



Bild: Monica Lundström

SPF Seniorerna Sköndal

Organisationsnummer: 802404-0894

Plusgiro: 59 72 39 -3

E-post: skondal@spfseniorerna.se

Hemsidan: spfseniorerna.se/skondal



spfseniorerna.se/skondal
Skanna QR-koden för att
komma till vår hemsida.

Seniornytt nr 1 / 2025

Seniornytt utkommer med 2 nummer i år.

Nästa nummer beräknas att distribueras i november 2025.

Ordförande

Lena Axedin

Mobil: 070-668 15 52

E-post: lena.axedin@telia.com

Kassör

Anne Wiklund

E-post: anne.wiklund100@gmail.com

Medlemssekreterare

Lars Axedin

Mobil: 070-855 21 55

E-post: lars.axedin@telia.com

Webb- och tidningsredaktör

Hana Pahlman

Mobil: 076-580 67 99

E-post: hanapahlman@gmail.com

Ordföranden har ordet

Bästa SPF –medlemmar i Sköndal,

Nu är våren äntligen här och sommaren står för dörren efter en vinter som för många varit både lång och utmanande. I tider som dessa blir det extra viktigt att hålla ihop, visa omtanke och uppskatta det som verkligen betyder något i livet.



Att få vara ordförande i vår förening är en glädje – och det blir ännu roligare tack vare alla er engagerade, trevliga och kompetenta medlemmar. Vi strävar efter att erbjuda meningsfulla och inspirerande aktiviteter, och utbudet i Stockholm är stort. Har du egna idéer eller önskemål är du alltid varmt välkommen att höra av dig! Vi vet att många uppskattar kortare resor, och redan nu planerar vi inför en resa till Ellen Keys Strand vid Vättern under våren 2026.

Vi har mycket att vara tacksamma för här i vårt vackra Sköndal, med grönskan och vattnet alldeles inpå knuten. Ta chansen att njuta av promenader i naturen – eller kanske ett uppfriskande morgondopp i "Drevan".

Önskar er alla en riktigt fin sommar! Ta hand om er, njut av det som gör er glada, och så ses vi igen i september för en spännande höst full av nya upplevelser.

Allt Gott!
Lena Axedin

Styrelsen 2025



Lena Axedin
Ordförande



Ing-Marie Svensson
Vice ordförande



Lars Jarnhammar
Sekreterare



Anne Wiklund
kassör



Anna-Lena Skavén
Ledamot



Marianne Åsberg
Ledamot



Marianne Björnestam
Ledamot



Hana Pålman
Webbansvarig

**Vi välkomnar följande
nya medlemmar till vår förening**
och hoppas att ni kommer trivas hos oss!

Karin Alexandersson	Siv Forsell Hoogendoorn	Anna Selander
Lars-Gunnar Berntson	Ann-Charlotte Josefsson	Eva Norin Östin
Marie Brask	Anette Lidgren	

Hemsidan

På SPF Seniorernas hemsida hittar du viktig information – bland annat de senaste nyheterna från vår förening och från SPF Förbundet. Du har också möjlighet att logga in på SPF Seniorernas intranät, där det finns mycket matnyttigt att ta del av. För att logga in på intranätet, klicka på "**Mina Sidor**", som du hittar längst upp till höger på hemsidan. Saknar du lösenord? Kontakta då gärna någon av oss i styrelsen så hjälper vi dig.

Vi i SPF Seniorerna Sköndal har börjat ett samarbete med flera andra SPF föreningar, SPF Gröna linjen, SPF Seniorerna i Enskededalen-Skarpnäck, Enskede-Årsta, Stureby och Farsta. I första hand kommer det att gälla resor och en del gemensamma aktiviteter. Information om gemensamma resor och aktiviteter kommer att skickas via e-post och annonseras på hemsidan.

Behöver du hjälp med teknik?

Det finns studiematerial som steg för steg visar hur du använder din enhet – enkelt och lättförståeligt. Du hittar studiematerial på SPF:s intranät, "**Mina Sidor**". Det finns också andra sätt att få hjälp med tekniken. Här är några exempel:

Ring Digitalidag

En kostnadsfri telefonservice där personer kan få vägledning om var du kan få digital hjälp lokalt, eller ställa enklare frågor om digitala tjänster.

