



SRF  
SENIORERNA

Österåker

MEDLEMSTIDNING  
VINTER/VÅR 2026

”En vän är en människa  
i vars närhet man kan vara sig själv”

*Frank Crane*

# 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. 600g.  
Gäller vid 1 köptillfälle t.o.m. 31/12-26



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 2026

Medlemsavgiften för 2026 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 "Viktigt med vänskap" .....    | 6     |
| Hjältarna .....                       | 7     |
| Månadsträffar .....                   | 8-9   |
| Resor och utflykter .....             | 10-16 |
| Besök på Hallwylska palatset .....    | 17    |
| Rör på dig och gör kroppen glad ..    | 18-19 |
| Aktuellt på Fyren .....               | 21    |
| Rapport från höstens vandringar ..... | 25    |
| Åkersberga Filmstudio.....            | 26-28 |
| Maten vi minns .....                  | 29    |
| Resan till Hangö .....                | 30-31 |
| Månadsträff med guldkant .....        | 33    |
| KPR .....                             | 34    |
| Höstfesten med räkor.....             | 35    |
| Viktiga telefonnummer.....            | 36    |

Medlemmar i SPF Seniorerna  
i Österåker kallas härmed till

**ÅRSMÖTE**

**Måndagen den 23 februari**

**kl 13.00 i Bergasalen,**

**Folkets Hus.**

**Gratis inträde.**

**Kaffe och bakelse serveras.**

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

# Ordförande har ordet



I detta nummer av tidningen finns mycket som handlar om vänskap. Ett sätt att få del av vänskap är att engagera sig i SPF Seniorerna här i Österåker. Vi känner av den i våra olika aktiviteter där den ofta är i form av gemensam vänskap. Men ibland träffar man någon där det uppstår en mer personlig gemenskap och det känns lätt att umgås därför att man delar samma intressen och värderingar.

När vi uppnår hög ålder så händer det att vi förlorar våra närmaste och det påverkar oss särskilt. Sorgen är det pris vi får betala för att vi älskat eller tyckt om någon närstående. Då är det viktigt att det finns någon som man kan dela sina känslor och tankar med och som troligtvis kommer att underlätta sorgearbetet i vardagen.

Här kan vår gemenskap i SPF vara en hjälp som engagerar och underlättar vår vardag. Det finns en mängd aktiviteter att välja mellan alltifrån schackspel på Fyren till att engagera sig i föreningens styrelsearbete. För

sorgen kommer att finnas kvar under mycket lång tid för de flesta men blir som man säger, med tiden lättare att bära.

Här har vi i SPF en viktig, och i KPR en påbörjad uppgift, se till att våra äldre, svaga på särskilda boenden får ett värdigt fortsatt liv.

Vi måste också vara med och påverka så att nybyggnation för boende i lägenheter bättre anpassas för äldre seniorer, därför att alla inte kommer att få plats på särskilda boenden. Vi är för många redan idag och beräknas bli dubbelt så många inom 15 år. Detta innebär att vi måste kunna bo kvar hemma mycket längre än idag.

Det är viktigt att all samhällsservice anpassas när vi blir så många fler äldre.

Vi behöver en polisstation i vår kommun med 50 000 invånare. Eller hur?

Att bygga ny polisstation i Arninge som föreslagits, där nästan inga bor, blir inte bra.

”Stridsledning från tältet, ger oreda på fältet.” Jag föreslår att halva kåren är kvar i Täby Centrum och hälften flyttas till Åkersberga. Då kommer vi seniorer att känna oss tryggare.

*Bengt-Olof Näslund  
Ordförande*

**”Det finns tre perioder i livet:  
Ungdomen, Medelåldern och  
Vad pigg du ser ut”**

*Nelson Rockefeller*

# Viktigt med vänskap

Vi har alla behov av att känna att vi har riktiga vänner, som inte bara är ytliga bekanta, utan där vi känner att vi verkligen finns till för varandra och är beredda att hjälpa till för att den kära vännen ska må bra.

Enligt Wikipedia är vänskap en social relation i vilken de båda parterna känner tycke för varandra och hyser ömsesidig tillit och respekt. Sympati, empati, tendensen att önska det som är bäst för andra, förtroende, medkänsla och ärlighet står på deras lista över vad vänskap innebär.

Genom hela våra liv utvecklar vi vänskap och redan som barn lekte vi med syskon, grannbarn och kompisar på förskolan. Några förblev vänner för livet medan andra försvann. Det är omöjligt att hålla kontakt med alla människor vi träffat genom åren, men i varje konstellation kan det finnas någon som vi uppskattar, trivs och skrattar mycket bra ihop med.



Hundarna Fia och Greta är mycket goda vänner och har stor glädje av att de har varandra.

Många finner en kär vän i ett partnerskap där vår make blir vår bästa vän. Tyvärr händer det att maken dör och vi blir ensamma. Men det finns en stor glädje i att inse att vi även har vänner, som kanske även de blivit ensamma eller som vi har haft samvaro med och odlat en kontakt med under livets gång.

Det som är roligt i pensionsåldern är att försöka hitta nya vägar till samvaro. Vi kanske inte orkar fortsätta med favoritsporten ridning utan provar på boule, gympa, föreningsliv, grannsamvaro och lunchträffar. I varje sak vi tar oss för kan vi se nya möjligheter.

*Text och bild  
Inger Lindegren*



Lena Seifert och Ingrid Roslund knyter vänskapsband och är aktiva både inom SPF och Väntjänsten.

# 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  
la1942@hotmail.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

## 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  
Krister Holmgren 0705-10 29 07  
krister.holmgren@gmail.com

## 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  
Karin Göras 0705-90 32 59  
karingoeras@gmail.com  
Lars Källered 0707-81 79 77  
lbkallered@gmail.com

## WEBBANSVARIG

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

# Månadsträffar 2026

**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 oc mycket annat till huvudstaden för försäljning och hem igen med sådant de inte kunde producera hemmavid.



**Måndag 23 februari kl 13.00**

## **Årsmöte med kaffe och bakelse En blandning av sött och salt**

Välkomna till en stund fylld med melodier av två av Sveriges mest älskade låtskrivare och artister Lasse Berghagen och Lasse



Holm. Med värme och glimten i ögat skapar duon Lena Nilsson & Carina E Nilsson en atmosfär som får publiken att både le, minnas och sjunga med.

Lena Nilsson har arbetat med Lasse Berghagen under flera somrar i Allsång på Skansen och Carina E Nilsson har bl.a. turnerat för Riksteatern.

## **Viktig info!**

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

**Anmälan** görs till [spfostraker@gmail.com](mailto:spfostraker@gmail.com) fr o m kl 09.00 den 10:e och senast den 20:e i respektive månad. Anmäl också om du får förhinder så att vi kan minska matsvinnet.

**Entré 100 kronor • Kaffe och smörgås ingår**



**Måndagen den 30 mars kl 13.00**

## **På mitt sätt**

Naturfotografen Kenneth Olausson visar bilder och berättar om djur och natur från favoritplatser i Sverige, Åkersberga, Västmanlands täta skogar, och Jämtlands vidsträckta fjällvärld och avslutar med Angarnsjöängen. Annorlunda upplevelser och många fina bilder utlovas.

