



På gång i vinter och vårvinter

Konst på
Konserthuset
24 november

Jullunch på
Kristinahuset
14 december

2023
Månadsmöte
17 januari och
Årsmöte 7 februari!!!

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 4 /2022

Seniornytt utkommer med 4 nummer per år

Nästa nummer beräknas komma i mitten av februari 2023

Redaktör:

Marianne Ahlberg

Omslagsbild:

Monica Lundström

Seniornytt kopierad hos Sköndalskopia

**Ordföranden
har ordet**



Som ni kanske sett kommer

SPF seniorerna få hjälp av Barbro Westerholm som bl.a. ska stötta vår ordförande Eva Eriksson när det gäller äldrefrågor och "ålderism".

Nu är det bara en dryg månad fram till jul. Och julluncherna hägrar. Se inbjudan inne i tidningen

Från att varit instängda i två år fick vi äntligen börja träffas igen under normala förhållanden. Smittan finns fortfarande kvar och kommer säkert att stanna. Flera har blivit sjuka, men tack vare sprutorna så har de flesta ändå inte blivit livshotande sjuka.

Det har varit ett konstigt år ändå. Det man inte trodde skulle hända igen, gjorde det. Ryssland anföll Ukraina. Vilket påverkade inte bara dem utan hela världen på många sätt.

Sverige har fått en ny regering. Det är ingen lätt uppgift de får som behöver slåss mot energikris och inflation m.m. Vi hoppas att de trots detta ändå tar sig an äldrefrågorna som varit alldeles för osynliga i valdebatterna.

Vi har fått flera nya medlemmar under året. Ni är hjärtligt välkomna. Jag hoppas att ni kommer trivas i vår förening.

Om ni har några önskemål om aktiviteter eller känner att ni vill engagera er på något sätt så kontakta mig eller någon av oss i styrelsen.

Detta gäller naturligtvis även er som varit med i föreningen ett tag. Vi tar tacksamt emot alla initiativ.

Nu önskar jag alla en fortsatt skön höst, lagom kall vinter och en God Jul.

Marianne

P.S. Titta gärna på hemsidan. Där finns bland annat årets alla Seniornytt Och även länkar till andras olika aktiviteter.

Program för vinter och vårvinter

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.

Tisdagen 17 januari

Vår egen sekreterare Lars Jarnhammar kommer att berätta om resan till Färöarna som han och hans hustru gjorde i somras och visa vackra bilder från deras upplevelser.

Tisdagen 7 februari Årsmöte

Efter årsmötet blir det ett föredrag om hur det är att vara kvinna i FN tjänst.

Tisdagen 7 mars

Henrik Salander fd medlem i popgruppen The Hounds kommer att berätta om the Beatles och spela och sjunga några av deras sånger.

Tisdagen 4 april

Kim Forchhammer naturfotograf visar vackra bilder från närområdet.

Kallelse till årsmöte

Datum: 7 februari 2023

Plats: Församlingshemmet, Stora Sköndal

Tid: Kl. 13:00

Denna gång 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. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 10 januari 2023.



Ingrid Hemström Nordgren gjorde sin första FN-mission 1993 när hon tjänstgjorde som sjukgymnast vid det svenska fältsjukhuset i Somalia.

Innan personalen åkte iväg fick de genomgå en militärutbildning. Hösten 2000 var det dags igen och då deltog Ingrid i den NATO-ledda styrkan i Kosovo. Även denna gång som sjukgymnast. Att arbeta för freden är viktigt för Ingrid som kommer berätta och visa bilder från sina två utlandsmissioner.

Konstvandring på Konserthuset

Datum: 24 november

Tid: Kl. 14:00

Vi är välkomna på en guidad konstvandring i det blå huset där vi bl.a. får se den vackra Grönewaldsalen.

Det kommer finnas möjlighet att åka hiss vid behov.

Pris 120 kronor sätts in på föreningens plusgiro 59 72 39-3

Anmälan till *Ingrid Sundin* via sms 073 350 98 27

eller e-post

ingrid@sundin.com

Snarast!!

Pubaftnar

21 november

12 december

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 författare.

Den 12 december fortsätter vi till Stora Sköndals församlingssal där Sköndalsbibliotekets vänner har julträff.

