.com, 070-548 3811, så vi kan beställa förtäring till alla. **Alla pensionärer är välkomna.**

Måndag 18 maj

Spionage i modern tid

SPF Jarlabanke gästas den här dagen av författaren **Carolina Angelis**, som arbetat närmare tjugo år inom den svenska underrättelsetjänsten, först på FRA och därefter vid Must. Numera ägnar hon sig åt att skriva böcker – spänningsromaner i spiongenren – men är även en uppskattad föreläsare och medverkar återkommande i Sveriges Radio, TV och tidningar för att kommentera aktuella spionärenden i Sverige och övriga Europa.

Det försämrade omvärldsläget påverkar samhällssäkerheten på olika sätt. Hotaktörer, så väl kriminella som statliga, använder sig i allt större utsträckning av rekryterade personer, på insidan av den verksamhet som man vill påverka eller inhämta information ifrån.

Föreläsningen handlar bland annat om hur man går till väga för att hitta och kartlägga personer av intresse, bland annat via sociala medier, samt hur kontakttagning och värvning går till. Men också vilka motiv och sårbarheter som utnyttjas hos individen samt vanligt förekommande personlighetsdrag. Ett antal skarpa case, hämtade från verkligheten, används för att belysa problematiken.

⇨

SENIORDAGEN I Täby 2026

Dagen firas fredagen den 9 oktober i Kommunhuset. Mer information kommer i Jarlabankes medlemsblad nr 3/2026.

Måndag 21 september

Jazz, rock och visor inleder hösten

Vi drar igång höstens Månadsträffar med en musikalisk eftermiddag i sällskap av musikern, sångaren, kompositören och visförfattaren **Simon Stålspets.** Simon håller en solokonsert för oss med rock- och jazzlåtar samt visor - både kända sådana och egenkomponerade sånger. Gitarr, munspel och sång står på menyn. Musiken har via musikaliska föräldrar funnits runt Simon ända från barnsben – han beskriver det själv så här: ”På skivspelaren snurrade ofta Stan Getz, A C Jobim och Lars Gullin. När jag fick bestämma musiken blev det alltid Burken med Rockfolket och favoritlåten var Hej Baberiba.”

Simon turnerar nu med solokonserter eller med andra musiker och sångare som ”Simon Stålspets Orkester”, ”Alpen Kapelle” eller ”Stålspets Trio”. Den senare konstellationen gav t.ex. i början av mars i år en Bob Dylanmässa inför fullsatt Gåsinge kyrka i Sörmland.

Lunchträffar i Näsbypark

Den tredje torsdagen i varje månad träffas vi vid våra trevliga, gemensamma luncher på **Restaurang Eskader** i Näsbyparks Centrum – även under sommaren, d.v.s. **21/5, 18/6, 16/7** och **20/8.** Vi möts **kl. 13.30**, beställer, betalar för den mat vi vill ha och slår oss ned hos övriga jarlabankare vid de dukade borden, umgås och har trevligt tillsammans. För **ANMÄLAN** och ev. ytterligare information kontakta Marianne/ Jana Hammarén 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 Tibbleseniorerna och SPF Jarlabanke i samarbete med Tibble kyrka. Föreningarna bjuder på kaffe men tilltugg står vi för själva. **Varmt välkommen!** ◆

Nöjen

Middagsträffarna fortsätter under våren…

Andra träffen för våra uppskattade söndagsmiddagar ägde rum 1 mars. Då valde vi att besöka den indiska restaurangen Maharajah på Frejgatan.
Vi var sex personer som samlades runt bordet och njöt av en smakrik och välagad middag. Kryddorna, dofterna och de färgstarka rätterna skapade en härlig stämning. Maten var mycket god och dessutom prisvärd.
Kom med du också nästa gång, ring Veronica Duske, 070-262 5825.

Fredag 29 maj

Vårlunch på Pont

Vi firar som förra året in våren med en lunch på Restaurang Pont, i år fredag **29/5** kl. 13.00. Vi hoppas på fint väder - god mat, trevlig samvaro och vacker omgivning blir det i alla händelser.
Adress: Catalinatorget 19, Hägernäs strand
Buss 604 avgår från Täby C ett par gånger i timmen, avstigning hållplats Catalinavägen, promenad ca 200 m.
Bil: OBS, det kan vara svårt att få P-plats nära restaurangen. Behöver du kanske skjuts till lunchen?

Anmälan senast **25/5** om skjuts och om du vill äta kött eller fisk till Rolf Skagerborg, 070-558 0200 eller rskagerborg@gmail.com.

Jarlabanke söker fler funktionärer!

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

Onsdag 5 augusti
En tur med Viking Plym

Viking Plym är världens äldsta seglande replika av ett vikingaskepp. Det byggdes 1912 av August Plym inför sommarolympiadens seglingar i Nynäshamn och förvärvades av Täby kommun 1981. Jarlabankes medlemmar inbjuds att följa med på en tur i sommar. Vi startar från bryggan vid Viggbyholms båtklubb och styr över Värtan och det blir segling, rodd eller motorgång beroende på väderlek. Ta med matsäck. Kaffe finns ombord.

Foto från Viking Plyms hemsida

Vi lägger till vid lämplig strand och sitter kvar i båten och äter.
Tid: 3-4 timmar
Pris: 200 kr
När: 5/8 kl. 11.00
Anmälan till Lasse Gustafsson, medlem i Täby Vikinga Skeppslag, senast **5/6** på tel: 070-565 0568 eller lassegustafsson@outlook.com

◆

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 1235992508 i samband med anmälan och glöm inte namn och vad anmälan gäller.

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, målarinnan 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, tex Anders Zorn, Bo Beskow, Carl Larsson och många fler.

Christian Erikssons ateljé på 1950-talet. Fotograf okänd.

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 1235992508 eller till pg 84 85 34-4 i samband med anmälan.
Anmälan senast **28/4** till Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com

Kryssning till Visby 7-10/6

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.

Fotograf okänd.