Åkersbergabon Kenneth Olausson har fotograferat sedan 2016 och hans fotografier har publicerats i tidningar, böcker och vunnit priser i fototävlingar.

**Måndagen den 27 april**

## **I kalla krigets skugga**

Ingrid Thörnqvist har tidigare varit utrikeskorrespondent för SVT Nyheter och bl.a. rapporterat om Berlinmurens fall.

Hon berättar här om den okände svenske hjälten Carl-Gustaf Svingel, som hjälpte människor att på hemliga vägar ta sig ut genom muren i det delade Berlin. Hon har också skrivit en bok om Svingel.



**Måndagen den 25 maj**

## **Båtutflykt med M/S Sjöbris**

Information om destination, pris och datum för anmälan kommer skickas ut under senvintern.



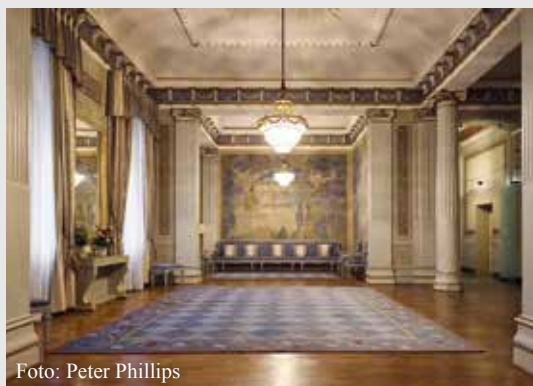


Foto: Peter Phillips

### **MÅNDAGEN DEN 26 JANUARI KUNGLIGA VÄNTHALLEN STOCKHOLMS CENTRALSTATION**

Vi tar oss själv in till T-centralen och träffas vid ringen kompassen i Centralhallen kl 12.45-14.00.

Stockholms central stod klar 1871, Adolf Wilhelm Edelsvärd var arkitekten. Vi får guidning av den Kungliga vänthallen som har bevarats sedan 1904 och är idag stängd för allmänheten.

Det har inte alltid varit en Kunglig väntsal. Vad det var innan och vad utsmyckning och möblering består av, är det som vi kommer att få veta under den exklusiva visningen.

**Pris 150 kr • Max 20 personer**

**Anmälan senast 12 januari till  
msanitaekstrom@gmail.com eller  
0762-13 59 30.**

**Betalning senast 19 januari till  
bg 622-6443.**

# Resor och utflykter



### **ONSDAGEN DEN 4 FEBRUARI PRINS EUGENS WALDEMARSUDDE UTSTÄLLNINGEN "SOLTAVLAN"**

Samling vid Infartsparkeringen kl.10.15 och vid ÅK kl.10.25. Hemkomst ca 15.00.

Utställningen Soltavlan på Waldemarsudde av Mats Leiderstam tar upp Prins Eugens altartavla och flytten av Kiruna kyrka. Recensionerna lyfter fram att utställningen undersöker hur ljusets förändringar påverkar målningen och inkluderar flera skisser och studier av Prins Eugen.

Vi blir guidade kl.11.30-12.30 och därefter kör bussen oss till anrika Östra station där vi äter lunch.

**Pris 645 kr.  
I priset ingår bussresa, inträde,  
guidning och lunch.**

**Anmälan senast 20 januari till  
britt.pettersson@gmail.com  
eller 0706-73 97 74.**

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



### **TISDAGEN DEN 17 FEBRUARI LILJEVALCHS, VÅRSALONG**

Samling kl.11.45 vid receptionen. Guidningen börjar kl.12.15 och tar ca 50 minuter.

Du tar dig själv till Liljevalchs med Roslagsbanan till Östra Station och sedan Buss 67 från Valhallavägen till station Gröna Lund/Liljevalchs.

**Pris 195 kr.  
I priset ingår inträde och guidning.**

**Anmälan senast 12 januari till  
lena@seifert.nu eller 0705-41 32 23.**

**Betalning senast 19 januari till  
bg 622-6443 efter besked om plats.  
Ange ditt och aktivitetens namn på  
inbetalningen.**



**OBS! Bokningar tas  
emot från kl 09.00  
den 12 januari**

### **ONSDAGEN DEN 11 MARS KATOLSKA DOMKYRKAN**

Samling på infartsparkeringen kl 11.00 och vid ÅK kl 11.10. Hemkomst ca 15.00.

Vi börjar med att äta lunch och därefter beger vi oss till Katolska domkyrkan för en guidad visning. Sankt Eriks katolska domkyrka, även känd som Stockholms katolska domkyrka, vid Folkungagatan 46 på Södermalm. Kyrkan invigdes år 1892 och fungerar som domkyrka sedan 1953. 1983 invigdes tillbyggnaden som fungerar som ett nytt kyrkorum och är tillbyggt där det gamla koret slutade.

**Pris 480 kr. I priset ingår buss, dagens lunch och guide.**

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

**Betala senast 25 februari till bg 622-6443  
besked om plats.  
Ange ditt och aktivitetens namn.**

## **Kom du inte med?**

Vi är så glada över ditt deltagande i våra evenemang. Det är inspirerande att ordna trevliga och prisvärda aktiviteter där många har intresse att delta. Tyvärr är ibland intresset större än vi har möjlighet att hantera. Då händer det att några inte kommer med. Det är tråkigt och vi beklagar detta.

Inga andra kriterier avgör om du kommer med eller inte än turordningen på inkomna anmälningar. Din anmälningsstid registreras av din inkomna e-post. Därmed är turordningen klar.

**Från och med januari 2026 gäller följande:  
Månadsträffar** Anmälan görs till spfosteraker@gmail.com fr o m kl 09.00 den 10:e och senast den 20:e i respektive månad.

**Resor** Bokas tidigast kl 09.00 den 12 januari.



### **TISDAGEN DEN 24 MARS RIDDARHUSET**

Samling vid infartsparkeringen  
kl. 9.50 och ÅK kl. 10.00.

Vi börjar med lunch på restaurang Rodolfina och beger oss därefter till Riddarhuset för en guidad visning. Riddarhuset har jubileumsår 2026, då ridderskapet och adeln firar 400 år. Riddarhuset saknar hiss och man måste kunna gå uppför en trappa. Efter guidningen finns det möjlighet att gå runt och titta på egen hand i Riddarhuset eller ta en promenad på Riddarholmen.  
Bussen kör oss hem kl. 15.00.

**Pris 520 kr.**  
**I priset ingår bussresa, lunch, inträde och guidning.**

Anmälan senast 24 februari till  
[brittmarie.grans@gmail.com](mailto:brittmarie.grans@gmail.com)  
eller 0707-47 40 81.

Betalning senast 8 mars till bg 622-6443  
efter besked om plats. Ange ditt och  
aktivitetens namn på inbetalningen.



### **TISDAGEN DEN 14 APRIL SLUSSEN RUMMET MED GUIDNING**

Vi åker själv in med Roslagsbanan och  
tunnelbanan till Slussen och går till  
Södermalmstorg 4.

Visningarna tar ca 1 tim, 11.00-12.15  
eller 13.15-14.30

Hösten 2023 var vi där och fick en inblick i  
arbetet med Slussen. Nu har det gått en tid  
och vi får nu en uppdatering om hur arbetet  
fortskrider. Det har kommit en ny Guldbro  
och mycket, mycket mer. Vi kan gå runt  
i framtida slussen i VR och se den i 3D-  
modell.

