



Österåker

MEDLEMSTIDNING
VÅR 2025



”Den som kan vara glad åt lite,
har mycket att glädjas åt”

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 Prahl

Ansvarig

utgivare: Bengt-Olof Näslund

Tryckeri: Affärs & Tidskriftstryck AB,
Vallentuna

Innehåll

SPF Seniorerna Österåker.....	3
Styrelse och funktionärer.....	4
Ordföranden har ordet.....	5
Kåseri "Glädje ger glädje"	6
Hjältarna	7
Månadsträffar	8-9
Resor och utflykter	10-15
Rör på dig och gör kroppen glad ..	18-19
Aktuellt på Fyren	21
Kåseri "En katt i huset"	24
Rapport från vårens vandringar.....	25
Åkersberga Filmstudio.....	26-28
Nunnans bön.....	29
Oktoberfesten.....	30-31
Månadsträff med guldkant	33
Ytterby gruva och Åke Axelsson	35
Viktiga telefonnummer.....	36

Medlemmar i SPF Seniorerna i Österåker
kallas härmed till

ÅRSMÖTE

**måndagen den 24 februari kl 13.00
i Bergasalen, Folkets Hus.**

Stadseenliga förhandlingar.
Motioner ska ha inkommit till
föreningens kansli, senast den 2 februari.

Möteshandlingar finns tillgängliga
på vår hemsida spf.se/osteraker
fr.o.m måndagen den 10 februari.

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

Ordföranden har ordet



Välkommen till SPF Österåkers vårtermin och alla våra aktiviteter.

När detta skrevs i början av november 2024 kan man bara gissa hur nästa år kommer att bli, förutom de aktiviteter som vi

i redaktionskommittén m.fl. under oktober och november månad planerade för första halvan av år 2025.

Det har varit några positiva händelser under hösten 2024 som förhoppningsvis kommer att underlätta tillvaron för oss äldre i vår kommun.

KPR, det Kommunala Pensions Rådet där undertecknad deltog i september gav oss en del nytt. Kommunen har frågor som rör oss äldre på dagordningen som exempel, så har en ny tjänst inrättats, ett ombud för äldre och funktionshindrade. Vid nybyggnation av fastigheter så har anpassning för äldre lyfts upp mot tidigare. Mer information om detta kommer när vi fått mer information från nästa KPR-möte.

Med anledning av den ökade spänningen i världen och särskilt från ryskt håll så har frågan om vår beredskap mot störningar i vårt samhälle lyfts upp i vår kommun.

Vattenläckan söndagen den 10 november blev en påminnelse även fast den åtgärdades på några timmar men den hann ändå fylla gångtunneln under väg 276 vid Circle K. Vår personliga beredskap att alltid ha en liter vatten i kylen innebar att morgonkaffet kunde drickas som vanligt medan övriga morgonbestyr som krävde vatten fick vänta till efter Kl.10.00 när vattnet var tillbaka igen.

Vi är idag mycket sårbara särskilt om vi bor i hyres- eller bostadsrätter när el, värme eller vattenförsörjning uteblir en längre tid. Om detta skulle hända mitt i vintern när det är som kallast då blir problemen extra stora. Tekniska haverier i dessa system kan ju uppstå även utan sabotage eller krigshandlingar, vilket vi inte får glömma bort att ha beredskap för.

Nu hoppas vi att få ta del av denna planering i vår kommun och kanske bidra med förslag som tar hänsyn till oss äldre.

Välkommen att delta i vårens aktiviteter.

*Bengt-Olof Näslund
Ordförande*

*För övrigt anser jag att Österåker
behöver en egen polisstation.*

**Livet är inte så pjåkigt
om man tänker på alternativet.**

Torvald Gahlin

Glädje ger glädje



Eftersom glädje är ett av mina stora intressen i livet har jag forskat lite i ämnet. En stor insikt är att den som är glad ofta smittar andra så att även de blir glada.

Wikipedia sammanfattar så här: Glädje är ett känslotillstånd av tillfredsställelse. När man är glad är man lycklig eller road, det är en positiv känsla. Människor uttrycker ofta glädje genom att le. Enligt svenska glädjeforskare är givandet till ens omgivning en stark anledning till glädje. Motsatsen till glädje kan vara sorg och vrede.

FN:s Internationella Glädjedag infaller 23 mars. Lycka är en känsla av välbehag. Gör någon glad så blir du glad.

Tage Danielsson har sagt så här: Det är ens skyldighet att hålla glädjen levande. Det kan vara tungt, men man måste försöka. Om man ger upp och drunknar i sorgen ökar man världens elände.

Fler glada ord: Glädje är ett substantiv som betyder en stark vilja av välmående och att vilja leva. Känner du att du har en meningsfull tillvaro, är du nöjd med dig själv och andra uppskattar dig för den du är leder det till en bra självkänsla som gör att du lättare känner glädje i livet.

Ibland inträffar hemska saker i livet och vi har svårt att tycka att någonting är roligt, det kan till exempel vara när en nära anhörig dör. När detta hände mig sa jag så här till mig själv: Vad brukar du tycka om att göra och vad finns det som brukar ge dig glädje? Mitt svar är djur och natur och när jag öppnade min dörr och tog en promenad ner till havet kände jag att glädjen återkom. Tankar flödade i min hjärna och jag tänkte att jag borde köpa mig ett gotlandsruss. Det kan glädja mig, barn och barnbarn.

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 Prahl 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 Prahl 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
brittmarie.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 08-540 222 88
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

Inger Lindegren 0702-75 58 48
inger.a.lindegren@gmail.com
Bengt Nylander 0705-46 40 83
tjoria7@gmail.com

Månadsträffar 2025



Måndag 27 januari kl 13.00

Journalist Ingrid Thörnqvist om drottning Silvias engagemang

Vad gör egentligen drottning Silvia, utöver in-
vigningar och galamiddagar? Ingrid Thörnqvist
vet. Under ett års tid följde hon i drottningens
fotspår och skrev reportageboken "Yrke: Drott-
ning - makten och möjligheterna" I dag ger oss
Ingrid den unika bilden av vår drottningens arbete
och starka engagemang.



