



*På gång i vår,
sommar och
höst*

Modevisning
20 april

Månadsmöten
2 maj och
5 september

Tisdagspromenader

Pubaftnar
17 april
15 maj

Boule på
måndagar

Fågelskådning
12 maj

Ängsö 25 maj

Samstorps Gård 17
augusti

Onsdagsfika i
sommar

Mer information inne i tidningen

SPF Seniorerna Sköndal

Hemsida

<https://spfseniorerna.se/skondal>

Plusgiro 59 72 39 -3

Organisationsnummer

802404-0894

Ordförande

Marianne Ahlberg

Tel 070 324 62 02

Epost

marianne.ahlberg@gmail.com

Medlemssekreterare

Inger Hallberg

Tel 070 584 06 82

Epost

k.inger.hallberg@gmail.com

Webbredaktör: Hana Pahlman

hanapahlman@gmail.com

Seniornytt nr 2 /2023

Seniornytt utkommer med 4 nummer per år

Nästa nummer beräknas komma i mitten av september

Redaktör:

Marianne Ahlberg

Omslagsbild:

Monica Lundström

Seniornytt kopierad hos Sköndalskopia

Ordföranden har ordet



Vilken besynnerlig vinter vi haft. Den har verkligen haft svårt att bestämma sig. Men nu är väl ändå våren här. Påsken är avklarad och det blommar för fullt av tussilago i diken precis som på Monica Lundströms fina bild på framsidan av detta nummer av Seniornytt.

Som ni ser bredvid bilden på framsidan så har vi ett fullspäckat program som sträcker sig ända till början av hösten.

Till er som är nya i föreningen vill jag säga ett varmt Välkommen!.

Ett bra sätt att komma in i gemenskapen är att hjälpa till med olika uppgifter. Våra brevdvor delar ut denna tidning och de skulle behöva bli fler. Ibland behövs det hjälp vid månadsmötena med dukning m.m.(behövs den 2 maj). Hör av dig till mig eller någon i styrelsen om du har lust att hjälpa till.

Förutom de aktiviteter som är bokade på speciella datum har vi våra veckovisa aktiviteter. Varje tisdag promenerar vi med Birgitta Berglund! På måndagarna kommer vi börja spela boule fr.o.m. 8 maj och i sommar ses vi på Spritstorget på onsdagarna.

Hoppas att jag får se många både gamla och nya medlemmar på våra aktiviteter!!

Marianne

SPF information

Distriktsstämman

Den 30 mars hade Stockholmsdistriktet sin Årsstämma.

Vi hade besök av den nya äldreministrern statssekreterare som berättade om vad de skulle ha för fokusområden att arbeta med och det kändes som om de lyssnat på vår förbundsordförande Eva Eriksson. Det var frågor som SPF länge haft på agendan och försökt få regeringen, både den tidigare och den nya, att lyssna på. Omsorg, pensioner, boenden m.m. var några områden de skulle ägna sig åt.

När det gällde själva stämman så var den ganska tam. Inga motioner och inga propositioner i år.

På SPF seniorernas hemsida finns det mycket matnyttigt, Bland annat webbseminarier om olika viktiga ämnen
För att se SPF:s webbseminarier, se följande länk
<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/webbinarier/>

Under rubriken ”Hälsa och aktivitet” finns mycket intressant att ta del av.

Till exempel Sofias träningstips. Tycker man det är krångligt med datorer så finns det tips och utbildningar om hur man använder dem. Mm.mm.

FRÅN POLISEN

Nu ringer bedragare och uppger att de ringer från din bank.

OBS!! BANKEN RINGER ALDRIG!!

Lägg på luren. Direkt! innan de hinner försöka lura dig igen,

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

Thomas Berglund

Ingegärd Forsberg

Gösta och Maria Crantz

Christina Rebensdorff

Program för vår, sommar och september

Månadsmöten

Plats: Församlingshemmet,
Stora Sköndal



Tid: Kl. 13:00

Pris. 60 kronor (kan betalas kontant eller med swish) inklusive kaffe och tilltugg. På entrébiljetten utlottas 6 trisslotter. Vi kommer även ha lotterier med varierande vinster.

2 Maj

Kören Cantare (där hälften av sångarna är medlemmar i vår förening) sjunger in våren med både kända och mindre kända vårsånger under ledning av Kina Sellergren.