Ring anonymt på tisdagar kl. 09.00–12.00 på 010-550 25 00.

Mer information: digitalidag.se/ring-digitalidag.

Stora Sköndals kyrka

Nybörjarkurs i mobilanvändning

Tisdagar kl. 13.00-15.00, start 23 september (8 gånger).

Anmälan: Senast 18 september till Julia Isomettä, telefon 08-683 63 53 (säkrast onsdagar kl. 9.00-11.00) eller e-post julia.isometta@svenskakyrkan.se.

Drop-in-träffar: 18/11, 25/11, 2/12 och 9/12 (kl. 13.00-15.00).

Plats: Stora Sköndals kyrka, en trappa ner i församlingshemmet.

Mobilhjälp på plats – tider kan ändras, ring gärna innan

- **Seniorverksamheten Tuben**, Munforsplan 45,
Tisdagar kl. 10.00 –11.00, telefon 08-508 18 339.
- **Seniorverksamheten Fagersjö**, Havsörnsgränd 8,
Fredagar kl. 11.00 –12.00, telefon 08-508 19 629.
- **Träffpunkt Tallkrogen**, Kaggeholmsvägen 28, i Odlarängens parklek.
Måndagar kl. 12.00 –13.00, telefon 08-508 18 339.

Höstens aktiviteter

Programkommittén består av Anna-Lena Skavén, Barbro Rubin, Birgitta Berglund, Camilla Nitschmann, Christina Ljunqvist, Hana Pahlman, Lars Jarnhammar och Lena Axedin.

Månadsmöte

Tisdag den 2 september kl. 13.00



Foto: Gustav Gräll

Anna Bromée
Berättelsen om Edith Piafs liv och hennes sånger, översatta till svenska.

Piaf-sånger sjungs på svenska i Annas nya översättningar och arrangemang från albumet *Jag ville dansa med lyckan*. Anna Bromée är skådespelare och manusförfattare, annabromee.se.

Dagsutflykt till Tidö Slott och Miniature Kingdom

Onsdag den 10 september kl. 8.00-18.00



Foto: Kerstin Paxton



Foto: Kerstin Paxton Foto: Miniature Kingdom Facebook

Välkommen till en spännande, minnesvärd och tillgänglig dagsutflykt!

Vi börjar dagen med ett besök på vackra **Tidö Slott**, ett av Sveriges bäst bevarade slott från stormaktstiden. Under en guidad visning får vi ta del av slottets fascinerande historia. Tidö uppfördes mellan 1625 och 1641 av Axel Oxenstierna, rikskansler åt Gustav II Adolf och förmyndare åt drottning Kristina. Idag ägs och drivs slottet av David von Schinkel, vars familj öppnade det för allmänheten år 1971. Efter besöket på slottet fortsätter vi mot **Kungsör**, där vi avnjuter en god lunch på Kungsörstorp.

Dagen avslutas med ett besök på **Miniature Kingdom**, där vi får en guidad tur genom en imponerande modelljärnväg på hela 200 m² i skala 1:87. Här får vi följa tågens färd genom ett miniatyr-Sverige – från Abisko i norr till trakterna kring Karlstad och Norrköping i söder. På vägen passerar vi Lappland, Dalarna, Stockholm, Uppsala, Västerås, Eskilstuna, Örebro och många fler. Över 4000 figurer befolkar landskapet – inklusive flera välkända profiler!

Plats: Samling kl. 8.00 vid grindarna till Stora Sköndal och kl. 8.15 vid Munkforsplan i Farsta centrum.

Avresa: med buss som avgår kl. 8.30 från Munkforsplan, Farsta Centrum.

Hemfärd: Tillbaka cirka kl. 18.00.

Anmälan: Senast 1 augusti till Hana Pahlman, sms 076-580 67 99 eller e-post hanapahlman@gmail.com.

Kostnad: 750 kronor per person.

Betalning: Senast 4 augusti till föreningens PG 59 72 39-3, skriv ditt namn och "Heldagsutflykt 10/9" i meddelandefältet.

Månadsmöte

Tisdag den 7 oktober kl. 13.00



Den
orientaliska
dansens själ
och historia,
Rozita Auer.

