



Bild: Monica Lundström

Organisationsnummer: 802404–0894

Plusgiro: 59 72 39 -3

E-post: skondal@spfseniorerna.se

Hemsida: spfseniorerna.se/skondal

Skanna QR-koden för att komma till vår hemsida 🖱️



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 Pählman
Mobil: 076-580 67 99
E-post: hanapahlman@gmail.com

SeniorNytt

Seniornytt utkommer med 2 nummer per år.
Nästa nummer beräknas att distribueras i november 2026.

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

Ordföranden har ordet

Kära medlemmar i SPF Sköndal!

Nu har vi avslutat ännu en vår, och tiden går så fort. Kanske är det inte meningen att livet ska gå fort, men när tiden fylls av meningsfulla aktiviteter känns den desto mer innehållsrik. Vi har haft en händelserik vår med konstvisningar, modevisning, sång och musik – och kanske även en del allvar. Styrelsen och programgruppen, som vi nu har slagit samman, arbetar oförtrutet vidare med nya idéer och uppslag. Som vi tidigare uppmanat till: Kom gärna med förslag!

Jag hoppas att ni som vill fortsätter med de aktiviteter vi har igång även under sommaren, såsom bridge, canasta och promenader. Kanske blir det också en fika på Ciro med vänner. Vänskap och glädje är viktigt och berikar tillvaron.

Min man Lars-Åke och jag åker som vanligt till Gotland och Fårö, men kommer också att vara hemma och förhoppningsvis kunna ta ett morgondopp vid Hökarängsbadet.

Ta hand om er och varandra, och njut av allt det gröna och sköna som sommaren och naturen bjuder på!

Vi ses på månadsmötet den 8 september och då får vi lyssna till Rolf Ilrot.

Varma hälsningar,
Lena Axedin



Styrelsen 2026



Lena Axedin
Ordförande



Ing-Marie Svensson
Vice ordförande



Marianne Gärde
Sekreterare



Anne Wiklund
kassör



Anna-Lena Skavén
Ledamot



Marianne Åsberg
Ledamot



Christina Ljungqvist
Ledamot



Barbro Rubin
Ledamot



Birgitta Berglund
Ledamot,
promenadledare



Hana Pahlman
Ledamot,
Webbansvarig

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

Tommy Blommengren
Debbie Dahlén
Ulf Ellemark

Christina Gröndahl
Lena Malmqvist
Marianne Öhrberg

Elise Segefalk
Kerstin Strömberg

Hemsidan m.m.

På **SPF Seniorernas hemsida** hittar du viktig information, bland annat nyheter från både vår förening och SPF Förbundet.

Du kan logga in på intranätet via **"Mina Sidor"** (uppe till höger på sidan) för att ta del av ännu mer matnyttigt.

Saknar du lösenord? Kontakta gärna någon i styrelsen.

SPF Seniorerna Sköndal samarbetar med föreningarna i **Gröna Linjen** – Enskededalen-Skarpnäck, Enskede-Årsta, Stureby och Farsta – främst kring resor och gemensamma aktiviteter.

Information om dessa hittar du i *SeniorNytt*, via e-post och 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.

Post- och telestyrelsen (PTS) erbjuder Digitalhjälp, för att minska det digitala utanförskapet. De erbjuder E-tjänster, tips om användartjänster, praktiska guider och filmer för att nya digitala användare kan komma igång. Se gärna på webbplatsen pts.se, längst ner på högern sidan hittar ni länkar till *Digitalhjälp* och *E-tjänster*.

Mobilhjälp på plats – *tiderna nedan kan ändras, ring gärna innan.*

Stora Sköndals kyrka

Kyrkan erbjuder drop-in-träffar för frågor om mobilanvändning. Du kan få hjälp med enklare inställningar och annat på din smartphone. Vid kö kan viss väntetid uppstå. När du kommer behöver du ha med dig en fulladdad telefon samt din SIM-kortskod.

