

## Årskrönika 2023, hos SPF Seniorerna Oppeby-Harg, Nyköping

Första månadsmötet för året den **19 januari**, samlades 54 medlemmar i Oppebykyrkans församlingssal. Vice ordf. Curt Ahlberg hälsade välkommen, särskilt till tre nya medlemmar Mats Svensson, Karin Pettersson och Siv Eriksson. Sedan var det Gudrun Anselm från Sörmlands Museum som berättade för oss om mattraditioner allmänt och i Södermanland under rubriken "Från ölsupa till vildsvinskorv". Att äta tillsammans är en social kommunikation vi haft i årtusenden, årets och livets fester åtföljs av måltider. Många minns säkert söndagssteken/portersteken som familjen samlades runt på söndagarna. Var vi bodde bestämde i stor grad matvanorna, fisk i kusttrakterna, boskapskötsel i inlandet gav kött och mjölkprodukter. Slott och herresäten var nyhetspridare. Som exempel kan nämnas svamp, det åt man över huvudet taget inte före Karl Johan kom till landet och hade den traditionen med sig från sitt hemland Frankrike, han gjorde Karl Johan svampen populär. Efter all detta prat om mat blev det fika med smörgås och en del information om de olika aktiviteterna i föreningen, mer att läsa om dessa i detalj på vår hemsida. Denna mycket trevliga eftermiddag avslutades som vanligt med ett lotteri.



\*\*\*\*\*

Den **28 januari** åkte 20 personer till Vadsbro och såg Kung Blackes Gycklare spela "Det stannar i familjen". Den utspelar sig i ett läkarrum på lasarettet tre dagar före jul. Det är väldigt jättigt med läkarkongress och julklappar till personalen. Då dyker en före detta sjuksköterska upp med sin 18-årige son och meddelar att fadern är en läkare på lasarettet. Det blir många och långa diskussioner om vem och vad som hände i sköljrummet. Många roliga skratt fick vi, fantastiska rollprestationer. I pausen smakade det bra med kaffe och smörgås med mera.



\*\*\*\*\*

Torsdagen **13 februari** kom ett 60-tal medlemmar till vårt årsmöte. Ordförande Gudrun E öppnade mötet och hälsade alla välkomna, därefter hölls en parentation för avlidna medlemmar med en tyst minut. Vår underhållning Duo Dacapo spelade finstämt "Amazing grace" och Gudrun läste en dikt av Bo Setterlind. Sedan var det fritt fram för Duo Dacapo, bestående av Lennart Wantzin och Sofia Hultman att underhåller med sin musik. De spelade och sjung musik från bl.a. Bob Dylan, Lisa Nilsson, Gösta Linderholm, Ulf Lundell, Peps Persson, som synes ett mycket brett program till allas glädje. Kaffe och smörgås avslutade den avdelningen och årsmötesförhandlingar tog vid. Curt Ahlberg, ordf. för mötet och Gudrun Gustavsson, sekreterare för mötet startade upp. Valberedningens föreslagna val till styrelseledamöter och funktionärer godkändes. Gudrun Engquist omvaldes som ordförande. Medlemsavgiften för 2024 bestämdes vara oförändrad. Mötet avslutades med det sedvanliga lotteriet och ett tack till funktionärer och värdgruppen.



\*\*\*\*\*

Måndagen den **20 mars** åkte den livaktiga Järnvägscirkeln på utflykt. Den här gången åkte vi österut längs Järnalinjen, först stannade vi i Tystberga där Rolf berättade hur det såg ut när han 1967 kom som banmästare till Nyköping och i Tystberga rev man bort växlar till grusgropen och förlängde bangården väster ut med en ny växel. Växeln som togs bort till grusgropen fraktades på trallor ned till Kolmården och blev skyddsväxel där. Vidare har det funnits en träbro över järnvägen där nuvarande gångväg finns, den revs 1955. När stationen i Tystberga byggdes 1911-12 kostade den 25.674 kr. Vi åkte sedan vidare mot Lästringe via Studsviksvägen (det var på gång att bli spår till Studsvik från Tystberga när Studsvik byggdes). När vi kom fram mot vägporten så beundrade vi det fina stenarbetet där och de fina konorna, lika fina som när de byggdes av Rallarna. Vi åkte in mot f.d. stationen som är byggd i tegel och kostade lite mer än den av trä i Tystberga, vi passerade även det gamla hotellet, fin byggnad. Nu var det dags för det medhavda kaffet som intogs alldeles invid kajspåret som Rolfs son och två andra gubbar byggde när Lästringe återuppstod som station med sidospår och kajspår. Här berättade Rolf om att det i september 1990 varit en kupp mot ett godståg som otillbörligt stoppats 2 ggr vid Tystberga och en gång vid Lästringe och brutit upp en vagn med cigaretter som stulits till ett högt värde. Efter kaffet åkte vi till Västerljung och sedan vidare mot Vagnhärad och till Utsikten för att äta lunch, smakade bra, ett trivsamt ställe. Efter maten berättade Rolf om natten när det stora skredet var i Vagnhärad och han var där efter någon timme och såg förödelsen och de drabbade människornas. Nu beger vi oss hemåt efter att även besökt Hulå en liten stund.

