



PÅ GÅNG I HÖST

Månadsmöten

6 september

4 oktober

1 november

Promenader

Besök på Filmstaden

Grünwald på Waldemarsudde

Modevisning

Besök på Konserthuset

mm

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

Seniornytt nr 3 /2022

Seniornytt utkommer med 4 nummer per år

Nästa nummer beräknas komma i mitten av november

Redaktör:
Marianne Ahlberg

Omslagsbild:
Monica Lundström

Seniornytt kopierad hos
Sköndalskopia

Ordföranden har ordet



När ni läser detta har vi haft första månadsmöte för hösten. Det känns bra att komma igång igen efter sommaren som varit ovanligt torr och varm. Jag hoppas att det varit en bra sommar för de flesta.

Vi har nu träffats i programgruppen och har flera trevliga aktiviteter planerade för hösten. Så läs och se vad du kan vara intresserad av och anmäl dig i god tid.

Den 11 september är det ju val i Sverige. Ni som får tidningen med post vet hur det gick. Vi andra har någon dag till på oss att rösta. Oavsett hur det går kan vi vara säkra på att vår förbundsordförande Eva Eriksson kommer fortsätta oförtrutet att göra allt för att påverka politikerna att tänka på oss seniorer och förbättra våra villkor, vad gäller pensioner, sjukvård och bostäder m.m.

Under sommaren har vi förlorat några medlemmar. En av dem som gjort mycket för föreningen är Siv Sjöstrand-Andersson, som under många år sett till att våra jubilarer fått en födelsedagshälsning från föreningen. Vi kommer sakna Siv både som person och för hennes fina hälsningar.

Önskar nu alla en bra och aktiv höst och hoppas att få se många av er på våra möten och aktiviteter!

Marianne

Höstens program

Månadsmöten:

Plats:

Församlingshemmet,
Stora Sköndal

Tid: Kl. 13.00

Pris: 60 kronor (kan
betalas kontant eller
med swish) inklusive
kaffe med tilltugg.

På entrébiljetten
utlottas 6 trisslotter.
Vi kommer även ha
lotterier med varierande
vinster.

Tisdagen 4 oktober

Får vi besök från
Skåne. Charlotte
Erlanson -Abertsson
som forskat om
hälsosam kost kommer
hålla ett trevligt
föredrag om att äta i
regnbågens färger
under rubriken
"Man blir aldrig för
mätt för en efterrätt".

Tisdagen 1 november

Den tidigare
Sköndalsbon Leif
Jonson kommer att
berätta om sin bok "Ett
samhälle i omdaning"
Vi får höra om Stora
Sköndals historia från
1905 till 2019.

Besök på Gamla

Filmstaden SF i Solna

Datum 15 september

kl. 14:00

Greta Garbos väg 3

Ta tunnelbanans blå linje till
"Näckrosen" sedan fem
minuter promenad.

*"Kliv in genom portalen och
upptäck svensk filmbistoria. Här
spelades över 400 filmer in emellan
åren 1920 och 1973."*

Först får vi en guidad tur i
området och avslutar sedan
med fika till en kostnad av 60
kronor. Betalas på plats.
P.S. Begränsat antal så först
till kvarn gäller
Anmälan senast 12
september till *Marianne
Ahlberg*
via sms 070 324 62 02
eller epost
marianne.ahlberg@gmail.com

Guidad Vandring

Datum 28 september

kl. 11:00



Stefan Maubakken

"den gröne guiden" tar oss med på
en spännande vandring i
"**Årstafruns spår**".

