



Bild:
Monica Lundström

Skanna QR-koden
nedan för att komma
till vår hemsida

Organisationsnummer: 802404–0894
Plusgiro: 59 72 39 -3
E-post: skondal@spfseniorerna.se
Hemsidan: spfseniorerna.se/skondal



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 Pålman

Mobil: 076-580 67 99

E-post: hanapahlman@gmail.com

Ordföranden har ordet

Det är höst och onsdag i oktober och jag kommer precis hem från en bussutflykt där vi tog del av stadens fina palats på Djurgården, Östermalm och i Lärkstaden. En trevlig och kunnig guide berättade historien om hus och människor. En av SPF Sköndals aktiviteter bland många. Vi är måna om att ha ett varierande utbud på våra månadsmöten och aktiviteter. Vi har under hösten pratat mycket om hur vi kan få in fler medlemmar, men också om bemötande och förhållningssätt människor emellan – för att bryta utanförskap och känslan av ensamhet. Kom gärna med feedback på vad du tycker och tänker.



Jag upplever att våra medlemmar är aktiva, friska och välmående och känner mig mer och mer hemma i föreningen. Men vi kan säkert nå ut till många fler. Det är stimulerande att vara ordförande i en styrelse och programgrupp där så många kreativa och positiva krafter finns.

Jag riktar ett varmt tack till er alla som kommer på våra månadsmöten och som deltar i våra aktiviteter. Vi fortsätter vårt roliga arbete och går framåt till år 2026. Jag önskar er alla en härlig julhelg och vi får bara hoppas på en mera fridfull framtid.

Varma hälsningar,
Lena Axedin

Vi välkomnar följande***nya medlemmar till vår förening***

och hoppas att ni kommer trivas hos oss!

Sonja Dahlgren
Maria Mikko

Robert Eronn
Inga-Lill Ohlsson

Sonja Johansson
Gunnar Thörnblom

SeniorNytt

Seniornytt utkommer med 2 nummer per år.

Nästa nummer beräknas att distribueras i juni 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

Styrelsen och programgruppen 2025



Lena Axedin
Ordförande,
programgrupp



Ing-Marie Svensson
Vice ordförande



Lars Jarnhammar
Sekreterare,
programgrupp



Anne Wiklund
kassör



Anna-Lena Skavén
Ledamot,
programgrupp



Marianne Åsberg
Ledamot



Marianne Björnestam
Ledamot



Hana Pählman
Webbansvarig,
programgrupp



Barbro Rubin
Programgrupp



Birgitta Berglund
Programgrupp,
promenadledare



Christina Ljungqvist
Programgrupp



Camilla Nitschmann
Programgrupp

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 användar tjänster, praktiska guider och filmer för att nya digitala användare kan komma igång. Se gärna på webbplatsen pts.se, längst ner på höger sidan hittar ni länkar till *Digitalhjälp* och *E-tjänster*.

Stora Sköndals kyrka erbjuder

Drop-in-träffar för frågor om mobilanvändning

Kontaktperson: Diakon 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, 25/11 och 2, 9/12 (kl. 13.00-15.00). Håll utsikt på nya datum och tider för 2026, kommer via kyrkans informationsblad eller SPF:s webbplats.

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. För att se Tubens aktivitetsprogram som utges varje månad, se vår hemsida, under Meny -> Välj Aktiviteter, där hittar du länken "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.

Vårens aktiviteter

Månadsmöte

Tisdag den 13 januari kl. 13.00



Den sjungande polisen **Michael Lundh** kommer och sjunger och berättar för oss om sina 26 år som polis vid Norrmalmspolisen på ett mycket intressant och underhållande sätt.

Pubafton & författarträff

Måndag den 19 januari kl. 16.00

Se Serieaktiviteter för mer information.

Årsmöte

Tisdag den 3 februari kl. 13.00

Kallelse till årsmöte: På årsmötet serveras kaffe och tilltugg utan kostnad. Dagordning och verksamhetsberättelse med resultat och balansräkning delas ut på mötet. Dessa handlingar finns även tillgängliga hos ordföranden före mötet. Kan skickas som PDF-fil. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 7 januari 2026.