Rozitas föredrag tar oss med på en resa genom den orientaliska dansens historia – från forntiden, då gudinnor dyrkades och dansen, sensualismen och sexualiteten var i harmoni med kropp och själ. Hon berättar också om sitt liv, hur hon introducerade den orientaliska dansen i Sverige 1969, samt om livet efter en lång karriär i rampljuset – och om att finna nya vägar i tillvaron.

Modevisning på Milanius

Onsdag den 8 oktober kl. 14.00



Välkommen till en
mycket trevlig och
inspirerande
modevisning
inklusive bubbel
med tilltugg.

Plats: Hammarby allé 106. Till butiken åker du med Tvärbana från Gullmarsplan mot Sickla Udde och går av vid hållplats Sickla Kaj.

Anmälan: Senast 1 oktober till Barbro Rubin, sms 070-783 28 23 eller barbro@vattendrag.se.

Begränsat antal så först till kvarn gäller.

Kostnad: 100 kronor som betalas på plats till Barbro Rubin, kontant eller Swish. Kostnaden dras från köp som överstiger 500 kronor.

Guidad busstur

Onsdag den 22 oktober kl. 10.00-12.00



En ny
busstur med
**Pontus
Dahlstrand**

Endast ett fåtal fastigheter i Stockholms innerstad är uppförda som renodlade privatbostadshus. På den här bussturen passerar vi de flesta:

Curmanska och Adelsköldska villorna i Villastaden. Konsul Broms villa på Narvavägen och ryttmästare Clarence von Rosens dubbelpalats i kvarteret Bajonetten. Villor för justitierådet Trygger och bankiren Geber m.fl. i Diplomatstaden. Lärkstaden, Danderydsgatan och Tysta Gatan m.m.

Plats: Samling kl. 10.00 vid grindarna till Stora Sköndal.

Hemfärd: Tillbaka cirka kl. 12.00.

Anmälan: Senast 30 september till Christina Ljungqvist, sms 070-495 16 88 eller e-post c.ljungqvist12@gmail.com.

Kostnad: 200 kronor per person.

Betalning: Senast 3 oktober till föreningens PG 59 72 39-3, skriv ditt namn och "Busstur 22/10" i meddelandefältet.

Månadsmöte

Tisdag den 4 november kl. 13.00



Musikunderhållning
med MacAllan.
En trubadur som
bjuder på
imponerande
repertoar från 50-
talets rock till
nutidens hits.

Studiebesök med ölprovning i Nya Carnegiebryggeriet. Onsdag den 19 november kl. 16.00



Vi börjar besöket med att titta in bakom kulisserna i bryggeriet där vi får stå millimeter från bryggutrustningen, smaka och dofta på ingredienser och förundras bland jästankarna. Därefter blir det ölprovning, där vi testar oss igenom några utvalda öl från bryggeriets sortiment. Den som vill, kan sedan dröja sig kvar och äta en bit mat vid bryggeriets restaurang. Ytterligare dryck för den som väljer att äta där. Vi kan vara högst 16 personer. Först till kvarn gäller.

Plats: Ljusslingan 15-17 i Hammarby Sjöstad. Enklast tar man sig dit med tvärbanan, hållplats Luma.

Anmälan: Senast 1 november till Lars Jarnhammar. SMS 070-634 34 51 eller lars.jarnhammar@gmail.com. Anmäl då också om du tänker stanna för att äta där.

Kostnad: 395 kronor för studiebesök och ölprovning. Sedan tillkommer kostnaden för mat och tillkommande dryck.

Betalning: Senast den 1 november till föreningens PG 59 72 39-3 när du fått bekräftat att du fått plats. Skriv ditt namn och "Ölprovning 19/11" i meddelandefältet.

Jullunch Torsdag den 11 december kl. 14.00



Det blir JULLUNCH på Nice Valley (Kristinahuset) i Sköndal.

Anmälan: Senast 5 december till Lena Axedin, sms 070-668 15 52 eller e-post lena.axedin@telia.com. Anmälan är bindande.

Kostnad: 495 kr.

Betalning: Senast 2 december till Nice Valley BG 5549-3613. Skriv ditt namn och "SPF jullunch 11/12" i meddelandefältet.

Serieaktiviteter

Månadsmöten

Tisdagar 2/9, 7/10 och 4/11 kl. 13.00

Plats: Församlingshemmet, Sköndal.

Kostnad: 60 kronor per person (kan betalas kontant eller med Swish) inklusive kaffe och tilltugg. På entrébiljetten utlottas 6 trisslotter. Vi kommer även ha lotterier med varierande vinster.