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

Tisdag 30 juni

Prinsessan Estelles skulpturpark

Det har nu blivit tradition att vi varje år besöker skulpturparken på Djurgården och varje år presenteras en ny konstnär och en ny skulptur. I år är det ett 5,5 m högt verk av Christina Iglesias.

Vi promenerar i lugn takt och betraktar skulpturerna och fortsätter sedan upp till Rosendals trädgård för att fika. Vi tar god tid på oss och har bra skor på oss.

Resa: **buss 69** från Klarabergsviadukten eller vid Åhléns till hållplats Museiparken

Tid: **klockan 13:00** ses vi vid Tekniska museet och går mot Djurgårdsbrunnsviken och tar Folke Bernadottes bro till södrasidan.

Anmälan till Birgitta Collin, birgittacollin2014@gmail.com eller 070-695 3383

Forts. sid. 16

Resor och utflykter

Tisdag 7 juli

Stora Ekholmen

Den 7 juli gör vi en utflykt till Stora Ekholmen - ön som nu väcks till liv har varit med i TV4s program Grand Design Sverige.

Det pågår något alldeles unikt på Stora Ekholmen. Platsen, som i många år legat tyst och undangömd i Stockholms skärgård, har under de senaste åren genomgått ett varsamt men ambitiöst återskapande – historia, hantverk och framtid möts i en enastående vision.

Bakom projektet står Gunnar och Kerstin Haglund, som köpte Stora Ekholmen i april 2019, och som med sin djupa kärlek till ön, dess historia och dess själ har tagit sig an uppgiften att väcka platsen till liv igen – samtidigt som de bevarar och lyfter fram det som en gång var.

Vi hoppas få en guidad visning, där Gunnar/Kerstin berättar om öns historia och framtid och om hur renoveringen av alla hus går till. Om inte det går, vandrar vi runt ön på egen hand.

En gång kallades Stora Ekholmen skärgårdens vackraste ö. De vackra byggnaderna är uppförda innan år 1900 och ön har varit sommarresidens åt många familjer.

Samling vid Roslags Näsby Trafikplats **kl.11.50** för resa med buss till Vaxholm. Där kliver vi på pendelbåten som tar oss ut till Stora Ekholmen. Då sommartidtabellen ännu inte är fastställd så är det ungefärlig tid som gäller. Ta med matsäck.

Anmälan till Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com **senast** 25/6. Kostnad 140 kr för visning, betalas antingen via Swish 1235992508 eller pg 848534-4.

Onsdag 22 juli

Fullersta gård i Huddinge

Utflykt till Fullersta gård som är en historisk plats med konstutställningar, konstpedagogisk verksamhet och ett trevligt café omgivet av en vacker park. Det finns två utställningar att besöka. Karin Boye och EWK, Ewert Karlsson.

EWK – Ewert Karlsson - En solidarisk röst. Mestadels självlärd i teckning, anses EWK än idag vara en av Sveriges främsta, mest prisbelönta illustratörer och politiska satirtecknare med internationell räckvidd. Under sin 44 år långa karriär producerade han cirka 40.000 teckningar och gav ut drygt 20 böcker.

Karin Boye "Klädd i resdräkt" är en permanent utställning på Fullersta Gård som innehåller Karin Boyes egna teckningar,

⇨

Tisdag 4 augusti
Konditori Lyran

Välkommen på en utflykt till Konditori Lyran. Konditoriet är en charmig och anrik villa vid Mälarens strand. Historisk atmosfär möter ett klassiskt café under ett och samma tak. Här kan vi njuta av doften av nybakat, sitta vid spröjsade fönster, kanske om vädret så tillåter ute i trädgården och låta tiden sakta ner för en stund.

Villa Lyran byggdes 1867 och ligger på en av Mälarens mest natursköna platser, med utsikt över vattnet och in mot Stockholm. Huset är ritat i en romantisk, nästan sagolik stil som gör att det sticker ut än i dag. Med sina snickarglädjedetaljer, torn och verandor blev Villa Lyran ett av sin tids mest omtalade sommarhus.

Platsen som Lyran står på kallades förut för Leopolds Lyra, och huset har fått sitt namn efter den lyra som Carl Gustaf af Leopold lät bygga som en hyllning till Carl Michael Bellman i skogsgläntan utanför. Huset är blåklassat av Stockholms stadsmuseum, dvs den högsta kommunala skyddsklassen.

Villa Lyran är mer än en byggnad, det är ett levande minne av människorna som skapade det. Paret Limnells engagmang för kultur, konst och samhälle fortsätter att inspirera. Varje besökare som stiger upp på verandan kliver rakt in i en historia som fortfarande känns levande, varm och välkomnande.

Samling vid Östra station, Apoteket nedanför rulltrappan **kl. 12.15**.

Tunnelbanan till Bredäng och en promenad på ca 15 minuter.

Efter fikastunden kan de som vill ta en promenad till Mälaren innan återfärd mot Täby.

Anmälan senast 3/8 till Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com

---

möbler, fotografier, litteratur och korrespondens. Nu visas även Karin Boyes akvareller som hon skapade under sin ungdom i Huddinge.

Efter att ha vandrat runt och tittat på utställningarna går vi till café Spröd.

I caféet finns allt från bröd, fikabröd, kondisbitar och tårtor till grillade smörgåsar, sallader, matiga pajer och egenrostat kaffe.

När vi är mätta på konst och kaffe återvänder vi hemåt.

Vi samlas kl. 11.15 på Östra station vid Apoteket nedanför trappan. Buss till Odenplan och sedan pendeltåg till Huddinge. En kortare vandring från stationen till Fullersta gård.

Anmälan senast 20/6 till Eva Jansson, jansson.eva80@gmail.com

Forts. sid 18

Resor och utflykter

17 – 20 augusti
Resa till Skagen i Danmark

Nordostkommunernas gemensamma resa går till Skagen.

Avresa: Bussen utgår från Vaxholm kl. 06.30 och plockar upp resenärerna vid Danderyds sjukhus ca 07.00.