Lunchställen finns runt slussen som  
du själv tar dig till.

**Max 20 personer vid varje  
visningstillfälle. Det blir två visningar.**

Anmälan senast den 27 mars till  
[msanitaekstrom@gmail.com](mailto:msanitaekstrom@gmail.com).  
eller 0762-13 59 30.

**Pris 200 kr**  
**Betalning senast 7 april.**



### **TORSDAGEN DEN 23 APRIL NATIONALMUSEET**

Vi träffas utanför Nationalmuseet kl.11.15.  
Där börjar vi med lunch i restaurangen  
kl.11.30.

Efter lunchen får vi en guidad visning, där vi  
ger oss ut på upptäcktsfärd bland samlingarna  
och gör noggrant utvalda nedslag bland konst,  
konsthantverk och design från olika tids-  
epoker. Efter guidningen finns det möjlighet  
att gå runt och titta på egen hand.

**Pris 420 kr.**  
**I priset ingår lunch, inträde och guidning.**

Anmälan senast 23 mars till  
[brittmarie.grans@gmail.com](mailto:brittmarie.grans@gmail.com)  
eller 0707-474081.

Betalning senast 5 april till bg 622-6443  
efter besked om plats.

Ange ditt och aktivitetens namn  
på inbetalningen.



### **TORSDAGEN DEN 7 MAJ RESA MED LENNAKATTEN**

Samling vid Infartsparkeringen kl. 8.45  
och ÅK kl 8.55. Hemma ca 17.30

Vi åker med eget chartrat ångtåg från  
Uppsala till Faringe.

Efter ca 90 min.färd går vi av tåget och äter  
lunch i Almunge på restaurang August.

Sedan tar tåget oss vidare till Faringe  
(ca 15 min). I Faringe avslutar vi tågresan  
med möjligheter att se lokstall, vagnstall  
och det omtalade varuhuset Thun.

Bussen tar oss hem 16.00 från Faringe.

**Pris 775 kr. I priset ingår bussresa,  
tågresa och lunch.**

Anmälan senast 10 april till  
[britt.pettersson@gmail.com](mailto:britt.pettersson@gmail.com)  
eller 0706-73 97 74.

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



Foto Peter Segemark,  
Nordiska museet

### **TYRESÖ SLOTT TISDAGEN DEN 19 MAJ**

Samling vid infartsparkeringen kl 10.00  
och ÅK kl 10.10  
Beräknad hemkomst ca 15.30

Tyresö slott var fram till 1930-talet ett av de största godscomplexen i Stockholms trakten och samtidigt ett av de äldsta med anor från ca 1300-talet. Slottet har idag 85 rum.

Slottet har tre våningar och två gavel torn. Till slottet hör även Tyresö kyrka. Byggherren för både slott och kyrka var friherre Gabriel Gustafsson Oxenstierna.

Slottet ägs och förvaltas idag av Nordiska museet. Slottet är idag ett statligt byggnadsminne.

**Pris 585 kr då ingår buss, guidning och lunch.**

Anmälan senast 5 maj till  
msanitaekstrom@gmail.com  
eller 0762-13 59 30.

Betalning senast 24 april till bg 622-6443.  
Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.

**Max 25 personer.**



### **TISDAGEN DEN 2 JUNI BONNIERS PORTRÄTTSAMLING NEDRE MANILLA**

Samling på infartsparkeringen kl 10.00  
och ÅK kl 10.10. Hemkomst ca 15.00.

Vi åker till Djurgården och nedre Manilla för en guidning av Bonniers porträttsamling som är en privat konstsamling. Den är berömd för sin stora mängd svenska författarporträtt och består av över 300 verk.

Förläggaren Karl Otto Bonnier med familj köpte fastigheten 1908.

På tomten finns ett kruthus från 1790 som idag används som privatbostad för Carl-Johan Bonnier.

Vi äter en gemensam lunch efter visningen.

**Pris 610 kr vid 40 anmälda  
inkl buss, guidning och lunch.**

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

Betalning senast 22 maj till  
bg 622-6443 efter besked om plats.



### **TORSDAGEN DEN 11 JUNI STORA EKHOLMEN**

Samling vid Österskärs Ångbåtsbrygga (nära Solbrännan) kl. 9.45. Dit tar vi oss på egen hand. Parkeringsplatser finns.

Kl.10.00 hämtas vi av lustjakten Arona byggd 1904 för färd till Stora Ekholmen strax söder om Vaxholm. Där pågår ett arbete med att återskapa hela öns bebyggelse till det skick som det var vid sekelskiftet 1900. Arbetet har pågått sedan 2019 där stor hänsyn tas till öns kulturhistoriska värden. Vi blir guide och får höra hur husen varsamt renoveras. Lunchen äter vi på ön. Det blir en historisk resa i vår vackra mellanskärgård. Arona tar oss sedan tillbaka till ångbåtsbryggan tidig eftermiddag.

**Pris 825 kr.  
I priset ingår båtresa, guidning och lunch.**

Anmälan senast 15 maj till  
britt.pettersson@gmail.com  
eller 0706-73 97 74.

Betalning senast 20 maj till bg 622-6443  
efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



### **TISDAG-TORSDAG 7-9 JULI BIRKA GOTLAND TILL VISBY**

Samling vid ÅK kl.13.45.  
Hemkomst ca 16.00.

Vi åker med Björks Resor från ÅK till Vikingterminalen. Båten avgår 17.00 och vi får Middagsbuffe i Sjösalen kl 17.30.

Dag 2 anländer vi till Visby kl 09.30.  
Frukost serveras i Sjösalen kl 07.30.

I Visby finns det några förslag på aktiviteter: Gå in på Vikings hemsida [www.vikingline.se/destinationer/visby/kryssning-visby/](http://www.vikingline.se/destinationer/visby/kryssning-visby/)

Båten lämnar Visby kl 18.00 vi äter en Temabuffet med inspiration från Gotland, restaurang Sjösalen kl 18.00.

Dag 3 äter en brunch i Sjösalen. Vi anländer till Stockholm kl 14.30. Buss åter hem.

**Priser**  
**Insides enkelhytt 3.305 kr**  
**Insides dubbelhytt 2.575 kr**  
**Utsides enkelhytt 4.045 kr**  
**Utsides dubbelhytt 2.945**

Anmälan senast den 1 maj till  
leifengman42@hotmail.com  
eller 0708-28 53 08  
Glöm ej ange hyttval.

**Faktura kommer från BJÖRKS RESOR.**



## MÅN-TORS DAG 17-20 AUGUSTI RESA TILL SKAGEN

Denna resa arrangeras gemensamt av SPF Nordost.

**Dag 1.** Avresa från Vaxholm kl 06.30 och där-  
efter Danderyds sjukhus kl 07.00. Vi åker mot  
Göteborg med lunchpaus strax söder om Jön-  
köping (på egen bekostnad). Väl i Göteborg  
tar vi Stena Line färja kl 15.45 till Fredrik-  
hamn. Lämpligt att äta middag på färjan på  
egen bekostnad. Vi är framme kl 19.00, och i  
Skagen kl 20.00. Innan vi kommer till hotel-  
let gör vi ett besök i anrika Höjen och tar en  
promenad på kullerstenstensstranden.