Pubaftnar

Måndagar 22/9, 20/10, 3/11 och 8/12 kl. 16.00

Vi fortsätter att träffas på Sköndals krog för att äta en bit och sedan kanske fortsätta till Sköndals bibliotek för att lyssna på intressanta föreläsare eller författare med start kl. 18.00.

Författarträffarnas program:

Den 22 september Inbjuden gäst och bok meddelas senare.

Den 20 oktober Inbjuden gäst och bok meddelas senare.

Den 3 november berättar författaren och Sköndalsbon *Lars Jarnhammar* om sin bok "Doften av ylle", en roman grundad på historiska händelser.

Den 8 december blir det den traditionella julbokskvällen i kyrkans församlingssal då Johanna Lundin tipsar om böcker.

Promenader

Vi fortsätter med våra trevliga tisdagspromenader kl. 10.30 på olika platser i Stockholmstrakten. Ibland stannar vi till för lunch på ett café, och ibland har vi med oss egen fika i ryggsäcken.

Kontaktperson: Birgitta Berglund, sms 073-404 82 93 eller biberglund2@gmail.com.

Bridge

Onsdagar kl. 10.00

Plats: Sköndalsvägen 113 c.

Kontaktperson: Bettan Fryklöf, sms 072-208 72 71 eller elisabethfryklof@gmail.com.

Canasta

Fredagar kl. 10.00

Plats: Sköndalsvägen 113 b.

Kontaktperson: Camilla Nitschmann, sms 073-071 71 14 eller camilla.nitschmann@gmail.com.

Sommar Serieaktiviteter

Sommarcafé

Onsdagar kl. 14.00, start den 18 juni

För dig som kan och vill – kom och träffas på Spritstorget 7, utanför Sköndals Ciro konditori i gamla Sköndals centrum. Vi ses för en stunds trevligt prat och något gott att äta, kanske en bit fikabröd eller en lunchpaj. Vi håller igång varje onsdag fram till och med den 25 september. Ingen föranmälan behövs – det är bara att dyka upp!

Boule

Måndagar kl. 14.00, start 2 juni

Vi spelar boule på banan i parken bakom Sköndalsvägen 100 B. Ta gärna med fika – efter spelet brukar vi sitta ner en stund och prata.

Vi behöver fler spelare, så kom gärna och prova på! Vi spelar så länge vädret tillåter.

Några av våra genomförda aktiviteter

Månadsmöte den 14 januari

Musikartisten Mikael Edfelt tog oss med på en musik- och berättarföreläsning i Lasse Berghagens fotspår, där han underhöll oss med både kända och mindre kända sånger ur Lasse Berghagens rika repertoar.



Promenaden den 18 februari

Vi tog tvärbanan från Gullmarsplan till Trekanten och promenerade längs vattnet mot Gröndal. En härlig tur där gammalt mötte nytt – med vackra äldre hus och verk av Olle Engkvist. Tolv glada damer avslutade promenaden med en god fika på Lundbergs Konditori.



Besök vid Sjöhistoriska museet den 19 februari

Historien och det som händer i nutid kom obehagligt nära när vi fick en mycket sakkunnig visning av utställningen om flykten över Östersjön undan tysk och sovjetisk ockupation under andra världskriget.



Månadsmöte den 4 mars

Under en timme underhöll fotografen och filmaren Anders Hanser oss med många vackra och intressanta filmer från sitt liv bland allt från kändisar och vår fantastiskt vackra natur i Sverige till vilda djur i Afrika. Han tipsade om att flera av hans filmer visas regelbundet på biografen Zita.



Guidad visning på Moderna museet den 12 mars



Vi var 14 medlemmar från SPF Sköndal som deltog i visningen, som leddes av en mycket kunnig och engagerad guide. Utställningen omfattade omkring 100 verk av svenska konstnärer, verksamma mellan 1900 och 1940.

Guiden var entusiasmerande och lyckades fånga vårt intresse genom att välja ut ett mindre antal verk som hon beskrev på ett levande och detaljerat sätt. Hon delade även med sig av intressanta insikter om konstnärernas liv och bakgrund.

Särskilt fokus fick Sigrid Hjertén och X:et Erixson, men mest tid ägnades åt två verk av den numera mycket uppmärksammade Hilma af Klint.



