



Österåker

MEDLEMSTIDNING
HÖST 2025

”Om en människa önskar att hennes drömmar skall bli verklighet, gör hon klokt i att vakna först”

Okänd

SENIORRABATT

För dig som är
Stammis
på ICA

5%*
Varje tisdag
eller onsdag
- gäller från det år du
fyller 65år
- laddas på ditt
stammiskonto

*Rabatten gäller på hela sortimentet
förutom tobak, catering-beställningar,
förmedlade tjänster, receptfria varor
och spel. Går ej att kombinera med
andra %-rabatter.

**ÖPPET ALLA
DAGAR 7-22**

GÅVA



SURDEGSLEVAIN.
Bageriets egna. 700g.
Gäller vid 1 köptillfälle t.o.m. 31/12-25



9914826500006

ÖSTERÅKER

MAXI

ICA STORMARKNAD

SPF Seniorerna Österåker

Kansli / Stationsgränd 16

184 50 Åkersberga

Telefon: 0728-77 83 93

SWISH 123 693 45 58

Bankgiro: 622-6443

Org.nr: 802437-3063

E-post: spfosteraker@gmail.com

Hemsida: www.spf.se/osteraker

Förbundets hemsida: www.spf.se

Förbundets telefon: 08-692 32 50

Stockholmsdistriktets hemsida:

www.spf.se/stockholmsdistriktet

Stockholmsdistriktets telefon: 08-720 77 30



Medlemmars adressändring

Var god meddela till oss om du
ändrar adress eller gör andra ändringar.

E-post till medlemmar

Skicka ett mejl till spfosteraker@gmail.com så
att vi får din mejladress och kan komplettera
vårt medlemsregister.

Avgift 2025

Medlemsavgiften för 2025 är 320 kronor.

Glöm inte att studera vår hemsida samt anslags-
tavlor i biblioteket, Solgården och Solhälla.

Omslagsfoto: Ingela Almén

Redaktör: Nils Boström

Annonser: Charlotte Prah

Ansvarig

utgivare: Bengt-Olof Näslund

Tryckeri: Affärs & Tidskriftstryck AB,
Vallentuna

Innehåll

SPF Seniorerna Österåker.....	3
Styrelse och funktionärer.....	4
Ordföranden har ordet.....	5
Kåseri "Vi drömmer oss bort".....	6
Hjältarna	7
Månadsträffar	8-9
Resor och utflykter	10-16
KPR	17
Rör på dig och gör kroppen glad ..	18-19
Aktuellt på Fyren	21
Kåseri "Tuppen..."	24
Rapport från vårens vandringar.....	25
Åkersberga Filmstudio.....	26-28
Kåseri "Meissen..."	29
Inbjudan räkfrossa.....	31
Månadsträff med guldkant	33
Seniordagarna	34
Ingeborg 100 år	35
Viktiga telefonnummer.....	36

**"Drömmar av silver,
drömmar av gull,
vakna för månen
och kärlekens skull"**

Harry Iseborg

Styrelsen i SPF Seniorerna Österåker



Från vänster: Bengt-Olof Näslund, Margareta Tunström, Inger Ahnell, Leif Engman, Solveig Odenryd Drexler, Marie Zachrisson, Charlotte Prahll, Bengt Nylander och Inger Lindegren

Ordförande

Bengt-Olof Näslund 0702-76 90 40
54023326@telia.com

Vice ordförande

Margareta Tunström 0706-30 14 90
margaretatunstrom@gmail.com

Sekreterare

Solveig Odenryd Drexler 0736-17 23 97
solveig.odenryd_drexler@outlook.com

Kassör

Marie Zachrisson 0707-92 79 65
zachrisson.marie@gmail.com

Ordinarie styrelseledamöter

Inger Ahnell 0702-66 16 97
inger.ahnell@gmail.com

Leif Engman 0708-28 53 08
leifengman42@hotmail.com

Charlotte Prahll 0736-73 42 63
charlotte@prahlen.se

Inger Lindegren 0702-75 58 48
inger.a.lindegren@gmail.com

Bengt Nylander 0705-46 40 83
tjoria7@gmail.com

Ordförande har ordet



I detta nummer av tidningen finns flera reportage om våra drömmar. Min dröm är att Österåker skall bli den bästa kommunen att bo i för oss Seniorer.

Tecknen om att det inte står rätt

till ute i vårt lands alla kommuner visade sig tydligt under pandemin. Det var de äldre svaga som råkade mest illa ut, de som var behov av mest vård och omsorg fick den sämsta.

Rapporterna i massmedia fortsätter att strömma in när detta skrivs under våren om allvarliga brister, där äldre tvingats sova/ligga i 14 timmar och inga blöjbyten nattetid.

Danska företaget Förenade Care är föremål för skarp kritik p.g.a. sina brister i omsorg, särskilt i Krokoms kommun i Jämtland. Vår kommun har tvingats utdela viten till denna vårdkoncern för allmänna missförhållanden i vården, även föreläggande om vite från Arbetsmiljöverket har utdelats.

Tidigare chefer i koncernen har vittnat om att ekonomi går före kvalitet i vård och omsorg vilket låter skrämmande och cyniskt. Bilden som framträder är ett företag som gjort stora

uppköp av konkurrenter men nu är i ekonomisk kris och därför gör besparingar på personal, timmar och förbrukningsmaterial samt ransonering på till exempel ägg och mjölk.

Hur kan ett sådant vårdföretag få fortsätta med sin verksamhet på våra äldreboenden?

Företaget Ersta med erkänt gott betyg har sagt upp sitt avtal därför att de inte kan klara sina kvalitetsmål med nuvarande ersättning.

Vi har aldrig haft så god ekonomi som nu, ändå har vi inte råd att betala för god kvalitet i äldreomsorgen. Hur kan det ha blivit så, när vi har råd med skattesänkningar. De som drabbas kan som regel inte föra sin egen talan och då hörs inte så många klagomål och då bör vi som kan hjälpa till.

Sina drömmar skall man inte ge upp i första taget. SPF Seniorerna Österåker har möjlighet via KPR (kommunala pensionsrådet) att arbeta för att vår kommun skall bli den bästa för seniorer att bo i men får inte glömma att det behövs även en polisstation.

*Bengt-Olof Näslund
Ordförande*

”Ge aldrig upp en dröm bara för att det kommer ta tid att uppfylla den. Tiden går ändå”

Earl Nightingale

Vi drömmar oss bort

Drömmar kan vara både positiva och negativa. Trevliga drömmar kan ge oss insikter och nya idéer medan mardrömmar kan upprepa saker vi är rädda för som ormar, spindlar eller björnar, att det ska börja brinna, att vi sitter i en bil som vi inte kan styra över eller att vi håller på att drunkna.

Vi kan drömma både dag och natt och när våra tankar virvlar runt mellan trevliga saker känns det väldigt kul. Någon kan drömma om att tälja trögubbar, fiska upp en stor gädda, lära sig spela fiol eller träffa en härlig ny oemotståndlig partner. Det finns förstås även människor som inte drömmar sig fram utan bara anser att drömmar är en kaka eller en rulltårta.

Drömmar om framgång är en variant. Vi vill kanske prisas och bli ihågkomna för allt bra vi åstadkommit i livet eller utmärkelser vi fått i samband med exempelvis prestationer i idrott. Men oavsett vad vi drömmar om är det kul att tänka på om vi har några nya drömmar när vi åldras. Mardrömmar kan bearbetas och terapi kan hjälpa oss på traven så att vi får kontroll över både tankar och drömmar.



Drömmar du om att tälja trögubbar, fiska upp en stor gädda, lära dig spela fiol eller träffa en ny partner? Vill du bli prisad för allt du åstadkommit här i livet? Är drömmar bara kakor?

Ibland rör vi ihop händelser så att personer som inte känner varandra finns med samtidigt och ofta kan drömmar vara påverkade av exempelvis tv-program vi sett sent på kvällen innan vi somnar. Vi kan också drömma om personer vi saknar. Sigmund Freud sa att drömmar kan avslöja omedvetna önskningar. Vi kanske vill återse vår älskade farmor som dog för 30 år sedan?

Har vi redan gjort allt vi drömde om? Besteg vi Ayers Rock, njöt vi av att se och höra Änglagård, lyckades vi få de barn vi önskade oss och fick vi det häftiga jobb vi ville ha? Ibland kan det vara svårt att resa till Afrika och se alla vilda djur på ålderns höst. Vi kanske borde ha gjort det tidigare när vi orkade fara omkring i världen?