Teater : Anmäl till *Christina Ljungqvist* om du är

intresserad av att gå på teater. Vårens program ej bokat än. Tel 070 495 16 88 eller e-post

c.ljungqvist12@gmail.com

Under hösten har vi promenerat varje tisdag och promenaderna fortsätter

Vi fortsätter med våra promenader t.o.m. november. Efter två månaders paus återupptas vandringarna i februari 2023 om vädret tillåter.



Bilder från tidigare promenad

Vi brukar ta med fika och pausa



I solen

Om du vill gå med kontakta
Birgitta Berglund via sms 073 404 82 93
 Eller epost biberglund2@gmail.com

Jullunch i Kristinahuset



Datum: 14 december

Tid: Kl. 14:00

Pris 395 kronor betalas på plats
 Trots alla prisökningar på mat har vi fått ett bra pris för julbord på Kristinahuset. De kommer åter duka upp en härlig buffé med god julmat. Och något gott till efterrätt. Bilden är från förra årets julbord.



Anmäl till *Barbro Rubin* via
 sms 070 783 28 23
 Eller e-post barbro@vattendrag.se
 senast 1 december.

Medlemmarnas spalt

Månadsmötet 6 september

På vårt första månadsmöte för hösten fick vi musikunderhållning av Åke Hellman som spelade dragspel och sjöng sjömansvisor och Evert Taube för oss och med oss. Det var många som hängde med i texterna.



Pubafton



Den 19 september hade vi vår första pubafton för hösten. De som ville och kunde kom dit och åt god mat innan ett flertal gick vidare till Bibliotekets vänner för att lyssna på föredrag.

(Nästa pubkvällar är den 21 november och den 12 december)

Tisdagspromenader

I år har Birgitta Berglund lett promenadgruppen på snart 30 trevliga promenader runt om i Stockholm. Vi har åkt bil, tunnelbana, spårvagn och båt till olika lämpliga promenader. Och promenaderna fortsätter i februari om vädret tillåter.



Filmstaden i Solna- en nostalgitripp

Den 15 september träffades 15 medlemmar utanför det charmiga portvaktshuset till Filmstaden i Solna som var Sveriges svar på Hollywood.

Lite lustigt är att det är fem år sedan föreningens förra besök där vilket går att läsa om i nr 4, 2017. Dessutom var det samma guide, Mikaela Kindblom som tog emot oss och berättade och visade runt både utanför och i byggnaderna.

De åtta hus som finns kvar är nu i privat ägo och där finns olika företag. De vackra klassicistiska husen renoveras för närvarande så de är insvepta i byggplast. Backstugan, en gammal fin träbyggnad som nu står tom och oanvänd, var matsal för de som arbetade inom området, ca 500 personer.

Mikaela levandegjorde Filmstadens historia från 1920 och fram till 70-talet. En av de första filmerna var Körkarlen i regi av Victor Sjöström efter Selma Lagerlöfs berättelse. Selma var filmintresserad och förstod att det var ett bra sätt att marknadsföra sina berättelser. Körkarlen filmad av Julius Jaenzon med Sjöström själv i huvudrollen spelades in 1919 redan innan anläggningen var klar 1920. En annan ikonisk film är Gösta Berlings saga med den evigt vackra Greta Garbo. Andra skådespelare som gjorde många filmer var Gösta Ekman, Lars Hansson och Tora Teje.

Fram till början av 1950-talet var filmerna gjorda av nitrat, ett material som antänds lätt, och filmrullarna förvarades av säkerhetsskäl i stenbyggnaden Kasematten.

Det blev lite kyligt och vi gick inomhus. Mikaela berättade om den stora glasbyggnaden Växthuset där många scenografier och miljöer byggdes upp.

Alla filmer på den tiden spelades in i studio. Man kan se det på ljussättningen, ibland strålar det som en gloria runt skådespelarna.

På 30- och 40-talen gjordes många komedier och melodramer med Sickan Carlsson, Annalisa Ericson, Nils Poppe, Gösta Ekman m.fl.



Ingrid Bergman kom från Dramaten och fick sitt genombrott 1935, hon spelade in 10 filmer innan hon flyttade utomlands. Victor Sjöström som var med på stumfilmstiden avslutade sin karriär i Ingmar Bergmans Smultronstället. En statygrupp av Peter Linde med personerna i Bergmans film Det sjunde inseglet finns att se på gården.

