



Österåker

MEDLEMSTIDNING
HÖSTEN 2026

”Livet handlar om att använda alla färger”

Celerie Kemble

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: spfoasteraker@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 spfoasteraker@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: Inger Lindegren

Redaktör: Nils Boström

Annonser: Charlotte Prah

**Ansvarig
utgivare:** Bengt-Olof Näslund

Layout/tryck: Ingela Almén
tryckeri@barafordig.se

Innehåll

SPF Seniorerna Österåker.....	3
Styrelse och funktionärer.....	4
Ordföranden har ordet.....	5
Kåseri "Sätt färg på tillvaron"	6
Hjältarna	7
Månadsträffar	8-9
Resor och utflykter	10-16
FM i bordtennis	17
Rör på dig och gör kroppen glad ..	18-19
Aktuellt på Fyren	21
Rapport från vårens vandringar.....	25
Åkersberga Filmstudio.....	26-28
Månadsträff med guldkant	29
Utflykt med Lennakatten	30-31
Månadsträff med guldkant	33
Kåseri "Hunden"	34-35
Viktiga telefonnummer.....	36

**"Inte ens
den svartaste
timme är
mer än
60 minuter"**

Okänd

Styrelsen i SPF Seniorerna Österåker



Från vänster: Bengt-Olof Näslund, Margareta Tunström, Inger Ahnell, Leif Engman, Solveig Odenryd Drexler, Charlotte Prahll, Bengt Nylander och Inger Lindegren.
Lilla fotot Marle Höckne.

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

Marle Höckne 0704-40 16 82
marier@marbi.se

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



Nu kan ni läsa och se höstens planerade aktiviteter för oss SPF Seniorer i Österåker.

Vårterminens aktiviteter har vi bakom oss med välbesökta månadsmöten och fullbokade resor. Fyren

som öppnade på nytt efter renovering i början av maj är nu i gång igen som vanligt till allas glädje.

Vid senaste KPR-mötet (kommunala pensionsrådet) i våras, fick vi svar på de frågor vi drivit en tid, nämligen nöjdheten på särskilda boenden. De varierar mellan 97% och 43% vilket inte är tillfredställande. Kommunstyrelsens ordförande Richard Orgård meddelade att 43% nöjdhet inte var acceptabelt. Han avslutade med att det fanns en viktig information till som han då inte kunde berätta men vid invigningen av FYREN berättade han att det kommer ett förslag om att alla invånare 69 år och äldre kommer att erbjudas gratis **Bältrosvaccin**. Tjänsten kommer att köpas hos Regionen och beslutet beräknas att tas under hösten i år. Anledningen till detta generösa erbjudande till oss seniorer är att kommunen beräknas spara mer än vad det kostar genom att hålla oss friska samt att bältrosvaccin även ger ett visst skydd mot bland annat stroke, infarkt och demens.

Vid vår senaste månadsträff ombord i SJÖBRIS passade jag på att informera om gratis vaccin och när befälhavaren kapten Göran P Sjödin hörde detta så informerade han om sitt engagemang i det han kallade Rosornas krig. För ungefär ett år sedan upptäckte han en röd prick på magen som kliade och när det fortsatte att kli dagen efter uppsökte han sin vårdcentral eftersom han misstänkte bältros. När han berättat sin historia för läkaren, så svarade han, *bra att du kom idag, nu skall du få medicin och då är det borta om några dagar. Hade du kommit någon dag senare hade jag inte kunnat hjälpa dig.*

Bältros kan botas om du hinner medicinera inom tre dagar (72 timmar) efter första utslaget. Det är mycket viktigt att vara uppmärksam på detta med bältros eftersom nästan alla bär på detta virus.

Avslutningsvis önskar jag att vi ansluter oss till *Rosornas krig*, alla vi som får nyttja detta generösa erbjudande om gratis bältrosvaccin. Informera vänner och bekanta om att passa på att vaccinera sig om man inte redan gjort det, allt för att undvika onödigt lidande.

För övrigt anser jag att vi behöver en polistation i Österåker.

Allt gott!

Bengt-Olof Näslund
Ordförande

**”Nu ska du få se svart på vitt, sa sotarn
och satte sig i snön”**

Pex Tufvesson

Sätt färg på tillvaron

Ganska ofta kan jag tycka att många av oss använder alldeles för lite färg, vilket gör oss trista. Vi kan klä oss blommigt, köpa en vacker soffa och beställa en färgstark bil, men vi nöjer oss kanske med att vara grå. Färg piggar upp!