5 September

Höstens första månadsmöte rivstartar vi med
”Nils Poppe- en fantastisk historia”

Berättad av hans dotter Mia Poppe med tal och musik

Pubaftnar

17 april

15 maj

Vi fortsätter träffas på Sköndals krog klockan 16:00 för att äta en bit och sedan kanske fortsätta till Sköndals bibliotek för att lyssna på intressanta föreläsare/författare.

Boule

Vi tänkte börja spela boule på måndagar kl. 13:00 på en ny boulebana i Sköndal. Boulebanan ligger i nya parken bakom Sköndalsvägen 100 b, se kartan nedan. Vi börjar måndag den 8 maj och håller på så länge vädret tillåter. Alla är välkomna att komma dit. De som kommer på måndagar kl. 13:00 spelar tillsammans. Extra bouleklott finns för de som vill prova på. Ta gärna med fika, det finns bord och bänkar på plats.

SPFs Handbok med spel och tävlingsregler
<https://www.spfpension.fi/Site/Data/237/Files/boulehandbokenWEBB.pdf>

Spelreglerna för boule finns på sidorna 8-27.

Promenadgruppen

Vi fortsätter med våra promenader under våren och sommaren.

Vi träffas på tisdagar för olika promenader i Stockholmstrakten.

Ibland äter vi lunch på något litet fik och annars har vi med fika i rygsäckarna.



Birgitta Berglund håller i promenaderna och vill du gå med oss kontakta henne på sms 073 404 82 93 eller e-post bibergrund2@gmail.com

Boulebanan i Sköndal



Visning av vårmödet på Milanius

Datum : 20 april

Kl: 14:00

Till butiken åker du med
Tvärbana 22 från
Gullmarsplan mot Sickla
Udde och går av vid hållplats
Sickla Kaj.

Adressen är Hammarby allé
106.

Visningen inklusive bubbel
med tilltugg kostar 100 kronor
som betalas på plats.

Kostnaden dras av från
belopp överstigande 500
kronor av det du handlar för.



Anmäl senast 15 april till
Barbro Rubin på sms 070 783
28 23 eller e-post
barbro@vattendrag.se
P.S. Begränsat antal, så först
till kvarn gäller.

Fågelutflykt till Sandemar 12 maj



Under ledning av Sören
Lindén som vanligt

Pris: 100 kronor som betalas
till föreningens plusgiro
59 72 39-3

Anmälan till *Birgitta Berglund*
på sms 073 404 82 93

eller e-post
bibergrund2@gmail.com

Vi träffas på parkeringen i
Sandemar klockan 10.30
och har med oss eget fika!
Behöver du skjuts eller
vägbeskrivning meddela
Birgitta.

P.S. Ta gärna med kikare
och ev. en fågelbok om du
har och rejäla skor/stövlar,
det kan vara blött.

Sommarcafé

Fr.o.m 7 juni

Onsdagar

Kl: 14:00

För femte sommaren i
rad träffas de som kan
och vill på Spritstorget
utanför Sköndals
konditori *Ciro* för att
prata lite grand, äta något
gott fikabröd eller
lunchpaj.

Och så **förhandstips**
inför hösten. Mer
information om pris och
vem som tar emot
anmälningar kommer
i *Seniornytt* nr 3 och på
hemsidan lite senare i
sommar.

Nationalmuseum 21 /9

Följ med ut i **Trädgården!**
Årets stora utställning
handlar om hur mytiska
och verkliga trädgårdar har
skildrats i konsten men
också hur konsten
lämnat spår i trädgårdarna
från medeltiden och fram
till idag av konstnärer som
t.ex. Rembrandt, Monet,
Renoir och Carl Larsson.

Teater

Höstens program ej
bestämt än. Information
i nästa nummer.

Nationalparken Ängsö i försommarskrud torsdagen den 25 maj



Ängsö nationalpark är en av våra äldsta nationalparker och bildades 1909 för att bevara den vackra miljön.

Den ligger i hjärtat av Roslagen och erbjuder ett vackert odlingslandskap med blommande slåtterängar, beteshagar och hamlade träd. Under våren och försommaren står markerna i full prakt, med blommande ängar och hagar.

Den varierande naturen med lövlundar, gammalbarrskog och havsvikar erbjuder populära boplatser för fåglar och en del av ön utgörs av ett fågelskyddsområde.