Guidningen avslutades inne i portvaktshuset som nu är ett trevligt café i gammaldags stil. Där avnjöt vi kaffe med goda kakor medan Mikaela visade filmklipp från klassiska filmer t.ex. Intermezzo från 1936 med Gösta Ekman och Ingrid Bergman och Alf Sjöbergs Hets med manus av Ingmar Bergman som också var regiassistent. Stig Järrel, annars mest känd från komedier, gör en oförglömlig roll som den sadistiske läraren Caligula.

Vidare såg vi klipp från Sommaren med Monika, med Harriet Andersson och den tokroliga filmen Ratataa i regi av Hasse Ekman med Povel Ramel där han sjunger Var är tvålen broder tillsammans med bl.a. Martin Ljung. Sista klippet var från Att angöra en brygga, från 1965. Där kan man se tredje generationen Ekman spela, en ung Gösta.

Vi hade en mycket trevlig eftermiddag och ett besök där rekommenderas. Öppet för besök fre-söndagar kl. 11-18 med guidningar kl.14.00. För mer information se hemsidan Filmstadenskultur.se.

Text: Anna-Lena Skavén

Bilder: Marianne Ahlberg, Anna-Lena Skavén



I Årstafruns fotspår den 28 september 2022

Vackert väder. Boberg köpte socker. Timmermännen fick efter lite prutande 20 riksdaler för att ha byggt ett svinhus. Betalade till Ekmark för min Salige Sons skuld. Allt folket fick söt gröt.

Ja, detta hände den 28 september, men året var 1816, och texten var ett utdrag ur Årstafruns dagböcker, som hon skrev mellan 1793 och 1839. (Hon har en egen hemsida på Facebook, där man kan läsa dagböckerna dag för dag).

Märta Helena Reenstierna föddes 1753 i Västergötland och när hon var 19 år for hon till Stockholm med målet att träffa en rik och betydande man att gifta sig med. Hon lyckades med det och som fru von Schnell flyttade hon in på Årsta gård, där hon styrde och ställde i bortåt 60 år. Hon fick åtta barn, men bara ett uppnådde vuxen ålder, Hans Abraham, (han drunknade 32 år gammal när han gick genom isen en vinterdag) som dock mest kom att bereda henne bekymmer. Hans många skulder gjorde att hon efterhand fick avyttra mark. Hon skrev mycket om det men hon hade också bekymmer med ”det infama packet” som hon ibland kallade sitt tjänstefolk.

Vi stannade till vid en kulle, där Märta Helena kunde sitta och dricka vin, men även ”den bruna drycken”, som hon måste göra i smyg, eftersom kungen hade förbjudit import av kaffe. Hon gillade inte Gustav III! Hon sydde vaxduk på kjolarna, för att hon inte skulle spilla på de fina kläderna.

Märta Helena firade gärna sina två namnsdagar. Mona Thunander berättade att hon på Nordiska museet sett den blomsterprydda stol som Märta Helena då satt i, mest ätandes smultron. Tjänstefolket trakterades med skorpor och brännvin. Vår guide Stefan avslutade vandringen på en stor blomsteräng, som även idag slås med lie. Här höll Märta Helena stora slätterkalas, dit hon bjöd in de viktigaste personerna i Stockholm. Självklart bara män, men ibland kunde det vara med en kvinna, nämligen Lovisa Bellman, som fick hänga med Carl Michael, som underhöll gästerna.

Den ståtliga herrgården används idag för waldorfpedagogisk verksamhet. Varje år, oftast i maj, firar de Årstadagen med guidade visningar av Årstafruns hus och av den historiska miljön.



Vi var ett SPF-gäng, som gick i Årstafruns fotspår med vår utmärkte guide Stefan Maurbakken. Visningen startade i Årsta Centrum, som invigdes 1953, ungefär samtidigt som Sköndals gamla centrum och Sköndals skola.

Precis som Sköndal var Årsta gammal kulturbygd – med anor ända från Birger Jarl på 1200-talet. Vi stod och begrundade Bror Marklunds statygrupp *Gycklarna* för att se om vi kunde se några gycklare.