Vårmodevisning den 10 april

Tjugo glada damer från SPF Sköndal deltog i vårens modevisning på Milanius i Hammarby Sjästad. Som alltid visades vackra och användbara kläder av fin kvalitet av butikens duktiga modeller, medan vi njöt av bubbel och snittar. Därefter var det dags för provning och shopping – något vi verkligen är bra på! En fantastiskt rolig eftermiddag som bjöd på både inspiration och gemenskap.



Promenad den 15 april

En vacker dag för en fin promenad! Vi tog SL-båten från Nybroviken till Daléns brygga på Lidingö. Därifrån promenerade vi längs Lilla Värtan till Mölna Gård och vidare till hållplats Kottla, där vi tog Lidingöbanan mot Ropsten. Längs vägen såg vi skulpturen *Lilla havsfröken* och det prisade höghuset av Gert Wingårdh.





Månadsmöte den 6 maj

Isabelle von Saenger är doktorand på Karolinska Institutet och berättade, med många intressanta detaljer, om sin forskning kring hur omsorg och ekonomiskt stöd fördelas mellan generationer. Hon gav oss också några svar på frågan om det verkligen är skillnad på att vara mormor eller farmor.



Promenad den 13 maj

Med Birgitta i täten gick vi runt hela Långholmen. En grön ö mitt i Stockholm! Träd och buskar spirade i ljus grönska. Så himla vackert! Det är mellan hägg och syren just nu!





Fågelutflykt till Sandemar den 15 maj

Vi fick en härlig dag bland fåglar och blommor i naturreservatet Sandemar, nära Dalarö, vid havet. Vi promenerade genom hagar med lärkor högt i skyn, tofsvipor på strandängarna och kungsängsliljor runt fötterna. På höjden intill, bland Adam och Eva, intog vi vår välförtjänta matsäck, med utsikt över havet. En fantastisk dag i otroligt vacker natur med vår duktiga ornitolog Sören Lindén. Och på tillbakavägen hörde vi näktergalen!





Det finns flera bilder från fler aktiviteter att titta på om du ser på vår hemsida i fliken [Bildgalleri](#), klicka gärna och välj en aktivitet!

Annons

Välkommen till **Sköndalskopia AB**

Vi är ett familjeföretag i Sköndal.

Vår verksamhet inkluderar:

- Kopiering/utskrifter i svart/vitt & färg
- Digitala ritningsutskrifter, svart/vitt & färg
- Ritscanning
- Storformatsutskrifter

Adress: Bagarfruvägen 37
(baksidan av huset)

Telefon: 08-604 47 81

E-post: info@skondalskopia.se

Öppet: måndag-onsdag 10.00-16.00,
torsdag 13.00-18.30

KALENDARIUM HÖSTEN 2025

September	
Tisdag 2	Månadsmöte, Anna Bromée – Edith Piaf
Onsdag 10	Dagsutflykt till Tidö Slott & Miniature Kingdom
Oktober	
Tisdag 7	Månadsmöte, Rozita Auer – Orientalisk dans
Onsdag 8	Modevisning på Milanius
Onsdag 22	Bussresa, Pontus Dahlstrand – Villastaden
November	
Tisdag 4	Månadsmöte, MacAllan – musikunderhållning
Onsdag 19	Ölprovning, Nya Carnegiebryggeriet
December	
Torsdag 11	Jullunch, Kristinahuset

Serieaktiviteter

Månadsmöten	Pubaftnar	Promenader tisdagar	Sommaraktiviteter
2 september	22 september		
7 oktober	3 november	Bridge onsdagar	Boule måndagar
4 november	8 december	Canasta fredagar	Sommarcafé onsdagar

Om du bara vill ha ett digitalt utskick och inte en papperskopia var god meddela Hana Pålman, sms 076-580 67 99 eller e-post hanapahlman@gmail.com

Sökes – Volontärskribent för vår seniorverksamhet!

Vi söker en engagerad skribent till vår seniorverksamhet! Hjälp oss berätta våra historier – skriv för webben och tidningen. Gärna någon med erfarenhet av journalistik, PR eller kommunikation. Är du nyfiken och intresserad? Kontakta: Hana Pålman, sms 076-580 67 99 eller e-post hanapahlman@gmail.com.