När: Tisdagar kl. 13.00–15.00. Obs. Datum för höstens träffar hittar du i höstens programblad från Farsta församling. En digital länk till programbladet publiceras på vår hemsida under lokala nyheter, så håll utkik där.

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

Frågor? Kontakta diakon Julia Isomettä, julia.isometta@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-683 63 53 (säkrast onsdagar kl. 9.00–11.00)

Seniorverksamheten Tuben

Munforsplan 45

Tisdagar kl. 10.00–11.00

Telefon: 08-508 18 339

För att se Tubens aktivitetsprogram, som ges ut varje månad, besök vår hemsida:

Meny → Aktiviteter → Aktivitetshuset Tuben

Seniorverksamheten Fagersjö

Havsörnsgränd 8

Fredagar kl. 11.00–12.00

Telefon: 08-508 19 629

Träffpunkt Tallkrogen

Kaggeholmsvägen 28, i Odlaängens parklek

Måndagar kl. 12.00–13.00

Telefon: 08-508 18 339



På bilden syns styrelsen. Från höger:

Lena Axedin, Barbro Rubin, Ing-Marie Svensson, Marianne Åsberg,
Anne Wiklund, Marianne Gärde, Hana Påhlman, Christina Ljungqvist,
Birgitta Berglund.

Ej med på bilden: Anna-Lena Skavén.

Höstens aktiviteter

Månadsmöte

Tisdag den 8 september kl. 13.00

Höstens första månadsmöte gästas av Rolf Ilrot, trubadur som underhåller med sång och gitarrspel. Han är även chef för Artisttorget.



Plats: Samling på Gullmarsplan klockan 10.00 för avfärd till Fridhemsplan, där vi träffar vår guide i vänthallen där Västermalmsgallerian ligger. Visningen tar cirka 1,5 - 2 timmar och avslutas på T-Centralen.

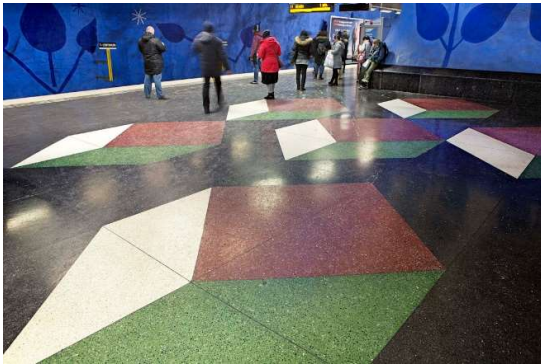
Anmälan: Senast 15 september till Christina Ljungqvist, sms 070-495 16 88 eller e-post c.ljungqvist12@gmail.com.

Kostnad: 50 kr/person.

Betalning: Senast 15/9 till föreningens PG 59 72 39-3, skriv ditt namn och "Vandring 23/9" i meddelandefältet.

Vandring i Tunnelbanan

Onsdag den 23 september kl. 10.30



Stockholms tunnelbana kallas ofta världens längsta konstgalleri.

Längs de cirka 110 kilometerna och 100 konstnärligt utsmyckade stationerna väntar målningar, skulpturer, mosaiker och spännande installationer – mitt i vardagen. Under vår guide "konståkning" med Roseanna Wallinder får vi upptäcka den konst som vi kanske har passerat otaliga gånger, men sällan stannat upp inför. Vi lär oss mer om tankarna bakom verken och konstnärerna som skapat dem.

Efter visningen samlas vi för gemensam fika på ett trevligt café i närheten, där vi kan fortsätta samtalen och dela tankar.

Månadsmöte

Tisdag den 6 oktober kl. 13.00



Hans Arnbom, som arbetat på SVT i över 50 år, är vår ciceron när vi vandrar genom Allmänna konst- och industriutställningen 1897 på Djurgården, där det bästa inom svensk industri och konst visades upp under ledning av Ferdinand Boberg. Trots att området revs direkt efteråt finns fortfarande flera spår kvar att upptäcka.