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 få ett mer detaljerat program besök SPF Vaxholms hemsida:

spfseniorerna.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 deltagare, enkelrumstillägg 1.590 kr (den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk).

Fotograf okänd

Foto: Bodil Svensson

Ingår i priset: buss, färje- & vägavgifter, övernattning, frukostbuffé, middag i Skagen dag 2 & 3, guidad tur, privatvisning på Skagens museum och Anchers hus, besök på Sjömanskyrkan inkl. förmiddagskaffe, Drachmann-underhållning 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 15/6.** ⇨

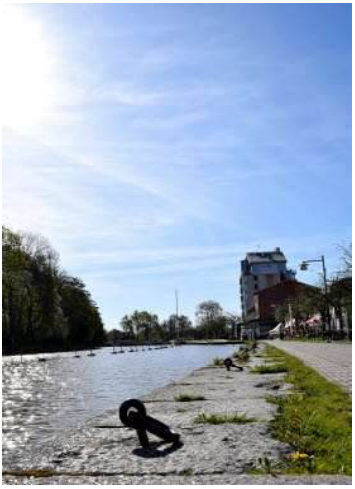
Torsdag 27 augusti
Waldemarsudde

Vi besöker Waldemarsuddes sommarutställning ”Det blommande – Konst & botanik ”. I den storslagna utställningen möts konst, botanik och det blommande i en sinnlig hyllning till blommans skönhet, symbolik och roll i vår konst- och kulturhistoria – från 1500-talet till idag. Waldemarsudde har valt att arrangera en lustfylld, kunskapsrik och omfattande tematisk utställning med fokus på det blommande i konst, design och botanik.
Pris: 150 kr pensionärspris betalas på plats, introduktionsvisning kl 14.00

Adress: Prins Eugens väg 6
De som vill ses på Östra station vid Apoteket.
Anmälan senast **13/8** till Birgitta Collin, 070-695 33 83, birgittacollin2014@gmail.com

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, trerättersmiddagar, 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:-/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** och diskuterar böcker och tar en kopp kaffe tillsammans.

Vårens sista cirkel äger rum 12/5. Höstterminen börjar **8/9** och då berättar vi som vanligt om någon av de böcker vi läst under sommaren. Cirkeln är f.n. fulltecknad men det går bra att **anmäla intresse** till Ing-Britt Edlund, 073-065 2168 eller o.edlund@gmail.com om du vill stå på kö.

.

Bridge

Lokal: Eskadervägen 40

Sällskapsbridge

Torsdagar kl. 13.00

Vi spelar sällskapsbridge varje torsdagseftermiddag 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

Tävlingsbridge

Onsdagar kl. 13.00

Vårens tävlingsbridge har avslutning 27/5 och startar igen i höst 2/9.

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

Vinkunskap I

Vinkunskap I hålls på **tisdagar kl. 18.30**. Vårens sista kurstillfälle är **28/4** och höstens vinkunskap äger rum tisdagarna 15/9, 13/10, 10/11 och 8/12. Lars-Ove kontaktar som vanligt tidigare deltagare inför höstterminen.

Ansv.: Lars-Ove Pehrsson, 070-626 9205 eller lars-ove.pehrsson@telia.com

Vinkunskap II

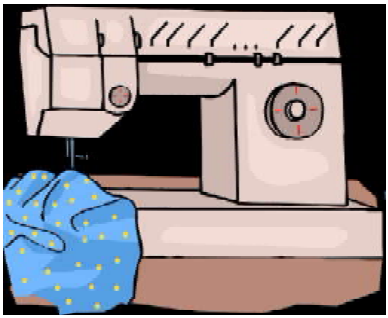
Vinkunskap II hålls på **torsdagar kl. 18.45**. Kursen är f.n. fulltecknad och medlemmarna i gruppen kontaktas inför höstensmöten.

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

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

Lappa-laga, sy nytt eller sticka och brodera

En kjol eller klänning som behöver piffas till inför sommaren? Kom till våra trevliga möten och få praktisk hjälp och inspiration.
Lisbet Borgstav klarar det mesta, hon är sömmerska till professionen. Under kaffepausen delar vi med oss av tips och erfarenheter.
Nästa sammankomst är **5/5 kl. 10.00** och pågår ca 2 tim. Höstens Lappa-laga börjar **15/9** och vi träffas sedan varannan vecka, **jämna** veckor. Välkommen.
Plats: Kansliet, Eskaderv. 40. Är du intresserad av att deltaga?



Anmäl ditt intresse till Ann-Christin Huss, 070-748 4646 eller ann-christin-huss@hotmail.com

Nytt tillfälle att göra smycken eller laga gamla favoriter

Vi träffas hemma hos Inger Nybrant, Gyllenstiernas väg 6, Täby. Boka in någon/några av följande dagar: tisdag **29/9**, torsdag **1/10**, måndag **5/10,** onsdag **7/10.**
Mera information i nästa medlemsblad. **Kontaktperson** Margareta Torstensson, 070-368 2568 eller m.torstensson42@gmail.com

Foto Bodil Svensson

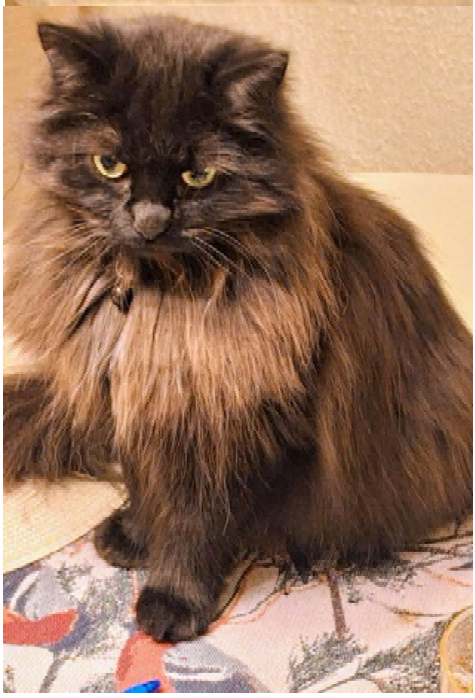
DU ENSAMBOENDE PENSIONÄR ELLER ANHÖRIGVÅRDARE I TÄBY

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 3758
Marianne H-én Erlandsson 070-523 2550

VETERAN RINGEN

Hej,
Jag heter Kakan och bor i Ellagård. Jag hjälper min matte att göra layouten till denna tidning (som hon gjort sedan nr 2/2010, fast då fanns inte jag).