Ta buss från Gullmarsplan
(160, 164 eller 168) till Årsta Torg
Efter vandringens kanske någon
vill äta smörrebröd på "Två små
svin" tvärs över gatan från torget.
Pris: 150 kronor sätts in på
föreningens plusgiro 59 72 39-3.
Anmälan senast 18 september
till *Marianne Ahlberg*
via sms 070 324 62 02
eller epost
marianne.ahlberg@gmail.com



Efteråt finns det
möjlighet att få köpa
hans bok

Pubaftnar:

19 september
10 oktober
21 november
12 december

Vi träffas klockan 16:00
på Sköndals krog för att
äta en bit mat och
kanske ta ett glas vin
eller öl och umgås en
stund.

Den som sedan vill kan
avsluta kvällarna med
ett besök på Sköndals
bibliotek där
Sköndalsbibliotekets
vänner bjudit in
intressanta föreläsare.
till sitt program som
börjar klockan 18:00.

Teater

Nu när pandemin är
över så kanske du
längtar efter att gå på
teater igen. Kontakta då
vårt teaterombud
Christina Ljungqvist
på tel. 070 495 16 88
eller epost
c.ljungqvist@gmail.com

Christina planerar nu
för höstens och
vinterns teaterbesök
tillsammans med er
som är
teaterintresserade.

Museibesök på Waldemarsudde

**Datum: 12 oktober
kl. 13:00**

Till muséet åker man tex
med spårvagn nr 7 från T-
centralen.

Det blir en guidad visning av
Isaac Grünewalds utställning
”Konst och teater”

Entré 150:- betalas på plats.

Anmälan senast 25
september till *Birgitta Berglund*
via sms 073 404 82 93

eller epost

biberglund2@gmail.com

P.S. Begränsat antal så först
till kvarn gäller

Konserthuset

**Datum 24 november
kl.14:00**

är vi välkomna att besöka
konserthuset där vi får en
guidad konstvandring i huset
och får bl.a. se den vackra
Grünewaldsalen.

.. (Det kommer finnas
möjlighet att åka hiss vid
behov)

Pris: 150 kronor sätts in på
föreningens plusgiro
59 72 39-3.

Anmälan till Ingrid Sundin
via sms tel. 073 350 98 27
eller epost
ingrid@sundin.com

Jullunch 14 december

planerar vi på Ekebyhovs
slott på Ekerö. Mer info
kommer i Seniornytt nr. 4 i
mitten av november.

Visning av höstmodet på Milanuis

Datum: 27 oktober 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 50 kronor som betalas
på plats. Kostnaden dras av från
belopp överstigande 500 kronor av
det du handlar för.

Anmäl senast 20 oktober till *Barbro
Rubin* via sms 070783 28 23 eller epost
barbro@vattendrag.se

P.S. Begränsat antal så först till kvarn
gäller.

Promenader



Vi fortsätter med våra trevliga
tisdagspromenader och utflykter i
samband med dem. Om du vill gå
med oss kontakta då

Birgitta Berglund

Via sms 073 404 82 93

eller epost biberglund2@gmail.com

Medlemmarnas spalt

Modevisning på Milanius 28 april

Som vanligt var vi många som tagit oss till visningen. Snygga kläder visades och presenterades till glad musik! Många medlemmar hittade nya favoriter att ta med hem efter en trevlig eftermiddag.



Text och bild Marianne Ahlberg

Fågelutflykt 13 maj med "vår" ornitolog Sören Lindén

Äntligen blev vårens fågelutflykt av, efter att vi två år i rad varit tvungna att ställa in. Jag var en aning skeptisk inför datumet, men det visade sig vara en fullträff. Vi fick strålande vackert och varmt försommarväder och ingen vind. Och björkarna hade just blivit gröna!

Det vackra naturreservatet Sandemar ligger strax innan Dalarö, alldeles vid havet.

Vi promenerade genom hagar med lärkor högt i skyn, tofsvipor på åkrarna och kungsängsliljor på ängarna.



Vi fortsatte över strandängarna med vitsippsmattor, kabbeleka, humleblomster och majviva och kom fram till fågeltornet från vilket vi bland annat kunde se fiskgjuse, strandskata, skröntärna, vitkindad gås, sångsvan och skymten av en havsörn.