Modevisning på Milanius Onsdag den 14 oktober kl. 14.00



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

Begränsat antal så först till kvarn gäller.

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

Anmälan/Avanmälan: Senast 5 oktober till Barbro Rubin, sms 070-783 28 23 eller e-post barbro@vattendrag.se.

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

Scenkonstmuseet Onsdag den 21 oktober kl. 14.00



Foto: Scenkonstmuseets hemsida

Scenkonstmuseet har en omfattande samling på nära 50 000 föremål. Där finns bland annat instrument, scenografimodeller, teaterdockor, kostymer och bildkonst. Instrumentsamlingen är en av världens största, de äldsta från tidigt 1600-tal.

Plats: Sibyllegatan 2
Tunnelbana till Östermalmstorg.

Samling i museets entré.

Anmälan: Senast 14 oktober till Anna-Lena Skavén, sms 073-522 18 20 eller e-post alskaven@gmail.com.

Kostnad: 50 kr/person (subventionerat).
Betalning: till föreningens PG 59 72 39-3 senast 14 oktober, skriv ditt namn och "Scenkonstmuseet 21/10" i meddelandefältet.

Månadsmöte Tisdag den 3 november kl. 13.00



Underhållning med Visgruppen Utö. Visgruppen framför vackra Taubevisor, både välkända och mindre kända. Gruppen, som består av ett tiotal sångare med förstärkt gitarr- och pianokomp, sjunger och berättar om Evert Taubes liv och konstnärskap.

Innan uppträdandet gästas vi av Karin Wahlström som berättar om sitt uppdrag i Farsta stadsdelsnämnd.

Konsten på Ersta nya sjukhus och Ersta museum Torsdag den 19 november kl. 14.00

Vi börjar med att besöka Ersta museum. På bottenvåningen förekommer några tröscklar. Det går att ta sig fram med rullator men inte till övervåningen, men det går att lyssna på guidningen från bottenvåningen. Vi fortsätter sedan till Ersta nya sjukhus för att se konsten där.



Jullunch på Sundby Gård Torsdag den 10 december kl. 14.00

Vi har noterat lite lågt deltagande kring vår julfest/julbord och tänker att vi kanske behöver förnya oss.

Av den anledningen har vi bokat Sundby Gård och chartrat en buss den 10 december. Föreningen bjuder på bussturen.

Plats: Erstagatan 1

Blå buss nr 2 eller 55 till Ersta sjukhus.
Gå uppför backen till museet på höger.

Anmälan: Senast 30 oktober till Birgitta Berglund, sms 073-404 82 93 eller e-post biberlund2@gmail.com.

Kostnad: 50 kr/person (subventionerat).

Betalning: till föreningens PG 59 72 39-3 senast 30 oktober, skriv ditt namn och "Ersta 19/11" i meddelandefältet.

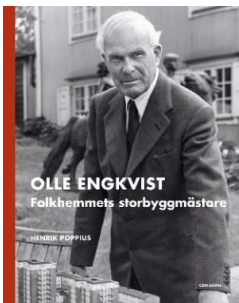


Foto: Sundby Gård

Månadsmöte

Tisdag den 1 december kl. 13.00

Lyssna till den fascinerande berättelsen om Olle Engkvist (1889 - 1969) - en av Sveriges mest framgångsrika och betydelsefulla byggare. Han samarbetade med de främsta arkitekterna och satte stora avtryck i hela samhällsutvecklingen.



Henrik Poppius, aktuell med biografen *Olle Engkvist - folkhemmets storbyggmästare* berättar och visar bilder.

Nya aktiviteter och resor i samarbete med andra föreningar kan förekomma, därför är det viktigt att du håller dig uppdaterad via hemsidan och e-post som skickas ut till medlemmarna.

Plats: Samling för avfärd med buss kl. 13.15 vid Stora Sköndals grindar.