**Dag 2.** Kl 08.30 börjar vi dagen tillsammans  
med vår lokalguide Hanne och kör ut till Gre-  
nen, Danmarks nordligaste udde där haven  
möts. Vi gör därefter ett besök i "Den tilsan-  
dede kirke" strax utanför Skagen. Vi äter  
lunch i Skagen (på egen bekostnad). Kl 14.30  
kör vi från Skagens centrum till det spän-  
nande Oddecentret ute på Grenen som visar  
allt om hav, natur och sandflykt. På kvällen  
gör vi ett besök på Skagens kyrkogård, där vi  
besöker de mest berömda Skagen-målarnas  
gravplats. Därefter får vi en tvårätters middag  
på restaurang Folden.

**Dag 3.** Kl 08.15 öppnade båda största mu-  
seerna Skagens museum och Anchers hus  
för en privat visning med Hanne som guide.  
Efter detta fortsätter vi till Svenska Sjömans-  
kyrkan där de berättar om sin verksamhet och  
bjuder på kaffe med bulle. Kl 17.30 åker vi  
till restaurang De To Haven med sin speka-  
kulära utsikt över både Kattegatt och Skager-  
rak. Här får vi underhållning av Drachmann-  
sällskapet.

**Dag 4.** Vi lämnar hotellet kl 11.00 för färd  
mot Kandesstederna och "Öknen" där vi får  
uppleva i IRL det vi tidigare sett av på Odde-  
centret. Vi lämnar Fredrikhamn kl 13.50.  
All mat under denna dag (på egen bekostnad)  
Vi beräknar vara hemma runt midnatt.

**Pris beräknat efter max kurs  
1 DKK=1,50 SEK.**

**Pris/person 8.985 kr.  
Enkelrumstillägg 1.590 kr.**

**Amälan till leifengman42@hotmail.com  
eller 0708-285308, senast den 15 juni.  
Ange rumsalternativ.**

**Betala när du fått faktura från  
CK:s resor.**

**Samplingsplats ÅK** i texten betyder Åkersberga Kyrka, Bergavägen 13.  
**Samplingsplats 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 rese-  
arrangören 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.

## Besök på Hallwylska palatset



Den andra oktober  
var vi 22 glada  
SPF:are som tog  
oss till Hallwylska  
palatset. Vi fick en  
mycket trevlig pre-  
sentation av "Köks-  
pigan" och "Ama-  
nuensen" genom det  
som också kallas Hallwylska museet. Under  
promenaden fick vi "lajva" ömsom köksper-  
sonal och studenter.

Vi började i köket där pigan stolt förevisade  
moderniteter som elektriskt ljus och rinnan-  
de vatten. När vi sedan rörde oss inom huset  
skulle vi göra allt för att inte stöta på greve-  
paret, de vill ju som bekant inte umgås med  
tjänstefolket.

Huset innehåller ett 40-tal rum men vår tur  
gick inte till alla rummen men väl till de flesta  
som ingår i museet. Där har grevinnan Wil-  
helmina von Hallwyl samlat mer än 50 000  
föremål. Och allt är katalogiserat, i 78 voly-  
mer.

Familjen flyttade in i det för dem skräddar-  
sydda huset år 1898. Samlandet hade redan  
då tagit fart och det var bestämt från början  
att byggnaden skall härberga ett museum.  
I och med Wilhelminas död 1930 upphörde  
samlandet men arbetet med katalogisering  
och annat fortsatte och år 1938 kunde museet  
invigas för allmänheten.

Andra för tiden sällsynta moderniteter i huset  
var interntelefoner, mathissar och en extern  
stockholmstelefon.

Vår vandring avslöja-  
de badrum med fullt  
godtagbar standard  
och lyx för ett nutida  
palats. Det behöver  
knappast nämnas men  
alla rum var överdå-  
digt utsmyckade med  
ett överflöd av guld-

dekor. Förutom praktiska saker som köksut-  
rustning fanns allt i museet: Takmålningar,  
porslin från hela världen, konst och högst upp  
även en kugelbana.

När vi besökte Hallwylska i oktober 2025  
pågick även två extrautställningar. Det var  
dels en utställning med modernt svenskt sil-  
versmide och dels det som kallades "Den lilla  
vida världen".

Den lilla vida världen visade miniatyrer av  
varjehanda vardagliga föremål och dockhus  
med mera. Små modeller har alltid en magisk  
dragning på folk så den utställningen har varit  
så populär att det till och med varit tvunget  
att stänga entrén vissa dagar för att lätta på  
trycket.

Fulla av intryck men lyckliga över allt vack-  
ert och fantastiskt vi fått se återvände vi till  
Roslagsbanan för hemfärd.

Hallwylska har en trevlig hemsida där man  
själv kan gå in och få mer information men  
allra bäst för den som nu har blivit intresserad  
är förstås att själv besöka museet.

*Nedtecknat av  
Nina Borgström och Christer Persson  
Hemsidan: hallwylskamuseet.se*

**VIKTIG  
INFO!**



# 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 fullteknade, 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

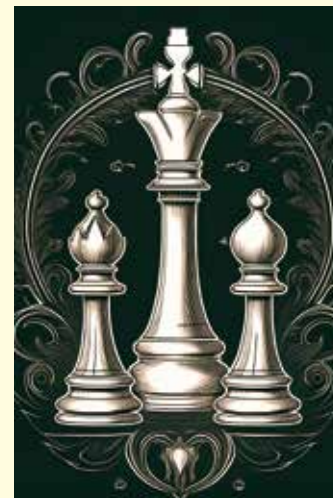
Då är det kanske dags för dig att börja spela Boule. Det är ett socialt bollspel som är bra för både knoppen och kroppen. Faktiskt som gjort för seniorer! Vi spelar tisdag t.o.m fredag, samt söndag kl 13.00 men samlas 12.30, för att sedan spela 1,5-2 timmar. Banorna ligger nedanför vägbron (276:an) över 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 la1942@hotmail.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 börjar den 11 februari kl 12.45 - 14.15. 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 vandringsleder. Principen är: Ju fler vi är tillsammans, desto roligare blir det.

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

## FÖRBUNDSMÄSTERSKAP I BORDTENNIS

Vi kommer att arrangera förbundsmästerskap i bordtennis tillsammans med bordtennisklubben i Åkersberga den 4-5 maj 2026 i Multihallen.

Styrelsen

## 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.



## VÄLKOMMEN TILL BÖCKERNAS VÄRLD

Vi träffas på Fyren varannan tisdag mellan kl. 10.00-11.30  
Kursstart tisdagen den 13 januari

I vår bokcirkel läser vi och diskuterar olika författare som vi väljer ut gemensamt  
**Kontaktperson:** Edith Jägenstedt 0735-79 37 57

## SENIORSURFAR-KURS

Torsdagen den 22 januari, mellan 10.30 och 11.30, är det åter dags för vår SeniorSurfar-kurs där vi förundras över hur mycket en Iphone innehåller och klurar tillsammans ut olika lösningar.