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, garderober mm. • Gardinbyten • Vind och garage - röja/städa • Köra iväg gamla möbler samt skräp • Allmänt plock, fix samt uppsnyggning 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.

Friskvård

Jarlabanke golfare

Information om golfaktiviteterna kommer att finnas på Jarlabankes hemsida: spfjarlabanke.se. Golfsektionen samarbetar med Tibbleseniorerna.
Frågor ställs 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.**
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 nytillkommen vandrare, kontakta någon av ledarna för aktuella uppgifter om plats och tid.
Tag med busskort, matsäck och sittunderlag. Se även tibbleseniorerna.se

Korta vandringar (4-5 km)

I samarbete med SPF Seniorerna Tibble finns tillfälle till korta vandringar.
Vi samlas på **måndagar kl. 10.00** vid statyn "Lille Prins" i Täby centrum, utgången mot Roslagsbanan och bussterminal. Vandring i lugnt temp. Medtag 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?
Täbypensionärernas Bowlingklubb (TPB) arrangerar tävlingar på onsdagsförmiddagar, med eller utan handikapp. Du kan tävla på rimliga villkor.
Kontaktperson: Sören Wiklund, wiklund.soren@gmail.comp, 070-876 8600, eller ring Bowlinghallen för mer info, 08-758 5900.

Linedance för jarlabankare

Vårens Linedance fortsätter fram till **25/5**. Det finns plats för en eller annan danslysten till. Passa på att förbättra konditionen under trevliga former. Höstterminen startar 7/**9**.
Kontaktperson: Birgitta Danielsson, birgittadanielsson41@gmail.com eller 073-834 2218.
För frågor om danserna, hör med Eva Jansson, e.arndell@gmail.com
Plats: Seniorcenter, Lyktgränd 2-4
Tid: 09.45-10.45, måndagar
Pris: **230 kr** för terminen

⇨

Vårens tipspromenader

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 2568.

Cykelturer på gång

Olle Tiger bjuder in Jarlabankes och Tibbleseniorernas medlemmar till cykelturer i vår när cykelbanorna är rensopade. Planering pågår och förslaget just nu är att turerna blir 20-30 km långa.

Kontakta Olle Tiger, 070-640 0295 eller olof.tiger@gmail.com för att anmäla intresse och få närmare information om när cyklingen drar igång.
Välkomna! ◆

Hänt sen sist

New Orleans Kvartetten gästade årsmötet

SPF Jarlabanke samlades till årsmöte den 23 februari. Ordförande Rolf Skagerborg inledde mötet med en tyst minut för att hedra de medlemmar som lämnat oss under det gångna året. Efter sedvanlig genomgång av mötets stadgeenliga utlysande, fastställande av dagordning, behandling av styrelsens verksamhetsberättelse och revisorernas berättelse samt beslut om resultaträkning och balansräkning beslöt årsmötet att bevilja styrelsen ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2025.

Årsmötet tog också beslut om årsavgiften för 2027. Förbundet kommer att 2027 höja avgiften med 20 kronor vilket innebär att Jarlabanke då bara skulle få behålla 70 kronor eftersom 50 kronor går till Regionen och 210 kronor till Förbundet. Förslaget från ordförande var att även Jarlabanke 2027 höjer årsavgiften med 20 kronor till 350 kronor, ett förslag som godkändes av ett enigt möte.

Antalet ledamöter i styrelsen kommer oförändrat att vara sju ordinarie och en suppleant. Maria Assarsson och Birgitta Blacker lämnar styrelsen och ersätts av Åsa Burman, kassör, nyval på 1 år och Ingrid Svanteson, ledamot, nyval på 2 år. Rolf Skagerborg valdes av årsmötet till föreningens ordförande för det kommande verksamhetsåret.

70 medlemmar – gamla och nya och vänmedlemmar - gästade årsmötet. Inte visste vi att årsmöten kunde vara så populära… Kunde det möjligen bero på den eminenta musikaliska kvartett som underhöll efter årsmötesförhandlingarna – nämligen New Orleans Kvartetten med Ulf Ranhagen på sopransax och klarinett, Bengt Herslöf, banjo, Hans Hultman-Boye, piano samt med Bodil Åström som har en lång karriär som Barbershop-sångerska på sitt CV. Vi hade lovats en underhållning med sväng och doft av New Orleans och sannerligen, så blev det också!

Norden från norr till söder genom kameraögat

Vid årets första Månadsträff, den 26 januari, hade vi förmånen att via naturfotograf Arne Berneklint fantastiskt fina naturbilder få göra en resa i Norden genom att sicksacka oss fram med start i Båtsfjord längst upp i norra Norge för att slutligen landa i södra Sverige. Detta inkluderade bl.a. en avstickare till Lofoten och till Island med dess häckande lunnefåglar. Visste ni för övrigt att lunnefågeln förlorar färgen på sin granna näbb varje år – näbben är stor och färgstark och lyser i orange, gult och grått för att attrahera en partner. När häckningen är över så fäller lunnefågeln det yttre, färgglada lagret. Den underliggande näbben är mindre och har en matt grå färg.

Arne tog oss även med på en avstickare till Finland för att se gråspett och kungsörn och badande brunbjörnar vid gränsen mot Ryssland. Umeå bjöd på orrspel och Härjedalen på myskoxar från flocken på ca 8 – 12 individer som finns i Rogenområdet (enligt siffror från 2024/25). Det var 1971 som fem myskoxar från Dovrefjäll i Norge begav sig på vandring till Sverige för att sedan stanna i Härjedalen.