Efter årsmötet får vi höra om **Egypten då och nu**. Marianne Ahlberg berättar om sina upplevelser från en vecka i Egypten i våras, varav 4 dagar ombord på ett kryssningsfartyg på Nilen.

Guidad busstur – Stockholm i Neon, ett samarbete med Farsta Lördag den 7 mars, NYTT DATUM!



NK-klockan, Linderöth och Tornbergs ur. Stomatol vid Slussen. Åhlen&Holm, Cora, Victoria och Göta Lejon på Götgatan. Dagens Nyheter och Expressen. Biografen Draken och restaurang Löwenbrau vid Fridhemsplan. Tuloskylten vid Sankt Eriksbron. Konditori Ritorno och Tennstopet. Continentals herrekipering, Lindquists konditori och Ohlssons skor på Odengatan m.m.

Guide: Pontus Dahlstrand. f.d. byggnadsarbetare, mångårig stadsvandrare och ledamot av Namnberedningen i Stockholm.

Plats: Avfärd utanför Hotell Malmen, Medborgarplatsen klockan 16.00. Bussutflykten tar ca 1.45 timme.

Anmälan: Senast 12 januari till Hana Pahlman, sms 076-580 67 99 eller e-post hanapahlman@gmail.com.

Kostnad: 235 kr/person.

Betalning: Senast 15 januari till föreningens PG 59 72 39-3, skriv ditt namn och "Neon buss 7/2" i meddelandefältet.

Konstvisning på SEB

Onsdag den 18 februari kl. 14.00



Foto: SEBs webbplats

SEB flyttade sitt huvudkontor till Arenastaden 2017. Där har banken byggt upp en av Skandinaviens mest omfattande konstsamlingar av nutida konst. Visningen tar 90 minuter.

De som vill äta lunch tillsammans samlas tidigare för lunch på O'Learys, Mall of Scandinavia. Information skickas till alla anmälda till besöket.

Plats: Stjärntorget 4, samling utanför entrén.

Resa dit: Pendeltåg 40/41 till Solna station, uppgång *Friends / Mall of Scandinavia*. Banken ligger mittemot stationen.

Anmälan: Senast 6 februari till Hana Pählman, sms 076-580 67 99 eller e-post hanapahlman@gmail.com.

Kostnad: 50 kr

Betalning: Senast 9 februari till föreningens PG 59 72 39-3, skriv ditt namn och "Konstvisning 18/2" i meddelandefältet.

OBS, ta med ID-handling

Mingelkväll

Måndag den 23 februari kl. 17.30

Se Serieaktiviteter för mer information.

Månadsmöte

Tisdag den 3 mars kl. 13.00



Foto:

Peter Frisk vid Emanuel Swedenborgs staty på Mariatorget i Stockholm.

Peter Frisk guidar oss in i Emanuel Swedenborgs, 1688 - 1772, tillvaro och hans fantastiska insatser. Swedenborg var vetenskapsman, filosof, forskare och senare i sitt liv bibeltolkare.

Pubafton & författarträff

Måndag den 9 mars kl. 16.00

Se Serieaktiviteter för mer information.

OBS!

Flera aktiviteter kan förekomma under vår – sommar. Håll utsikt på hemsidan och månadsinformation som skickas ut med e-post. Ni som inte har registrerat en e-postadress kan uppdatera SPF Seniorerna 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.

Besök på Pressbyråns Museum

Tisdag den 24 mars kl. 9.45



Museet är ett privat arbetslivsmuseum med begränsat tillträde och som ägs av Pressbyrå och är förlagt till dess huvudkontor på Kungsholmen.

1906 bildades Svenska Pressbyrå av ett stort antal tidningsutgivare. Syftet var att säkerställa spridningen av det fria ordet genom bland annat försäljning av dagstidningar. Vid sidan om tidningar kom med tiden en utökad försäljning av olika varor som konfektyrer, frukt med mera att ske, som medverkade i utvecklingen av det moderna Sverige.