\*\*\*\*\*

Torsdagen den **23 mars** samlades ett 50-tal medlemmar till den sedvanliga månadsträffen. Lars Nordqvist från NTF besökte oss och pratade om säker trafik med allt vad detta innebär på olika områden, bilkörning, cykling, gåendet m.m. Vi fick reda på att man varnade för fartkameror vid vägarna berodde på GDPR, man var alltså tvungen, mycket märkligt kan tyckas. Halkskydd togs upp och hur viktig det är att använda sådana, i detta sammanhang fick vi veta att kostnaden för fallolyckor i kommuner och regioner år 2020 uppgick till 11,3 miljarder kronor. Vi fick tips på en hemsida <https://fixamingata.se> där man kan anmäla skötsel fel eller andra problem. Det ifyllda formuläret skickas till den berörda kommunen. Titta gärna på denna webbsida. Bilkörningen i cirkulationsplatsen kom också på tal. Efter all den givande trafikinformation var det Gudruns tur och ta ordet och varsko om det allvarliga läget för föreningen. Vi behöver styrelseledamöter, det är många som avgår och kommer det inga nya som ställer upp måste föreningen läggas ner. Yvonne påminde om den kommande resan till Grisslehamn. Som vanligt fick vi mycket goda smörgåsar med kaffe och avslutade med ett lotteri.



\*\*\*\*\*

En vandring Stigtomta OK-Hällen den **13 april**. I lite kyla och duggregn gick vi, en liten skara på 10 pensionärer, den blå kortare kuperade slingan vid OK Hällens Friluftsgård. Tanken var att gå den gröna slingan på 5 km, men vi avstod, då den inte bara var kuperad utan innehöll "stup". Vi utnyttjade Fritidsgårdens sittplatser för vårt medtagna fika och där delade Eva ut kluriga gåtor. Efter en liten extra promenad och genomförda aktiviteter på utegymmet fick man svaren. Klaus och Leif fick sitt behov av att överträffa varandra tillfredsställt. De klättrade upp på en klättervägg och kom tack och lov välbehållna ner. Exempel på gåta: När är farligast att gå i skogen? Svar: På våren när träden skjuter skott. Ingen fara för oss, ingen kände av våren och ingen smäll hördes.



Järnvägscirkeln var den **17 april** på utflykt till Kimstad med besök på Brinks gurkor och sedan besök efter järnvägen till Finspång som just nu elektrifieras till Skärblacka, stolpsättningen är så gott som klar och nu byggs också 2 vägars vägskydd om. Vi får hoppas att denna investering blir bra, så kan det bli fortsättning även till Finspång, dit vi fortsatte till stationshuset där Rolf berättade om hur det såg ut under smalspårstiden och när det 1962 ändrades till normalspår. Spåret mellan Fg-Hjortkvarn där det var godstrafik under många år med virkestransporter mm var spårvidden fortfarande 891 mm. Vid ett tillfälle låg trafiken nere en längre tid och när den skulle startas igen var banan överväxt med gräs, då hittade vi (Rolf) på att köra med dressin och en tralla med gasolbrännare å båda rälerna bränna bort gräset vilket fungerade bra. Nu åkte vi vidare till Stråkvads IP där Bosse Sundkvist och Alf Samuelsson väntade på oss för att berätta om tiden de jobbat på banan och Bosse även om Sonstorps IF. Järnvägscirkelns medlemmar uppskattade besöket här i trevlig miljö. De fick även bekräftat en del historier som Rolf berättat förut eftersom båda varit arbetsledare hos Rolf i Norrköping. Efter fikastunden på Stråkvad åkte vi den gamla vägen genom Sonstorps bruk och vi noterade de gamla broarna och den fina bruksmiljön där. Vi fortsatte till Hjortkvarn där vi åt en bra lunch, god och riklig. Det gick inte att finna den gamla bron byggd av sliprar utan vi får titta på våra bilder vi har. Nu var det dags att åka mot Sköllersta för det obligatoriska varuinköpet. När detta var gjort styrde vi bilarna mot Nyköping dit vi anlände klockan 17.15 efter 9 timmars utflykt.

\*\*\*\*\*

Torsdagen den **20 april** samlades ett 60-tal medlemmar för att lyssna på kören á la Taube. Gudrun E hälsade välkommen och informerade om olika saker som gäller föreningen. SPF-appen, ev. kurs i SMS och mobilhantering m.m. Eva M berättade om vandringen i Stigtomta och Yvonne L pratade om den kommande resan till Grisslehamn. Sedan var det dags för underhållningen, kören á la Taube. Det var ett gäng glada herrar, närmare bestämt 8 personer som underhöll oss. Egentligen består kören av flera medlemmar. Programmet kallades "Från Gyllene Freden till Sjösala". Uppstarten var sången om *Karl Alfred* och via *Blondin med de rosande kinder, Kom i min famn, Havsörnsvalsen, Fritjof i Arkadien, Elinor dansar, Sjösala vals* och några till väcktes längtan till sommaren och Skärgården i oss alla. Sångerna sammanfogades med intressanta berättelser ur Evert Taubes liv och stämningen var på topp, alla gungade med i takt till de härliga, välkända valsmelodier. Den avslutande sången blev *Calle Schewens vals*, ibland även kallad Sveriges andra nationalsång. Kaffe, smörgås och det sedvanliga lotteriet avslutade en trevlig eftermiddag.