I mellersta och norra Sverige fick vi se några individer av det

stora bestånd av tjäder som finns där - de stora och sammanhängande barrskogarna med inslag av myrar är särskilt gynnsamma för dessa hönsfåglar. Vi presenterades också för Norrbottens landskapsdjur lavskrikan, en fridlyst och nyfiken individ, samt för några svenska brunbjörnar från området Sandviken – Kungsberget i Gästrikland.

T.v.: Skärfläcka. Finns främst i kustnära områden i södra Sverige – Halland, Skåne, Blekinge, Öland och Gotland. T.h.: Kungsfiskare, förekommer vid åar, bäckar och sjöar med klart, strömmande vatten i södra och mellersta Sverige. I januari i år siktades faktiskt två kungsfiskare vid Viggbyholm och orsakade en smärre folkvandring.

Nedan t.v.: En nätt liten sångare från släktet lövsångare har fotograferats mitt i bobyggarstöket på Öland. T.h.: Ett par grodor har fångats på bild mitt i produktionen av nya grodor.

(De fyra bilderna är från Arne Berneklints bildvisning och avfotograferade därifrån.)

Forts. sid 28

Hänt sen sist

Livet och trasornas väv - en hyllning till vävstolen

En isig dag i januari besökte vi Sven-Harrys konstmuseum, det fina ”guldhuset” i Vasaparken. Sven-Harry Karlsson byggde det och donerade det som konstmuseum och det drivs nu av en stiftelse.

Vi fick en introduktion om vävning genom tiderna, trasmattor (se de som hänger i luften nedan), olika storlekar och de långa smala mattorna som förr vävdes till speciella tillfällen som stora fester och kyrkbröllop.

Stora mattor, väggtavlor av de kända väverskorna som Märta Måås-Fjetterström och Viola Gråsten m.fl. Exempel på olika vävtekniker fram till våra dagar och mycket nytänk!

Utställningen sträckte sig hela vägen från bottenplanet, upp i trapporna och i salarna på varje plan, fyra våningar upp. Vi flanerade fritt och begrundade och beundrade konstverken. Hiss fanns till alla planen.

Efter genomvandring av utställningen samlade vi ihop oss och gick på ett trevligt café innan hemfärden.

Läkemedlens och apotekens historia

Apotekarsocietetens museum på Wallingatan i centrala Stockholm kan beskrivas som en dold pärla. Där kan man ta del av Sveriges läkemedelshistoria ända från 1500-talet, då det första apoteket för allmänheten öppnades, fram till våra dagar.

Apotekens och läkemedlens utveckling visar också hur samhället har förändrats. Föremålen och miljöerna på museet berättar hur sjukdomar behandlats, vilka kunskaper som har funnits och hur vetenskapliga framsteg har förändrat både vardagsliv och vård.

Museet visar också hur beredningen av läkemedel har utvecklats genom århundradena, från hantverksmässig tillverkning på varje apotek till dagens moderna läkemedelsindustri. Utställningarna innehåller autentiska praktfulla apoteksinredningar, gamla laboratorieinstrument, läkemedelsförpackningar, recept och mycket mer.

För oss från Jarlabanke som nyligen besökte museet väckte den stora utställningen många minnen, kanske lite särskilt för dem av oss som någon gång arbetat inom sjukvården. Vi kände igen mycket av det som visades - både instrument, förpackningar, och arbetssätt - som en gång var en naturlig del av vårt eget yrkesliv. Föremålen i de många montrarna är därmed inte bara historiska objekt, utan också påminnelser om en tid då arbetet på apoteken och inom vården såg helt annorlunda ut än idag.

Forts. sid. 30

Hänt sen sist

Kostymerna - en viktig del av teaterns magi

Foto: Scenkonstmuseet

Det är sällan vi funderar på hur viktig en teaterkostym är för berättandet i en föreställning och hur mycket arbete det ligger bakom. Vi sjunker ner i våra stolar och dras med i det som kan tyckas självklart - men bakom varje scenbyte och varje kostymdetalj ligger flera timmar av förberedelser som vi sällan ser. Det fick vi nyligen verkligen inblick i under vårt besök på **Scenkonstmuseet.**

Scenkonstmuseet, granne med Dramaten, är sedan 1979 beläget i det vackra Kronobageriet som är Stockholms äldsta industribyggnad och har anor från 1600-talet. Scenkonstmuseet är ett statligt museum för musik, teater och dans, men intresset för vårt besök denna dag var den tillfälliga fantastiska kostymutställningen. Där ingår drygt hundra kostymer: en del äldre, en del nyare och en del från museets egna samlingar - men det mesta inlånat från olika scener, från Malmö i söder till Kiruna i norr.

Genom vårt guidade besök på Scenkonstmuseet i början av februari fick vi möjlighet att se de olika arbetsmoment som ligger bakom en teaterföreställning. Scenografer och kostymdesigners planerar för miljöerna och inte minst för de kläder som ska förstärka tidsandan. En teaterkostym ska uppfylla många krav, den ska uttrycka rollgestaltens karaktär, den ska kunna tas på och av på någon minut och den ska kunna ändras och återanvändas.

Det behövs många olika hantverkare för att tillverka dessa kostymer och för att exempelvis få kläder att se ut som om de har blodfläckar, som i uppsättningen av Shakespeares klassiska pjäs Macbeth. Det är inte bara att skvätta på rödfärg, utan till detta krävs närmast kriminaltekniska kunskaper.

Det blev en kylig start på vår tipsrunda i mars. Trots det kom en trogen skara och löste frågorna galant. Det var 12 frågor om ”Traditioner” och alla rätt hade Östen, Bosse 11 och Ing-Britt 10 rätt. Grattis!

⇨

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

En resa tillbaka till vår barndom

Att uppleva saker tillsammans gör ofta en upplevelse större än om man gjort den ensam. Detta upplevde vi, en grupp på 13 jarlabankare, då vi gjorde en resa tillbaka till vår barndom vid ett bokat besök vid barnrikehusen på Stickelbärsvägen vid Roslagstull i Stockholm. Lägenheten som visades är återskapad precis som den såg ut när familjen Jonasson bodde där i slutet av 1930-talet.