Måndag 28 april kl 13.00

Författaren Ruth Kvarnström-Jones

Ruth Kvarnström-Jones är född i Storbritannien men bor på Lidingö
sedan trettiofem år tillbaka. Hon lever med sin man, hunden Wat-
son och två tokiga katter, omgiven av två utflugna döttrar, härliga
vänner och en massa böcker. Hos Printz Publishing har hon gett ut
familjesagan Halleholm, som blivit populär hos många läsare. Med
De fenomenala fruntimren på Grand Hôtel inledde hon den nya serien Stockholms pärlor, där
vi får möta historiens kvinnor i huvudstadens mest spektakulära byggnader. Serien har redan
blivit en internationell snackis och rättigheterna har hittills sålts till elva länder.



Måndag 24 februari kl 13.00

Årsmöte med guldkant

Trio 40 Love sjunger populära låtar i stämmor som
förgyller festen till en rolig och minnesvärd stund. De
träffades på en musikskola i Los Angeles och 2013 star-
tades trion 40 Love, innan dess har de sjungit i olika
körer och musikgrupper ända sedan de varit små.



Måndag 31 mars kl 13.00

Stockholm då



Anders Eriksson är civil-
ingenjör och har i snart 40
år varit inblandad i olika
byggprojekt i Stockholm.
Med bilder och glimtar av
människor som levt och
verkat i staden berättar han
om vad som format det

Stockholm vi har idag. Det blir en kavalkad
i ord och bild om Stockholms historia på 60
minuter.

Viktig info!

Plats för månadsträffarna är i
Bergasalen i Folkets Hus.

Anmälan görs till spfostraker@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



Tisdag OBS!!! 27 maj kl 07.30 Båtutflykt till Utö

OBS!
Biljettsläpp den
15 januari



I år styr vi kosan söderut till lite mer bebod-
da trakter och tar oss genom Baggensstaket,
via Saltsjöbaden, passerar Ingarö, Dalarö och
Ornö. Utö har en säregen historia. Ön fick
bofast befolkning redan på 500-talet men till
skillnad från andra öar var det varken fiske
eller jordbruk som blev Utös huvudnäring.
Det var järnmalm som skapade den stora in-
komstkällan.

Bussar tar oss fram och tillbaka in till Skepps-
bron och M/S Sjöbris. Vi delas upp i 2 grup-
per, där den ena gruppen äter lunch, medan
den andra får en guidad tur. Bekväma skor
rekommenderas.

**Samling vid ÅK och Infartsparkeringen
kl 07.30. Priset är 1195 kr.**

I priset ingår förutom buss t/r, båtresan, guid-
ning, förmiddagskaffe med smörgås, lunch
med måltidsdryck, kaffe och kaka. Ombord
finns öl, vin och cafévaror till försäljning.

Anmälan till solveig.odenryd_drexler@outlook.com eller 0736-17 23 97 senast 15 april.
Betala när du fått bekräftelse om plats, dock
senast den 30 april. OBS Ange om du vill
stiga på vid ÅK eller IP.

Resor och utflykter

OBS!
Inga bokningar före
onsdagen den
15 januari



TORSDAGEN DEN 30 JANUARI LIVRUSTKAMMAREN MED KUNGLIG HISTORIA

Samling vid infartsparkeringen kl 11.15 och ÅK kl 11.30.

Vi börjar med lunch kl 12.30 eftersom Livrustkammaren är bokad på förmiddagarna för yngre generationer.

Efter lunchen 13.30 går vi gemensamt till entrén i början av Slottsbacken.

Vi får se Gustav III:s maskeradkostym, vapen och andra dräcker och lyssna på vår historia om våra kungar från Gustav Vasa fram till vår nuvarande kung. Sverige har under perioden haft 23 regenter.

Pris 500 kr. I priset ingår lunch, buss och guidning. Priset baseras på 30 deltagare.

Anmälan senast 18 januari till msanitaekstrom@gmail.com eller 0762-13 59 30.

Betalning senast 23 januari efter besked om plats.



ONSDAGEN DEN 12 FEBRUARI STRINDBERGMUSEET

Samling på Drottninggatan 85 klockan 13.00 eller klockan 14.30. Vi har två guidningar.

Vi går tillsammans upp till museet. Vi får en introduktion av Strindbergs liv och verk.

Därefter visas hans hem rum för rum.

Visningen avslutas med Strindbergs eget bibliotek. Det finns garderob för stora väskor och ytterkläder. Vi kommer att använda skydd. Möjlighet att sitta ned under visningen är något begränsad.

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

Pris 140 kr, guide

Betala senast den 5 februari när du fått bekräftelse. Ange ditt och aktivitetens namn. Samt vilken guidetur du önskar.



ONSDAGEN DEN 26 FEBRUARI BLOMSTERBODA fd RYDELL

Samling vid IP kl 11.45 och vid ÅK kl 12.00.

Bussresa till det vackra tulpanlandskapet i Vallentuna. Pelle Olsson guidar oss runt odlingarna och vi får möjlighet att ställa frågor om tulpaner och dess odling.

Efter visningen intar vi en gemensam lunch på Väsby Golfhotell. Vi är åter i Åkersberga ca klockan 15.00.

Anmälan senast den 10 februari till: leifengman42@hotmail.com eller 0708-28 53 08

Pris 355 kr, inkluderar bussresa, guide och dagens lunch.

Betala senast den 20 februari när du fått bekräftelse. Ange ditt och aktivitetens namn.



ONSDAGEN DEN 5 MARS LASSE ÅBERGS MUSEUM

Samling vid Infartsparkeringen kl. 10.00 och ÅK kl 10.10

Vi far med bussen till Lasse Åbergs museum i Bålsta. Muséet öppnades för allmänheten 2002. Här finns en av världens förnämsta och antika Disneysamlingar samt en utställning med rekvisita, foton och kostymer från filmerna om den gänglige nörden Stig-Helmer.

Vi får en guidad visning kl 11.15 och sedan äter vi lunch. Därefter hinner vi gå runt i egen takt innan bussen kör oss hem 14.30.

Pris 530 kr vid minst 30 anmälda. I priset ingår bussresa, guidning och lunch.

Anmälan senast 5 februari till britt.pettersson@gmail.com eller 0706-73 97 74.

Betalning senast 15 februari till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt namn och aktivitetens namn på inbetalningen.



**TORSDAGEN DEN 20 MARS
PYTHAGORAS INDUSTRIMUSEUM
OCH NORRTÄLJE BRÄNNERI**

Samling på infartsparkeringen kl 09.00 och vid ÅK kl 09.10.