Vi tittade på platsen där det skulle blivit en T-baneuppgång och träffade där några glada pensionärer, som berättade hur fint det var att bo i Årsta.

Vi visades även platser där det stått olika torp och där det bl.a. odlats tobak på Årstafruns tid. Ett av dem var det nu rivna torpet Sköntorp, som låg vackert med utsikt över Årstaviken och det har gett namn till Sköntorpsvägen.



Gycklarna



EPA husen



Stefan framför kolonierna



Den gamla dansbanan

. Vi gick förbi de s.k. EPA-husen, loftgångshus som EPA byggde för att deras anställda flickor skulle få ett anständigt boende.

Vi passerade ett välskött koloniområde, och Stefan berättade om hur koloniområdena runt Stockholm kom till under början av förra seklet, genom initiativ av Anna Lindhagen.

Vi passerade även ett fint område med en dansbana som fortfarande används för dans till levande musik på somrarna.

Vi tackade Stefan för den trevliga promenaden och de flesta av oss fortsatte till krogen ”Två små svin”, som serverar danska smörrebröd. Vi tittade mest på brännvinsskåpet, som innehöll 60-70 olika brännvinssorter! En fin dag.



PS. Vi var 13 personer i gruppen, 12 damer och jag. Vi är nästan 100 manliga medlemmar i vår förening. Var gärna med på lite fler aktiviteter. Ni kommer att träffa många trevliga damer. **DS**

På månadsmötet den 4 oktober hade vi besök av Charlotte Erlanson-Albertsson professor från Lund som på initiativ av Mona Thunander tagit sig med tåg upp till oss för att bland annat berätta att färgrik mat är viktig, medelhavskost är nyttig och att det är okej att äta kanelbulle på kanelbullens dag 4 oktober.



Vi fick också höra att med åldern är det normalt med sämre balans. (Lite balansträning kan vara t.ex. att stå på ett ben när man borstar tänderna.) Att glömma namn är helt normalt och inget att oroa sig för men när man inte känner igen sina nära och vänner börjar det bli bekymmersamt.

Rött vin och choklad i lagom mängd innehåller en massa nyttigheter. Citron sätter fart på tarmrörelserna. Och att röra på sig, äta gott och färgrikt (medelhavskost) och en positiv syn på livet är mycket viktigt!

Efter det intressanta, inspirerande och väldigt trevliga föredraget kunde vi få köpa två av hennes böcker, vilka försvann i ett nafs. Hon berättade också vad som är viktigt för att hålla hjärnan i gång och i möjligaste mån undvika att drabbas av Alzheimer m.m.

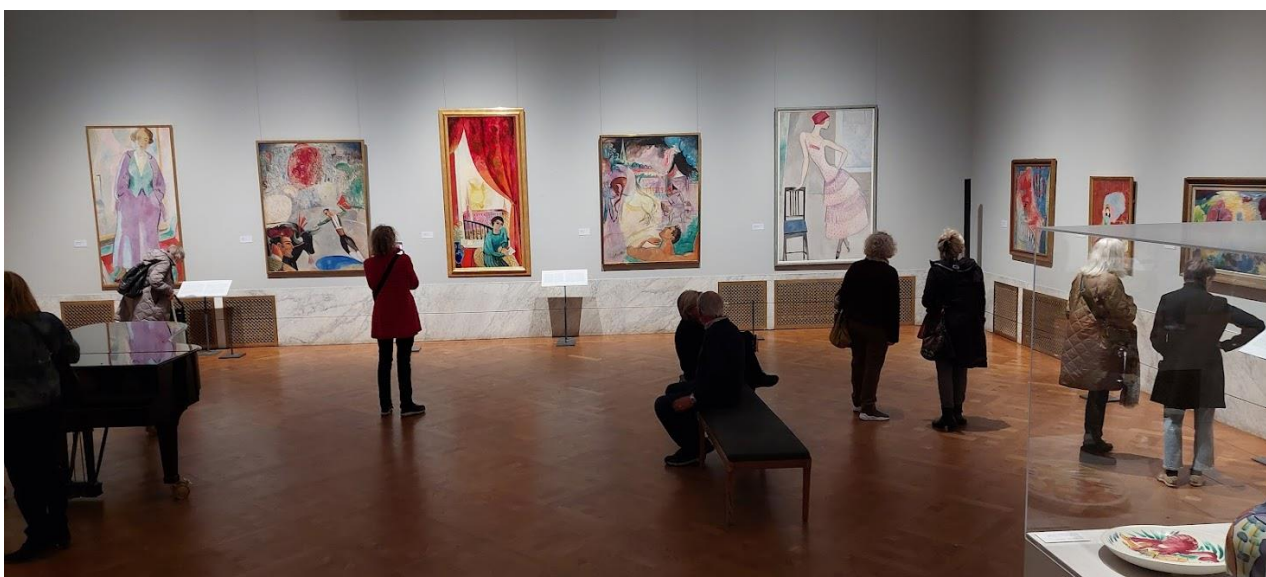
Text: Barbro Rubin, **Bild:** Christina Kellner