För att få flytta in i en lägenhet med två rum och kök i ett barnrikehus krävdes minst fyra barn. Lägenheterna var små - men för de familjer som flyttade från omoderna kyffen i staden var det som att komma in i himmelriket. Här fanns badrum med rinnande varmt och kallt vatten, ett modernt, men mycket litet kök och en tvättstuga i källaren (som dock bara fick användas en gång i månaden).

Att tillsammans med jämnåriga pensionärer få uppleva denna lägenhet, bevarad som den var då vi själva var barn, var stort. Det fanns så många detaljer som vi kände igen, det var som att stiga in i våra egna barndomshem. Samtalen blev livliga då vi delgav varandra våra minnen. ”En sådan hade vi också! ” hördes från flera håll.

På ett litet bord stod en svart bordstelefon i blank bakelit med sin nummerskiva, i vardagsrummet fanns en vevgrammofon redo att spela 78-varvsskivor och på borden låg broderade dukar, omsorgsfullt handgjorda. Det var inte bara föremålen vi kände igen - det var också själva livet som de representerade.

Att jämföra dagens levnadssätt med 1930-och 1940-talets Sverige är mycket tankeväckande och ger perspektiv på hur snabbt samhället har utvecklats. Jämförelsen kan också väcka tankar om vad vi förlorat i form av rimligt tempo och enkelhet. Vi som nu är pensionärer har fått vara med om denna stora förändring, och den tiden lever fortfarande kvar inom oss.

◆

Fyra frågor till de politiska partierna i Täby

Sammanställning: Gunvor Vretblad

Liksom inför valen 2014, 2018 och 2022 har Medlemsbladet vänt sig till de politiska partierna som finns representerade i Täby fullmäktige och bett dem svara på frågor som valts ut som viktiga för Täbys pensionärer. Pensionärerna utgör ca 25% av valmanskåren i Täby. Hur tänker partierna kring frågor som rör pensionärer? Se nedan frågorna och svaren från de politiska partier som svarat. Partierna står i den ordning som svaren kommit in.

1. Vilka satsningar för äldre i Täby kommer ert parti att driva under nästa mandatperiod?

KD Kristdemokraterna vill fortsätta utveckla Täby som en trygg kommun att åldras i. Under kommande mandatperiod vill vi särskilt arbeta för:

* fler **trygghetsboenden och senioranpassade bostäder** så att äldre kan bo kvar i kommunen när livssituationen förändras
* fortsatt hög kvalitet i äldreomsorgen med **kontinuitet i hemtjänsten**,så att äldre i större utsträckning möter samma personal
* fler **träffpunkter och aktiviteter för seniorer** för att motverka ofrivillig ensamhet
* förbättrad **tillgänglighet i offentliga miljöer** – exempelvis fler bänkar, bättre belysning och tryggare gångmiljöer
* **Platsgaranti på äldreboende** i Täby för Täbybor.
* fortsatt fokus på **god och näringsrik mat** på äldreboenden

Vi vill att Täby ska vara en kommun där man kan leva ett aktivt och tryggt liv även som äldre.

SD Vi vill införa krav på svenska språkkunskaper inom äldreomsorgen.

S Öka budgeten. Mer personal och bättre arbetsförhållanden. Tillaga mat på SÄBO. Anlita kvalitetsutvecklare. Boendeplan för olika former av boenden. Införa kommunal hemtjänst. Ramtid i stället för insatsstyrd. Gratis broddar till alla över 75.

C Centerpartiet vill under nästa mandatperiod fortsätta vårt arbete med att bevara sammanhängande gröna stråk i kommunen och öka andelen parker, kolonilotter och fritidsanläggningar för att gynna ett aktivt och hälsosamt friluftsliv. Under denna mandatperiod har vi bl.a. infört två nya naturreservat, Skålhamra Kvighage och Stolpaskogen. Vi har också varit drivande för att rusta upp flera olika idrottsanläggningar. Inom Alliansen arbetar vi för att säkerhetsställa att vi kan möta behovet av hemtjänst samt vård och omsorgsboende. Detta ska naturligtvis också vara av hög kvalitet.

M Täbymoderaterna vill att äldreomsorgen i Täby ska vara i länets absoluta toppklass, med fokus på kvalitet, trygghet och hög valfrihet. Valfriheten ska inte minska med åldern, utan vara stark inom vård och omsorg med respekt för individens behov och önskemål. Vi vill vidareutveckla kvalitetspengen i hemtjänst och äldreboenden med större fokus på brukares och anhörigas upplevelse.
Vi prioriterar att motverka ensamhet genom fler mötesplatser, som Seniorcenter, samt fler trygghetsbostäder. Anhörigstödet ska stärkas och personalens kompetens och språkkunskaper säkerställas.
Vi vill också skapa en mer sammanhållen vård och omsorg genom bättre samverkan mellan kommun och region.

2. Inför förra valet frågade vi hur ert parti tänker arbeta för fler möteslokaler för äldre i Täby. Hur har det gått?

KD Täby har i dag flera uppskattade **seniorträffpunkter**, bland annat i Täby centrum, Gribbylund och Näsbypark. Här erbjuds aktiviteter och gemenskap för många äldre Täbybor.
Kristdemokraterna vill fortsätta utveckla dessa mötesplatser och samtidigt göra det enklare för föreningar att använda kommunens lokaler. Föreningslivet spelar en avgörande roll i arbetet mot ensamhet, och organisationer som SPF Seniorerna bidrar starkt till ett rikare socialt liv för många äldre.

SD Vi anser att det finns tillgängliga samlingslokaler i de flesta kommundelar men kommunen bör göra en inventering om ytterligare behov finns för att ge våra äldre möjlighet att träffas.