**Kontaktpersoner:** Kerstin Brandt 0739-84 78 77 och Margareta Tunström: 0706-30 14 90

## HJÄRNKOLL

Varannan Tisdag med start den 27 Januari kl. 12.00-12.45 är det Hjärnkoll, frågesporten där vi tillsammans svarar på frågor om allt mellan himmel och jord.

**Kontaktperson:** Margareta Tunström: 0706-30 14 90



## BINGO

B I N G O spelar vi  
varannan torsdag  
(udda vecka)  
kl. 10.30-ca 11.30.  
Start torsdagen den  
29 januari.

Du betalar 30 kr och får chansen att vinna något som du kanske inte behöver men du träffar trevliga människor och får en stunds spänning tillsammans.

Är Bingo inte din grej kanske? Våga testa...



## SÅNGGRUPP

PS. Sjunger du gärna en trudelutt när andan faller på?

Håll då utkik i Fyren-programmet efter vår nystartade sånggrupp.



LÄNSMANSGÅRDEN  
Österåker

Kafé | Konsthall | Konsthantverk | Trädgård | Biodling

www.lansmansgarden.org

Kantarellvägen 12, Åkersberga  
(vid länsväg 276)



100 bilder



Christoffer Paues



Yoko Morioka



Gult, Lars-Erik Holm



Jenny Strid



Jenny Thörnberg



Birgitta Sander



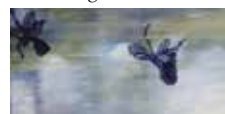
Kimio Morioka



Lars Laurentii



Modellutställning  
2026. Da Capo.



Emelie Björck



Karin Löf



Lena Fredholm



Anders Fredholm



NOF - Normal  
Object Factory



Lovisa Ivenholt  
Bergqvist



Helene Andersson



Ingrid Strååt

## KONSTHALLEN

- 10 jan–25 jan** 100 bilder; fototävling för alla.  
Tema: De fyra elementen – Jord, Vatten, Luft, Eld. Utställning och prisutdelningar.
- 31 jan–15 feb** Jenny Thörnberg, fotografi.  
Modellutställning 2026. Da Capo.  
Hasse Burman med vänner.
- 21 feb–15 mars** Christoffer Paues, måleri.
- 21 mars–12 apr** Birgitta Sander, måleri.
- 18 april–10 maj** Emelie Björck, måleri.
- 16 maj–7 juni** Lena & Anders Fredholm, Yoko Morioka & Kimio Morioka & Karin Löf, keramik, foto.

## LÄNSMANSHUSET

- 10 jan–25 jan** Gult, Österåkers konstnärer KRO.
- 31 jan–22 feb** Lars Laurentii. Retrospektiv, design och kalligrafi.
- 28 feb–22 mars** NOF Normal Object Factory, keramik och glas.
- 28 mars–19 apr** Lovisa Ivenholt Bergqvist, måleri
- 25 april–17 maj** Helene Andersson & Jenny Strid skulptur och grafik.
- 23 maj–7 juni** Ingrid Strååt, måleri.

Invigning av utställningar sker första utställningsdagen kl 13.00. Vid dubbla vernissage sker även invigning kl 13.30.

## Gå på kurs våren 2026!

### Stickkurs, 11 februari, 18.00–20.00.

Lyfta maskor (stickning) med "2 stickare".

Avgift: 825 kr. inkl. material. Kurskod: K260211

### Pappersblommor, 7 mars, 12.00–15.00 med

Sindy Voon, Avgift: 1495 kr. inkl. material. K260307

### Skriv ditt Liv, nybörjare, 7 gånger från den

20 mars 10.00–12.30. Avgift: 1400 kr. K260320

### Skriv ditt Liv, fortsättning, 7 gånger från den

20 mars 14.00–16.30. Avgift: 1400 kr. K260320

Anmälan till kurser, med namn, adress och e-post, görs via e-post [info@lansmansgarden.org](mailto:info@lansmansgarden.org)

Avgift swishas på tel. 1230470971. Ange ditt namn, tel. och kurskod. OBS. Begränsat deltagarantal.

### Akvarellkurs 13 mars 09.30–16.00 med Elisabeth

Biström. Avgift: 1350 kr. K260313

### Keramik 21–22 mars + en kväll med Anette Nygård.

Avgift: 3500 kr., 2 kg lera ingår i pris. K260321

### Kroki, 6 gånger från den 1 april 18.00–21.00.

Avgift: 900 kr. K260401

### Återbruk Jeans, 5 och 19 maj, 18.00–20.00

workshop med Gunilla Nilsson.

Avgift: 500 kr. K260505

## Upplev konst, kultur och natur!

### Länsmansgårdens dag

Lördag 23 maj kl. 12.00–16.00

Öppen vårsalong – ställ ut din konst eller konsthantverk i trädgården. Kostnad 100 kr.

### Barnens Dag

Söndag 7 juni kl. 12.00–16.00

Här finns aktiviteter som t.ex. plankmålning, fiskdamm, labyrint i Barnens trädgård och andra roliga saker.

### Barnaktiviteter

Följ oss på hemsidan för fortlöpande information.

### Samtalskväll

Xxxxxdag XX mars kl. 18.00–20.00

Vi möter konstnärerna Guangjuan Zhang och Jan Stenberg i portalen som är en del av konstverket Forum Vendelorum i Skånstaparken.

### Hantverksträffar

Hålls tredje söndagen i månaden.

### KONSTHANTVERKSSTUGAN

Försäljning av konsthantverk från konsthantverkare och återbrukare i Österåker.

### LÄNSMANSGÅRDENS KAFÉ

I Kaféets mysiga miljö erbjuds fika, smörgåsar och lättare luncher. Allt hembakat på bra råvaror. Vi kan även bokas för afternoon tea och högtidsdagar, meny enligt överenskommelse. Tel. 070-697 90 31

### TRÄDGÅRDEN

Resa Nordiska trädgårdar

Fredag 27 mars kl. 9.00–16.00

Att beskåra rosor PROVA PÅ

Söndag 10 maj, kl. 10.00–12.00

### Vårmarknad

Söndag 31 maj kl. 12.00–14.00

Arrangeras av Åkersberga Trädgårdssällskap. Försäljning av egenodlade prydnadsväxter, tomatplantor, exklusiva dahliaknölar från trädgården. Lotteri.

Läs mer om Åkersberga Trädgårdssällskap på [www.abats.se](http://www.abats.se) eller facebook.

### FÅ MER INFORMATION OCH BLI MEDLEM!

Följ oss på Facebook och vår nya hemsida för mer information om vår verksamhet och medlemsskap. [www.lansmansgarden.org](http://www.lansmansgarden.org)

Öppet: lördag–söndag kl. 12.00–16.00

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

Kulturvärd

diggi print

I samarbete med  
SVERIGES KONSTFÖRENINGAR

Österåker

Form: Identity AB



**FÖRBÄTTRA DIN HÖRSEL MED OSS!**

HÖR STOCKHOLM ÄR  
LEVERANTÖRSÖBEROENDE  
HÖRSELKLINIKER SOM ARBETAR PÅ  
UPPDRAG AV REGION STOCKHOLM

**BOKA TID I DAG  
08-808020  
ELLER  
WWW.HÖRSTHLM.SE**

**I ÅKERSBERGA  
HITTAR DU OSS I  
ALCEAHUSET,  
HACKSTAVÄGEN 22**



 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



# Rapport från höstens natur- och kulturvandringar

**26/8** Höstens första promenad gick längs kanalen till Åkersbro. Under promenaden passerades ett antal konstverk. Slussvaktarbostaden uppmärksammades för att den renoverats på senare år. Man råkade se en skarv vid kanalen. Kanske inget glädjande. Vädret var fint sensommarväder. Antal deltagare 24 st.