Vi åker med Waxholmsbolagets reguljära tur M/S Sjögull från Strömkajen klockan 08.45 och är framme vid Ängsö 11.05. Där möts vi av en guide som visar oss runt på ön under drygt en timme.

Återresan sker klockan 13.45 och vi är åter vid Strömkajen klockan 16.10.

Båtresan betalar var och en själv ombord. Observera att under högsäsong går det inte att betala med vanlig SL-taxa på denna tur!

Guidningen på Ängsö kostar 80 kronor per person.

Ombord på båten finns det möjlighet att köpa fika och/eller enklare mat både på utresan och hemresan, men det kan kanske vara trevligt att ha med lite eget fika att intas i en skön ängsbacke i vårsolen.

Anmälan senast den 2 maj till:

Lars Jarnhammar

på sms 070 634 34 51 eller e-post

lars.jarnhammar@gmail.com

Besök på Samstorps gård 17 augusti

Vi börjar ” höstterminen” redan i mitten av augusti med ett besök på Samstorps gård på Gräddö norr om Norrtälje.

Vi blir hämtade med buss i Sköndal (innanför grindarna till Stora Sköndal) klockan tio. När vi kommit fram äter vi en god lunch för att därefter åka på safari i deras vilthägn, där vi får se de vilda djuren på nära håll.

Det finns kronhjort, mufflonfår, visenter och vildsvin mm. Samt vanliga kor, hästar, höns och kaniner mm.

Under turen kommer vi att stanna och hjälpa till att mata djuren och vi får lära oss hur de lever i frihet på gården.

Efter safarituren pustar vi ut med medhavd fika eller tar en kopp kaffe på restaurangen och sedan en sväng i den härliga gårdsbutiken innan vi sätter oss på bussen på väg hem igen.
Beräknad hemkomst ca kl.18:00.

Välkomna på en härlig heldagsutflykt.
Pris: 600 kronor betalas in på föreningens plusgiro 59 72 39-3 efter bekräftelse att utflykten kommer genomföras.
Blir vi för få måste vi tyvärr ställa in.

Anmälan till *Mona Thunander* på sms
070 876 77 45
senast 20 maj.



Medlemmarnas spalt

Chokladfabriken 23 februari

Vi var 11 chokladälskande medlemmar som ville veta mer om choklad.

Vi började besöket med att få en härlig varm soppa (potatis och purjolök)



och efter den ett smaskigt efterrättsbord med olika delikatesser till en kopp kaffe.



Sedan fortsatte vi till själva fabriken där Ellinor som grundat den tillsammans med maken Martin för 26 år sedan tog emot och visade oss hur chokladfrukterna ser ut,



Text: Marianne Ahlberg
Bild: Barbro Rubin och Marianne Ahlberg

och hur(direkt från stammen) och var de växer(ett smalt bälte norr och söder om ekvatorn)



och så fick vi prova allt från de rostade bönorna till prover med olika procent kakao



Det måste vara över 26 % kakao i produkten för att få kallas choklad. Vit choklad innehåller inte kakaopulver utan är gjord på kakaofett och därför får den också kallas choklad.



Efter visningen kände vi oss båda mätta och klokare vad gäller kunskapen om choklad. Ett väldigt trevligt studiebesök.

Månadsmöte 7 Mars

Till månadsmötet i mars hade vi bjudit in Henrik Salander, tidigare medlem i popgruppen The Hounds. Därav hans stora intresse för popmusik under 50 - och 60 - talet. Efter karriären som popartist har Henrik haft en helt annan typ av arbetsuppgifter som diplomat, bland annat som ambassadör i New York och nedrustningssambassadör i Genève.

Efter pensionen har musiken åter tagit upp en stor del av hans tid och han har ägnat mycket tid och intresse åt popens inflytande i musikvärlden och gjort flera program om detta.



Dagens program handlade om the Beatles, hur de började som the Quarrymen, efter att ha hittat varandra redan som barn och hur de utvecklades tillsammans.

Det var ett oväntat initierat föredrag som även handlade om hur de skrev musiken tillsammans, om Paul McCartneys musikalitet och melodislingor inte alltid så lättsjungna och om John Lennons lite enklare slingor men som fastnar.

Mellan berättelserna spelade och sjöng Henrik flera olika låtar som vi alla kunde texten till mer eller mindre. Från She loves you till Yesterday, Han berättade också om hur otroligt många låtar de skrev, allt medan de turnerade och uppträdde på olika scener runt om i världen. Detta var under en ganska kort period på i princip bara 6 år.