Forskare säger att trevliga drömmar är bra att ha även om de inte går i uppfyllelse. Glada drömmar ger oss lycka. Men något vi alla vill är förstås att ha ett härligt och innehållsrikt åldrande, där vi blir sedda och får den hjälp vi behöver. När vi sitter där på äldreboendet och har det bra kan vi fortfarande drömma oss bort till djuren i Afrika.

*Text och bild
Inger Lindegren*



Hjältarna som får hjulen att snurra

BOKCIRKEL

Edith Jägenstedt 0735-79 37 57
edith.jagenstedt@icloud.com

BOULE

Lars Aleberg (Berga Boule) 073-434 88 17
lars.aleberg@telia.com
Gunilla Järnholm (Kulla Boule) 0733-42 87 52
gunilla_jarnholm12@outlook.com
Kjell Eliasson (Kulla Boule) 0707-41 60 08
kjell.g.eliasson@gmail.com

BRIDGE

Klas Holm 0706-50 00 19
ulla_klas@hotmail.com

GOLF

Lars-Göran Elm 0705-45 04 97
lge.elm@gmail.com
Maja Tell 0707-96 07 85
majatell@hotmail.com

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Bertil Olin 0733-62 52 10
bertilolin41@gmail.com
Charlotte Prahll 0736-73 42 63
charlotte@prahlen.se
Bengt-Olof Näslund 0702-76 90 40
54023326@telia.com

MEDLEMSSEKRETERARE

Leif Engman 0708-28 53 08
leifengman42@hotmail.com

PROGRAM

Inger Ahnell 0702-66 16 97
inger.ahnell@gmail.com

REDAKTIONSKOMMITTÉN

Bengt-Olof Näslund 0702-76 90 40
54023326@telia.com
Margareta Tunström 0706-30 14 90
margaretatunstrom@gmail.com
Leif Engman 0708-28 53 08
leifengman42@hotmail.com
Nils Boström 0708-47 88 77
nils.g.bostrom@hotmail.com
Charlotte Prahll 0736-73 42 63
charlotte@prahlen.se
Inger Lindegren 0702-75 58 48
inger.a.lindegren@gmail.com

RESEKOMMITTÉN

Leif Engman 0708-28 53 08
leifengman42@hotmail.com
Anita Ekström 0762-13 59 30
msanitaekstrom@gmail.com
Britt-Marie Gräns 0707-47 40 81
brittmari.e.grans@gmail.com
Britt Pettersson 0706-73 97 74
britt.pettersson@gmail.com

REVISOR

Olle Broman 0707-63 36 61
olle.broman@bredband.net
Bengt Svensson 0706-74 30 03
bengts@bahnhof.se

SENIORDANS

Barbro Kusoffsky 0706-92 44 79
barbro.kusoffsky@gmail.com
Anita och Åke Bergström 0701-13 36 44
anita.ake68@gmail.com
Solveig Odenryd Drexler 0736-17 23 97
solveig.odenryd_drexler@outlook.com

VALBEREDNING

Bertil Olin 0733-62 52 10
bertilolin41@gmail.com
Björn Molin 0702-21 04 14
bjorn.molin@osteraker.biz
Ingrid Roslund 0705-63 03 60
ingrid@roslund.nu

VANDRINGAR

Ingmar Henningsson 0727-34 75 01
myata01@gmail.com
Bengt-Olof Näslund 0702-76 90 40
54023326@telia.com
Lars Källered 0707-81 79 77
lbkallered@gmail.com

WEBBANSVARIG

Bengt Nylander 0705-46 40 83
tjoria7@gmail.com

Månadsträffar 2025



Måndag 25 augusti kl 13.00

Journalist Tom Alandh

Tom är journalist och dokumentärfilmare. Han har fyllt 80 år och nyligen lämnat SVT där han gjort mer än 100 filmer. Tom berättar om "hur han berättar samt om människor han mött" t.ex Monica Zetterlund och Nacka Skoglund.

Han har prisats och fått stora Journalistpriset 1987 och 2017 samt KTH:s stora pris 2020. Tom har fått de flesta priser som finns till dokumentärfilmare i Sverige.

Måndag 24 november kl 13.00

Sångaren Klasse Möllberg

Klasse kommer med sin gitarr och framför melodier från sin långa karriär, snart 60 år.

Melodier av Povel Ramel, Olle Adolfsson, Hasse och Tage etc. En och annan allsång och givetvis någon melodi från "Trazan och Banarnetiden" och Electric Banana Band'. Något ni inte får missa.



Måndag 29 september kl 13.00

Digitalpedagog Gabriel Eliasson

Gabriel Eliasson är en erfaren digitalpedagog och utbildare som sedan 2007 har hjälpt tusentals människor att utveckla sina digitala färdigheter. Han är specialiserad på att göra teknik begriplig, inspirerande och tillgänglig för alla, oavsett förkunskaper.

Vad är egentligen artificiell intelligens? Hur fungerar ChatGPT? Hur mycket kan du som senior ha nytta av dessa nya verktyg i vardagen?



Måndag 26 januari 2026 kl 13.00

En skärgårdsskuta kommer lastad Lars G Soldéus

Lars G Soldéus berättar om skärgårdsbornas husbehovs- och fraktseglation till Stockholm. Föredraget levandegör en bortglömd del av vår gemensamma historia.

Alltsedan skärgården befolkades på 1200-talet seglade skärgårdsborna med viktualier, levande fisk, ved, sand och mycket annat till huvudstaden för försäljning och hem igen med sådant de inte kunde producera hemmavid.



Måndag 27 oktober kl 13.00

Överstelöjtnant Joakim Paasikivi

Joakim Paasikivi är född 1960 i finska församlingen i Stockholm. Han är överstelöjtnant och blev officiellt känd 2022 då han anlätades av svenska medier att som expert kommentera det ryska angreppskriget på Ukraina.

Dagens rubrik är "Rysslands utmaning av (den europeiska) säkerhetsordningen" och han kommer att beröra varför Ryssland för krig, konsekvenserna för Ukraina, världen, vår region och oss.

Viktig info!

Plats för månadsträffarna är i **Bergsalen** i Folkets Hus.

Anmälan görs till spfosteraker@gmail.com fr o m den 10:e och senast den 20:e i respektive månad. Anmäl också om du får förhinder så att vi kan minska matsvinnet.

Entré 80 kronor
Kaffe och smörgås ingår





ONSDAGEN DEN 27 AUGUSTI VIKBOLANDETS STRUTSFARM OCH ZARAH LEANDERS MUSEUM

Samling på infartsparkeringen kl 07.00 och vid ÅK kl 07.10.

En fullmatad dag på Vikbolandet med besök i Zarah Leanders museum.



På Vikbolandets strutsfarm får vi träffa paret Nordqvist som fick den galna idén att starta en strutsfarm i Sverige. Så galet var det nog inte då verksamheten har vuxit och fått ett namn över hela

landet. Efter lunchen på strutsfarmen besöker vi gårdsbutiken där vi kan hitta allt man kan göra av en struts. Bra att veta: Bra skor är bra då vi går på grus vid visningen av strutsfarmen. Vi beräknar vara åter klockan 18.30.

Anmälan senast den 1 augusti till:
leifengman42@hotmail.com eller
0708-28 53 08.

Pris 995 kr (vid minst 30 deltagare).

I priset ingår buss, förmiddagskaffe, visning och besök Zarah Leander-museet, visning av Vikbolandets strutsfarm, lunch av grillat struts med potatisgratäng, sallad, bröd, dryck, kaffe och strutskaka. Betala senast den 10 augusti när du fått bekräftelse. Ange ditt och aktivitetens namn.

Resor och utflykter



TISDAGEN DEN 2 SEPTEMBER PENNINGBY SLOTT OCH STRIND- BERGSVANDRING I FURUSUND

Samling vid infartsparkeringen kl 09.00 och vid ÅK kl 09.10.

Penningby gård nämndes första gången redan på 1330-talet och på 1400-talet byggdes en borg på platsen. 1831 eldhärjades slottet och pga ekonomiska skäl återställde man inte slottet i ursprungligt skick. Slottet förenklades och översta våningen revs. Sedan 1949 drivs det som ett aktiebolag för närvarande av femte och sjätte generationen i släkten.

Efter guidningen tar vi oss till Furusunds världshus för lunch. Efter lunchen får vi en guddad visning i Strindbergs anda. Furusund Strindbergs sista skärgårdsglädje, som satt många intryck i hans litteratur.

Pris 975 kr för buss, guidning och lunch.

Anmälan senast 11 augusti till
mrsanitaekstrom@gmail.com eller
0762-13 59 30.