\*\*\*\*\*

Torsdagen den **27 april** i soligt och kyligt väder avgick bussen från Oppeby Torg med 41 pigga och glada resande mot Grisslehamn via Väddö Gårdsmejeri där kaffe och smörgås väntade. Vi välkomnades där med information om gårdens drift och varor, efter det förmiddagskaffe med god och matig smörgås och möjlighet till provsmakning och köp av ost, glass och lite andra varor.

Vidare mot Grisslehamn och Albert Engströms gård och en på skäret kombinerad ateljé och skrifvarstuga. Två guider mötte upp för gemensam information före vi uppdelades i två grupper för varvad guidning hem och skrifvarstuga. I hemmet kunde man se möbler och andra inventarier färgat av A.E. resor i världen och mitt i detta också andra influenser från t.ex. andra konstnärshem. Stigen till ateljén var kantad av blåsippor. Ateljén fungerade också som sjömärke, två sidor ut mot havet var därför målade i vitt till skillnad från de andra två röda sidorna. Där kunde man, förutom den vidunderliga utsikten, se det mesta som färgade A.E. liv: sälskinnskajak, roddbåt från Nordland i Norge, konstverk av olika slag teckningar, målningar med mera. För alla gästers (?) trevnad också en hembränningsapparat. Hemmet och ateljén är museum och förvaltas av Engströmsällskapet. A.E. föddes i Småland 1869 och avled 1940. Han blev medlem både i Konstakademin och Svenska Akademin. Efter detta en härlig lunch på Hotell Havsbaden där vi blev serverade en härlig buffé. Kan rekommenderas om man har vägarna förbi. Hemresan gick genom Stockholms innerstad för att undvika bilköer i södergående biltunnel. Vi kunde då beundra körsbärsblommorna i Kungsträdgården och fick passera Slussen via den omtalade Guldbron. Frågesport och "godispåse" på hemresan "söder om sta'n" blev en glad överraskning. Hemma igen 18.30 (efter 11 ½ timmar) efter en innehållsrik dag.



Ateljén & skrifvarstugan



"Apparaten"



Muséet

\*\*\*\*\*

Fredagen den **28 april** besökte vår läsecirkel Sörmlands Museets Bibliotek. Vi träffades först och åt en god lunch. Vår guide Agneta Högländer tog oss sedan med till Biblioteket en trappa upp. Det var ett studiebibliotek där man kunde sitta och läsa, det var inte tillåtet att låna hem. Där fanns faktaböcker, skönlitteratur, uppslagsverk osv och en hylla med Sörmländsk litteratur. Agneta nämnde bl.a. Kerstin Ekman som fanns representerad, hon är ju bördig från Katrineholm och skrev en del därifrån från början.



\*\*\*\*\*

Torsdagen den **11 maj** hade SPF Oppeby Harg en vandring i Tunabygden och över Kilaån med 26 deltagare. Vi samlades i Svalsta i strålande vårsol där vår ledare för dagen K-H bott i 31 år. Han berättade att Tre Tallar byggdes 1967 och kom att inrymma både affär och vårdshus. Det fanns även en bensinmack dör ett tag. En möbelaffär drevs också i en annan byggnad under några år men är numera affär för handikappprodukter, ex trapphissar mm. En av våra deltagare arbetade här med administration under flera år.

Vandrade på grusväg mot Kilaån passerade Jogersta Mellangård där Isabellas Trädgård och Flora startat upp en snittblomsodling som är värt ett besök senare i sommar. Hörde lärkan i skyn men

saknade tofsviporna i luften ovanför jordbruksmarken som man kunde se förr. Passerade Palstorpshage som startades upp för mer än 20 år sedan och är en trevlig plats att besöka för barnfamiljer. Efter vi passerat Backa stannade vi i en backe och intog matsäcken. Där informerade nästa vandringsledare om kommande vandring vid Skogsby den 8 juni. En fasantupp fick vi också se här. Bofinken hördes i skogskanten. Kom förbi Brink där flera hus byggts och blivit en liten by. I Brinkrändeln rann det sparsamt med vatten. Såg någon hägg som snart slår ut i blom. Vid Åby Golfbana som startades upp i mitten på 90-talet och byggts ut till 18-hålsbana har flera byggnader uppförts. Heter numera Kiladalens Golfklubb. Snart uppe vid vägen där vi ser hur Svalsta har växt med villor och lämpliga hus för seniorboende norr om gamla E4. Varma men förvånansvärt pigga framme vid bilarna efter nästan 5 km vandring.



\*\*\*\*\*

Fredagen den **12 maj** samlades 23 personer i Riksbyggens samlingslokal i Oppeby Gård för en trevlig kväll med förtäring ihop med styrelsen. Det var föreningens funktionärer som skulle uppmärksammas lite extra. Till alla olika grupper såsom Boule, Bokcirkeln, Canaster, Järnvägscirkeln, Resegruppen och inte att förglömma Vårdar och Vårdinnor mm, behövs det eldsjälar som tar hand om det hela. Till den goda stämningen bidrog Per Arne Lans med måg och Lasse Almkvist med dragspel, gitarr och trummor på en resonanslåda. Klappa takten och allsång var också populär bland deltagarna. Efter maten blev det lite information om kommande evenemang och naturligtvis utlöste en del roliga historier många skratt. Stort tack till er alla.