Jag antecknade tjugofem olika fågelarter. Sören berättade om fåglarna och vi tittade på dom i hans tubkikare.

På höjden intill, bland Adam och Eva, styvmorsviol och mandelblom intog vi vår välsmakande matsäck, vid bekväma bänkbord, med utsikt över havet.

En fantastisk dag i otroligt vacker natur fylld av både blommor och fåglar och vår duktiga ornitolog Sören. Och då hörde vi göken-från väster. Västergök är Bästergök!



Värmlandsresan 17-18 maj

Vår alltid lika trevliga, trygga och kunniga busschaufför Tony rattade oss till dagens första stopp, Kungsudden utanför Kungsör, i bussen som blev vår ”fasta punkt” under resan.



Kungsudden är en gammal gård med anor från Gustav Wasas tid. Även Karl XII lär ha besökt gården.



Nu finns bara den här byggnaden kvar.

Modell på gården som den en gång såg ut.



I den stora salen hängde en stor tavla för att påminna om att Karl XII besökt gården.

Vi bjöds på goda mackor på hembakt bröd.

Nästa stopp på vägen, buffélunch på Scandic i Karlstad innan besöket på Lars Lerins Sandgrund.



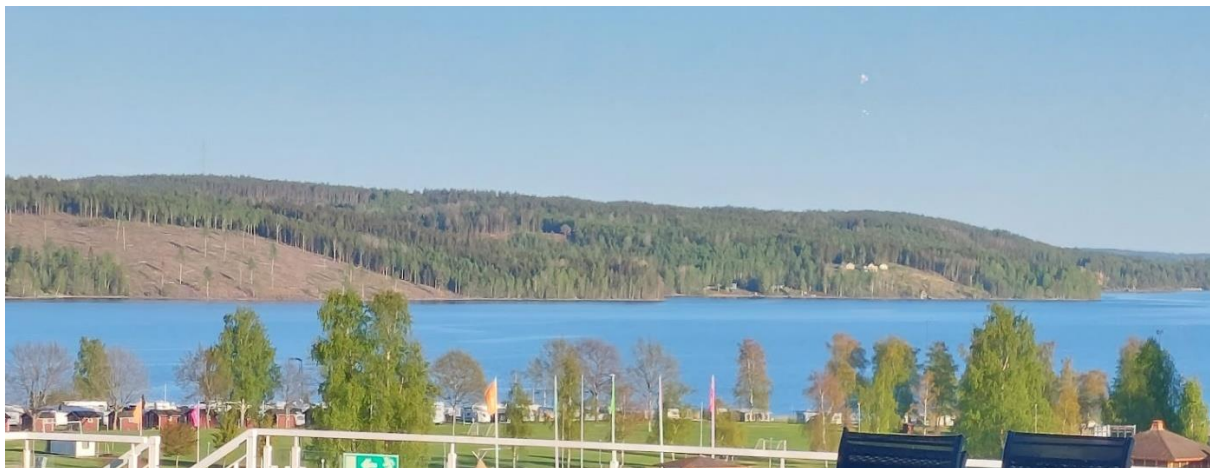
Där hade vi bokat en guide som berättade om Lars Lerin och hans konst, men även om Sandgrunds historia. Förr var det ett danspalats där Sven-Ingvars spelade en gång i veckan.



Ett av Lerins ovanligare konstverk är lång vägg målad som en lång bokhylla.



Efter besöket på Sandgrund for vi vidare till Selma Spa i Sunne, vackert beläget vid sjön Fryken.



Efter att ha badat i de varma bassängerna eller tagit en promenad i de vackra omgivningarna, fick vi en härlig middag med utsikt över Fryken.



Även nästa morgon var det flera som passade på att ta sig ett härligt morgonbad utomhus i den varma bassängen innan vi åkte vidare till Mårbacka.