Betalning senast 28 augusti till
bg 622-6443.

Slottet är inte handikappanpassat.



TISDAGEN DEN 16 SEPTEMBER PRESSBYRÅNS NYA MUSEUM

Samling vid infartsparkeringen vid hundkapplöpningen kl 9.00 och ÅK kl 9.10.

Vi börjar med en kopp kaffe i deras butik. Pressbyrå har gamla anor. Under senare del av 1800-talet kom en omfattande tidningsutgivning igång. Intresserade läsare kom åt sin tidning genom prenumeration. Allt eftersom järnvägsnätet byggdes ut i Sverige blev järnvägsstationerna en populär mötesplats. I väntsalarna samlades människorna och där såg tidningsutgivarna sin möjlighet att sälja lösnummer.



Anmälan senast den 1 september till:
leifengman42@hotmail.com eller
0708-28 53 08.

Pris 395 kr ink lunch och guidning.

Betalning senast den 10 september efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



OBS!
Inga bokningar före
måndagen den
11 augusti



TORSDAGEN DEN 25 SEPTEMBER VÄSTERÅS SLOTT OCH SKULTUNA

Samling vid infartsparkeringen kl. 8.50 och ÅK kl. 9.00. Åter ca 17.30.

Västerås slott ligger i centrala Västerås med utsikt över Vasaparken, Svartån och Mälaren. Denna vackra byggnad från 1200-talet är full av historia. Här höll Gustav Vasa flera riksdagar. Det var i Västerås som reformationsriksdagen ägde rum 1527 och Gustav Vasa höll även arvsriksdag där för att säkra tronen till sin son Erik XIV. Samma son satt i vuxen ålder fången på slottet.

Efter att ha ätit lunch på slottet beger vi oss till Skultuna Mässingsbruk. Där kan vi besöka det lilla bruket, njuta av alla vackra föremål och avslutar med att fika innan vi startar vår hemfärd.

Pris 645 kr. I priset ingår bussresa, guidning och lunch på slottet samt kaffe och kaka på Skultuna.

Anmälan senast 27/8 till brittmarie.grans@gmail.com eller 0707-47 40 81. Betalning senast 15 september till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



TORSDAGEN DEN 2 OKTOBER HALLWYLSKA PALATSET HERRSKAP OCH TJÄNSTEFOLK

Vi tar oss själv in med tåg och tunnelbana till Hamngatan 4 där vi träffas kl 11.15.

Vi får vara med och uppleva ett skådespel om hur herrskap och tjänstefolk hade det. Vi får guidning mellan 11.30-12-30.

Hallwylska museet är en persons vision och verk. Wilhelmina von Hallwyl (1844-1930) var en av Sveriges storsamlare av konst och konsthantverk vid sekelskiftet 1900. Hon katalogiserade alla föremål. Det finns över 50 000 föremål. Byggnaden har 40 rum, fördelat över fem våningar. Vindsvåningen inreddes med kägelbana, tavelgalleri och grevinnans gymnastikrum.

Paret Hallwyl donerade huset till staten 1920. Det blev museum för allmänheten 1938.

Pris 235 kr.

Anmälan senast den 15 september till msanitaekstrom@gmail.com eller 0762-13 59 30.

Betalning senast den 25 september till bg 622-6443.

OBS! Huset är inte handikappanpassat.



ONSDAGEN DEN 15 OKTOBER KONST PÅ SKÅVSJÖHOLM

Samling vid Infartsparkeringen 11.00 och vid ÅK 11.10.

Visste du att på Skåvsjöholm finns det en konstsamling som består av omkring 200 konstverk, skulpturer och fotografier? Vi går en konstvandring och äter sedan lunch i Skåvsjöholms vackra matsal. Vi är åter i Åkersberga ca 14.30.

Pris: 375 kr. I priset ingår bussresa, guide och lunch.

Anmälan senast 1 oktober till britten.pettersson@gmail.com eller 0706-73 97 74.

Betalning senast 7 oktober till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



TISDAGEN DEN 21 OKTOBER NYKÖPING – F11 & NYKÖPINGSHUS

Samling vid infartsparkeringen kl. 8.00 och ÅK kl. 8.10. Åter ca 18.30.

Vi börjar dagen med besök på Sveriges flygspaningsmuseum F11 på Skavsta i Nyköping, där vi får fika och en guidad visning av flyghallarna mm. Därefter beger vi oss till Nyköpingshus. Där kommer vi att äta lunch, besöka Sörmlands museum och vi får en guidad visning av Kungstornet. Vi kommer att delas in i grupper vid besöket. Huset har ingen hiss och är inte tillgänglighetsanpassat. Detta gäller även vid F11.

Pris 725 kr. I priset ingår bussresa, kaffe och smörgås, lunch samt guidning på både F11 museum och Nyköpingshus.

Anmälan senast 27/9 till brittmarie.grans@gmail.com eller 0707-47 40 81.

Betalning senast 10 oktober till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.

På F11 finns två simulatorer. Det går att boka en halvtimme (extra kostnad 250 kr) och då får man en genomgång och därefter testflyga. Man får då lämna sin grupp under tiden man är i simulatorn. Anmälan till detta sker till Britt-Marie Gräns (se ovan) senast 1/10. Betalning sker på plats.



TISDAGEN DEN 4 NOVEMBER NORDISKA MUSEET

Samling vid Infartsparkeringen 9.00 och vid ÅK 9.10.

Vi ser Nordiska museets största utställning någonsin: Nordbor - livet i Norden genom 500 år. Utställningen låter dig utforska hur kulturen och livet i Norden formats och omformas i möten mellan människor och i samspel med naturen och klimatet. Vi går utställningen på egen hand 10.00-12.30. Bussen tar oss sedan till Lilla Hasselbacken på Djurgården där vi äter lunch. Bussen kör oss hem därifrån kl.15.00.

Pris: 510 kr. I priset ingår bussresa, inträde och lunch.

Anmälan senast 15 oktober till britten.pettersson@gmail.com eller 0706-73 97 74.

Betalning senast 25 oktober till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



ONSDAGEN DEN 19 NOVEMBER BAKOM KULISSERNA PÅ DRAMATEN

Samling utanför Dramaten kl. 15.20.

Vi går Dramatens klassiska guidning ca 75 min och får veta mer om tekniken såsom ljud, ljus, peruk, mask, skrädderi och vi ser delar av teatern som bara kan ses tillsammans med en guide.

Man går i trappor under visningen, med olika stopp, kostymavdelningen ligger högst upp i huset. Vi får hjälp av en publikvärd, som kan hjälpa person med rullator att åka hiss. Det är bra att veta att det ändå är ett mindre antal trappsteg på några platser där man behöver gå, hiss finns ej.

Pris 200 kr, guide.

Anmälan senast 28 oktober till
britt.pettersson@gmail.com
eller 0706-73 97 74.

Betalning senast 5 november till bg
622-6443 efter besked om plats. Ange ditt
och aktivitetens namn på inbetalningen.



ONSDAGEN DEN 3 DECEMBER KUNGLIGA VÄNTHALLEN STOCKHOLMS CENTRALSTATION

Vi tar oss själva in till T-centralen och träffas utanför entrén 150 m söder om huvudentrén kl 14.10.

Stockholms Central stod klar 1871, Adolf Wilhelm Edelsvärd var arkitekten.

Vi får guidning av den Kungliga väntsalen som har bevarats seden 1904 och nu är stängd för allmänheten.

Det som idag är Kungliga väntsalen har inte alltid varit det. Vad var det innan och varför den flyttades och vad utsmyckning och möblemang består av, är det som det kommer att förtälas under den exklusiva visningen.

Pris 150 kr

Anmälan senast 29 oktober
msanitaekstrom@gmail.com
eller 0762-13 59 30.

Betalning senast 5 november till
bg 622-6443. Max 20 personer.



FREDAGEN DEN 5 DECEMBER NÄSBY SLOTT

Samling vid infartsparkeringen kl 11.00 och ÅK kl 11.05. Åter ca 15.00.

Näsby slott ligger vackert intill Näsbyviken i Täby. Näsby slotts historia börjar redan på 1200-talet. Den första ägaren var riddaren Karl Estridsson Natt och Dag.

På slottet finns stora konstsamlingar. Både Bruno Liljefors, Anders Zorn och Carl Milles har målat konstverk på plats som fortfarande finns kvar på slottet.

I Stora salongen anordnades poesikvällar, litteraturkvällar och konserter. 1942 såldes slottet till Kronan. 1943 startade Kungliga Sjökrigsskolan sin verksamhet här till 1987 då KSS stängdes.