\*\*\*\*\*

Måndagen den **15 maj** var järnvägscirkeln på utflykt till Stavsjö där vi besökte både "Nunnebanan" och Järna Linjen. Vi besökte den plats där ångloken fick sitt vatten från för att köra vidare på. Det fanns nämligen en vattenstation på Stavsjö bangård. Vattnet togs från den närbelägna Skelnasjön där det fanns ett inloppssystem med förbindelse till ett pumphus dit vattnet med självtryck kom in och pumpades upp i vattentornet för att sedan pumpas ut till ångloken vattentankar. Hela den här anordningen kostade när den byggdes 1913-14 mycket pengar, 163 007.69 kr. Banan togs ju i bruk 1/10 1915. Nu i dagarna är det 50 år sedan det var strejk på järnvägen och då passade SJ på att riva bort 2 övergångar och bygga en parallellväg mellan "Knutsvägen" och Lövhälla vägen. Samtidigt revs pumphuset och vattentornet av Rolf och hans gubbar och därmed blev Stavsjö en historia mindre, tråkigt men order är order. Men numera är det sällan det passerar några ånglok, men FSVJ:s 954 kommer nog att passera ibland om Trafikverket kan fixa tidtabeller. Efter all historia var det dags för lunch på Stavsjö krog och därefter åkte vi till Jönåker och bron över Kilaån dr vi ännu en gång beundrade "Rallarnas" stenarbete med landfästet. Sedan raka vägen hem till Oppeby efter lite regn men mest solsken.

\*\*\*\*\*

Onsdagen den **17 maj** skulle vi gå en tipspromenad på Krikonbacken och njuta av vår fikakorg i gröngräset, men så ville inte vädergudarna. Trots regnet kom 16 medlemmar men vi bestämde oss för att ställa in tipspromenaden och övrig utomhusverksamhet. Vi gick istället till vår lokal och drack där tillsammans vårt medhavda kaffe. Det blev trots allt en trevlig stund tillsammans med information om vandringen den 8 juni och en del annat. Nu hoppas vi att vid det sista mötet före sommaruppehållet ute vid Frisksportartorpet att vädergudarna är med oss då. Vi håller tummarna.



\*\*\*\*\*

Måndagen den **29 maj** har Järnvägscirkeln haft avslutning för säsongen. Vi inledde dagen med lite frågesport om orsnamn i Sverige. Exempelvis: vilken ort kan namnet "roddaråtta" syfta på? Jo det är Årjäng. Det visade sig att vi löste flera och att det var kul att gnugga geniknölarna lite före det stora provet med kunskaper om järnvägen. Rolf hade sin vana trogen plockat fram 8st frågor som handlade om järnvägen som vi läst om under våren. Det visade sig att flera av gruppens 13 deltagare hade alla rätt och ingen mindre än 5 rätt. Efter provet smakade det bra med "Rallarmacka" som Inga-Lena tillverkat och kaffe som Yvonne hade fixat. Det smakade extra bra nu när alla blev godkända. Vi har under våren pratat om en resa i sommar och nu är det bestämt att vi i mitten av juli åker till Västervik för att åka på smalspåret ned till Hultsfred. Vid en av stationerna som heter Vena kommer vi att övernatta för att sedan dagen därpå fortsätter till Hultsfred och sedan tillbaka till Västervik. Vi avslutade med att önska varandra trevlig sommar.

\*\*\*\*\*

Tisdagen den **30 maj** var det avslutning. Canastaspelare i föreningen har under våren träffats tisdagar för att spela. Träffarna har varit välbesökta. Antal deltagare har varit mellan 20 och 30. Vi har vid varje träff spelat i drygt 3 timmar med kaffepaus. Terminen avslutades den 30 maj med lite välkomstbubbel och snacks före spel. Kaffe med jordgubbstårta i pausen och också lottdragning med säsongsakтуella vinster. En fin sommar till alla och välkomna åter i augusti, samma plats och samma tid.



\*\*\*\*\*

Den **8 juni** gjorde vi en resa till Skogsby, en mil bortom Stavsjö. Vi gick en rundslinga, del av Sörmlandsleden nr 30, 2 km lättare vandring till vindskydd och grill vid sjön Vikitteln. Lunchdags: grillen tändes och pannkakorna gräddades. Så gott! Fin gemenskap och strålande väder. Vandringen fortsatte upp till Sörmlands högsta punkt Venbrinksberget, 123 m.ö.h. De flesta gick upp i utsiktstornet (60 trappsteg) och tittade över skogslandskapet. Kaffepaus förstås innan vandringen fortsatte till parkeringsplatsen och våra bilar för hemfärd.



\*\*\*\*\*

Torsdagen den **15 juni** samlades ca 50 medlemmar för säsongsavslutningen vid Frisksportartorpet på Hållet för säsongsavslutningen. Det blev både tre-kamp och tipspromenad som aktivitet i det nästan lite för varma vädret, men man ska inte klaga, priser blev det också till vinnarna. Stämningen var god och till fikastunden bjöd föreningen på en god hallonbakelse som avslut. Lena Kock från Studieförbundet Vuxenskolan var också med oss och deltog i aktiviteterna. Önskan om en glad sommar och återseende i augusti om inte förr avslutade dagen.