Föreningen inbjuder till gemensamt besök på Pressbyråns museum. Vi får en guidad visning som tar ca 90 minuter.

Max 20 deltagare, så det är "först-till-kvarn" som gäller.

Kostnad: 100 kr/person, som betalas på plats till aktivitetsledare, kontanter eller Swish.

Observera att anmälan är bindande!

Plats: Pressbyråns huvudkontor, Strandbergsgatan 55, Kungsholmen. Vi samlas kl. 9.45 (visning på museet kl. 10.00 - 11.30).

Anmälan: Senast 13/3 till Hana Pahlman, sms 076-580 67 99 eller e-post hanapahlman@gmail.com. Efter besöket, för de som vill, fortsätter vi med en tisdagspromenad på Kungsholmen och lunch på någon närliggande restaurant.

Månadsmöte

Tisdag den 7 april kl. 13.00



Foto: Bagarfruvägen 1955, med 182:ans första vändplats

En personlig berättelse av **Lars Axedin** om vår gemensamma hembygd, **Sköndal en återblick**. Han kommer att visa ett bildspel och berätta om femtio/sextiotalets Sköndal. Minnen och foton från dels Sköndalsskolan och hans uppväxt på Mandelbrödsvägen, men även omgivningen i allmänhet och runt Spritstorget i synnerhet. Bilder som visar hur det såg ut DÅ i jämförelse med NU.

Pubafton & författarträff

Måndag den 20 april kl. 16.00

Se Serieaktiviteter för mer information.

Modevisning på Milanius

Torsdag den 16 april 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/Avanmälan: Senast 7 april till Barbro Rubin, sms 070-783 28 23 eller barbro@vattendrag.se.

Begränsat antal så först till kvarn gäller.

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

Månadsmöte

Tisdag den 5 maj kl. 13.00



Bild:
Anna Bromées webbplats

Skådespelerskan Anna Bromée kommer med en feelgood-föreställning med bild och musik **Vi Älskar Dansbandz**, en varm och rolig musikalisk hyllning till svenska dansband. Skön nostalgi möter nutid i det bästa från 50-talet till nu.

Mingelkväll

Måndag 18 maj kl. 17.30

Se Serieaktiviteter för mer information.

Fågel-blomutflykt till Sandemar

Torsdag den 21 maj kl. 10.30



Guide:
Sören Lindén.
Ta gärna med kikare och ev. en fågelbok om du har samt rejäla skor eller stövlar.

Plats: Vi träffas på parkeringen i Sandemar kl. 10.30 och har med oss eget fika!

Meddela Barbro om du behöver skjuts eller vägbeskrivning.

Anmälan/Avanmälan till Barbro Rubin senast 15 maj, sms 070-783 28 23 eller barbro@vattendrag.se

Kostnad: 100 kr / person.

Betalning: Senast 1 maj till föreningens PG 59 72 39-3, skriv ditt namn och "Sandemar 21/5" i meddelandefältet.

Sommarresa till Vadstena, Hjo och Olshammar Torsdag 4 – Fredag 5 juni (2-dagar)



Följ med på en härlig sommarresa full av kultur och historia!

Vi besöker **Vadstena** med sin charmiga trästad, Vasaborg och Heliga Birgittas klosterområde, samt **Ellen Keys Strand** vid Vättern.

Efter övernattnig och middag på **Elite Stora Hotellet i Jönköping** fortsätter vi till **Hjo**, där vi ser utställningen "*Estrid Ericson och Firma Svenskt Tenn*". Därefter väntar lunch på **Olshammarsgården** samt besök i **Verner von Heidenstams minnesrum** och **Birgittakyrkan**.

Avresa: Den 4 juni kl. 7.00 från Stora Sköndals grindar och kl. 7.30 från Farsta centrum Storforsplan.