Pris 525 kr. I priset ingår buss, guidning av slottet och vid bra väder även utomhus guidning av skulpturer samt lunch.

Anmälan senast 27 oktober till
msanitaekstrom@gmail.com
eller ring 0762-13 59 30.

Betalning senast 1 november
till bg 622-6443

Max 25 personer.



ONSDAGEN 10 - 11 DECEMBER LUCIAKRYSSNING

Samling ÅK kl 13.15

Vi börjar med att åka till Hedvig Eleonora kyrka för en julkonsert.

Vi åker sedan till Vikingterminalen. Vi kommer att gå på Vikings stolthet Birka Gotland. Vår middag serveras klockan 17.30. Det blir en tre-rätters middag inkl. vinpaket. Kött eller fisk. Kvällen är därefter fritt val.

Sjöfrukost dag 2 serveras kl 07.30. Vi beräknas vara hemma i Åkersberga ca kl 15.45.

Anmälan senast den 5 oktober till
leifengman42@hotmail.com eller
0708-28 53 08

Pris 1.995 kr (I priset ingår 2-bädds insideshytt, buss, konsert, 3-rättersmiddag inkl. dryck och sjöfrukost).

Tillval: Del i A-hytt 150 kr/pp.
Enkelhytt: B-hytt + 100 kr
Enkelhytt: A-hytt + 300 kr.
Inside Double + 200 kr pp.
Seaside Double + 400 kr pp.

Betalning sker via Högbergs buss via faktura. Glöm ej ID-kort eller pass.

TISDAGEN DEN 27 JANUARI NOBEL PRIZE MUSEUM

Samling vid Infartsparkeringen kl.9.40 och vid Åk.9.50.

I sitt testamente skrev Alfred Nobel att Nobelpriserna skulle gå till dem som ”gjort mänskligheten den största nytta”.

I denna visning får vi veta mer om Alfred Nobel, hur Nobelpristagare väljs och om Nobelpris som förändrat världen. Bussen kör oss hem från stan kl.14.00.

Pris: 475 kr. I priset ingår buss, inträde, guide och lunch.

Anmälan senast den 12 januari till britt.pettersson@gmail.com eller 070-6739774.

Betalning senast den 18 januari till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



**VIKTIG
INFO!**

Samlingsplats ÅK i texten betyder Åkersberga Kyrka, Bergavägen 13.
Samlingsplats IP i texten betyder infartsparkeringen vid hundkapplöpningen.
Anmälan till alla aktiviteter är bindande. Vid förhinder måste bokad resa och annan aktivitet avbokas snarast. **Erlagd avgift** återbetalas endast om researrangören medger detta. **Reseskydd**, kolla dina försäkringar. Ange om du behöver **specialkost** vid anmälan där måltid ingår.
Vid betalning av aktivitet: Om inget annat anges skall betalning göras till vårt **bankgiro 622-6443**. Glöm ej ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.

KPR

Kommunala pensionärsrådet KPR (eller seniorrådet som det ska kallas numera) är ett forum där företrädare för kommunens olika pensionärsorganisationer kan samverka med ansvariga politiker om frågor som är angelägna för främst gruppen äldre människor.

KPR är en viktig möjlighet för SPF att påverka politiken. Frågor som rör äldre kommer lätt i skymundan i det dagliga politiska hantverket.

Till dessa frågor hör bland andra:
Tillgänglighetsfrågor för människor med lika former av handikapp, bostäder anpassade för äldre samt äldreomsorgsfrågor.

Vi som ingår i KPR träffar hela kommunledningen vid våra möten, vilket ger oss en unik möjlighet att få gehör för våra frågor.

Det är angeläget att vi tar vara på denna möjlighet och verkligen för fram våra synpunkter. Därför är önskvärt att ni alla som är medlemmar i SPF Österåker tänker till och bidrar med era frågeställningar som vi sedan kan ta med oss när vi träffar kommunledningen. Hör gärna av er till någon av oss tre som ingår i KPR. (Vilka vi är står på sidan 7 i vår tidning).



Bertil Olin



Rör på dig och gör kroppen glad!

SPF Seniorerna är en förening för dig som tycker om att röra på dig, träffa folk och kanske ge dig ut på lite annorlunda "äventyr". Vi tycker nämligen att man ska ha kul så länge man kan - och så ofta man kan. Varsågod och välj.

Vart vill du resa?

Varje år arrangerar vi en mängd olika resor/utflykter till olika färdmål. De flesta blir snabbt fulltecknade, så det gäller att ha "spikskorna" på sig när vi släpper reselistan. Vi reser utanför Sverige, inom Skandinavien eller "bara" till någon spännande eller extra sevärd plats i Sverige. Titta på säsongens utbud på sidorna 10 till 15!

Kille

Vi spelar krypkille på Fyren fredagar mellan kl 12.30 -15.00

Kontakt: Leif Engman, 0708-28 53 08
leifengman42@hotmail.com

Kan bridge vara ett säkert kort?

Vi är många som redan spelar bridge, men tro inte att du måste vara "proffs" för att få spela med oss. Du är välkommen som du är och vi har alltid en plats för en spelare till. Men vi spelar inte bara bridge - när andan faller på spelar vi även Canasta och Kille.

Kontakt: Klas Holm tel 0706-50 00 19
ulla_klas@hotmail.com

Sitt still och njut!

Du har två varianter att välja på: **DagBio** som visar aktuella filmer på dagarna. Eller **Film-studion** som visar lite "smalare" filmer. Men du kan också se olika galor på vår fantastiska biograf Facklan i Centrum. Så res dig ur TV-soffan och gå på en riktig bio istället. Studera film- och operaprogrammen i denna tidning.



Berga Boule

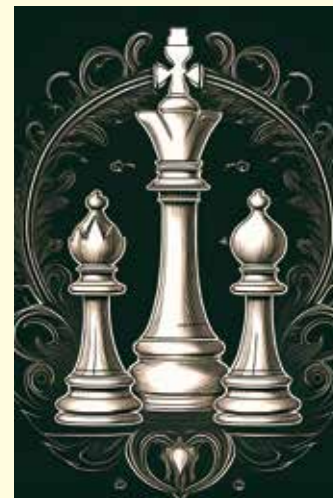
Då är det kanske dags för dig att börja spela Boule. Det är ett socialt bollspel som är bra för både knoppen och kroppen. Faktiskt som gjort för seniorer! Vi spelar tisdag t.o.m fredag, samt söndag kl 13.00 men samlas 12.30, för att sedan spela 1,5-2 timmar. Banorna ligger nedanför vägbron (276:an) över kanalen och vi både undervisar och lånar ut klot när det behövs. Välkommen till boulebanan så berättar vi mer.

Ta kontakt med Berga Boule, Lars Aleberg 073-434 88 17 eller mejla till lars.aleberg@telia.com

Boule i Kulla

Vi är cirka 20 som spelar boule 2 ggr i veckan. Sommar och höst blir det måndag kl 18 och fredag kl 10 vid vår idrottsplats Lötullen. Vi kan spela tre lag samtidigt. Efter Trettonhelgen flyttar vi till Multihallen i Åkersberga. Då gäller tisdagar kl 13 och fredagar kl 10.

Intresserad? Ring eller mejla till
Gunilla Järnholm tel 0733-42 87 52
gunilla_jarnholm12@outlook.com eller
Kjell Eliasson tel 0707-41 60 08
kjell.g.eliasson@gmail.com
Roslags-Kulla IF



Varför inte fräscha upp minnet med schack!

Håll hjärnan och minnescellerna igång. Kom ner till Fyren, aktivitetslokalen vid gången mellan gamla p-huset och Folkets Hus för att spela lite schack. Vi är ett gäng som träffas, fikar, snackas vid och spelar schack. Vi brukar ses på fredagar, vi bestämmer tid som passar spelarna. Alla pensionärer är välkomna, kvinnor och män, nybörjare och kunniga.

Kontakt: Bror Carlsson 070-730 31 10

Internationell seniordans

Denna dansform är speciellt anpassad för oss seniorer och dansas i hela Europa. Vi dansar i olika formationer. Steg, takt och musik varierar. Att dansa är ett av de bästa och roligaste sätten att träna kondition, koordinationen, balans och minne.

Vi träffas på Fyren onsdagar kl.13.00-14.15. Terminen startar andra veckan i september. Välkommen att dansa med oss!

Kontakt Anita & Åke Bergström
tel 0708-75 12 22

Kanske en vandring?