\*\*\*\*\*



Den **13 juli** samlades 34 seniorer från SPF Oppeby - Harg för trevlig samvaro vid Ängstugans Cafe på Tjuvholmen. Personalen hade bullat upp med pajer och bakverk och besökarna lät sig väl smaka. Vädrets makter var på sitt bästa humör så paraplyerna fick ligga kvar i bilarna. Det fanns mycket att prata om så alla var engagerade vid borden. Nu är det fortsatt sommarledigt.



\*\*\*\*\*

Måndagen **17 juli** samlades 8 medlemmar ur SPF Oppeby Hargs Järnvägscirkel för avfärd med bil, destination Västervik för att därifrån ta oss via smalspåriga ( 7 mil lång och 891mm bred ) järnvägen till Hultsfred med övernattningsstopp i Vena där kvällens middag väntade: raggmunk med fläsk. I två bilar styrde vi söderut, lunchstopp i Tindered, och parkerade vid lokstallarna i Västervik. Lokstallarna är ett rundstall med 9 portar där äldsta delen med 2 portar öppnades 1878 – 79. Vändskivans diameter har under åren varierat efter behov men är nu 12,5m sedan 2006. Vi guidades av lokförare Christoffer som också senare skulle köra "vårt" tåg. Lokalerna används/hyrs ut till olika företag men i 2 portar repareras och förbättras vagnar och lok. Spår och vagnar är ett samarbete mellan Tjustbygdens Järnvägsförening och Förvaltningsaktiebolaget Smålandsbanan. Vårt tåg, i allmänt tal "rälsbuss", använder eko-diesel som bränsle så vi fick också en doft av gamla tider när vi sakta rullade söderut mot Hultsfred och vårt första stopp: hållplats Vena. Där möttes vi av Ramond och Barbro, vilken överraskning!! Inkvartering, mat och sedan vidare hem till Ramond och Barbro där kaffe och tårta var framdukat. Slakten var engagerad i tårtbak och bilskjutsandet. En härlig överraskningskväll ute på småländska landsbygden. Tisdag kl 9.39 påstigning i Vena mot Hultsfred. Nästa överraskning får vi på hållplats Gnötteln när Ramond och Barbro kliver på. Framme i Hultsfred möts vi av en man som ger oss en lektion i lokal hembygdshistoria. Guidning av Barbro och Ramon per fot, en titt in i biblioteket och lite shopping. Per bil, guidades vi också på väg mot Fredensborgs Herrgård som ägts och drivits av Järnvägsmännens semesterförening, numera ett välbesökt hotell för bla golfspelare. Naturligtvis var bord beställda på golfrestaurangen strax i närheten, lunch och sedan åter mot Hultsfred och tåget på smalspåriga järnvägen som tog oss tillbaka till Västervik, genom lummiga skogar där grönskan vispade på tak och rutor och förbi oräkneliga små vackra sjöar. Bilarna fanns kvar och nöjda ställde vi kosan mot Nyköping. Tack till Rolf som ordnat med allt från planering, transporter, husrum, mat, guidning och mycket mera. Tack till Ramond och Barbro som skjutsade och guidade och verkligen gav vår cirkelresa en extra knorr.





\*\*\*\*\*

Torsdagen den **17 augusti** var det dags för höstens första medlemsmöte, som 54 medlemmar deltog i. Ordförande Gudrun öppnade mötet med att hälsa alla välkomna. Hon informerade om en del kommande aktiviteter som Hjärt- och lungräddning (dag inte fastställt) och att lära oss mer om mobilens olika funktioner som swisha, spara olika filer, ladda ner appar mm. Det blir en trivselkväll den 29 september. Karl-Henry informerade om kommande vandring vid Uppsa Kulle och Öster Malma. Resegruppen informerade om två dagsresor. Den 2 september går det till Sävö och den 18 oktober till Stockholm med Nationalmuseet och Riksdagshuset. Christina informerade från KPR. Rolf berättade att järnvägscirkeln varit på en tvådagars resa till Småland. Björn-Peters Musikunderhållning, två glada och humoristiska pensionärer spelade och sjöng blandade låtar från 50, 60 och 70 talet. Vikingarna, Cornelis Vreeswijks *Brevet från kolonin*, Sven Ingvars *Många mil*, Kalle Jularbo och Roland Cedermark *Tiggaren från Luossa*. Sedvanligt kaffe med dopp och lotteridragning avslutade mötet.