Hemkomst: 5 juni ca kl. 19.30

Kostnad: 4790 kr / per person i dubbelrum (rabatterat pris)
Enkelrumstillägg: 450 kr.

Anmälan är bindande och sker direkt till **Larssons Resor** via e-post: info@larssonsresor.se eller telefon **08-34 82 00** (måndag–torsdag kl. 10.00–16.00) **senast den 6 april**.



För avbokning av flerdagarsresa, se <https://larssonsresor.se/resevillkor>

Efter detta datum skickar Larssons Resor **deltagarbevis och betalningsinstruktioner** till respektive resenär.

Betala inget innan du fått dessa.

I din anmälan, ange:

- Vilken resa det gäller
- Att du är medlem i **SPF Seniorerna** (rabattkod Sköndal)
- Namn, adress, telefon och e-post
- Eventuella kostavvikelser och gånghjälpmedel

Välkommen med på en upplevelserik resa!

Serieaktiviteter

Pubaftnar

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 lyssnar på ett intressant föredrag kl. 18.00-19.30.

- 19 januari, årsmöte och författarbesök
- 9 mars, författarbesök
- 20 april, författarbesök.

Mingelkvällar

Måndagar – kl. 17.00 - 19.30 på LuxStund Café, Sköndalsvägen 84. Ett tillfälle att äta något gott, umgås och träffa andra SPF-seniorer. Menyförslag skickas cirka 10 dagar före varje tillfälle för förbeställning till rabatterat pris.

- 23 februari
- 18 maj

Boule (sommaraktivitet)

Måndagar – kl. 13.00, start **18 maj**.

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.

Bridge

Onsdagar – kl. 10.00.

Plats: Sköndalsvägen 113 C.

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

Månadsmöten

Tisdagar – oftast första tisdag i en månad, mötet hålls kl. 13.00 – 15.00 i Församlingshemmet, Sköndals kyrka.

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.

- 13 januari
- 3 februari (årsmöte)
- 3 mars
- 7 april
- 5 maj

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 bibergrund2@gmail.com.

Sommarcafé (sommaraktivitet)

Onsdagar – kl. 14.00, start **10 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. Observera att konditoriet håller stängt under juli.

Canasta

Fredagar – kl. 10.00

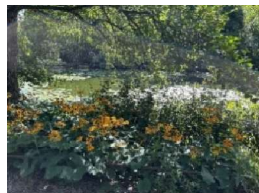
Plats: Sköndalsvägen 113 b.

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

Våra senaste genomförda aktiviteter

Promenaden den 26 augusti

Vi tog oss till Lötsjön i Sundbyberg. Där promenerade vi runt sjön som ligger i ett vackert naturreservat. Det var en glad överraskning att det finns en så vacker miljö och en så vacker promenadväg mellan två T-banestationer (Duvbo och Hallonbergen).



Månadsmöte den 2 september

Det blev en härlig start på höstsäsongen 2025. Denna gång hade vi glädjen att välkomna vår inbjudna gäst, Anna Bromée, som tog oss med på en gripande resa genom Edith Piafs liv och musik.



Med sina egna översättningar och arrangemang från albumet ***Jag ville dansa med lyckan*** framförde hon Piafs sånger på svenska.

Dagsutflykt den 10 september, Tidö slott & Miniature Kingdom

Alla deltagare var mycket imponerade av att få se det vackra slottet med dess konst, möbler och spännande historia. Det vackra Tidö slott, som fyllde 400 år, är ett av Sveriges bäst bevarade slott från stormaktstiden och hade mycket att bjuda på.



Efter slottsbesöket åt vi en god lunch på Kungsörstorp i Kungsör och fortsatte sedan, bara tio minuter bort, till nästa höjdpunkt – Miniature Kingdom.



Promenad den 30 september

Ett gäng vackra damer bland praktfulla dahlior i Dahliaträdgården i Enskede Gård. Det var en fantastisk syn med dahlior i olika format och färger. Ingen beskrivning gör trädgården rättvis. Den måste ses!