Promenera är både roligt och nyttigt och promenera i grupp är extra trevligt. Våra ledare är proffs på att hitta mysiga vandringssleder. Principen är: Ju fler vi är tillsammans, desto roligare blir det.

Kontakt: Ingmar Henningson
0727-34 75 01 • myata01@gmail.com

Golfa eller inte golfa?

Det är ingen hemlighet att just golf blivit en allt populärare fritidsaktivitet - särskilt för seniorer som gillar frisk luft och gröna promenader. SPF arrangerar varje säsong minst fem tävlingar på banor runt om i länet. Anmäl dig - ett både spelglatt och golftokigt umgänge väntar i det gröna.

Kontakt:
Lars-Göran Elm
0705-45 04 97

Maja Tell
0707-96 07 85



Har du egna funderingar?

Inget är så bra att det inte kan bli lite bättre, så ge oss dina egna funderingar om vad du skulle vilja hitta på. Mejla eller ring till oss, så får vi se vad vi kan hitta på tillsammans. Vi ber att få tacka på förhand.



Gäller på
ett helt köp
på onsdagar
i butiken.

7% Seniorrabatt

Vi vill att det ska vara enkelt för dig att handla i vår butik. Nu får du **7% seniorrabatt laddat direkt på ditt kort** – som gäller på ett helt köp varje onsdag.

Samla poäng med vilket kort du vill. Som stammis kan du registrera ditt betalkort i kassan. Det är superenkelt och går på ett klick. Vi lovar. Välkommen!

Så fungerar seniorrabatten:

- Gäller från det år du eller någon i stammiskontot fyller 65 år.
- Rabatten laddas automatiskt på ditt **stammiskonto**.
- Du måste vara stammis och handlat hos oss med ditt ICA-kort eller kopplade betalkort under de senaste 120 dagarna.
- Gäller ej köp av spel, tobak, lotter ved eller receptfritt.
- Rabatten går ej att kombinera med andra kron- eller %-rabatter.



Psst!
7% rabatt gäller även på Bolist.



Alla dagar 7-21
Margretelunds Centrum,
184 60 Åkersberga.
Tel. 08-540 60150

ICA
Supermarket
Favoriten



Aktuellt på Fyren

Träffpunkten vid gången mellan gamla P-huset
och Folkets Hus. Adress Stationsgränd 18.

Fyren är öppen måndag till fredag kl 10.00-15.00.

Hjärnkoll

Tisdagen den 26 augusti fortsätter vår HJÄRNKOLLEN-grupp med frågor om allt mellan himmel och jord samt trevligt mellansnack.

Kontaktperson; Margareta Tunström
tel; 0706-30 14 90

Nybjörjarkurs Iphone

Torsdagen den 4 september startar vår nybjörjarkurs i iPhone-användning. Vi klurar vidare tillsammans och ökar sakta men säkert vår mobilkompetens med Alla Hjälper Alla-metoden.

Bokcirkeln

Bokcirkelstart är tisdagen den 23 september kl. 10.00-11-30.

Vi läser samt diskuterar och delar med oss av våra olika tankar.

Kontaktperson;
Edith Jägenstedt
tel; 0735-79 37 57



Sist men inte minst, om du gillar att spela BINGO, så håll utkik på kommande aktivitetsscheman.

Lär sig mobiltelefoni

Nybjörjare har samlats på Fyren varannan torsdag från 16/1 till 22/5 för att lära sig att hantera sina iPhones. De jobbar steg för steg och repeterar tills momentet sitter. Den som lär sig snabbt hjälper till att förklara för den som inte är lika snabb.

Knapparnas funktioner, att stänga av och sätta på telefonen och att komma ihåg sitt lösenord är en bra början för att sedan kunna ringa någon och skicka meddelanden och mejl. Fortsättningen blir appar, ficklampa och google.

Margareta Tunström är kursledare tillsammans med Kerstin Brandt. Margareta skrev en inbjudan i SPF Seniorerna i Österåkers medlemstidning under "Aktuellt på Fyren" och fick på så sätt de intresserade att delta och bli glada över att kunna lära sig att hantera telefonen steg för steg.

- Det händer tyvärr ofta att äldre blir lurade på pengar på olika sätt. Den som går på kurs får bättre koll, utvecklas och lär sig hantera sin telefon på ett bra sätt, säger Margareta.

Text och foto:
Inger Lindgren



Margareta Tunström visar Håkan Borg hur han ska söka efter appar.



LÄNSMANSGÅRDEN
Österåker

Kafé | Konsthall | Konsthantverk | Trädgård | Biodling

osterakerskonsthall.se

Kantarellvägen 12, Åkersberga
(vid länsväg 276)



Salazar Luna



Monica Johansson



Tor Cederman



Claes Öström



Ann Ahlbom Sundqvist



Malin Pierre



Cathrine Johansson



Gun Öström Grätzer

KONSTHALLEN

- 16 aug–7 sept** Salazar Luna, måleri
”40 år senare...”. Utställningen
invigs av Chiles ambassadör i Sverige
Tucapel Jimenez Fuentes
- 13 sept–5 okt** Tor Cederman, måleri och skulptur
”Nostalgia”
- 11 okt–2 nov** Monica Johansson, keramik
Claes Öström, silversmide
”Keramik & Silver”
- 8 nov–30 nov** Ann Ahlbom Sundqvist, skulptur
”Ur kärnan”

Invigning av utställningar sker första utställningsdagen kl 13.00

LÄNSMANSHUSET

- 16 aug–21 sept** Malin Pierre, blåst och gjutet glas
”(Efter)Konstruktioner”
- 27 sept–28 sept** Konst i Roslagen
Konstrunda med öppna ateljéer
hos 27 konstnärer verksamma
i Österåker. Samlingsutställning-
en visar ett verk av varje deltagare.
- 4 okt–26 okt** Cathrine Johansson, grafik, metall
”Plåtar från Jämtland”
- 1 nov–30 nov** Gun Öström Grätzer, måleri
”Naturens mönster – Färgens kraft”

Gå på kurs hösten 2025!

Keramikkurs, helgen 13 sept–14 sept kl. 10.00–
15.00 samt en kväll med keramikern Anette Nygård.
Avgift 3 500 kr.

Teckna kroki efter levande modell, onsdagar 15
sept–15 okt kl. 18.00–21.00. 5 gånger. Avgift 800 kr.

Ytfillande stygn, med Renée Rudebrant
20–21 sept, kl. 10.00–16.00. Avgift 1 800 kr.
Sista anmälningsdag: 8 september.

Sticka en Spedetröja
Planera och sticka din Spedetröja med Inger Ohls-
son 11–12 okt. Avgift 2 200 kr, exklusive garn och
mönster. Sista anmälningsdag: 15 sept (tidigt för att
det behövs tid för att skicka garn).

Skriv ditt liv nybörjare, med Johan Bergman
Lindfors. 7 gånger med början fredag den 17 okt
kl. 10.00–12.30. Avgift 1 400 kr.

Anmälan till kurser, med namn, adress och e-post, görs via e-post okflansmangarden@gmail.com.
Avgift swishas på tel. 1230470971. Ange ditt namn och kursnamn. OBS. Begränsat deltagarantal.

**Skriv ditt liv
fortsättningskurs**,
med Johan Bergman
Lindfors. 7 gånger med
början fredag den 17 okt
kl. 14.00–16.30.
Avgift 1 400 kr.

”Skrivarglädje när den är
som bäst – med stöttande
skrivarkompisar och en
både professionell och
stöttande kursledare”
– Katrin, tidigare deltagare

Akvarellkurs, med Elisabeth Biström
fred 7 nov kl. 10.00–16.00. Avgift 1 250 kr.

Textilt återbruk, med Gunilla Nilsson. 21 nov
och 4 dec, kl. 18.00–20.00. Avgift 500 kr.
Sista anmälningsdag: 3 nov.

Återbruka i plåt och metall, med Barbro Fagerlind
22–23 nov kl. 10.00–16.00. Avgift 2 650 kr.
Sista anmälningsdag: 15 nov.

Pappersblommor, med Cindy Voon. 8 nov. Avgift
850 kr inkl. material. Sista anmälningsdag: 27 okt.

Upplev konst, kultur och natur!

Höstmarknad
Söndag 24 aug kl. 12.00–15.00
Åkersberga Trädgårdssällsks Höstmarknad.
Läs mer på www.abats.se eller [facebook](https://www.facebook.com/abats.se).

Spinncafé
Tredje söndagen i månaden.

Stickcafé
Fjärde söndagen i månaden.