S Inget har hänt.
De allmänna biblioteken fungerar som naturliga mötesplatser och finns i flera kommundelar. Vi arbetar för att i möjligaste mån behålla och utveckla våra bibliotek och ge förutsättningar för fler aktiviteter och sammankomster. Vi stödjer också arbetet för att ytterligare ett Seniorcenter skall öppnas.

M Seniorcenter i Täby centrum har fortsatt att utvecklas och är idag en viktig mötesplats. Vår inriktning är att värna och vidareutveckla verksamheten, bland annat genom utökade öppettider. Det finns också många möteslokaler inom kultur och fritid som fler seniorer kan ta del av. Vi ser samtidigt att mötesplatser inte bara handlar om lokaler, utan även om att skapa fler sociala sammanhang genom föreningsliv och i den offentliga miljön. Arbetet fortsätter med fokus på att minska ensamhet och stärka gemenskapen.

Forts. sid. 34

3. Hur kommer ert parti att agera för att fler Täbybor med låg pension ska kunna bo kvar i kommunen i de bostäder som byggs idag? Det är en fråga som berör många kvinnor.

KD För Kristdemokraterna är det viktigt att människor kan bo kvar i sin hemkommun även efter pensionen. Vi vill därför se fler **senior- och trygghetsboenden**. Samtidigt finns hinder som beslutas nationellt. Ett tydligt exempel är **flyttskatten – reavinstskatten på bostäder – som gör att många äldre inte har råd att flytta från sin villa till en mindre bostad**. Kristdemokraterna vill därför avskaffa flyttskatten för att underlätta flyttkedjor och göra det möjligt för fler äldre att flytta till ett mer passande boende. Kristdemokraterna driver även nationellt att pensionerna ska stärkas, så att fler äldre får bättre ekonomiska möjligheter.

SD Vi tror att det är svårt för kommunen att hantera den frågan då de nya bostäder som byggs ligger i det övre prissegmentet.

S Vi har en interpellation till Erik Andersson där frågan är om Täby kan påverka hyressättningen och är svaret nej varför kan man inte påverka?

C Centerpartiet vill fortsätta arbeta för att inte fastighetsskatten ska återinföras, detta för att människor ska kunna bo kvar i sina hem även efter pensionen. Vi arbetar också för att kommunalskatten fortsatt ska vara oförändrad och om möjligt även sänkas.
Centerpartiet centralt driver att vi långsiktigt ska ha höjda och stabila pensioner för alla samt värna grundskyddet för de mest utsatta.

M Vi ser detta som en mycket viktig fråga, inte minst eftersom den i hög grad berör kvinnor.
Vår utgångspunkt är att Täby ska erbjuda en variation av boendeformer som gör det möjligt att bo kvar genom hela livet. Därför vill vi särskilt uppmuntra utvecklingen av trygghetsbostäder och andra senioranpassade boenden.
Vi vill också skapa bättre förutsättningar för kvarboende, till exempel genom att möjliggöra anpassningar av befintliga bostäder och fler flexibla lösningar som gör det lättare att bo kvar i sitt närområde.
Samtidigt är en ansvarsfull ekonomi och låg kommunalskatt särskilt viktig för personer med små marginaler. Kommunalskatten slår lika i procent, vilket gör att varje krona spelar stor roll för den som har en låg pension.

4. Hur många pensionärer har ert parti på valbar plats i kommunvalet?

KD Kristdemokraterna i Täby har en lista med kandidater i olika åldrar och med olika erfarenheter. Även pensionärer finns representerade på valbara platser. Hälften av våra kandidater på kommunvalsedeln är 60 år eller äldre. Vi tycker det är viktigt att Täbybor i olika åldrar finns representerade i politiken och kan bidra med sin erfarenhet i kommunens beslutsfattande.

SD Tio i topp 65+: På sjätte plats

S 4 personer

C I Centerpartiet arbetar vi för en bred representation, också avseende åldersstrukturen. Pensionärerna är väl representerade; vi har 9 st av 18 personer på vår kommunlista som är pensionärer. På valbar plats enligt våra 5 mandat idag har vi på plats 3 och 8.

M På Moderaternas kommunfullmäktigelista finns 15 kandidater över 67 år. Av dessa bedömer vi att 7 är på valbar plats, och fler tillkommer om även ersättarplatser räknas in. Äldres erfarenheter och perspektiv är viktiga för att fatta kloka beslut, inte minst i frågor som rör äldreomsorg, boende och livskvalitet. ◆

Foto: White Arkitekter

Äldreomsorg

Text: Bengt Vretblad

Kommunala Pensionsrådet, KPR, hade möte 2026-02-16 i **Vardaga Villa i Täby Park**. Vardaga ingår i Ambea AB, ett svenskt företag inom privat omsorg med cirka 38 000 anställda.

Vardaga Villa i Täby är ett demensboende med fyra avdelningar om 20 lägenheter. Lägenheterna är på cirka 30 kvadratmeter med ett mindre pentry med kylskåp. Maten lagas av personalen på plats med inriktning på traditionell husmanskost och serveras i matsalar som finns på varje avdelning. Bemanningen består på dagtid av fyra personer per avdelning, nattetid en per avdelning. Det finns även tillgång till joursjuksköterska och en läkare kommer till boendet en gång i veckan efter behov/önskemål. Boendet är i princip fullbelagt.

Vid KPR-mötet diskuterades möjligheten att välja **äldreboende i annan kommun**. Det är möjligt om boende är upphandlat enligt lagen om valfrihetssystem (LOV). Den gäller exempelvis i Österåker. Det gäller då att hemkommunen betalar för platsen.

Hemtjänstföretag skall leverera tjänster av god kvalitet. Om en person inte är nöjd med sin utförare uppmuntras hen att ta kontakt och framföra synpunkter. Det finns också möjlighet att byta utförare - via sin biståndshandläggare.

Alla personer som har hemtjänst skall erbjudas en **fast omsorgskontakt**. På förslag är att detta skall gälla även äldre på särskilt boende. Om någon brukare saknar fast omsorgskontakt rekommenderas kontakt med sitt hemtjänstföretag eller sin biståndshandläggare.