På Mårbacka blev vi guidade i två grupper och fick höra om Selma Lagerlöfs liv och författarskap. Efter visningen fick vi en välfylld skrädmjölspannkaka. (En värmländsk specialitet)



Vi tog ett gruppfoto framför huset



Efter lunchen var det dags för hemresa. Vi stannade på en trevlig rastplats vid en liten sjö, där vi tog en bensträckare och en vätskepaus. För första gången på hela resan var det nu lite skyigt. Det var trötta men nöjda medlemmar som kom tillbaka till Sköndal på kvällen.



Årsmötet 2022

Den 3 maj hade vi äntligen vårt årsmöte, som även i år blivit uppskjutet pga pandemin. Alexandra Posacki från Farsta SPF ledde förhandlingarna. Tre nya medlemmar valdes in i styrelsen Lars Jarnhammar, Hana Pålman och Marianne Björnestam. Efter förhandlingarna avtackades de styrelsemedlemmar som avgått. Och sedan var det en trevlig musikstund med Helena Eriksson som sjöng sånger ur Monica Zetterlunds repertoar med komp av Anders Färdal på gitarr. Det var väldigt uppskattat.



Onsdagsfika under sommaren



Varje onsdag under sommaren har de som haft tid och lust träffats på Spritstorget för en pratstund samt lite gott fika. Oftast har det kommit 5–6 medlemmar, bland annat de som är med på den här bilden från sommarens näst sista onsdagsträff.

Promenader under sensvår - sommar

Här kommer ett litet axplock på våra tisdagspromenader under sensvåren - sommaren.



Den 24 maj tog vi T-bana till Björkhagen och därifrån promenerade vi i den skira vårgrönskan till Hellasgården där vi fikade, innan vi gick tillbaka, nu en annan väg.

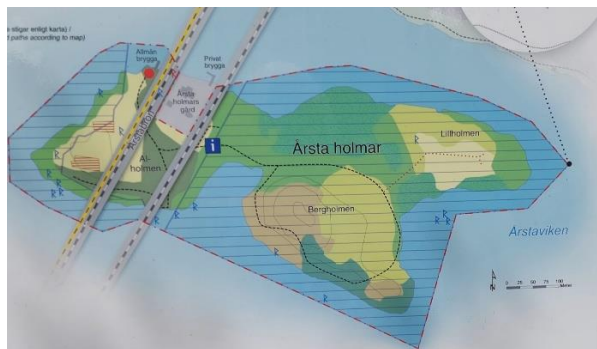
Den 14 juni tog vi en SL-båt från Skeppsbron till Vaxholm. Vi klev av vid Fredriksberg för att få en fin promenad in till Vaxholm. Där möttes vi av regn men det fanns några trevliga affärer att besöka tills regnet upphörde. Vaxholm är en trevlig sommarstad konstaterade vi. Efter en bra lunch var det dags för hemfärd även den med båt. Vi anlände till Skeppsbron glada och nöjda.

Den 19 juli åkte vi buss till Albys fritidsområde där vi fick en fin skogspromenad på 5 km. Medhavd matsäck intogs på en trevlig rastplats.

Den 26 juli tog vi bussen till Tyresö kyrka och promenerade i slottsparken. Fika intogs på Café Notholmen.



Den 10 augusti gjorde vi en utflykt till Årsta holmar. Man kunde bara åka dit på onsdagar eller fredagar under sommaren, så denna vecka blev det på en onsdag.



Den 16 augusti tog vi en SL-båt från Klara Mälarstrand till Träkvista på Ekerö. Det var en vacker sommardag och att se Stockholm från vattnet är alltid en fin upplevelse. Från Träkvista gick vi bl.a. genom en bokskog vilket är sällsynt i Stockholmsområdet. På Ekebyhovs slott åt vi en delikat lunch och promenerade lite i slottsträdgården innan det var dags att återvända med båt till Stockholm.