Besök på Waldemarsudde den 12 oktober



En strålande höstdag besökte ett 20 tal medlemmar utställningen om Isaac Grünewald på Waldemarsudde. Vi gick en sväng runt huset först och beundrade de olika statyerna och utsikten.

Inne på muséet blev vi guidade av en mycket trevlig och kunnig guide som berättade om Grünewald och hans resa från ung pojke till den konstnär han blev, efter att bland annat tillbringat några år hos Matisse i Paris. Han omkom tragiskt i en flygolycka utanför Oslo endast 57 år gammal. (Läs mer om Grünewald på nätet t.ex. i en artikel från Riksarkivet).



Höstmodevisning på Milanius 27 oktober

23 modesugna damer från SPF Sköndal samlades på Milanius i Hammarby Sjöstad.

Strax före klockan två bjöds vi en trappa upp och serverades goda snittar och bubblande cava. Världigt festligt!



Innehavaren Susanne hälsade välkommen.

Till härlig sextiotalsmusik intog mannekängerna "röda mattan" och visade höstens mode.



Det ska vara basker i höst

Vi fick se klänningar, byxor, blusar, tröjor och jackor.

Text och Bild Barbro Rubin

Det är fantastiskt att upptäcka hur mycket plaggen vinner på att man får se dem på mannekängerna. Allt mycket vackert och lättburet.



Avsikten är förstås att få oss att handla och känna oss fina och uppiffade. Och det lyckades utmärkt!



Det blev en väldigt rolig, festlig och annorlunda eftermiddag i höstmörkret!



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

***Solveig Andersson
Gunilla Wallin
Lena Granath
Cherstin Rosén
Lia Westanmoo
Steve Småars***

Månadsmöte 1 november

Ett fullsatt månadsmöte kunde lyssna till den tidigare sköndalsbon Leif Jonsson när han berättade om livet på Stora Sköndal utifrån sin bok ”*Ett samhälle i omdaning*”.

Genom sin livfulla beskrivning blev välkända namn som Nils Lövgren, Thorsten Levenstam eller Herbert Widman inte längre livlösa gatunamn utan blev namn på de personer som i början av 1900-talet byggde upp och utvecklade Sköndal.

Han berättade hur verksamheten gått från vårdinrättning för epilepsisjuka för över 100 år sedan, via diakonutbildning och till en hel bygemenskap och han avslutade med några reflexioner kring planerna för det framtida Sköndal.

Efter föredraget fick han fullt upp med att sälja och signera sina böcker.



Text och bild
Lars Jarnhammar

Information från Pensionärsrådet

På vårt pensionärsråd i oktober fick vi besök av Hannes Hellgren, som arbetar på Förebyggande enheten som samordnare av seniorverksamheten i Farsta stadsdelsförvaltning.

Hannes är verkligen en eldsjäl. Vi fick höra om olika aktiviteter. Kultur via telefonen är en aktivitet Hannes berättade om. Tanken är att kontakta enskilda seniorer som inte har möjlighet att ta sig till aktiviteter i fysiska lokaler.

Kultur via telefon kan exempelvis handla om samtal med sång, frågesport eller att läsa tidningen.

Seniorverksamhetens aktivitetsutbud har utgångspunkt i ledorden glädje, gemenskap och delaktighet -leva hela livet.

Hannes innehar uppdraget som stadsdelsförvaltningens kontaktperson för nationella minoriteter och informerar om aktiviteter som anordnas.

Text Ing-Marie Svensson

Annons

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