\*\*\*\*\*

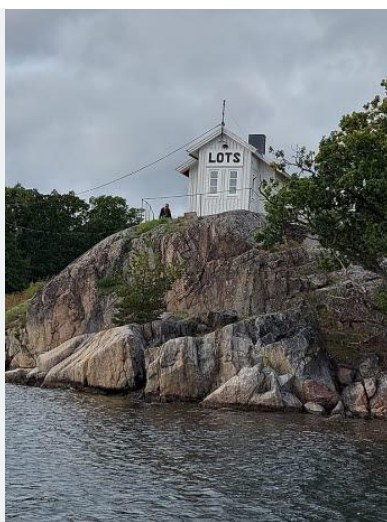
Torsdagen den **24 augusti** var vi 22 SPF-are från Oppeby-Harg på utflykt och vandring i skönt sensommarväder. Vi åkte först till Uppsa Kulle, som är länets största kungshög, 55 m i diameter och 9 meter hög. K-H berättade att här ska enligt sägnen sagokungen Ingjald Illrådes ligga begravd, stupad i en strid vid Runnviken ca: 500 år.e.kr. Lagd i en gravkammare av timmer. Soldater har sedan med hjälp av träspadar och sina hjälmar täckt graven med jord o sand till den väldiga kungshög den är. Kratern i toppen beror på att gravkammaren kollapsat. Ingen utgrävning ska ha gjorts. Mängden av gravfält från järnåldern i dessa trakter, Bogsta-Spelvik-Runtuna-Ludgo, tyder på att många människor levt här. Vid Runnviken finns också 2 fornborgar, Borgs skans vid Törnby hage, samt en vid Ökna som var tillflyktsplatser vid ofredstider. Fika intogs i lä av kungshögen. Vi for sedan till Öster-Malma och gick viltstigen. Såg där 3 vildsvin i hägnen och flera mäktiga ekar som imponerade på oss.

Efter detta dags för lunch på restaurangen, meny: soppa, kronhjort, strömming att välja på. Gott! Dagens vandringsledare avtackades med en applåd innan vi vände hemåt.



\*\*\*\*\*

Lördag den **2 september** åkte vi till Källviks brygga där vi hämtades med båt ut till Sävö. Välkomnades på vandrarhemmet av ägarna, intog smörgås o kaffe. Informerades om ön av ägarinnan. Sävö var en lotsplats ända in på 60-talet Lotsutkiken finns kvar och fungerar som ett litet museum. Bakom de gamla lotsbostäderna som nu är vandrarhem finns några riktigt gamla ekar som är värdefulla livsplatser för fåglar och insekter. Promenerade runt ön tittade på den vackra omgivningen, vacker sommartid en mycket rik flora. Passerar Stella Maris (ett skyddsväsen vars kjol blivit ett annorlunda vindkydd) skulptur av Anita Grede, sedan genom skogen förbi Sävö gård som är värd att göra en liten avstickare till. Arrendatorerna på Sävö bor på gården och välkomnar besökare. Finns 2 st vandringsleder Sävöleden och Sörmlandsleden ca. 3 km. Eftermiddagen avslutades med kaffe o bulle i trädgården bland päron och äppelträd. Tog en titt på lotsmuseet i solskenet. Båttur tillbaka till Källviks brygga. En händelserik och givande dag.



\*\*\*\*\*

Torsdagen den **14 september** blev det en höstvandring på Sörmlandsleden ock skogsvägar i Tunabergs bergslag med 13 glada SPF'are.

Vi vandrade ned till gården Ålbäck ock ut till Ålbäcksudden där kaffe ock smörgåsar smakade bra med strålande utsikt över Bråviken blå himmel ock stilla hav med Vikbolandet mitt över, vi såg även kraftverket Marsviken. Sen fortsatte vandringen utmed kusten ock upp genom skogen, vi såg mycket kantareller. När vi kom till gården Östra Kovik hade vi inte så långt kvar till Mellsjön ock våra bilar. Alla var nöjda trots en mils vandring - bra gjort av seniorer.



\*\*\*\*\*

Måndagen den **18 september** gjorde 9 av deltagarna i Järnvägsgruppen en utflykt, närmare bestämt till Lundaskog. "Målet" var Grupperingsplats för RB 68 Bloodhound, betongplattformar vid klapperstensfältet norr om Mogetorp. Fyra stycken fyrkantiga betongplattor anlagda mitt i djupa skogen (nu avverkad) där luftvärnsrobotar skulle placeras under det kalla kriget. Dessa luftvärnsrobotar RB 68 skulle v.b. bekämpa vapenbärande anfallsflyg som inte var nåbara på annat sätt. Denna plats var knuten till Bråvalla F13. Detta och mycket mer berättade vår guide Kurt under vår vandring i området. Vi fick också av guide Elsie lära oss om hur detta stora och ca 10m djupa klapperstensfält har uppkommit för ca 9500 år sedan när inlandsisen drog sig tillbaka. Rekommenderar att på nätet läsa mer [www.lundaskogsbyalag.se](http://www.lundaskogsbyalag.se) och också söka på Micke Samuraj RB 68. Förmiddagskaffet dracks i lä av bilarna före nästa tur som gick till Ålberga. Vi välkomnades av Leif på Dambroängens IP. Information och/med historier från förr i tiden. Promenad "åt skogen" till en f.d. dynamitkällare där dynamit förvarades under byggandet av Nyköpingsbanan. Järnvägssträckan Järna – Nyköping öppnades för trafik 1913 och sträckan Nyköping – Åby öppnades 1915. Fler historier berättades om detta dynamitförråd. Lunch på Pizzerian i Jönåker som bl.a serverar Järnvägscirkelns favoriträtt raggmunk. Härlig dag med mycket ny information och mycket vind i håret.