Vi åker mot Norrtälje där vi börjar på Pythagoras med kaffe o bulle. Därefter får vi en guidad tur i museet. Varma kläder rekommenderas. Dagens lunch intar vi på Åtellet vid kanalen. Vi fortsätter färden mot Norrtälje bränneri där vi får en guidning av hur arbetet sker i bränneriet. Efter detta avslutar vi dagen och beräknar vara i Åkersberga vid 16-tiden.

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

Pris 805 kr. I priset ingår buss, kaffe med bulle, guider både Pythagoras och Norrtälje bränneri och lunch.

Betala senast den 15 mars när du fått bekräftelse. Ange ditt och aktivitetens namn.



**TISDAGEN DEN 1 APRIL
HEMMA HOS LENA LINDERHOLM**

Samling vid Infartsparkeringen kl. 8.00 och ÅK kl 8.10. Hemma ca 17.15

Vi far med bussen till Lena Linderholms hem i Strängnäs. En dag fylld av färger, kreativitet, inspiration och livsglädje.

Vi börjar med ett "hemma-hos-besök" i Lenas hus. Därefter åker vi till Meg's kök där lunchen dukas fram med dofter och smaker från Provence. Under kaffet blir det också underhållning.

Därefter besöker vi Lenas galleri, butik och lager i Stallarholmen. Här finns det möjlighet till shopping och Lena bjuder på en inspirerad guidning bland konst, textilier och keramik.

Pris 1175 kr. I priset ingår bussresa, hemma-hos-besök, lunch med underhållning och ateljébesök.

**Anmälan senast 25 februari till
britt.pettersson@gmail.com
eller 0706-73 97 74.**

Betalning senast 11 mars till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



**LÖRDAGEN DEN 26-27 APRIL
KL 07.00 FRÅN ÅK
VARUHUSET GEKÅ I ULLARED**

2019 reste ett gäng glada SPF:are till varuhuset GeKå. Nu har du chansen igen att följa med. Vi åker med Almgrens buss till City terminalen i Stockholm där vi byter buss kl 08.00, som ska ta oss till Ullared där vi beräknas vara framme ca 14.00. Bussen stannar för lunch som du själv får betala. Vårt hotell ligger med gångavstånd till varuhuset. Efter incheckningen är det shopping som gäller fram till kl 20.00. På söndagen efter frukost på hotellet har du ytterligare tid för shopping fram till kl 14.00 då bussen tar oss tillbaka till Stockholm och Åkersberga. ca 21.30.

Det finns många andra butiker i Ullared du kan besöka under dessa två dagar om du vill. Varuhuset har utvecklat orten Ullared till ett av Sveriges största utflyktsmål.

Pris 1 895 kr. Enkelrumstillägg 645 kr. I priset ingår buss ToR Åkersberga-Ullared-Åkersberga, hotell med frukost.

**Anmälan senast 1 mars till
msanitaekstrom@gmail.com
eller 0762-13 59 30.**

Vi har 15 platser. Betala när du fått besked om plats senast 15 april. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



**ONSDAGEN DEN 14 MAJ
STADSVANDRING MED TEMA
"DETALJER OCH KURIOSA
I GAMLA STAN"**

Samling på infartsparkeringen kl 11.00 och vid ÅK kl 11.10.

Vi börjar med att äta lunch i Gamla stan innan vi träffar vår guide. Vår stadsvandring börjar vid Riddarhuset och slutar vid Brända tomten.

Vandringen beräknas ta ca 1 tim 45 min. Tänk på att vi passerar gator med ojämnt underlag och några backar. Vi rekommenderar ordentliga skor. Efter vandringen kommer guiden mejla ut en sammanfattning av det som tagits upp och där finns även en del tips.

**Anmälan senast den 30 april till:
leifengman42@hotmail.com eller
0708-28 53 08**

Pris 550 kr. I priset ingår buss, dagens lunch och guide.

Betala senast 5 maj när du fått bekräftelse. Ange ditt och aktivitetens namn.



LÖRDAGEN DEN 24 MAJ ÅLAND GRÖNSKAR

Samling vid infartsparkeringen och ÅK, tid meddelas med bekräftelsen om plats.

Vi upprepar vår resa till Åland grönskar med Eckerölinjen, där det serveras brunch när vi kommer ombord. På Åland står äppelträden i blom och naturen har börjat grönska. Vi kommer att åka runt med buss. Denna gång kommer vi ha möjlighet att gå runt själva i Mariehamn. Återresan blir kl 18.00 lokal tid och vi serveras buffé direkt efter att båten avgår.

Pris 1 345 kr vid 40 anmällda.
Anmälan senast den 20 april till
msanitaekstrom@gmail.com
eller 0762-13 59 30.

Vid anmälan ange år, månad och dag,
till rederiet. Betalning senast 1 maj när
du fått bekräftelse om plats. Ange ditt och
aktivitetens namn. OBS! Giltig legitima-
tion krävs vid incheckningen.



TISDAGEN DEN 10 JUNI JULITA GÅRD

Samling vid infartsparkeringen kl. 08.00 och ÅK 8.10. Beräknad hemkomst ca 18.30.

Vid sjön Öljarens strand i Sörmland ligger denna unika herrgårdsmiljö på Julita gård med bevarade byggnader och interiörer, park, familjeområde och kulturhistoriska trädgårdar. På Julita gård får vi en guidad visning med några stopp genom parken och sedan i Stora Huset. Guidningen tar ca 1,5h. Det finns också tid att på egen hand besöka trädgården och övriga byggnader samt butiken. Om det är möjligt åter vi lunch på Julita vårdshus.

Pris 855 kr. I priset ingår bussresa, kaffe
med smörgås, inträde och guidning på
Julita gård samt lunch med kaffe och kaka.

Anmälan senast 10 maj till brittmarie.
grans@gmail.com eller 0707-47 40 81.
Betalning senast 27 maj 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.



TORSDAGEN DEN 10 JULI HJÄLMARE KANAL & TIDÖ SLOTT

Avresa från Infartsparkeringen 07.45 och ÅK 08.00. Beräknad hemkomst 18.45.

Buss tar oss till Hjälmare Kanal, 13 km lång, fallhöjd på 22 m och 9 handdrivna slussar fördelade på 5 ställen.