**2/9** Andra promenaden gick till Margretelund/Rödbosund. Berättades om Röbosunds dansbana. Man fortsatte vidare mot nya reningsverket. Hönshuset vid Margretelunds slott berördes. Även denna dag fint sensommarväder. Antal deltagare 19 st.

**9/9** Denna dag gick vi Österskärsrundan med ett antal stopp då det berättades om olika saker längs vägen. En del av deltagarna ville se utsikten från berget uppe vid Solbrännan. Det fina sensommarvädret höll i sig även denna gång. Antal deltagare 19 st.

**16/9** Idag gick vi på norra Norrö. Vandringen började med att Lasse K berättade om tingshuset varifrån vi startade. Vi fikade på berget högst upp mot Garnsviken. En ljuvlig stund fick vi där. Vädret var behagligt. Antal deltagare 19 st.

**23/9** Dagens vandring blev ett motionspass i Hackstaspåret 5 km. Kanske lite jobbigt för en del. Vädret var representativt för en fin höstdag. Solen värmdelvis när vi kom ut ur skuggan i skogen. Antal deltagare 19 st.

**30/9** Dagens runda gick i konstens tecken. Vi gick i centrum och tittade på ett antal konstverk (skulpturer). Karin hade läst in sig på

skriften som kommunen har gett ut angående konsten i kommunen. Vädret var inte det bästa. Regnet kom alldeles när rundan var klar. Antal deltagare 25 st.

**7/10** Det blev Engelska parken som kom ut av det som vi kallar "öppet för förslag". Sigge berättade om Rydboholms slott och dess anor med olika ätter som ägare av slottet. Dessutom fick vi oss till del vad som ingår i en "Engelsk park". I varje fall i denna park förekommer en skogshyddas ett svalhus ett kapell och ett lusthus i form av en tunna, (Diogenes en grekisk filosof som bodde i en sådan enlig anekdoten). Vädret typiskt höst men inget regn. Antal deltagare 15 st.

**14/10** Detta var vår sista vandring för säsongen. Den utgick från Hacksta via Spånlöt och under vandringens gång berättade Lasse om hur man valde att bygga bostäder i gången tid. Hackstatrappan blev stoppet för fik. Solen visade sig lämpligen där så vädret var gemytligt för att vara höst. Antal deltagare 13 st.

Genomsnittet blev ca 20 deltagare och rundorna var 4-5 km långa.

Vi skulle gärna se att flera engagerade sig till vandringsgruppen.

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

Lars Källered  
0707-81 79 77 lbkallerd@gmail.com

Karin Göras  
0705-90 32 59 karingoeras@gmail.com.

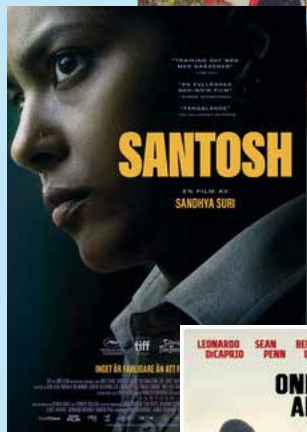
# ÅKERSBERGA FILMSTUDIO

Våren 2026



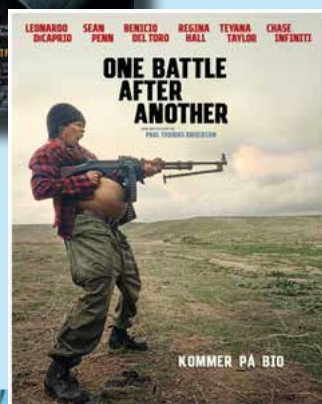
## 13.1/15.1 MIN KÄRA TJUV

Frankrike 2024, Robert Guédiguian 101 min  
En komedi med eftertanke från ett soldränkt Marseille där hemhjälp Maria arbetar. Hennes kreativa sätt att betala för dotterens pianolektioner får konsekvenser.



## 20.1/22.1 SANTOSH

Storbritannien, Indien, Tyskland, Frankrike 2024, Sandhya Suri 128 min  
Ett indiskt drama om den nytexaminerade kvinnliga polisen som måste hantera en mordutredning där starka krafter i samhället vill hindra hennes försök att uppnå rättvisa.



## 27.1/29.1 ONE BATTLE AFTER ANOTHER

USA 2025, Paul Thomas Anderson 161 min  
En vass satir som friskt blandar olika genrer. Om ett USA som är på väg att kollapsa efter att ha insupit för mycket av Trumps värderingar. Det blir en rasande svettig åktur med Sean Penn och Leonardo DiCaprio i förarsätet. Invandring, rasism och jakt på revolutionärer dominerar den här fartfyllda rullen.



## 10.2/12.2 DET NYA ÅRET SOM ALDRIG KOM

Rumänien 2024, Bogdan Muresanu 138 min  
När julen 1989 närmar sig står Rumänien på randen till revolution. Allt medan förberedelserna för det nyårsprogram som ska sändas till diktatorn Ceausescu ära fortsätter på den statliga tv-stationen. Mitt i detta omtumlande skede ställs sex personer inför personliga kriser när spänningarna stiger mot en dramatisk brytpunkt.

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>

## 17.2/19.2 ERNEST COLE: LOST AND FOUND

USA, Frankrike 2024, Raoul Peck 105 min  
En dokumentär om den första svarte frilansfotografen i apartheittidens Sydafrika. Ett stycke nutidshistoria skildrat genom Ernest Coles liv, i och utanför Sydafrika.



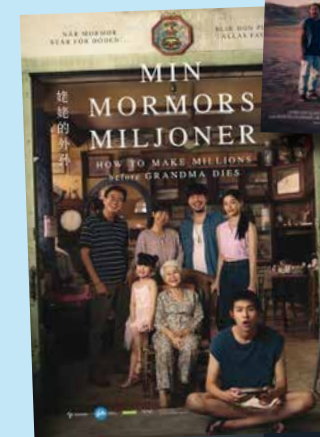
## 3.3/5.3 DET VAR BARA EN OLYCKA

Iran med flera, 2025, Jafar Panahi 103 min  
En man råkar köra på en hund och tvingas stanna vid en avlägsen verkstad. Mekanikern på plats, Vahid, tror sig känna igen honom som den man som torterade honom under hans tid i fängelset. Det oväntade mötet leder till en spiral av paranoia, hämndlystnad och alltmer absurda händelser, där flera personer med egna sår från regimens våld dras in.



## 10.3/12.3 MIN MORMORS MILJONER

Thailand 2024, Pat Boonitipat 125 min  
En Thailändsk dramakomedi med en 83-årig skådespelardebutant i huvudrollen som mormor. Ett sjukdomsbesked får släktens intresse att vakna. Unge M är en av de släktingar som suktar efter mormors arv.