Månadsmöte den 7 oktober

Mötets gäst var Rozita Auer, som tog oss med på en fängslande resa in i den orientaliska dansens själ och historia.

Hon berättade om forntidens kulturer där gudinnor dyrkades och dans, sensualism och andlighet gick hand i hand. Rozita delade också sin egen livsresa – med värme, humor och passion – och hennes föredrag var både inspirerande och mycket uppskattat av alla närvarande.



Milanius den 8 oktober

Det var jättetrevligt på modevisningen på Milanius. 23 damer från SPF Sköndal. Så mycket fina kläder, härliga mannekänger och stämningen på topp!



Mingelkväll den 13 oktober

Vår första *mingelkväll* på **LuxStund Café** i Sköndals centrum blev en riktig succé och lockade ett trettiotal SPF-medlemmar. Man valde sin maträtt och dryck i förväg, betalade på plats – och vips kom allt fram till bordet!

Det blev en kväll med härlig stämning, mycket prat och många skratt. Maten var fräsch och god, drycken likaså – allt till självkostnadspris. Vi kommer att fortsätta med dessa *mingelkvällar* – håll utkik efter nästa tillfälle!



Guidad busstur den 22 oktober

En nästan full buss lämnade Sköndal i gråvädret för en guidad tur med Stockholms privata villor och palats i fokus. Vi hade den fantastiske guiden **Pontus Dahlstrand** och en skicklig, erfaren chaufför bakom ratten på den splitternya bussen. Vi passerade bland annat **Strandvägen, Djurgården, Diplomatstaden, Lärkstaden** och **Villagatan**. Vi häpnade över de storslagna husen och de fascinerande berättelserna om deras ägare. En mycket givande och intressant förmiddag!





Bilder från sommar & serieaktiviteter

Det blev inte många bilder – men två är bättre än inga!

Här är en från boulen, då ovanligt många deltog när sommarvädret visade sig från sin bästa sida!



En bild från Canastan som kör året om!



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 VÅREN 2026

Januari

Tisdag 13 Månadsmöte, den sjungande polisen
Måndag 19 Pubafton och författarträff

Februari

Tisdag 3 Årsmöte, gästtalare Marianne Ahlberg
Onsdag 18 Konstvisning på SEB, Mall of Scandinavia
Måndag 23 Mingelkväll på LuxStund Café Sköndal

Mars

Tisdag 3 Månadsmöte, gästtalare Peter Frisk
Lördag 7 Busstur, Pontus Dahlstrand – Stockholm i Neon
Måndag 9 Pubafton och författarträff
Tisdag 24 Pressbyråns Museum

April

Tisdag 7 Månadsmöte, gästtalare Lars Axedin
Torsdag 16 Modevisning på Milanius
Måndag 20 Pubafton och författarträff

Maj

Tisdag 5 Månadsmöte, föreställning med Anna Bromée
Måndag 18 Mingelkväll på LuxStund Café Sköndal
Torsdag 21 Fågel- blomutflykt till Sandemar

Juni

Tors. 4 – fred. 5 Sommarresa till Vadstena, Hjo och Olshammar

Sökes till föreningsverksamheten

– Sekreterare till styrelsen

Efter ett fantastiskt arbete som sekreterare lämnar nu Lasse Jarnhammar sitt uppdrag. Vi söker med ljus och lykta efter hans efterträdare. Känner du dig manad?

Välkommen in i styrelsen!

– Revisor

Vi söker en engagerad person som vill ta uppdraget som **revisor**. Som revisor granskar du föreningens ekonomi och verksamhet inför årsmötet. Om du är intresserad eller har frågor, är du varmt välkommen att kontakta någon i styrelsen.

– Volontärskribent för vår seniorverksamhet

Vi söker en engagerad skribent som vill hjälpa oss berätta våra historier – för webben och tidningen. Gärna med erfarenhet av journalistik, PR eller kommunikation.

Nyfiken? Kontakta Hana Pahlman, 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!**