Den som har en grå soffa kan lägga i ett blommigt överkast, några fina kuddar och en röd filt och på så sätt få en helt annan känsla för soffan. Gråsvarta bilar är jättetrista och varför köpa en vit när det finns röda? Vi människor är naturligtvis olika och alla gillar inte starka färger som sticker ut. Men jag tycker att vi blir glada av färg.

En klänning med fåglar på livar upp och om du har blommiga byxor kan du gå omkring och mysa hela dagen. Funderar på varför vi vill vara svarta när den färgen ofta kännetecknar sorg och begravning? Många tycker att de är stiliga i svart och det kan jag medge.

Men i vår vardag kan vi till exempel börja med att köpa "happy socks" i varma färger, som bara syns lite grann och på så sätt kan vi öva upp oss i konsten att glädja andra genom våra vackra färger.

Om vi vill pigga upp vår grå soffa kan vi nöja oss med att prova om vi har ett blommigt överkast och inte lägga dit den röda filten och de mångfärgade kuddarna. Det kan bli för mycket av det goda.

Färgens betydelse för vår hälsa kan inte beskrivas i ord; det är så stort! Du kan välja fina mattor i ditt hem, minnas de orangea väggar vi hade på 1970-talet och välja olika färger på ditt hår, dina naglar och dina halsband. Oändliga kombinationer av röd, blå, gul, grön, svart och vit färg. Njut, fundera och tänk igenom vilken vacker färg du vill ha ute på staketet. Måla!

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
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
Bengt Nylander 0705-46 40 83
tjoria7@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 23 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 31 augusti kl 13.00

Åke Fagrell

Föredragshållare Åke Fagrell håller välbesökta och uppskattade föredrag om Titanic runt om i landet. Åke har flera anknytningar till dramat; han var nära vän med Sveriges sista överlevande passagerare, Agnes Sandström, och hennes dotter Beatrice. Han har varit vid Titanics grav ute i Nordatlanten, och har i sin ägo ett av de få föremål som idag finns kvar av de som var med ombord på Titanic.

Måndag 28 september kl 13.00

Eva-Karin Gyllenberg

Signaturen EKG, mångårig journalist på Dagens Nyheter, kåserar under rubriken "Stockholm på trekvart" om konst och konstigheter i huvudstaden.

Hör henne berätta om mötena med två älskade kulturpersoner, men också om namnförvirringen vid Globens invigning, om påkörd konst och om bokstäver som hamnat snett, kort sagt: lite på trekvart, men föredraget är något längre än så. Det tar en timme. Många skratt utlovas.



Viktig info!

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

Anmälan görs till 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



Måndag 26 oktober kl 13.00

Sanna Evers

Sanna Evers beskriver sig själv som en allkonstnär och är verksam inom flera olika kreativa områden. Hon håller bland annat inspirerande föreläsningar med fokus på kvinnliga pionjärer och deras betydelse genom historien. Vi får ta del av spännande historier och levnadsöden om tre kvinnliga konstnärer - Hanna Hirsch, Karin Larsson och Marie Krøyer.



Måndag 30 november kl 13.00

Micke Svahn

Micke Svahn har mer än 40 år bakom sig som musiker/artist. Han har spelat med en stor del av den svenska artisteliten, men även framträtt solo och med egna bandprojekt.

Med sin mångåriga erfarenhet framför Micke låtar av alla tänkbara och otänkbara artister. Han tar oss med på en alldeles egen tidsresa i musikhistorien. Upplevelsen blir "här och nu" - och framför allt personlig.



Måndag 25 januari kl 13.00

Roger Persson

44 års filmande börjar ta slut.

Möt filmaren Roger Persson som berättar om ett liv i sällskap med kameran. Möten, platser, resor. Ett liv som tog helt andra vägar än han hade tänkt sig. Ta del av Rogers lokala berättelser, minnen och bilder som skildrar platser vi känner igen och ligger oss varmt om hjärtat.





ONSDAGEN DEN 26 AUGUSTI SKÅLHAMRA GÅRD - TÄBY

Vi träffas vid infartsparkeringen kl. 10.00 och vid ÅK kl. 10.10. Hemkomst ca 15.30.

Vi beger oss på en resa runt Vallentunasjön, där vi befinner oss mitt i det så kallade Runriket. Vi kommer att besöka platser med gamla anor och ni kommer att få höra om livet på Skålhamra gård förr och nu.

Pris 395 kr. I priset ingår buss och lunch på Golfrestaurangen på Skålhamra.