Vi färdas med M/S Lagerbielke från Gravudden vid Arbogaån till Notholmen i Hjälmarens. Ombord serveras en lagad lunch.

Vi fortsätter till Tidö slott, uppförd av Axel Oxenstierna på 1600-talet, numera bebodd av familjen von Schinkel i fjärde generationen. Vi får en guidad visning av slottets paradvåning och de vackra salongerna.

Pris 1495 kr. I priset ingår bussresa,
båttur med lunch, guidad visning i Tidö
Slott, eftermiddagskaffe.

Anmälan senast 1 maj till
zachrisson.marie@gmail.com
eller 0707-92 79 65

Betalning senast 10 juni till bg 622-6443
efter besked om plats.

Ange ditt och aktivitetens namn på
inbetalningen.



TISDAGEN DEN 12-15 AUGUSTI HANGÖ – FINLANDS SYDLIGASTE STAD

Samling ÅK kl 13.45 och kl 14.25 Roslagsbanan HPL Galoppfältet. Följ med på en spännande resa till Finland där vi under två dagar i land får uppleva konst och kultur i södra Finland. Vi besöker 1600-talsbruket i Fiskars, Frontmuseet i Lappvik samt får rollguidning av Helen Schjerfbeck i Ekenäs för att bara nämna några av de många upplevelserna som står på programmet. Detta är ett samarrangemang inom Roslagen. Vi beräknar vara åter i Åkersberga kl 08.00 den 15 augusti.

Anmälan senast den 9 maj 2025 till:
leifengman42@hotmail.com eller
0708-28 53 08. Ange för- och efternamn,
födelsedata ÅÅMMDD adress, telefon-
nummer, epost, vald hyttkategori samt ev.
allergier/specialkost.

Pris: 7.855 kr. I priset ingår:
Bussanslutning Åkersberga -Stadsgården t/r,
Båtresa Stockholm – Helsingfors samt Åbo-
Stockholm med boende i vald hyttkategori,
Middagsbuffé inkl öl, vin, läsk och kaffe t/r,
Sjöfrukost t/r, Övernattning på hotell Regatta
en natt i vald rumskategori inkl. frukost och
spa, 3 rätters middag inkl kaffe men exkl.
dryck. Guidning, måltider och besök enligt
program i Finland inkl finsk buss samt bränsle-
och EU klimatavgift.

Tillägg / person: Del i utsideshytt: fr 140 kr
Enkelhytt och enkelrum fr 1.560 kr
Del i Comfort plus rum fr 95 kr
Del i Superior rum fr 325 kr
Faktura från Björks resor efter den 9 maj.

Länsmansgården våren 2025.

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



Kafé, kurser, konsthantverk



Mari Pårup



Lena Pårup

KONSTHALLEN

11–26 jan 100 fotografier fototävling

1 feb–16 feb Lena och Mari Pårup, keramik och måleri

22 feb–16 mars Iryna Hauska & Ola Öhlin, måleri, skulptur och foto

22 mars–13 april Björn Bernström, akvarell

19 april–11 maj Agneta Gussander & Magnus Persson, måleri och skulptur

17 maj–8 juni Petra Wadström, objekt, måleri

LÄNSMANSHUSET

11–26 jan KRO-utställning, "Vi ser rött"

1–23 feb Michael Vågsten, måleri

1 mars–23 mars Micke Östergren, blandteknik

29 mars–20 april Torun Eliasson, måleri, grafik

26 april–18 maj Maria Hellqvist, illustrationer

24 maj–8 juni Mari Koort, måleri och skulptur

Jazzkväll

onsdag den 29 januari kl 19.00

Länsmansgårdens dag

lördag den 24 maj 2025

Barnens dag

söndag den 15 juni 2025



Magnus Persson



Iryna Hauska och Ola Öhlin

Samtalskvällar

Annelie Andersson om blomster, bakverk och fotografi. Torsdag 20 mars kl 18:30

Petra Wadström om kreativitet
Torsdag 8 maj kl. 18:30

Spinncafé

19 jan, 16 feb, 16 mars, 27 april, 18 maj och 15 juni.

Stickcafé

26 januari

Konst och kultur i Österåker.



Agneta Gussander



Micke Östergren



Torun Eliasson



Maria Hellqvist



Björn Bernström



Michael Vågsten



Petra Wadström



Mari Koort

KONSTHANTVERKSSTUGAN

Försäljning av konsthantverk från konsthantverkare och återbrukare i Österåker.

LÄNSMANSGÅRDENS KAFÉ

Länsmansgårdens Kafé – i Kaféets mysiga miljö erbjuds gofika, smörgåsar och lättare luncher. Allt hembakat på bra råvaror. Vi kan boka för afternoontea och högtidsdagar, meny enl. överenskomst. tfn 070-697 90 31

TRÄDGÅRDEN

Åkersberga Trädgårdssällskap bedriver verksamhet på Länsmansgården. För program se hemsida abats.se

KURSER OCH VERKSAMHET

För mer information om vårens verksamhet följ oss på Facebook och hemsida osterakerskonsthall.se

Öppettider: lördag–söndag, kl 12.00–16.00.

Invigning av utställningar första utställningsdagen kl 13.00.



ÖSTERÅKERS KONSTHALL
LÄNSMANSGÅRDEN

I samarbete med

INSTITUTIONEN
SVERIGES KONSTFÖRENINGAR

KULTURRÅDET

Österåker

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!

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.

Bokcirkel

Här läser vi och diskuterar olika författare som vi väljer gemensamt.

Vi träffas på Fyren tisdagar kl 10.00 - 11.30 med start den 21 januari.

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



Seniordans

Att dansa är ett av de bästa sätten att hålla kropp och själ i trim. Vi dansar internationell seniordans, som är en form av sällskapsdans som utövas i hela Europa och är speciellt anpassad för oss seniorer. Här får vi träna kondition, koordination, balans och minne. Dessutom har vi mycket trevligt tillsammans. Du kan komma med eller utan danspartner. Välkommen att dansa med oss.

Kontakta:

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

Kille

Vi spelar krypkille på Fyren fredagar mellan kl 12.30 -15.00

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



Kanske en vandring?

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

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

Har du koll på din hjärna?