Den 23:e augusti åkte vi till Bergianska trädgården. Där kan man ströva omkring länge och njuta av växtligheten. Mina starkaste minnen är näckrosdammen med vita, rosa och röda näckrosor. Jag tycker att den gott kan mäta sig med Monets omtalade damm. Att det fanns många sorters dahlior visste jag men att se den prakt av ovanstående blommor som Bergianska trädgården visade upp var något utöver det vanliga.



Jag vill också göra reklam för SL-båtarna som vi använt oss av flera gånger. Det finns ett antal linjer och man åker med sitt SL-kort.

Text Birgitta Berglund,

Bild Marianne Ahlberg och Mona Thunander



**Vi hälsar följande
personer välkomna till
vår förening**

*Camilla Nitschman
Håkan Bäcklund
Harriet Munck
Lena Granath
Margret Brundell
Gun-Marie Östedt-
Axelsson*



Bilder från Bergianska trädgården Christina Kellner

Vi har tre nya medlemmar i vår styrelse

Lars Jarnhammar
Ny sekreterare



Lars flyttade till Sköndal för 5 år sedan, för att finnas nära sonen och hans familj som bor i området och för att komma närmare naturen.

Han är numer sekreterare i styrelsen. Några medlemmar har redan både sett och hört honom då han vid ett månadsmöte presenterat en av sina böcker.

Hans stora intresse är att skriva och han arbetar just nu på sin femte historiska roman. Kanske får vi tillfälle att höra honom berätta mer om den vid något senare tillfälle.

Marianne Björnestam
Ny vice sekreterare



Marianne är uppvuxen i Stockholm. Hon utbildade sig till sjukgymnast i Stockholm och har större delen av sitt yrkesliv arbetat inom företagshälsovården. Hon har bott i Sköndal sedan 1974 och varit medlem i föreningen i flera år.

Hon är gift och de har 3 barn och 6 barnbarn. Marianne sjunger i kören Cantare precis som flera andra medlemmar.

När vädret tillåter älskar hon att vara i sitt sommarhus på Ljusterö.

Hana Pålman
Ny Hemsidaansvarig



Hana är född i Kairo, men bodde som barn i många år i Minnesota, USA. Nu bott 49 år i Stockholm och sedan 3 år i Sköndal. Hana är änka sedan snart fem år, har två döttrar och 6 barnbarn.

Tack vare SPF Sköndals promenader har hon lärt känna många trevliga människor och hunnit se mycket av den vackra naturen.

Hana har arbetat på LM Ericsson i nästan 40 år. Numera är hon med i två seniorföreningars styrelser och är även webbadministratör för tre olika föreningar!

Det är även aktiviteter på gång i närheten av Sköndal. I Farsta vid T-banan finns Tuben där man bland annat kan delta i Qi gong och i Ladan vid Farsta gård är det Jazz en gång i veckan.

Jazz i Ladan

Hösten 2022

Ladan, Farsta gård Onsdagar, Klockan 13.00

- 24/8 Vladimir Shafranov Trio
- 31/8 Hasse Sporre Swing Quartet
- 7/9 LIRA! Med Anders Linder
- 14/9 Jambalaya
- 21/9 Dankos Swinging Pack
- 28/9 Maria Paulin mp5
- 5/10 Ann Kristin Hedmark med Trio
- 12/10 Jazztified
- 19/10 JAMM!
- 26/10 Hampus Kvintett
- 2/11 Zoie Finer med Pelles Kvartett
- 9/11 Gustavs Kvintett
- 16/11 Jacks Katter
- 23/11 Marcks Brothers
- 30/11 Dixie Nouveaux
- 7/12 The Jazz Barn med Lena Swanberg

Preliminärt program!

Kastanjegårdens Vänner

www.kastanjegardensvanner.se

Farsta Föreningsråd, Stockholms Stad,
Farsta Stadsdelsförvaltning



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