## 17.3/19.3 EN DEL AV MIG

Frankrike, Belgien, Japan, USA, 2024, Guillaume Senez 98 min  
Jay från Frankrike kör taxi i Tokyo och längtar efter sin dotter som han förlorade kontakten med efter sin skilsmässa. Han har planer på att återvända till Frankrike när han får en oväntad passagerare.





### 24.3/26.3 ANORA

USA 2024, Sean Baker 139 min  
2024 års Oscarsvinnare om Anora, en sexarbetare i New York och hennes plötsliga romans med en ung rysk oligarkson. En av detta års roligaste och sorgligaste filmer.



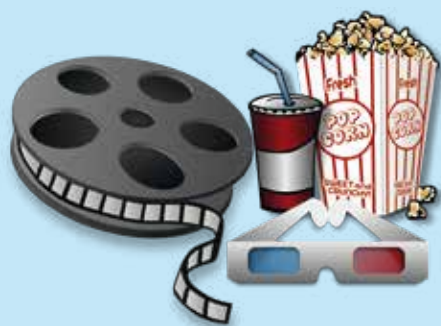
### 31.3/2.4 EAGLES OF THE REPUBLIC

Sverige med flera, 2025, Tarik Saleh 129 min  
Den tredje fristående delen i Tarik's Kairo-trilogi. Egyptens mest älskade skådespelare, George Fahmy, spelad av Fares Fares, pressas att spela huvudrollen i en film beställd av högsta ort. Han accepterar motvilligt rollen och kastas handlost i i maktens innersta krets.



### 14.4/16.4 NÄR HÖSTEN KOMMER

Frankrike 2024, Francois Ozon 104 min  
En svamprätt av egenplockad svamp leder till en kris mellan mor, dotter och barnbarn. När bästa väninnans son kommer ut från fängelset får mor-mor oväntad hjälp. En mycket sevärd film fylld av lågmäld charm, avslöjade och dolda hemligheter.



**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 5/1 kl. 07.00 och säljs via föreningens hemsida. Den 27/8 och den 6/1 kan de som önskar hämta eller få hjälp med köp av medlemskort komma ner till Bio Facklan mellan 15-18 där delar av styrelsen finns på plats. Den 7/1 finns hjälp mellan 16-18.

Medlemskort delas även ut mot avprickning av köp vid de första filmvisningarna.

**Läs mer om filmerna och se trailers på vår hemsida.**

Maten vi minns



# Texas Falukorv

Tänkte att det var dags att bidra med ett kanske lite annorlunda recept.

Den här gången handlar det om vår älskade falukorv. Med lite "Texas-style."

### Ingredienser (4 pers)

500 g falukorv (gärna i ring)  
2 gula lökar  
3 msk stark, skånsk senap  
2 dl riven ost  
2 tomater  
1 burk baked beans (vita)

### Så här gör du:

Sätt ugnen på ca 225 grader. Flå skinnet av korvringen och skär ca 1 cm skivor runt hela korven MEN inte helt igenom!

Skala och skiva lökarna.  
Skiva tomaterna.  
Riv osten.

Lägg korven i en ugnssäker form.  
"Dutta" ner senapen i skårorna du skurit.  
Tryck sedan ner lök-och tomatskivorna i snitten och garnera med den rivna osten.

Innan du ställer in formen i den 225-gradiga ugnen, häller du ut burken med baked beans runt korvringen.

Efter cirka 20-25 minuter är allt klart att avnjutas med t.ex hemlagad potatismos.  
Gärna garnerad med lite färsk persilja.  
Smaklig måltid!

Nisse B

## 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.

**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](mailto:malinsmedfotvard@hotmail.se)  
Ring 073-952 39 33 för tidsbeställning och prisuppgifter.

*Välkommen!*

# Resan till Hangö

Efter båtresa med Cinderella anlände vi till Helsingfors där guiden Lena och buss väntade för att ta oss vidare på en tur i södra Finland med konst, musik och historia på programmet. Vi började med en kort sightseeing i Helsingfors.

Vi gjorde ett snabbbesök i bruksorten Fiskar innan vi nådde Hangö frontmuseum.

Vid fredsslutet efter vinterkriget mellan Sovjetunionen och Finland stipulerades att ryssarna skulle få hyra Hangö udd med staden Hangö i trettio år. Finland fick alltså en gräns mot Sovjetunionen inne i landet. Gränsen befästes kraftigt för att förhindra att området skulle kunna utnyttjas av ryssarna som inkörsport till centrala Finland. 900 svenska frivilliga soldater tjänstgjorde vid detta gränsavsnitt och var med om befrielsen av staden när fortsättningskriget startade sommaren 1941. Vi guidades i Frontmuseet av en mycket initierad före detta finsk officer. Den korsu (skyddad förläggning) som svenskarna byggde benämndes Gyllene Freden.

Hangö är Finlands sydligaste stad. Den ligger vackert belägen med vatten runt om. Det är gott om stora och vackra hus. Man skulle kunna jämföra Hangö med Marstrand eller Sandhamn i Sverige. Efter en mycket ståndsmässig trerättersmiddag var det dags att inta horisontalläge på hotell Regatta.

Nästa morgon guidades vi i Hangö i strålande väder.

Färden gick sedan vidare till den närbelägna staden Ekenäs.

En av Finlands mest berömda konstnärer är den finlandssvenska Helene Schjerfbeck. Hon levde mellan 1862 och 1946. Hon var inledningsvis en traditionell naturalistisk konstnär men blev med tiden mer sparsmakat modernistisk. Hon blev känd i hela världen. Våren 2025 ställdes många av hennes tavlor ut i New York. En av hennes tavlor såldes för några år sedan för mer än tre miljoner kronor. Nu kom höjdpunkten på hela resan. Utklädd till Helene Schjerfbeck i 1800-tals kläder möttes vi av skådespelaren och guiden Anne Ingman. Med en vacker finlandssvensk dialekt gestaltade hon Schjerfbeck och berättade om hennes liv på ett helt fascinerande sätt samtidigt som vi vandrade runt i Ekenäs.



Nästa etappmål var besök på Wiurila gård, den finlandssvenska adelsätten Armfelts egendom. Den mest kände i släkten Gustav Mauritz Armfelt ägde gården Åminne i närheten, men den är numera en privatbostad och kan inte besökas. I ett före detta stall och foder-

magasin på Wiurila gård har ättlingar till släkten Armfelt iordningställt ett museum med bruksföremål som gav en tidstrogen bild av släktens liv och verksamhet under 1800-talet.

På vägen till Wiurila passerade vi staden Salo. En staty med Gustav Mauritz Armfelt sittande på en parkbänk påminner om den betydelse han haft för Finland i samband med att Ryssland erövrade den finska landsdelen från Sverige i 1808–09 års krig.

Han hade Tsar Alexanders öra och fick Ryssland att till Finland återlämna Karelen som förlorats efter det stora Nordiska krigets fredsslut 1721 och hela Kymmene län som förlorats i Hattarnas krig mot Ryssland 1741–43. Vidare fick Finland behålla svenska lagar och författningar. Finland fick också efter en tid ha en egen valuta. Från att ha varit en krigsskådeplats för Sveriges ständiga krig mot Ryssland under århundranden fick Finland under 1800-talet utvecklas under fredliga förhållanden. Det är till stor del Gustav Mauritz Armfelts förtjänst.