Gillar du **FRÅGESPORT** och trivsamt samvaro med fika och ett trevligt samtal? I så fall, är du välkommen till FYREN varannan tisdag kl 12.00, med start den 21 januari.

Kontaktperson: Margareta Tunström
070-6301490 margaretatunstrom@gmail.com

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

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

*Aktivitetslokalen vid gången mellan
gamla P-huset och Folkets Hus.*

Adress Stationsgränd 18

Fyren är öppen måndag till fredag kl 10.00-15.00.

NYBÖRJARE? Läs vidare

Har du en Iphone? Använder du den dagligen? Händer det ibland att du vill "KASTA DEN DIT PEPPARN VÄXER"? Om du svarar JA på någon av dessa frågor, tycker vi att du passar att delta i vår nybörjarkurs. Om du redan är säker på att ringa, svara, skicka sms, skicka mejl, installera appar etc, då kan du för mycket för vår kurs. Vi jobbar STEG FÖR STEG, REPETERAR tills momentet sitter.

Vi träffas kl. 10.30-12.00 varannan TORSDAG med start den 16.1 Anmälan görs till Margareta Tunström tel. 0706-30 14 90.

Gillar du FRÅGESPORT?

Då är du välkommen till Fyren varannan tisdag kl 12.00, med start tisdagen den 21 januari.

Vi utlovar en rolig stund med trevliga, vetgiriga personer samt kluriga frågor som vi löser tillsammans.
Kontaktperson: Margareta Tunström 0706-30 14 90

Välkommen till BÖCKERNAS värld

Vi träffas på Fyren tisdagar mellan kl 10.00 och 11.30

I vår **BOKCIRKEL** läser vi och diskuterar olika författare vilka vi väljer gemensamt.

Vi startar den 21 januari.
Kontaktperson:
Edith Jägenstedt 0735-79 37 57



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



Bli medlem i Kulturföreningen!

Vår ideella förening anordnar olika typer av kulturevenemang; konserter, teaterföreställningar, musikcaféer, shower och allt annat kul vi kan tänkas hitta på i Åkersberga. Som medlem i föreningen får du, förutom att du stöder vårt arbete:

- Nyhetsbrev med information om gångna och kommande evenemang
- Biljetter till medlemspris
- Förtur till biljetter

För att bli medlem gör du enklast så här:

Scanna koden till höger med din swish-app
Ange: 2025 och din mailadress i meddelandefältet.
Bekräfta med Bank-id, så är det klart!

Beloppet, 150 kronor, är redan ifyllt så det behöver du inte fundera på.

Du kan även skriva in numret manuellt: 123 019 27 65
Ange: 2025, din mailadress och fyll i beloppet 150 kronor.

Inom några dagar kommer du att få ett mail från oss som bekräftelse. Mailet kommer att innehålla mer information om hur biljettköp som medlem går till.

Har du frågor?

Kontakta oss via mejl på adressen:

Kulturforeningen.osteraker@gmail.com



En katt i huset

Jag bara måste få berätta lite om min katt - Putte. Han är nämligen resultatet av en kupp, iscensatt av mina äldsta barn. De tyckte att farsgubben, dvs jag, skulle behöva lite sällskap, på ålderns höst. Någon att ta hand om mellan golfrundorna.

Såhär i skrivande stund är det väl inte riktigt klarlagt vem som tar hand om vem. Men ett är säkert - inget är sig likt efter Puttes entré.

Dagen då Putte kom till mitt enkla tjäll var som en extra julafton. En delegation bestående av nästan halva släkten stormade in en helt vanlig söndageftermiddag i februari. Alla med stora eller små paket och påsar av olika slag.

Det visade sig att gåvorna bestod av allt en nybliven kattägare (och katten) behöver för ett drägligt vardagsliv. Transportbur och kattlåda, kattsand, torrfoder och mat på burk, sele och halsband och en mängd leksaker. Samt en liten kattunge i lösvikt.

-Vi tyckte du skulle behöva lite sällskap, sa anföraren av paketkommittén, min äldsta dotter. Vad ska han heta?

-Det kanske skulle vara trevligt med nåt som har med golf att göra, mumlade jag. Kanske Putte kan va nåt.

-Det är väl passande tyckte majoriteten av församlingen, och så kom Putte att döpas till Putte, där och då.

Putte är en numera ettårig innekatt. Snabb som en blix, tyst som en mus och envis som en åsna. I dag vet han exakt vad som finns i alla lådor, alla skåp, alla garderober och alla kassar i hela huset. Han har besiktat allt. Ibland har han blivit instängd då han obe-



märkt lyckats smita förbi en öppen dörr, eller en utdragen låda. Källarbesöken har haft en tendens att bli extra långvariga. Mycket kul att utforska. Men vi hittar alltid varann till sist. Värst har nog varit Puttes omåttliga intresse för glas- och porslinslådan i köket. Än så länge är beståndet av koppar och glas intakt, trots frekventa besök av elitgymnasten Putte.

På sistone har även diskmaskinen tilldragit sig ett ökande intresse. Jag bävar inför dagen då Putte kan komma att bli ofrivilligt jämställd med middagsdisken och tvättad skinande ren. Får väl skaffa barnlås för säkerhets skull.

Nu vet jag hur Putte låter när han är hungrig och när han skäller på att kattlådan måste tömmas. Däremellan är han en kelen kille, ibland med hastigt påkomna avbrott för parkour-liknande uppvisningar i den högre skolan.

Det är då jag inser att det är stor skillnad mellan hundar och katter. Visserligen är båda intresserade av fåglar. Men jag vet ingen hundras som klättrar i gardiner och gärna sover i en garderob.

Nisse B



27/8 Höstens vandringar inleddes med en promenad i Hackstasparat 5 km varvid vi passerade Österåker kommuns senaste stolthet Hackstrappan som vi inte besteg men tittade på. 212 steg innehåller den med 4 avsatser för vila också. Stockholms läns längsta trappa i sitt slag. Alla knatade runt detta motionsspår med gott humör och vädret var till vår fördel. 18 deltagare.

Vi har fått göra en del omkastningar i vandringsprogrammet beroende på olika skäl. Verkar accepteras av deltagarna som ändå uppskattar samvaron.

3/9 May tog oss med på en kanaltvandring med guidning kring konstverken där. Hon berättade om konstverken och även om konstnärerna som gjort dem. Fika gjorde vi på dansbanan vid Ekbacken. 30 deltagare.