\*\*\*\*\*

Torsdagen den **21 september** var det dags för månadmötet igen. 48 medlemmar hade kommit och ville lyssna till Arne Westberg från Vingåker. Han berättade för oss över sin pilotbana som startade med segelflyg i Örebro. Sedan blev det Göteborg och Stockholm för vidareutbildning och efter det, om man hade klarat det, läkarundersökningen och början till fältflygare. Den utbildningen skedde på Ljungbyhed i Skåne. Starten var med en SK50 (ett enmotorigt flygplan) och efter 1 år, ca 50 flygtimmar, med en J28 (en jetdriven version av J21) fick han guldvingarna, ett militärt flygarmärke. Han sökte nu till Malmslätts flygflottilj, Linköping, och där fick han flyga SAAB 29, även Flygplan 29, med smeknamnet Flygande tunnan. Med den gjorde han 151 flygtimmar. Efter det mycket intressanta föredraget med många roliga inslag blev det kaffe och en god smörgås som vanligt och lite information. Curt berättade om mötet från KPR: Mathem blir det ny upphandling med, smarta hem, det finns inte WIFI på alla äldreboenden m.m. Karl-Henry pratade om ett eventuellt besök på hösten på den nya Förskolan som byggdes i Oppeby Påminnelse om den kommande Trivselkvällen på Oppeby Gård. Efter det sedvanliga lotteriet avslutades mötet.



\*\*\*\*\*

Fredagen den **29 september** anordnades en trivselkväll av värdgrupp 3 i Oppebygårds föreningslokal. Det bjöds på en porlande välkomstdrink. Kurt Nordström stod för underhållningen med sitt dragspel. Under kvällen blev det allsång och frågesport. Kaffe och kaka bjöds det på. Kvällen avslutades med lotteridragning ( en lott ingick i inträdet). Prisbordet bestod av fina vinster.  
Tack alla ni 40 pensionärer som bidrog till en trevlig kväll.



\*\*\*\*\*

Torsdagen den **12 oktober** samlades 27 deltagare för höstens sista planerade vandring, en kort och relativt lätt vandring ca 1,5 km. Från parkeringen Örstignäs skans vandrade vi runt skansen på Näsudden fram till stranden. Under vandringen berättade Karl Henry lite om skansens historia från 1600-talet och om rysshärjningarna under 1700 -talet.

I strålande solsken avslutades vandringen vid grillarna på stranden där föreningen bjöd på grillkorv med bröd och tillbehör. Egen matsäck smakade också utmärkt i solskenet. Några valde att gå samma väg tillbaka till parkeringen medan vi andra packade ihop och återvände de 100 metrarna till bilarna genom talskogen. Vi hade i alla fall tur med vädret. Mycket trevlig och lättsam avslutning på säsongens vandringar.



SPF seniorerna Oppeby Harg besökte **18 oktober** Nationalmuseum och Riksdagshuset. Med buss till Stockholm en solig höstdag och först ett besök på Nationalmuseum. Samlingarna på museet består av 700,000 föremål från 15-talet fram till nutid. I samlingen finns måleri, skulpturer, miniatyrer, konsthantverk, design, teckningar, grafiska blad och porträtt fotografier. Även möbler ingår och flera separata utställningar fanns att se. Efter en guidad visning fanns tid till egna upptäckter, shopping eller bara sitta i skulpturgården och ta in alla intryck. Lunchen, som serverades i museets restaurang, var mycket smakrik men vi var många som saknade det "lilla" söta till kaffet. Vidare med vår buss till Riksdagen för dagens andra och sista guidning. När vi satt på åhörarläktaren i riksdagens kammare (enkammarriksdag sedan 1971) berättade vår guide om riksdagens främsta uppgifter och tid gavs också för frågor. På avstånd beundrade vi den färggranna urna som används vid talmansomröstning. Rundvandring med besök i olika mötes/samlingslokaler och passager med bl.a utsikt från ovan över Strömmen och Sagerska Palatset. Vi kände tidens vingslag när vi till sist besökte den vackra Andra kammarsalen och Bankhallen. Busschaufför Lotta lotsade oss tryggt hem genom söders Stockholm.



\*\*\*\*\*

Torsdagen den **19 oktober** samlades 51 medlemmar till månadsmötet. Ordf. Gudrun E. hälsade välkommen och informerade om en hjärtstartarkurs den 17 nov. och hon tackade värdgrupp 3 för den mycket trevliga trivselkvällen den 29 sept. Sedan var det Leif Jacobssons tur att underhålla med en tidsresa i ord, ton och bild. Många bilder och mycket intressanta berättelse till dessa förde oss genom tiden med många skratt. En berättelse fastnade särskilt: Leif satt med sina musikerkolleger i studion och man diskuterade vilket år den stora stormen var, 1955 eller 1954. Leif visste och svarade 1954, han kom ihåg detta för det året kastade vi morbror sa han. Till saken hör att "morbror" var namnet på Leifs katt. När Leif berättade att 1977 startade han "Gammeldags marknad" i Malmköping och där var Lasse Berghagen gäst flera gånger, så gick våra tankar till denne folkäre artist som hade gått bort samma dag. När TV-serien "Allt för Sverige" skulle spelas in med svenskt Midsommarfirandet tillfrågades Leif om en möjlig plats för detta och naturligtvis var hans