Anmälan: Senast 1 december till Lena Axedin, sms 070-668 15 52 eller e-post lana.axedin@telia.com.

Kostnad: 595 kr / person, exkl. dryck.

Betalning: till föreningens PG 59 72 39-3 senast 1 december, skriv ditt namn och "Jullunch 10/12" i meddelandefältet.

OBS!

Håll utsikt på hemsidan och månadsinformation som skickas ut med e-post. Ni som inte har registrerat en e-postadress kan uppdatera medlemsregistret med att skicka uppdateringar till skondal@spfseniorerna.se.

Även ändring av mobilnummer kan skickas dit. Om ni inte har en e-postadress kan vi rekommendera att ni besöker hemsidan oftare.

Serieaktiviteter

Pubaftnar och författarträffar

Måndagar – aftonen börjar med att vi träffas kl. 16.00 på [Sköndals krog](#), där finns det dukat ett bord till oss där vi äter och dricker gott och umgås. Deltagarna har möjlighet att fortsätta till Sköndals biblioteks författarträff och lyssna på ett intressant föredrag kl. 18.00-19.30.

I höst ser vi fram emot flera trevliga pub- och författarträffar. Alla datum är ännu inte helt klara. Redan nu kan vi dock meddela två datum att lägga på minnet: **12 oktober** och **7 december** (vår traditionella julbokskväll).

Mer information om program och datum för september & november kommer längre fram via medlemsbrev och på hemsidan – håll gärna utkik!

Mingellunchar och kvällsträffar

Under hösten planerar vi också några mingelluncher och kvällsträffar.

Datumen meddelas senare, då vi vill sprida aktiviteterna på ett bra sätt och undvika krockar med pub- och författarträffarna.

Även här kommer mer information via medlemsbrev och hemsidan.

Bridge

Onsdagar – kl. 10.00.

Plats: Sköndalsvägen 113 C.

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

Canasta

Fredagar – kl. 10.00

Plats: Sköndalsvägen 113 b.

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

Månadsmöten

Tisdagar – oftast första tisdag i en månad, mötet hålls kl. 13.00 – 15.00 i Församlingshemmet, Sköndals kyrka. Kostnad: 60 kr/person (kan betalas kontant eller med Swish) inklusive kaffe och tillugg. På entrébiljetten utlottas 6 trisslotter. Vi kommer även ha lotterier med varierande vinster.

8 september, 6 oktober,
3 november, 1 december.

Promenader

Tisdagar – ca kl. 10.30, nästan varje vecka – så länge det inte krockar med ett månadsmöte och vädret är hyfsat. Vi fortsätter med våra promenader på olika platser i Stockholmstrakten. Ibland äter vi lunch på ett café, och ibland har vi med fika i ryggsäckarna.

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

Boule (sommaraktivitet)

Måndagar – kl. 13.00, pågår.

Plats: Boulebanan i parken bakom Sköndalsvägen 100 b.

Boulespelet håller på till slutet av september eller så länge vädret tillåter. Ta med fika, vi sitter och pratar efteråt. Vi behöver flera spelare, kom och prova.

Kontaktperson: Barbro Björn, sms 076-252 91 03 eller e-post barbrobjorn@outlook.com.

Sommarcafé (sommaraktivitet)

Onsdagar – kl. 14.00, start **3 juni**.

Alla som vill och kan är varmt välkomna att träffas på **Spritstorget 7**, utanför **Sköndals Ciro konditori** i gamla Sköndals centrum. Vi fikar tillsammans, pratar en stund och njuter av gott kaffebröd eller en lunchpaj. OBS. Konditoriet håller stängt under juli.