10/9 Vandringen startade vid Tingshuset på Norrö och följde en rutt beskriven i häftet Kulturstigar. För den som är intresserad finns häften att köpa på biblioteket. Under vandringen gjordes ett antal stopp där Lars berättade om omgivningarna historisk sett. 27 deltagare.

17/9 Denna gång åkte vi till Täby Kyrkby för vandring där. Vi besökte Täby kyrka och begrundade takmålningarna av Albertus Pictor som May berättade en del om. Vandringen fortsatte till Runriket där May berättade om Jarla Banke och hans bravader i svunnen tid. 32 deltagare.

24/9 Dagens vandring gick i Domaruddens fri-luftsområde med Svarttjärn som fikapaus. Sigge hade en utläggning om när höstdagjämningen infaller exakt vetenskapligt, troligtvis obegripligt för de flesta av oss men väldigt intressant. Vandringen gick vidare till Påta där Leif Engman berättade om scoutingverksamheten som bedrivs där. Vädret även denna gång sommarlikt. 25 deltagare.

1/10 Rönninge by var målet för dagens vandring. Vi fick höra historien om Rönninge by genom Mays berättelse. Skansberget var en perfekt plats för fikad med en bedårande utsikt. Där fanns en gång en försvarslinje som skulle försvara Stockholm mot anfall landvägen från norr. Nordfronten eller i folkmun "korvlinjen" som byggdes i början på 1900 talet. Denna berättade Sigge om. 19 deltagare.

8/10 Vi bevistade Engelska Parken vid Rydbo med en 4 km tur. Sigge berättade om ätterna som funnits till på Rydbo slott århundraden tillbaka. Själva parken hade fått ett lyft med uppgrusade gångar och några stora bautastenar utmed stråket vi gick. Minnesstenen för Magnus Fredrik Brahe var nu tillbaka efter renovering. Skogshyddan, kapellet och Diogenes tunna rundade vi också. Dessa attribut anses ska finnas i en Engelsk park. 25 deltagare.

15/10 Höstens sista vandring gick i Hägernäs. Där berättade Sigge om det militära flyget som var förlagt till F2 Hägernäs. Eftersom Sigge jobbat inom denna bransch på plats drog han en del om flyget i allmänhet och F2 i synnerhet. Mycket intressant hade han att berätta. 29 deltagare.

Snittet låg på 26 deltagare. Längden på vandringarna var runt 4-5 km.

Vårens första vandring 8/4. Förslag mottages.

Dessutom behöver vi rekrytera flera ledare. Intresserade hör av er till någon av oss nedan.

Ingmar Henningsson

0727-34 75 01 myata01@gmail.com

Lars Källered

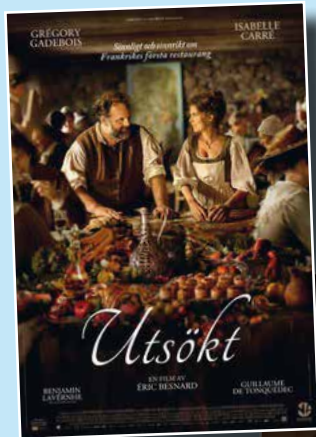
0707-81 79 77 lbkallerd@gmail.com

Bengt-Olof Näslund

0702-76 90 40 54023326@telia.com

ÅKERSBERGA FILMSTUDIO

Våren 2025



14.1/16.1 UTSÖKT

Frankrike, Belgien 2021,
Érik Besnard 112 min
Våren 1789 tvingas den duktige kocken Pierre Manceron bort från sin anställning hos hertigen. Besviken tänker han lämna allt som har med matlagning att göra bakom sig, men dag står en ung kvinna utanför dörren och vill bli hans lärning. En revolution inte bara i köket är på gång.



21.1/23.1 EN LITEN BIT AV KAKAN

Iran 2024, Maryam Moghaddam,
Behtash Sanaeiha 104 min
Ett enastående litet drama om ett romantiskt möte i Teheran mellan två ensamma hjärtan som minns ett helt annat Iran.



4.2/6.2 SÅ LÄNGE HJÄRTAT SLÅR

Sverige 2024, Ella Lemhagen 105 min
Våren 2020 kom covid-epidemin. I detta verklig-hetsbaserade drama spelar Bianca Kronlöf rollen som det engagerade vårdbiträdet som i frustration över kontrasten i vad vårdbolaget säger sig göra och den tuffa verkligheten på vårdhemmet kontakter pressen. Reaktionen från vårdbolagets ledning kommer snabbt. Besök av regissören planeras i samband med någon av filmens visningar.



11.2/13.2 NATTEN TILL DEN 12

Frankrike, Belgien 2022,
Dominik Moll 115 min
I ett litet sömnigt samhälle har en ung kvinna mördats. En kriminalfilm utöver det vanliga om ett svårlöst brott. Filmen fick inte mindre än 6 priser i Frankrikes motsvarighet till Guldbjörnen.

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>

18.2/20.2 KVERULANTEN BLIR KÄR

Finland 2024, Mika Kaurismäki 98 min
I Finland har man i ett antal komedifilmer kunnat följa den argsinta gubbens framfart. Han är känd som Kverulanten och nu får vi chansen att se vad som händer när han plötsligt en dag känner en spännande doft i mataffären..



4.3/6.3 WITHOUT AIR

Ungern 2023, Katalin Moldoval 105 min
En populär litteraturlärare i Ungern får plötsligt en fråga från en orolig förälder om den film om poeter hon även detta år har rekommenderat sina elever. Det är en fråga som i dagens Ungern visar sig vara explosiv.



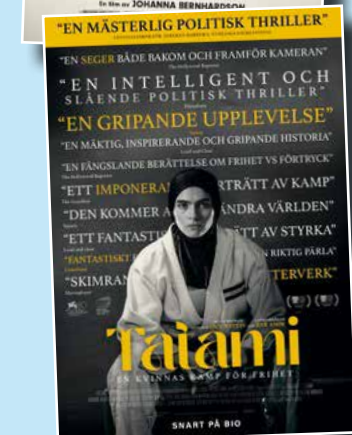
11.3/13.3 BRÖDERNA ANDERSSON

Sverige 2024, Johanna Bernhardsen 85 min
En dokumentärfilm om fyra bröder som från enkla förhållanden möter fyra olika öden i livet. En av dem är den kände regissören Roy Andersson. En film om det som är så lika och det som blev så olika.