Det var ett mycket trevligt föredrag men tyvärr räckte inte tiden till allt som Henrik skulle kunnat berätta. En annan gång kanske vi kan bjuda in honom igen men med ett annat av hans olika föredrag om musiken som förändrade musikvärlden.

Efter föredraget serverades fantastiskt goda smlor från konditori Ciro.

Text och Bild: Marianne Ahlberg



Studiebesök vid K.A. Almgrens sidenväveri 16 mars

Vi var en liten skara som den 16 mars fick en intressant guidning vid Almgrens sidenväveri på Södermalm.

Guiden berättade historien bakom väveriet och den minst sagt imponerande vävtekniken och visade vävstolarna som än idag fungerar och används så som de såg ut på 1800-talet.

Hon berättade om hur grundaren Knut August Almgren för snart 200 år sedan studerade den då hypermoderna vävstolstekniken i Frankrike för att sedan bygga upp en likadan fabrik hemma i Stockholm.



Sen visade hon hur långa rader av mekaniska hålkort styr vävstolarna för att kunna skapa de konstfärdiga mönster som sedan blev stolstyger vid de kungliga slotten eller allmogens sidensjalar.



Och berättade vidare om några av alla de kvinnor som arbetat vid vävstolarna.

Vi rekommenderar er som inte var med att göra ett besök, både i fabrikslokalerna och i utställningen.



Text och Bild: Lars Jarnhammar

Månadsmöte 4 april

Månadsmöte tisdag 4:e april.

Till månadsmötet hade vi bjudit in naturfotografen Kim Forchhammer som bor i Bagarmossen och har ett livslångt naturintresse med en masterexamen i biologi i botten.

Sedan ett antal år cyklar och promenerar han runt i lokalsamhället och fotograferar fåglar, däggdjur, insekter, vattendrag och soluppgångar. I år hade han även fått med norrsken över Söderbysjön.

Kim delade med sig av bilder från naturen under ett år, månad för månad.

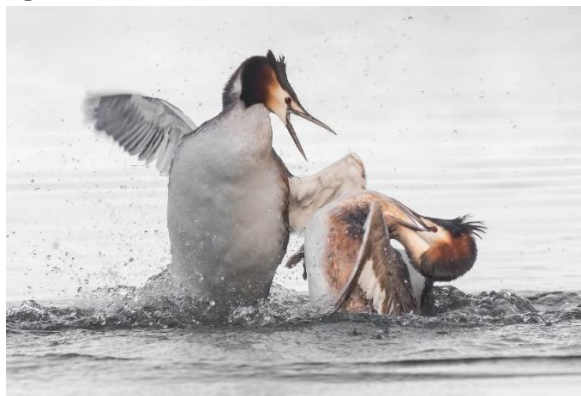
Det var underbara bilder och jag kan bara konstatera hur mycket jag har kvar att lära. Den bild som han visade som han märkt väckte mest positiva reaktioner var på en Blåmes



Den fråga han oftast fick var om han sett någon bäver och det fick vi bevis på med en bild. Han sa att störst chans att få se en bäver var att vara i närheten av deras hydda en halv timme före till en halv timme efter soluppgång.



På sin runda Söderbysjön, Dammtorpssjön och Älta kunde han ta 2000 bilder vilka det sedan tog honom flera dagar att plocka fram "guldkornen" från.



Skäggdoppingar som slåss

Det var en hel del av dessa "guldkorn" vi fick ta del av.



Ekorre som flyttar sina ungar

Efter visningen var det flera i publiken som fick hjälp med att identifiera egna bilder tagna med mobilen.

Text: Birgitta Berglund

Bild :Kim Forchhammer och Babro Rubin

Annon

Välkommen till Sköndalskopia AB

Vi är ett familjeföretag i Sköndal.

Vår verksamhet inkluderar:

- Kopiering och utskrifter i svart/vitt och färg
- Digitala ritningsutskrifter i färg och svart/vitt
- Ritscanning
- Storformatsutskrift

Adress: Bagarfruvägen 37 (baksidan av huset)

Telefon: 08-604 47 81 E-post: info@skondalskopia.se

Öppettider: måndag-onsdag 10-16

Torsdag 13.00 - 18.30