Konstvisning på SEB den 18 februari

Vi träffades i Mall of Scandinavia på Vapiano och åt lunch, sedan samlades vi i receptionen på SEB, vi blev 14 stycken. Banken flyttade till sina nya lokaler 2017 och sålde då större delen av sin tidigare konstsamling för att i stället bygga upp en av Skandinaviens mest omfattande samlingar av nutida konst. Visningen leddes av deras mycket kunniga konstansvariga guide. Det blev en intressant och givande rundtur.



Pressbyråns museum, 24 mars

Våra två entusiastiska guider fick lära oss allt om deras historia och att Pressbyrån är så mycket mer. För 120 år sedan startade verksamheten som ett sätt för tidningsutgivarna att kunna sälja och distribuera sina tidningar där folk var i rörelse; vid järnvägsstationer och på tåg. Med åren utökades sortimentet till allt från vykort och tidskrifter till tobak och glass och numera även kaffe och nygräddade bullar.

Månadsmöte den 3 mars

På vårt månadsmöte i mars föreläste Stockholmsguiden Peter Frisk om assessorn, vetenskapsmannen, uppfinnaren och sedermera den andligt bevandrade Emanuel Swedenborg. Mycket spännande och lärorikt.





Månadsmöte den 7 april

Vid månadsmötet, tog vår egen medlem Lars Axedin (eller LÅN som han kallats sedan barnsben) oss med på ett nostalgiskt strövtåg i hembygden. Med stor inlevelse tog han oss med på en härlig resa i tid och rum. LÅN är uppvuxen här i Sköndal på 50- och 60-talen och han visade oss en rad bilder från den tiden, varvat med bilder från samma platser idag.



Promenad den 14 april

15 glada damer från SPF Sköndal tog spårvagn 7 till Nybroplan och vidare med SL-båt till Blockhusudden för en härlig vårpromenad på Djurgården. Längs Djurgårdsbrunnskanalen njöt vi av fågelliv, blommande vårtecken och medhavd matsäck vid Stockholms Roddförenings stuga. Promenaden fortsatte via Djurgårdsbrunnsviken till Djurgårdsbron innan hemresan. En fantastisk dag fylld av frisk luft, skratt och gemenskap.



Milanius den 16 april

22 entusiastiska damer kom till modevisningen på Milanius. Fina kläder och en rolig och inspirerande eftermiddag.



Promenad den 21 april

12 damer samlades vid Sandåkraskolan och samåkte till Flatensjön för en vårpromenad till Brotorpsstugan. Längs vägen njöt vi av blåsippor och andra fina vårtecken. Vid stugan åt vi vår medhavda matsäck i solen och hade en trevlig stund tillsammans innan vi promenerade tillbaka och åkte hem.



Promenad den 28 april

Nio hurtiga damer träffades vid Gullmarsplan och åkte tillsammans till Åkeshov för en promenad i Kyrksjölötens naturreservat och runt Kyrksjön. Det blev en vacker och uppskattad tur längs ett nytt promenadstråk, där vi fick njuta av blå- och vitsippor samt många vattenfåglar. Trots lite hagel och blåsigt väder hade vi en trevlig dag tillsammans med medhavd matsäck. Tack Birgitta för ännu en fin promenad!



Månadsmöte den 5 maj

Det här var sista månadsmötet för vårsäsongen 2026, och vilket fint avslut det blev! Vi hade glädjen att återigen välkomna skådespelerskan Anna Bromée, som bjöd på den varma och underhållande föreställningen *Vi Älskar Dansbandz* – en musikalisk hyllning fylld av nostalgi, musik och humor. Kvällen blev mycket uppskattad och fylldes av värme, skratt och härlig gemenskap.



Mingelkväll den 18 maj

Det blev vår sista mingelkväll på LuxStund Café före sommaren. 20 medlemmar samlades för att äta tillsammans. Vi fick välja mellan kycklingspett eller räksallad med quinoa och sallad.

Kvällen bjöd på gott sällskap, gemenskap och fin stämning. Vi var så

upptagna med mat, dryck och samtal att ingen kom ihåg att ta bilder denna gång.