18.3/20.3 TATAMI

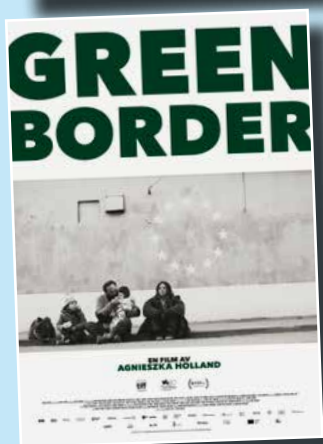
Georgien, USA 2023,
Zar Amit-Ebahami, Guy Nattiv 103 min
En framgångsrik judo-brottska från Iran tävlar i VM men risken att hon skall möta den skickliga israeliska motståndaren finns. Precis innan nästa deltävling får tränaren ett oroande samtal. Ett intensivt och spännande thrillerdrama om idrott och politik drar igång.





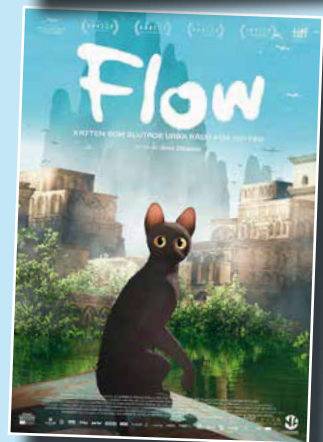
1.4/3.4 THE LADY IN THE VAN

Storbritannien 2015, Nicolas Hytner 104 min
Plötsligt en dag står en skåpbil på den berömde manusförfattarens uppfart. Kvinnan i bilen säger att hon fått besked om att hon skulle åka hit och stanna ett tag. Visningen av denna film, baserad på en verklig historia, med den nyligen bortgångne Maggie Smith i huvudrollen är en sista hyllning från oss till denna begåvade skådespelerska.



8.4/10.4 GREEN BORDER

Polen, Frankrike, Belgien, Tjeckien 2023.
 Agnieszka Holland 152 min
I oktober 2021 har en syrisk familj fått löfte om en enkel resa in i Polen och EU från Belarus regering. De och andra flyktingar har blivit brickor i ett cyniskt politiskt spel. I ett drama med dokumentär känsla får vi följa vad som händer vid gränsen denna kalla höst. Filmen har vunnit ett stort antal priser.



22.4/24.4 FLOW

Lettland, Frankrike, Belgien 2024,
 Gints Zilbalodis
I en film utan repliker möts en katt, en hund, en kapybar och en lemur. En unik och fantastiskt vacker animerad berättelse om en katts möte och resa med andra djur i en översvämmande värld.



MEDLEMSKORT Kortet gäller för samtliga 12 filmer och kostar för dig under 65 år 495 kr och för dig som är 65+ är priset 440 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 2/1 kl. 07.00 och säljs bara via föreningens hemsida. Den 3/1 och den 8/1 kan de som önskar hämta eller få hjälp med köp av medlemskorts komma ner till Bio Facklan. Medlemskort delas ut mot avrickning av köp även vid de första filmvisningarna. mellan 15.00-18.00 där delar av styrelsen finns på plats. På hemsidan kan du också läsa mer om filmerna och se trailers.

Nunnans bön

Herre, Du vet bättre än jag själv att jag håller på att åldras och att jag en dag ska vara gammal.

Avhåll mig från den fatala tron, att jag måste yttra mig i alla ämnen vid alla tillfällen.
 Befria mig från begäret att jag skall ordna alla andra människors angelägenheter.

Gör mig tankfull men inte dyster,
 hjälpsam men inte beskäftig.

Hjälp mig att inte repetera ändlösa detaljer,
 ge mig vingar som för mig till saken!

Försegla mina läppar angående mina krämpor
 och besvär. De tilltar och det känns alltmer
 frestande att älta bekymren.

Jag vågar inte be om ett förbättrat minne men
 jag ber om växande ödmjukhet och mindre tvärsäkerhet när mitt minne inte stämmer med andras.
 Lär mig den strålande läxan att jag tar fel ibland.

Låt mig få bli någorlunda angenäm, jag vill inte
 vara något helgon, somliga helgon är så svåra att
 leva med. Men en sur åldring är något av kronan
 på djävulens verk.

Ge mig förmågan att se det goda i oförutsedda
 sammanhang och att se talanger hos människor
 där man inte väntade sådant. Och käre Herre,
 gör mig vänlig, så att jag säger dem vad jag ser.

Amen

Bön av 1600-tals nunna i Wells Cathedral



Fest piggar upp

Seniorerna bjöds in till Oktoberfest i Trälhavet, som är en lokal i Folkets Hus, den 20 oktober och det var sång och glada rytmer som fick alla att känna sig välkomna och trivas.

Vår duktiga musiker Jojje spelade många glada låtar som "Yesterday" och "As times goes by". Han frågade om vi visste vilka skådespelare som var med i filmen Casablanca och sa att det var Ingrid Bergman och Humphrey Bogart, sen kom han in på Cole Porter och ledde in spåret på att kvällen handlade ganska mycket om öl.

- I Tyskland är Oktoberfest en tradition och det kan vara dags för oss nu att starta detta tema, tyckte SPF Österåkers styrelse, som lade ner mycket jobb på att förbereda och fixa festen.

Margareta Tunström, som är vice ordförande i SPF Österåker, tog mikrofonen och klämde i med "Alpens Ros", som många känner igen som en Owe Thörnkvist-låt från förr. Hennes framförande var imponerande. Särskilt roligt blev det när hon började jodla.

Åkersbergavalsen, med text som "Känn en aning Trälhavsfläkt vid kontakten med Åkers Kanal", var en annan härlig låt. Sen skojades det om öl eller mjölk är det bästa jag vet och bonden som borde ta sin fru med när han gick ut efter öl i en sång på danska.

Sångerna haglade i tysk ton: "Du borde köpa dig en tyrolerhatt, bara därför att locka fram ett skratt" och "Trink, trink- bruderlein trink". Vi seniorer bjöds på små mängder öl eller vin med gott tilltugg och vi hade trevliga pratstunder mellan låtarna. Några stämde upp i hyllningssånger till Kersti Kallin Jansson, som fyllde år, "ja de e din da ida".