förslag Malmköping och så blev det. Leif fick även Sörmlandsmedaljen av Beatrice Ask. Detta är en medalj som ska hedra personer och föreningar med anknytning till Södermanlands län som har utfört betydelsefulla insatser för länet. Gitarrspel och sång avslutade Leifs föredrag. Gudrun E informerade om ljusvandringar på Skansen mellan 27/10 och 28/1. Eva M uppmärksammade resegruppen för den fina Stockholmsutflykten och "vandringdamerna" för den trevliga vandringen med korvgrillning. Elly K informerade att det fanns ännu en visning av den handikappvänliga lägenheten Forsgränd 1 den 9/11 kl.13, intresserade ringer Karl-Henry Karlsson. Christina informerade om klubb JOY på Hjortensbergsbadet som har reducerad pris på 40:-kr för ickemedlemmar tisdagar 13.00-15.00. Gudrun G förhandlar nya tider för 2024 på Sunlight. Mötet avslutades med kaffe och naturligtvis också med ett lotteri.



\*\*\*\*\*

Vid två tillfällen under hösten, i **november**, har vi besökt kommunens visningslägenhet, Smarta hemmet, på Forsgränd 1. Där har vi fått utmärkt information och också testa olika hjälpmedel som kan underlätta det för oss i vår vardag och göra att vi kan klara oss längre själva i hemmet, t.ex. i köket, badrummet och sovrummet.

Där finns också exempel på bostadsanpassningar och hjälpmedel som kan förskrivas av kommunen men även smarta vardagsprylar som finns på öppna marknaden att köpa.

Ett stort tack till den arbetsterapeut som gav oss många tips. Vål värt ett besök här.

Öppettider: tisdagar klockan 13.00-16.00 för drop in besök.



\*\*\*\*\*

Torsdagen den **16 november** samlades ett drygt 50-tal medlemmar till det sedvanliga månadsmötet. Marianne Lönnmo från Stiftelsen Silviahemmet berättade för oss om normal glömska och minnessjukdomar med bild och ord ingående. Det är inte så lätt att vara anhängig till en person med demenssjukdom, bara för att personen inte kommer ihåg, betyder inte att det är Alzheimer. Det finns ca 70/80 olika demensdiagnoser som t.ex. Alzheimers demens, Vaskulär demens, Blanddemens, Frontallobsdemens, Lewy-Body demens med flera och andra olika varianter. Det är alltid bra att utreda, framförallt för egen skull men även för de närmaste.



Vart vänder jag mig om jag behöver hjälp. Det finns en del ställen, kommunen, biståndshandläggaren, anhörigstöd, särskilt boende, lokala demensföreningar, Alzheimerfonden m.m. Mera information på webbsidan [demenscentrum.se](http://demenscentrum.se)

Efter det mycket intressanta föredraget blev det information om föreningen. Gudrun E hälsade två nya medlemmar välkommen och naturligtvis kom föreningens framtid på tal igen. Hon meddelade att hon stannar kvar i styrelsen för föreningens skull. Skandia livförsäkringen talades om, gäller de medlemmar som är inskriven där via SPF. Järnvägscirkelns ledare Rolf nämndes och hans långa trogna tjänst som ska uppmärksammas med blommor från föreningen. Det meddelades även att ett nytt avtal är tecknat med Sunlight, det finns även möjlighet att delta på Medley på Hjortensbergsbadet som har rabatterat pris för oss tisdagar mellan 13 och 15. Solveig L berättade att 20 biljetter är tingade till Kung Blackes Gycklare den 27 januari. Eventuellt kan det även bli en resa till Stockholm och föreställningen "Änglagård" söndag den 12 maj. Efter kaffe med smörgås och lotteriet avslutades mötet.



\*\*\*\*\*

Höstens Järnvägscirkel avslutades **27 november** med återblickar och diskussioner: i juli en 2-dagars resa på smalspåret Västervik till Hultsfred med stopp för raggmunk i Vena, utflykt till robotrampen i Lundaskog och ett "gammalt" dynamitförråd i Åbergaskogen. Getåolyckan 1918, där minst 42 personer omkom, är alltid aktuell i diskussionerna. Minnesstenen, rest på Norra Kyrkogården i Norrköping, är tillverkad av material från Rödberget i Simonstorp som gruppen också besökt.

Getåolyckan bidrog med mycken kunskap gällande banbyggen. Inget skriftligt prov denna avslutning. Jan bidrog med bilder på tåg o spår och även delar av Hjalmar Revy Köttbullsmacka som avslut före hemgång.



\*\*\*\*\*

Torsdagen den **14 december** samlades ett 60-tal medlemmar till årets sista medlemsmöte. Kvartetten "Bellmans vänner" med Lena Hedström, Kennet Karlsson, PeO Saxe och Kenth Nyqvist, stod för musiken. Bellmanssånger varvades med underhållande berättelser om Bellman och hans leverne. Det var nästan som att lyssna på Fredman, men det är ju ingen som vet hur det var då det begav sig. Efter ca en timme avslutades det hela med "Fjäril vingad syns på Haga" där alla sjöng med. Lena Kock från Studieförbundet Vuxenskolan gästade oss och uppmuntrade oss i vårt fortsatta föreningsarbete. Resegruppen berättade om framtida utflykter och resor som är planerade. Sedan smakade det bra med en jultallrik från Puttes och naturligtvis ett avslutande lotteri. God Jul och Gott Nytt År.



\*\*\*\*\*