Fågel-blomutflykt den 21 maj

Dagen blev fantastisk bland blommor och fåglar i naturreservatet Sandemar, nära Dalarö. Vi promenerade genom hagar med bland annat lärkor i skyn, tofsvipor på strandängarna, två näktergalar och den ovanliga rosenfinken i buskagen. Även en havsörn skymtade förbi.

Vi rastade välförtjänt och bekvämt vid bänkbord med havsutsikt och Adam och Eva strax intill, liksom kungsängsliljor och majvivor.

Det blev en härlig dag tillsammans med bästa ornitologen Sören Lindén. På tillbakavägen både såg och hörde vi återigen rosenfinken.



Söks till föreningsverksamheten

– Volontärskribent sökes

Vi söker en engagerad skribent som vill hjälpa oss berätta om våra genomförda aktiviteter för webben och tidningen. Gärna med erfarenhet av journalistik, PR eller kommunikation. Nyfiken? Kontakta Hana Pålman, sms 076-580 67 99 eller e-post hanapahlman@gmail.com.

– Webbadministratör sökes

Vi söker ytterligare en webbadministratör som vill samarbeta med och stötta vår nuvarande webbadministratör. SPF Seniorerna erbjuder kostnadsfria kurser för att utbilda nya medarbetare, så du får den introduktion du behöver. Det här är ett roligt och omväxlande uppdrag för dig som är pensionär och kanske tidigare har arbetat med webbfrågor eller liknande digitala uppgifter. Har du intresse och viss vana av digitalt arbete kommer du snabbt in i rollen. Det är ett utmärkt sätt att hålla kunskaperna levande, bidra till föreningens verksamhet och samtidigt få en stimulerande och meningsfull sysselsättning.

Nyfiken? Kontakta Hana Pålman, sms 076-580 67 99 eller e-post hanapahlman@gmail.com.

Alla vet att en förening inte fungerar utan engagerade medlemmar – **var med och hjälp oss fortsätta utvecklas!**

Annonser

Cykelföreningen för pensionärer



Pinglorna är en grupp cykelglada och hälsomedvetna kvinnor och män som tycker om gemenskap, motion och frisk luft.

Verksamheten drivs ideellt, där alla medlemmar bidrar och tillsammans skapar en trivsamt och inspirerande gemenskap.

Vi cyklar varje onsdag – kom gärna och prova! För mer information kontakta Christina Ljungkvist, mobil 070-495 16 88 eller e-post c.ljungkvist12@gmail.com.
Hemsida: pinglorna.net.

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 2026

September

| | |
|-----------|---|
| Tisdag 8 | Månadsmöte, musik med trubaduren Rolf Ilrot |
| Måndag ? | Pubafton och författarträff (se hemsidan för datum) |
| Onsdag 23 | Vandring i Tunnelbanan |

Oktober

| | |
|-----------|------------------------------------|
| Tisdag 6 | Månadsmöte, gästtalare Hans Arnbom |
| Måndag 12 | Pubafton och författarträff |
| Onsdag 14 | Modevisning på Milanius |
| Onsdag 21 | Besök på Scenkonst museet |

November

| | |
|------------|---|
| Tisdag 3 | Månadsmöte, Visgruppen Utö |
| Måndag ? | Pubafton och författarträff (se hemsidan för datum) |
| Torsdag 19 | Konsten på Ersta nya sjukhus & Ersta museum |

December

| | |
|------------|---|
| Tisdag 1 | Månadsmöte, gästtalare Henrik Poppus |
| Måndag 7 | Pubafton och julbokskväll i Församlingshemmet |
| Torsdag 10 | Jullunch på Sundby Gård |

Vi önskar alla våra medlemmar en riktigt fin och avkopplande sommar fylld av sol, glädje, gemenskap och härliga stunder i naturen.

Tack för en trevlig vårtermin – vi ser fram emot att ses igen efter sommaren!

Somriga hälsningar, styrelsen