KOMPASS är ett projekt för att trygga insatser i samband med utskrivning från sjukhus. Kommunen har inom ramen för projektet anställt två biståndshandläggare för att samordna hemtjänst och primärvård i nära samverkan med den enskilde efter hemgång från slutenvården. En första uppföljning av KOMPASS planeras till hösten.

Avvecklingen av **Tibblehemmet** har påbörjats. Enligt plan kommer hemmet att behövas under 2026 och 2027 och boendet kommer att drivas som särskilt boende, SÄBO, fram till mitten av 2028.

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.

Stilla dag

- En dagsretreat i Ignatiansk anda

S:t Olofs kyrka, lördag den 9 maj

Välkommen till en dagsretreat i stillhet och tystnad. Dagen bjuder bland annat på frukost och lunch, meditation, andlig vägledning och skapande verksamhet.

Avgift 100:- som betalas på plats med Swish, alternativt med faktura. OBS! Begränsat antal platser - föranmälan krävs. Sista anm. dag: 29/4

För information och anmälan, kontakta:
Lotta Crispin Back, biträdande kyrkoherde
lotta.crispinback@svenskakyrkan.se
08-580 036 11

Svenska kyrkan | Täby församling

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.

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

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

HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

Jarlabankekalendern

Datum	Lokal	Aktivitet
Tisdagar 21/4 och framåt kl. 13.00-15.00	Tibble café Tibble kyrka	Träffar (se sid. 11)
Torsdag 7/5 kl. 12.10	Konstnärsmiljö på Söder, Samling Östra station	Visning (se sid. 14)
Söndag-fredag 17/5 -22/5	Olika aktiviteter	Folkhälsoveckan (se sid. 6)
Måndag 18/5 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	Carolina Angeles, Spionage... (se sid.10)
Onsdag 20/5 kl. 14.00	Norskogsbadet	Tipspromenad (se sid. 25)
Torsdag 21/5 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 11)
Fredag 29/5 kl. 13.00	Restaurang Pont	Vårlunch (se sid. 12)
Söndag-onsdag 7/6-10/6	Birka-Gotland till Visby	Kryssning (se sid. 15)
Torsdag 11/6 kl. 14.00	Näsaängsbadet	Tipspromenad (se sid. 25)
Torsdag 18/6 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 11)
Tisdag 30/6 kl. 13.00	Prinsessan Estelles skulpturpark	Promenad (se sid. 15)
Tisdag 7/7 kl. 11.50	Stora Ekholmen Obs. buss	Promenad (se sid. 16)
Torsdag 16/7 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 11)
Onsdag 22/7 kl. 11.15	Fullersta gård Obs buss	EWK och Karin Boye (se sid. 16)
Tisdag 4/8 kl. 12.15	Konditori Lyran	Utflykt (se sid. 17)
Onsdag 5/8 kl. 11.00	Viggbyholms båtklubb	Seglats med Viking Plym (se sid. 13)
Måndag-torsdag 17/8-20/8	Skagen, bussresa	Studiebesök (se sid. 18)
Torsdag 20/8 kl. 13.30	Rest. Eskader Näsbypark C	Lunchträff (se sid. 11)
Måndag-torsdag 24/8-28/8	Söderköpingstrakten Buss	Vandringsresa (se sid. 19)
Torsdaag 27/8 kl. 14	Waldemarsudde	Konstutställning (se sid. 19)
Fredag 9/10	Kommunhuset, Täby	Seniordagen i Täby 2026 (se kommande medlemsblad)
Måndag 21/9 kl. 14.00	Sällskapsrummet Tibble kyrka	Simon Stålspets, jazz, rock... (se sid. 11)

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

Eskadervägen 40, 183 58 Täby
Försäkringsfrågor gällande liv- och olycksfall tagna via SPF Seniorerna och Mötesförsäkringar för medlemmar i SPF Seniorerna:
0771-55 5500 eller 0771-16 6060
skandia.se/extranet/anslutna/SPF/Forsakringar/

Tel. 08-756 3875
E-post: jarlabanke@telia.com
PlusGirokonto: 84 85 34-4
Swish: 1235992508
Hemsida: spfjarlabanke.se
Organisationsnummer: 816000-2807

STYRELSE			
Rolf Skagerborg – Ordförande samt ansvarig utgivare Medlemsbladet/Hemsidan		070-558 0200	rskagerborg@gmail.com
Gunvor Vretblad – Vice ordförande		073-733 0220	gunvor.vretblad@castrum.se
Sekreterare	Birgitta Danielsson	073-834 2218	birgittadanielsson41@gmail.com
Kassör, försäkringar	Åsa Burman	070-633 9021	asakburman@gmail.com
Resor/utflykter	Margareta Torstensson	070-368 2568	m.torstensson42@gmail.com
	Birgitta Collin	070-695 3383	birgittacollin2014@gmail.com
Övriga ledamot	Ingrid Svanteson	070-547 5485	ingrid@svanteson.com
Suppleant	Bodil Svensson	070-620 7135	bodilc41@gmail.com
REVISORER	Ing-Britt Edlund	073-065 2168	o.edlund@gmail.com
	Leif Sjöholm	070-350 1203	leifsjoholm50@gmail.com
KPR, KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET			
Ordinarie	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
Layout	Gunilla Kinnman	070-444 6740	gun.kin@hotmail.com
Övriga ledamöter	Christel Eborn	070-397 2584	chris.eborn@hotmail.com
	Ingrid Svanteson	070-547 5485	ingrid@svanteson.com
WEBBREDAKTÖR	Bodil Svensson	070-620 7135	bodilc41@gmail.com
ÖVRIGA FUNKTIONÄRER			
Annonser	Vakant		
Hemsidan, webmaster	Anders Nisses	070-827 1937	webbmaster@spfjarlabanke.se
Medl.sekr., utskick, brevduvor	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

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

PP Sverige, Port Payé

Avs: SPF Jarlabanke, Eskadervägen 40, 183 58 Täby

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
	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.