Julmarknad
Lördag 6 dec–söndag 7 dec kl. 12–16.00

KONSTHANTVERKSSTUGAN
Försäljning av konsthantverk från konsthantverkare
och återbrukare i Österåker.

Öppet: lördag–söndag kl. 12.00–16.00

LÄNSMANSGÅRDENS KAFÉ

I Kaféets mysiga miljö
erbjuds gofika, smörgåsar
och lättare luncher. Allt
hembakat på bra råvaror.
Vi kan även boka för
afternoon tea och högtids-
dagar, meny enligt överens-
kommelse.
Tel 070-697 90 31

MER INFORMATION

Följ oss på Facebook och vår hemsida för mer informa-
tion. www.osterakerskonsthall.se



Foto: Åsa Olofsson

Välkommen till Länsmansgården
– platsen för skapande och lärande möten
i Österåker, där konst, kultur och natur
förenas.

Kulturvård

mba
entreprenad ab

I samarbete med

SVENSKA KUNSTFÖRENINGAR



Form: Identity AB

Tuppen eller NYA ÅKERS KANAL

Vid varje brygga bittida och sent inför ankomst och avgång lät hon ångvisslan ljuda.

Byggd 1871 vid Bergsunds Mek. Verkstad AB, mått: 20,46 x 4,50 x 2,12m, varvets comp.ångmaskin på 100 lhk.

Namnet ändrades 1876 till ÅKERS KANAL, 1884 såldes hon till okända köpare för trafik på Mälaren. Namnet ändrades till LOFÖ, därefter köptes hon av Walter von Hallwyll 1885 som ändrade namnet till TROSA. Nästa ägare blev Strömma Kanal som ändrade namnet till GURLI.

1899 såldes hon till Nora-Nylands Ångbåts AB för trafik på Ångermanälven, Härnösand-Nora Nyland. Priset var 16.000 kr.

GURLI blev en mycket omtyckt älvbåt men såldes till Sundsvall 1935. Författaren och poeten Birger Norman har mästertligt fångat i några rader att båtar har karaktärer. Ett citat ur Bo G Halls bok ÅNGBÅTARNAS ÅDALEN. *"Gurli" tog ut svängarna på höga klackar, vimsig och lätt på foten, vinglig och rank.*

I Sundsvall blev hon kvar till 1954 och ägdes då av Stuveribolaget där hon transporterade stuveriarbetare till industrierna.

Tillbaka till Stockholmsområdet igen för priset 300 kr + byte mot lastbåten FREJA V, ny ägare Erik Carlsson AB Sturea, här blev hon motoriserad. Nya ägare 1971 K.W.& Lillemor Widing. År 2000 ny ägare blir Gustav Myrsten Slite som renoverar grundligt med ny överbyggnad. Såldes 21 dec 2009 till rederi AB Ballerina Sthlm.

Nästa gång du åker tåg från Åkersberga, ta en titt på henne i lekparken mot V. Banvägen och se hur omtyckt hon är bland alla barn eller ta en tur med henne inne i stan. Tänk vad man byggde hållbart förr, nu 154 år gammal och fullt fungerande.

Bengt-Olof Näslund

Rapport från vårens natur- och kulturvandringar

Första vandringen gick till och utmed kanalen ut mot trälhavet. Lasse K berättade om tegelbruket som en gång fanns här i Åkersberga. Han lämnade en del info om långhundraleden som föregick Åkers kanal som grävdes i början av 1800 talet. Ute vid trälhavet såg vi över till Runö skola bl.a. På tillbakavägen fick man kika efter belysningsstolpar som utformats som björkstammar. 15 st kom vi fram till. Vädret typiskt aprilvader svalt i skuggan men där solen sken var det hyggligt. Deltagarantal 36 st.

Andra vandringen gick i Gullsjöns friluftsområde Täby. Efter ett visst letande efter en stig hamnade vi till slut rätt. Vårt orakel Sigge talade om den s.k. Korvlinjen ett frontförsvär för huvudstaden från Norr. Finns även en sådan linje söder om Stockholm. Vädret var mycket lämpligt för denna aktivitet. Fikade gjorde vi vid Gullsjön i vilken vi kunde se paddor eller grodor på gång. Deltagarantal 40 st.

Vandring nr 3 gick vi åt Smedby och vi hittade gamla gravfält och den s.k. Bautastenen med omgivande gravplatser o.likn. Vädret typiskt aprilvader något svalt men inget regn. Deltagarantal 22 st.

Fjärde vandringen gick i Ensta krog 5 km motionsspår. May berättade lite historik kring gästgivargården vid Ensta och om postgången som gick genom Ensta. Vi gick igenom den så kallade Stolpaskogen uppkallad efter någon som hette Stolpe. Vädret var bra vårväder lagom för vandring. Deltagarantal 20 st.

Vandring 5 gick i Näsuddens naturreservat. Där finns bl.a. Palme stenar som rests som en påminnelse om mänsklighetens grymheter. I övrigt en vacker natur att beskåda. Vädret var nästan vinterlikt beträffande temperaturen. Men vi blev en tapper skara. Deltagarantal 26 st.

Vandring nr 6 gick vi via Kråkbergsparken vidare genom tunneln under 276:an. Där finns historiska foton att se. Sedan vidare till klappbryggan. En anekdot om en flygolycka 1946 fick vi oss till del. Någonstans i anslutning till Åkersbergavägen kraschade planet. Inga fysiska skador på människor. Besättningen omkom dessvärre. Fikade gjorde vi vid kanalen i anslutning till May Lindholms konstnärliga figurer. Ex Vera vattnare. Vädret var nästan sommarlikt väldigt behagligt. Deltagarantal 30 st.

Breviksrundan den 20 maj 2025

Terminens sista vandring var Breviksrundan i vackert sommarvader men nästan 20 grader och måttlig vind som svalkade skönt.

Lena och Jocke Seifert guidade oss runt med information om den gamla skolan som färdigställdes av slottsherren på Margretelund, den nytilkomna bebyggelsen, Stensnäs samt de väldiga ekarna som Sigge Nyman berättade om. Denna sista gång deltog 17 deltagare som var något färre än vanligt men vi hade konkurrens av stadsvandringen i Gamla stan som gick samma dag.

Genomsnittet ligger på 27 deltagare och rundorna har varit 4-5 km långa.

Höstens första vandring planeras till 26/8.

Vi behöver flera ledare så om intresse finns kontakta någon av oss.

Ingmar Henningsson

0727-34 75 01 myata01@gmail.com

Lars Källered

0707-81 79 77 lbkallerd@gmail.com

Bengt-Olof Näslund

0702-76 90 40 54023326@telia.com

ÅKERSBERGA FILMSTUDIO

Hösten 2025



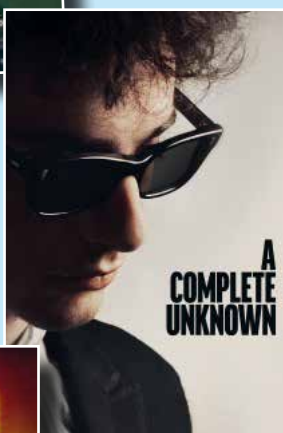
9.9/11.9 DET BÖRJAR MED MIN MAMMA

Frankrike, Kanada 2024, Ken Scott 103 min
En charmig fransk film som baserad på en verklig familj. År 1963 föder Esther sin yngste son, Roland, in i en stor familj. Sonen föds med klumpfot, vilket hindrar honom från att stå upp. Esther lovar sin son att han ska kunna gå och få ett fantastiskt liv. Hon gör allt för att hålla sitt löfte.



16.9/18.9 I'M STILL HERE

Brasilien 2025, Walter Salles 136 min
Ett gripande drama om ett mörkt kapitel i Brasiliens historia och bygger på en sann historia om en familjs obevekliga kamp för rättvisa. Filmen vann en Oscar för bästa internationella film.



23.9/25.9 A COMPLETE UNKNOWN

USA 2024, James Mangold 140 min
Till New York, under tidigt 60-tal kommer en 19-åring från Minnesota med sin gitarr i ena handen och sin häpnadsväckande talang i den andra - mannen som ska förändra amerikansk musik för alltid. På sin väg mot framgång lär Bob Dylan känna de som ska komma att stå honom nära.



7.10/9.10 DET HELIGA TRÄDETS FRUKTER

Iran, 2024, Mohammad Rasoulof 168 min
Kan du lita på ditt eget kött och blod? Iman arbetar som utredande domare i Teheran. Han brottas med paranoia på grund av den politiska oron i landet. Filmen spelades in i hemlighet och den iranske regissören Mohammad Rasoulofs fick åtta års fängelse och piskrapp för filmens innehåll. Filmen var Tyskland Oscarsbidrag 2025.