Frågesport om Tyskland var inte lätt, men några av lagen hade skrapat ihop poäng och det bästa laget prisades.

- Oktoberfesten var väldigt kul och jag skulle önska att vi kunde göra den till en tradition här i Åkersberga, säger Margareta Tunström. Inger Lindegren



Tre SPF-styrelsemedlemmar: Marie Zachrisson, Margareta Tunström och Solveig Odenryd Drexler var klädda i vackra klänningar med tysk klang dagen till ära.



En delikat tallrik med godsaker ställdes fram till gästerna.



Seniorerna bjöds in till vackert dukade bord.



Vår duktiga musiker George Jojje Thunström



Inger Ahnell var med och höll igång serveringsgänget.



Alpens Ros, Margareta Tunström, joddlade, sjöng och ledde allsång.



Leif Engman serverade dryck iklädd "tyrolerhatt".






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

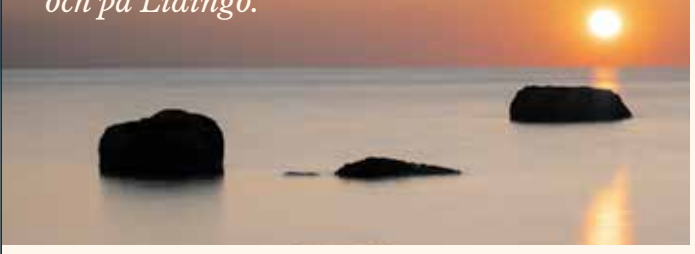


PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



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

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



Månadsträff med Guldkant



Möte med Abba
Den 25 november kom Carl Magnus Palm, som skrivit och forskat om ABBA i många år hit och berättade historien runt de kända musikaliska personerna bakom.

Björn Ulvaeus började uppträda när han var 12 år, och den första stora låten var "Jag väntar vid min mila" 1963 med Hootenany Singers, som var ett framgångsrikt band med 40 låtar på Svensktoppen.

Benny Andersson började sjunga när han var 6 år och spelade piano som 10-åring. Han skrev låten "Sunny Girl", som blev en hit med bandet Hep Stars och direkt gick upp som 1:a på Tio i Topp. 1965 spelade de låten Cadillac på Gröna Lunds Drop In och blev Sveriges största popband.

Björn och Benny träffades 1966 och fick omedelbar kontakt med varandra, och pratade om att skriva låtar tillsammans.

Anni-Frid Lyngstad sjöng i ett lokalt dansband redan som 13-åring. 1967 vann hon en talangjakt med final på Skansen. I Hylands Hörna, framförde hon sin låt "En ledig dag" och fick genast ett skivkontrakt. 1969 uppträdde hon tillsammans med Charlie Norman, träffade Hep Stars och det tände till mellan Frida och Benny, som blev sambos och så småningom gifte sig.

Agnetha Fältskog spelade piano som 6-åring och började tidigt skriva låtar. Hennes tjejtrio framförde Agnethas låt "Två små troll" när hon var 13 år. Vid 17 års ålder fick hon skivkontrakt och framförde "Jag var så kär", som hon skrivit själv. Agneta träffade Björn och de gifte sig 1971.

De fyras tid med krogshower och bandet Festfolket gjorde inte någon succé, men när de träffade "Kungen på Svensktoppen", Stikkan Andersson, tog framgången fart. 1972 deltog de i Melodifestivalen med "Ring Ring", som inte vann. Men 1974 vann de med Waterloo och därefter avlöste de stora låtarna varandra och en riktig ABBA-feber bröt ut i världen. 2024 tilldelades ABBA Wasa-orden av Sveriges Konung.

Inger Lindegren



33

Solbrännan

solbrannan.se Café & Restaurang



EN IDYLL VID STRANDKANTEN

-lika vackert året om

MAT FÖR ALLA SMAKER

Lunch • À la carte • Take away • Brunch • Catering • Temakvällar
Bröllop/Fester • Konferenser/Möten • Minnesstunden
info@rodloga.com • tel 08-540 609 09

*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.

Ytterby gruva och Åke Axelsson

I början av september gjorde vi en utflykt till det vackra Resarö för att besöka Ytterby gruva. Vi blev väl omhändertagna av den duktiga guiden Maria Johansson, som berättade hela historien om gruvan, från början under 1700-talet när upptäckten av stenmaterialet gjordes tills gruvdriften upphörde 1933. Man bröt mestadels fältspat för porslinsstillverkning och levererade materialet till både Rörstrands och Gustavsbergs fabriker. Under kriget förvarades flygbränsle i gruvschaktet men numera är gruvmyningen blockerad av säkerhetsskäl. Många nya grundämnen upptäcktes vid brytningen, mest kända är nog yttrium och erbium.

Därefter fick vi se oss omkring i gruvområdet, dock fick vi av naturliga skäl inte gå in i själva gruvan. Avslutningsvis gick vi upp på toppen av berget där vi kunde blicka ut över en fantastisk vy över Trälhavet och Resarö.

Efter besöket vid gruvan fortsatte vi med bussen till arkitekten, formgivaren och finsnickaren Åke Axelsson, som bor i Engarn på Resarö. Åke växte upp i Småland och började tidigt med att snickra. Hans första verk, ett litet skåp, gjorde han när han bara var 12 år gammal.

Det finns åtskilliga fantastiska möbler att se hemma hos Åke, främst stolar, som har blivit hans specialitet. En hel del stolar hänger i taket och runt väggarna men flera står beredda att provsitta i, som t.ex. den rosa stolen som han formgav och som i flera exemplar finns i kungens jubileumsrum på Kungliga slottet i Stockholm. Vi tog naturligtvis chansen att sätta oss i stolarna och kunde konstatera att Åkes möbler är mycket sköna, både till utseendet och komforten. Vi fick också se verkstaden, där han tillverkar sina vackra möbler. En god sopplunch intogs på café och restaurang Paviljongen och eftersom vädret var gynnsamt kunde kaffet avnjutas i trädgården. En mycket lyckad och givande dag!

Solveig Odenryd Drexler

*Interiör med stolar i taket,
längs väggarna och på golvet.*



Åke iförd sin doktorshatt vid sitt första alster, skåpet han gjorde när han var 12 år.

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	