*Gustav Mauritz Armfelt*



Innan det var dags att gå ombord på färjan i Åbo för återfärd till Stockholm fick vi uppleva ännu en höjdpunkt på vår kulturreesa. I Hirvensalo ekumeniska kapell fick vi lyssna till en av Finlands mest lovande unga pianister *Julia Elomaa*.



Hon gav sig på att spela ett stycke av den ryske kompositören Scriabin som inte vem som helst försöker sig på att tolka. Hon gjorde det med bravur och med en sällan skådad fingerfärdighet. Trots sin ungdom har Julia med åtskilliga priser för sitt pianospel i Stockholm, Montreal och New York.

Sen återstod bara hemfärden efter en resa som gett många fina minnen.

*Bertil Olin*

# Välkommen till Åkersberga Blomsteraffär



**Som medlem i SPF Österåker erbjuder vi dig 10% rabatt vid uppvisande av medlemskort. Erbjudandet gäller hela 2026.**  
Erbjudandet kan ej överlåtas till annan och gäller ej vid blomsterförmedling utanför Åkersberga, vid inköp av/eller betalning med Blomstercheckar).

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



### En värld i oordning

Kriget i Ukraina ger oss dåliga tankar, men vi måste inse att världen kan bli bättre och att vi kan få fred. 27/11 höll Joakim Paasikivi föredrag för många SPF-are som intagit Facklans 167 bänkplatser för att höra honom prata om krig och försoning.

Joakim har arbetat på Försvarsmakten i 40 år men har inte lyckats bli pensionär ännu. Han är 65 år, anställd på en advokatbyrå och arbetar friskt vidare som geopolitisk rådgivare med att exempelvis vara expert på Ukraina-kriget. Ses och hörs ofta i media.

- Kriget mellan Ryssland och Ukraina och hoten mot Europa gör oss oroliga. Efter andra världskriget 1945 pratades det mycket om hur ordning och säkerhet skulle uppnås i världen och hur nationer skulle umgås. Det sades att "Krig är dumt". Man eftersträövade fred. Men i och med Rysslands fullskaliga invasion av Ukraina 24/2 2022

förändrades tankarna på en fredlig värld, förklarade Joakim.

Han menar att Ryssland vill tillbaka till tiden när de hade stora landområden och kontroll över grannländerna. De motsätter sig kraftigt Natos expansion och ogillar starkt att länder ansluter sig till Nato, så som att Sverige och Finland blev medlemmar. Ryssland motiverar sitt övergrepp med att de vill rädda Ukraina undan "naziststyret".

- I Sverige har vårt nationella försvar växt, vi har deltagit i kärnvapenövningar och vi blir mer och mer motståndskraftiga. Ledarskap, ansvarstagande och mod krävs för att vi ska vara en resurs i detta sammanhang. Vi har mycket att lära av Ukraina-kriget. Utvecklingen med hantering av drönare går snabbt och vi är på rätt väg med att förstärka vårt luftvärn, sa Joakim.

*Text och foto Inger Lindegren*



*Kvällens tema*



*Joakim Paasikivi pratade om en värld i oordning och hopp om fred i framtiden. SPF:s Bengt Nylander och Bengt-Olof Näslund avtackade Joakim (i mitten) med blommor. En värld i oordning speglade hot mot Europa.*

# KPR

Särskilt boende är den samlande beteckningen från socialtjänstlagen för behovsprövat boende för äldre. Om man på grund av ålder, demens eller annan sjukdom behöver vård och omsorg dygnet runt kan man erbjudas plats på ett äldreboende.

Även om det finns flera fristående aktörer som driver äldreboenden i Österåker så har kommunens Vård- och omsorgsnämnd det övergripande ansvaret för att verksamheten följer lagar och förordningar samt att boende får den vård och omsorg som beslutats om. Det görs genom att upphandla tjänster från de privata företag som bedriver äldreboenden.

För ett tag sedan fick SPF styrelse ett brev från en medlem som hade allvarliga anmärkningar främst beträffande bemötande från ledningspersonal på boendena Villa Näs och Musköten. Vid en träff med medlemmen i fråga bekräftades de synnerligen allvarliga anmärkningarna.

Ärendet togs upp vid ett KPR-möte med kommunledningen. En träff med socialförvaltningens ledning utlovades.

Vid den träffen mötte vi tre som ingår i KPR: avdelningschef Tove Eriksson och enhetschef Karin Leo. Båda två såg med allvar på det vi

berättade och lovade att ta upp våra synpunkter med ledningen för äldreboendena.

Vi fick ett mycket positivt intryck av förvaltningens vilja att så långt som möjligt följa upp verksamhetens kvalitet. Det finns stora problem emellertid att rekrytera personal till vård- och omsorgsverksamhet. Inte minst är det svårt att tag på personal med rätt utbildning och kunskap.

Ansvariga från socialförvaltningen för en dialog med utförarna, men risken är att man inte får höra hela sanningen när man bara talar med ledningspersonal från äldreboendena. Därför uppskattades att vi framförde våra synpunkter.

Österåker är inte ensam om problemen inom vård och omsorg. Många kommuner vittnar om hur svårigheter med rekrytering av kompetent personal påverkar kvalitén negativt. Järfälla kommun har beslutat säga upp avtalen med privata aktörer och driva äldreboendena i egen regi. Risken är väl att det inte förbättrar möjligheten att rekrytera personal med rätt kompetens.

*Bertil Olin*

## *Höstfest med räkor*

80 glada seniorer samlades till en härlig oktoberfest i Folkets Hus, Bergasalen, den 20 oktober. SPF-styrelsen hade köpt in goda, stora räkor, som dukades fram och avnjöts till stor belåtenhet tillsammans med bröd, ost, goda drycker och trevliga samtal.

I Tyskland är Oktoberfest en tradition och SPF hade fest med tysklandstema förra året. Margareta Tunström önskade sig en fortsättning och naturligtvis flera av oss andra också. Valet blev en räkfrossa denna gång. Vi som deltog var mycket nöjda med festen, som troligen kommer att leva vidare.

Margareta hade fixat ett korsords-quiz, där lösenordet var just räkfrossan när alla tyckt sig känna igen de ord som skulle läggas

in. Vi skrev naturligtvis "falukorv", när vi hörde "Vi ska ha blommig falukorv till lunch" och gissade sedan rätt på "Vilhelmina" och fler andra ord så att lösenordet blev rätt.

Vi underhölls med sånger som "Engelska flottan har siktats vid Vinga", "Kalle på spången", "Que se ra se ra", Åkers Kanal, Gösta Linderholms låt "Kom, kom, kom till Britas restaurang och ta en öl eller två" och Peter Himmelstrands "Flickor bak i bilen" och Nils Poppes låt om att putsa fönster. Dessutom frågade George "Jojje" Thunström oss om vi kände till filmen Casablanca från 1942 med "As times goes by" och andra kända låtar från olika filmer, som exempelvis "Mandomsprovet".

*Text och foto:  
Inger Lindegren*



*80 SPF-are samlades till den fina festen. Deltagarna placerades vid små bord, där det blev tillfälle till trevliga samtal.*



*Jojje spelade och sjöng och Margareta bidrog med quiz.*

## 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                           |               |