Välkommen till Bio Facklan tisdagar kl. 15.00 och 19.00,
torsdagar kl. 15.00 och 19.00

OBS! Du köper ditt medlemskort genom filmstudions hemsida
<https://akersberga.filmstudio.se>

14.10/16.10 MEMOIR OF A SNAIL

Australien 2024, Adam Elliot 94 min
En animerad pärla från Australien med en ljuvlig balans av svärta och skratt. Vi får följa Grace Pudel under hennes uppväxt och inträde i det vuxna livet. En bitterljuv familjesaga om livets svårigheter men att ändå hitta modet att våga leva det.



21.10/23.10 MR NOBODY AGAINST PUTIN

Danmark, Tjeckien 2025, David Borenstein, Pavel Talankin 90 min
En dokumentär inspelad i hemlighet om livet i en liten rysk småstad och hur det förändras när kriget i Ukraina börjar. En omtyckt lärare filmar hur han och skolan nu måste ändra sig och följa den nya krigsläroplanen. En unik bild av krigets och regimens påverkan i dagens ryska samhälle.



4.11/6.11 EMILIA PÉREZ

USA, Frankrike 2024, Jacques Audiard 132 min
Rita, en advokat får ett unikt uppdrag i dagens México, att hjälpa en kriminell kartelledare att dra sig tillbaka och dessutom förverkliga sin dröm om att byta kön. Detta är en spännande film med musikalinslag som fick hela 13 Oscarsnomineringar.



11.11/13.11 BOB TREVINO LIKES IT

USA 2024, Tracie Laymon 102 min
Lily Trevino måste trösta sin psykolog efter att ha berättat om sitt liv. Hennes pappa har dessutom slutat att svara på sms, efter att ha anklagat henne för att förstöra hans dejtingchanser. När Lily ändå söker kontakt med sin pappa Bob Trevino på Facebook hittar hon en annan mycket trevligare man med samma namn. Filmen är inspirerad av verkliga händelser.





18.11/20.11 DET ANDRA OFFRET

Norge 2025, Zinnini Elkington 102 min
Vi följer den skickliga läkaren Alexandra under ett intensivt arbetspass på neurologavdelningen, där ett felaktigt beslut leder till en tragedi. Det andra offret är ett gripande danskt drama om de svåra konsekvenserna av ett ögonblicks misstag.



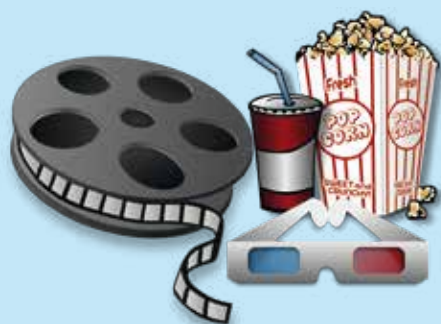
2.12/4.12 FLÄTAN

Belgien, Kanada, Indien, Italien 2023, Laetitia Colombani 121 min
Smita, Giulia, Sarah. Tre kvinnor; tre liv, tre kontinenter. En fängslande historia om tre kvinnoöden sammanflätade genom en önskan om hopp och ett bättre liv.



9.12/11.12 MUNKEN OCH GEVÄRET

Bhutan 2023, Pawo Choyning Dorji 107 min
Från regissören som gjorde "Skolan vid världens ände" får vi nu en ny film om hur invånarna i Bhutan år 2006 skall lära sig rösta i demokratiska val. En ömsint och rolig berättelse i ett land fyllt av traditioner och religion där i filmen ett antal olika öden sammanstrålas inför nymodigheten som kallas demokrati.



MEDLEMSKORT Kortet gäller för samtliga 11 filmer och kostar för dig under 65 år 550 kr och för dig som är 65+ är priset 495 kr. Kortet är personligt och får inte överlåtas. Enstaka biljetter säljs inte. Åldersgräns är 15 år. Med reservation för ändringar.

INFORMATION OCH KÖP AV MEDLEMSKORT: <https://akersberga.filmstudio.se>

KONTAKT: akersberga@filmstudio.se

Medlemskortet släpps till försäljning den 26/8 kl. 07.00 och säljs bara via föreningens hemsida. Den 27/8 och den 3/9 kan de som önskar hämta eller få hjälp med köp av medlemskorts komma ner till Bio Facklan mellan 15.00-18.00 där delar av styrelsen finns på plats. Medlemskort delas även ut mot avprickning av köp vid de första filmvisningarna. I höst går det också att skaffa ett digitalt medlemskort. På hemsidan kan du också läsa mer om filmerna och se trailers.

Meissen porslinets skapare

Alkemisten den "misslyckade" guldmakaren.

Det finns en familjekrönika om hur Alkemisten upptäckte hur porslinet kunde framställas. På den tiden hade högt uppsatta personer peruker, som skulle pudras för att få det rätta utseendet. Han var anställd, snarare livegen, hos den sachsiska kurfursten August den Starke för att framställa guld. Pudret tog slut och måste ersättas. Man måste snabbt hitta något annat och fann då den vita leran och malde den till puder. Nackdelen var att perukerna blev väldigt tunga. Det var kaolinlera de hade hittat. Alkemisten anade att man kunde använda leran till porslin och 1708 lyckades han få ett vitt porslin, men först blev det brunt gods som var framställt av lergods från Meissen, det kallades för det "Röda porslinet".

Ett dilemma var att bevara Meissen porslinets hemlighet, ändå sipprade kunskaperna ut.

Meissenfabriken finns kvar. Den överlevde 1930-talets depression, andra världskriget och DDR-epoken. Föremålen från 1700-talet säljs till höga priser på auktionshus världen över. Många köpare är japaner och kineser. De anser att Meissenprodukterna är av hög kvalitet än deras eget exportporslin.



(Besök Gustavsbergs porslinsmuseum)

Gammalt porslin

En kung i Sachsen samlade porslin.

Men samlarvurmen blef en riktig sjuka.

Han bytte bort till kungen i Berlin.

Sitt garde-tänk-mot en kinesisk kruka!

Femhundra man med sabel och karbin,

Som preussaren visste att förträffligt bruk,

I exercisen smidiga och mjuka,

I krig en mur, tänk, mot-en blå terrin!

*Fem hundra man med hårpung
och med puder!*

Slikt dårhusdåd allt vanvett öfverbjuder.

Från världens början-ja, så tycker ni.

Se'n bytet gjordes, har ett sekel svunnit:

Femhundra tappra hjärtan brista hunnit,

Den gamla krukan - hon står ännu bi

Carl Snoilsky (1903-1904)

Örjan Nygren





FÖRBÄTTRA DIN HÖRSEL MED OSS!

VARMT VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ
HÖR STOCKHOLM | ÅKERSBERGA FÖR ATT
GÖRA EN HÖRSELUNDERSÖKNING ELLER FÅ
HJÄLP MED DINA HÖRAPPARATER!

VI FINNS I ALCEAHUSET, ÅKERSBERGA.

PATIENTAVGIFT 275:-
ERIKORT GÄLLER
INGEN REMISS KRÄVS

BOKA TID PÅ 08-808020 ELLER PÅ
WWW.HÖRSTHLM.SE



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



Personliga begravningar sedan 1884

*Varmt välkommen till oss i Åkersberga,
Täby, Vallentuna, Odengatan i City
och på Lidingö.*

Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna

Som medlem i SPF har
du 1.000 kr rabatt på en
begravning hos oss.

Kom förbi eller ring så
berättar vi mer.

Varmt välkommen!

HALLSÉNIUS BEGRAVNINGSBYRÅ

Storängstorget 15, Åkersberga
08-540 207 38
akersberga@hallsenius.se
www.hallsenius.se



HALLSÉNIUS
BEGRAVNINGSBYRÅ

Se hit alla festsugna seniorer!

Söndagen den 19 oktober
öppnar vi dörrarna i Trälhavet
(Folkets hus) till vår

Räkfrossa

Inklusive bröd och smör
samt 2 glas vin alternativt 2 burkar öl
och du betalar 200 kr
till Swish 1236934558 eller
bankgiro 622-6443.

Anmälan till
margaretatunstrom@gmail.com

Väl mött önskar
Styrelsen

Välkommen till Åkersberga Blomsteraffär



Hos oss kan man ofta hitta något utöver det vanliga. Vi har ett stort urval av fräscha snittblommor och vackra krukväxter, som valts ut med stor omsorg. I butiken finns även krukor, presentartiklar och andra dekorativa ting.

Vi tillhandahåller blomstercheckar, skapar blomsterarrangemang, gör smakfulla planteringar och utför alla typer av brud- och sorgbinderier. Här utmärker vi oss speciellt när det gäller designade brudbuketter till bröllop och våra vackra sorgbinderier till begravning.

Leverans av blommor i Österåkers Kommun ombesörjs av oss själva, samma dag som du beställer. Till andra städer i Sverige och övriga världen använder vi oss av blomsterförmedling. Vi är anslutna till både Interflora och Euroflorist.

Våra öppettider

Mån-Fre 10 - 18

Lördag 10 - 15

Åkersberga Blomsteraffär

Stationsvägen 8

Telefon 08-540 888 99

E-post: akersbergablomaffar@telia.com

☆☆ Månadsträff med Guldkant ☆☆

gifta kvinnor omyndiga. Men när Wilhelmina gifter sig med vinhandlaren Pehr Skogh år 1888 är hon nästan 40 år.

En fullsatt Bergasal vid SPF:s månadmöte 28/4, vittnade om det stora intresset för författaren Ruth Kvarnström - Jones, som med charmig, brittisk brytning samt stor entusiasm berättade för oss om den väldigt omtyckta romanen *"De fenomenala fruntimmeren på Grand Hotel"*. Den utspelar sig i Stockholm i början av 1900-talet under en tid då svenska kvinnor inte ens hade fått rösträtt! Märk väl, det skulle dröja ända till 1921 då vi som sista land i Norden fick denna rätten.

Romanen handlar om modet hos ett antal kvinnor, särskilt Wilhelmina Skogh, som var före sin tid. Hon var en spektakulär entreprenör, ett fenomenalt fruntimmer, hotellrottning tillika hotellchef på Grand Hotel. Ja, många epitet kan tillskrivas henne!

1901 får Wilhelmina frågan om hon vill bli hotellchef på Grand Hotel. Det är då ett sjunkande skepp, som gubbarna i styrelsen erbjuder henne att kliva på. Hotellet dras med stora skulder och behöver förtvivlat öka sina intäkter. Wilhelmina möter en hel del motstånd, inte minst i den manliga personalen. Men hon har skinn på näsan så det skulle räcka till en hel snabel. Wilhelmina gör en kometkarriär i en tid då andra kvinnor trädde tillbaka i samband med äktenskap. På den här tiden är ju

Framgångarna var resultatet av uppfinningsrikedom och hårt arbete. Med hotell i Storvik, Bollnäs och Rättvik lockade hon utländska turister genom samarbete med massturismens fader Thomas Cook. Jakt, Fiske och Skidåkning lockade.

Wilhelmina var först i Sverige med att erbjuda varje gäst rena lakan och en ny servett vid varje måltid. Hon satte en blomma på varje bord och med Paris som förebild, fick varje maträtt ordentligt med läckra grönsaker.

1910 säger hon upp sig. Hon är 60 år och har under två år byggt Villa Foresta på Lidingö som sin privatbostad. Villan byggdes efter förebilder från medeltida Riddarborgar som hon sett på sina resor till Italien. Under decenniet då hon är hotellchef på Grand Hotel, omvandlar hon detta med den nya vinterträdgården som kronan på verket.

1922 tvingas hon sälja det 35 rum stora huset, Villa Foresta och flyttar till en tvårummare i Bolinderska Palatset. En sommardag 1926 hittas hon medvetlös i sin våning. Hon avlider ett par dagar senare och finns begravd bredvid sin make på Norra Begravningsplatsen i Stockholm.

Margareta Tunström

Seniordagarna 16-18 september

**Serniordagarna i Österåker
är ett tredagars evenemang med ett program
fyllt av olika aktiviteter för våra seniorer.**

Det arrangeras av Österåkers kommun
i samverkan med flera olika, lokala arrangörer.

Syftet med de tre dagarnas aktiviteter är att erbjuda
Österåkers seniorer ett trevligt och socialt evenemang
med ett varierat och engagerande program.

Det blir sång och dans, föreläsningar och olika aktiviteter.

Välkommen!

*Malins Medicinska
Fotvård*



073-952 39 33

Jag finns i Folkets Hus med nära till parkering och tillgång till hiss men jag gör gärna hembesök och jag jobbar även vissa helger och kvällar. Jag säljer också presentkort, strumpor och olika salvor.

Min mailadress är malinsmedfotvard@hotmail.se
Ring 073-952 39 33 för tidsbeställning och prisuppgifter.

Välkommen!

Ont i fötterna?

**Kom till
Malins Medicinska Fotvård
på Stationsgränd 16, 5 tr
i Åkersberga så hjälper jag dig!**

Jag utför också underbens-
massage, nagelkorrigeringar
och siliconavlastningar.

Firade 100-åriga Ingeborg



Vid SPF:s månadsmöte 28/4 firades Ingeborg Lindqvist, som den dagen fyllde hela 100 år.

Hon hämtades hemma på Västra Banvägen av vår ordförande och undertecknad och vi tog hissen ner, gick ut genom porten och där intill fanns ett litet parkeringsgarage för Ingeborgs permobil. Parkerade rullatorn och for iväg med permobil. Ja, Ingeborg for och vi försökte hinna med så gott det gick över järnvägen och genom Åkersberga centrum till Folkets Hus.

I Bergasalen samlades över 100 medlemmar och vi gav Ingeborg blommor och sjöng "Med en enkel tulipan uppå bemärkelsen, vi har den äran, vi har den äran att gratulera". Ja, det kändes verkligen som en ära att få bjuda in en så åsrik person. Många imponerades av hennes höga ålder och pigga utseende.

Ingeborg föddes i Tyskland, där hon bodde i Kiel tillsammans med föräldrar och fem yngre syskon.

- Jag arbetade som förskollärare när Kiel bombades sönder under Andra Världskriget och vårt hus inte fanns längre. Genom Röda Korset fick jag möjlighet att resa till Sverige i ett år och jobba som barnflicka. Jag valde sedan att stanna i Sverige och utbildade mig till sjuksköterska på Södersjukhusets sjuksköterskeskola, säger hon.



När hon tillsammans med andra elever på sjuksköterskeskolan besökte Skansen för att dansa träffade hon sin make. Mannen var ifrån Offerdal i Jämtland, där familjen fortfarande har sitt utflyktsmål. De flyttade till Täby, där Ingeborg arbetade som distriktsköterska. När maken plötsligt dog 1989 blev hon ensam i Täby med deras hund. 1992 flyttade Ingeborg till Åkersberga, där sonen bor.

Ingeborgs intressen i livet var bland annat simning och handarbete. På äldre dagar gick hon på vattengympa i Åkersberga. Har nu drabbats av polyneuropati, som gör att balansen i fötterna är dålig. Därmed har hon svårt att gå och får Hemtjänst tre gånger per dag. Hon tränar regelbundet för att behålla rörligheten med att till exempel gå de fyra trapporna i huset upp och ner flera gånger i veckan och promenader ute tillsammans med hemtjänsten.

- De hjälper mig, lagar mat och gör övriga hushållsbehov. Jag har även har hjälp och sällskap av sonen Patrik och barnbarn som bor nära och alla är väldigt måna om mig, säger Ingeborg, som även har en god vän som bor i samma hus. Hon trivs bra och har varit medlem i SPF i många år.

Text och foto: Inger Lindegren



SPF Seniorerna i Österåkers ordförande Bengt-Olof Näslund var med och såg till att Ingeborg kunde komma till medlemsmötet i Folkets Hus, där hon blev firad på 100-årsdagen.

Viktiga telefonnummer

Akut ärende Polisen (pågående brott).....	112
Anhörigstöd	08-540 810 00
Anmälan om brott (polisen.se).....	114 14
Brottsofferjouren	116 006
Fixartjänst.....	08-540 816 00
Folkets Hus / Bio Facklan.....	08-540 601 70
Färdtjänst.....	08-720 80 80
Försäkringskassan	0771-524 524
Husläkarna i Margretelund	08-540 876 00
Muskötvägen 22	
Husläkarna i Österåker.....	08-544 024 00
Stationsgränd 16	
Jourhavande medmänniska.....	08-702 16 80
kl 21.00-06.00	
Kvinnojouren i Österåker.....	08-540 600 16
Närakuten, Danderyds Sjukhus	08-123 594 15
Sjukvårdsupplysningen - Vårdguiden.....	1177
Socialförvaltningen	08-540 810 00
Äldreombudet	08-540 810 00
Österåkers Kommun	08-540 810 00
Österåkersdoktorn.....	08-540 801 60
Hackstavägen 22	