Anmälan senast 15 augusti till brittmari.grans@gmail.com eller 0707-47 40 81.

Betalning senast 20 augusti till bg 622-6443 efter besked om plats.

Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen

Kom du inte med?

Från och med januari 2026 gäller följande:

Månadsträffar Anmälan görs till spfostraker@gmail.com fr o m kl 09.00 den 10:e och senast den 20:e i resp. månad.

Resor

Bokas tidigare kl 09.00 den 12 augusti.

Resor och utflykter



ONSDAGEN DEN 9 SEPTEMBER BLACKSTA VINGÅRD FLEN

Samling kl 08.00 vid IP och vid ÅK kl 08.10. Blacksta vingård är en av Sveriges första vingårdar. Här kan ni uppleva och smaka på Sörmland och ett av världens nordligaste tillverkade vin på en plats som detta år vunnit pris för Sörmlands bästa destination för turister att besöka. Det är numera lagligt att köpa med sig av våra drycker direkt från vingården.

Vid ankomst serveras kaffe. Därefter provning och guidning. Lunchen består av varmrätt, dessert och kaffe på maten.

Efter detta besöker vi gårdsbutiken och stenugnsbageriet. Vi räknar med att vara hemma ca kl 17.00

Anmälan senast den 20 augusti till: leifengman42@hotmail.com eller 0708-28 53 08.

Pris 720 kr vilket inkl guidning, lunch och buss.

Betalning senast den 1 september efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



LÖRDAGEN DEN 12 SEPTEMBER HILMA AF KLINT - ADELSÖ

Vi träffas vid infartsparkeringen kl. 10.00 och vid ÅK kl. 10.10. Beräknad hemkomst ca 18.30.

Konstnärinnan Hilma af Klint blev världsberömd 74 år efter sin död när hennes konst ställdes ut i New York år 2018. Lasse Hallströms film "Hilma" spelades delvis in på Adelsö och Munsö där Hilma vistades flera perioder. Vi börjar med lunch på Rastaholm som ligger på Ekerö och beger oss sedan till färjeläget på Munsö, där vår guide möter oss. Vi kommer att åka på Hilma af Klint-safari på Adelsö och få höra om Hilmas liv, konstnärskap och andlighet och vi kommer att få se utställningen "Att söka sin väg", som handlar om bakgrunden till Hilmas verk.

Pris 740 kr. I priset ingår buss, lunch, inträde och guidning.

Anmälan senast 16 augusti till brittmari.grans@gmail.com eller 0707-47 40 81.

Betalning senast 23 augusti 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 augusti

TISDAGEN DEN 22 SEPTEMBER DAGSKRYSS FRÅN KAPELLSKÄR TILL LÅNGNÄS

Följ med på en njutbar heldag till havs med Finncanopus. Ombord serveras vi god mat. På utresan serveras det brunch i Mickés Wine & Dine inkl ett glas mousserat vin samt kaffe, te och färsk juice. På hemresan skärgårdsbuffé i Fishermans bistro inkl ett glas vin/fatöl samt soft drinks.

Vi kommer inte att komma in på Åland utan vi går av bussen till terminalen som är nybyggd. Där får vi koppla av och se ut över havet och läsa tidningarna som finns där.

Efter ca en timme får vi gå ombord på Finnsirius som tar oss tillbaka till Kapellskär.

Vi åker från Åkersberga station hållplats D kl 08.20.kl. Hemkomst ca 19.55.

Pris 1 150 kr. I priset ingår bussresa, brunch och middag.

Anmälan senast 23 augusti till msanitaekstrom@gmail.com eller 0762-13 59 30 efter besked om plats. Betalning senast 1 september till bg 622-6443.

Vid anmälan ska åammd anges och man ska kunna legitimera sig vid terminalen i Kapellskär.



TORSDAGEN DEN 1 OKTOBER SEB:s KONST I ARENASTADEN SOLNA

Samling vid infartsparkeringen kl 13.00 och ÅK kl 13.10. Hemkomst ca 15.00.

SEB:s huvudkontor i Solna rymmer en omfattande samling modern och samtida konst. Konsten är integrerad i arbetsmiljön med flera platsspecifika verk.

Konstsamlingen representerar tre teman natur, urbant och porträtt. Över 65 nordiska konstnärer finns representerade i konstsamlingen.

Pris 250 kr.
I priset ingår buss och guidning.

Max 30 deltagare och SEB kräver att du kan legitimera dig.

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

Betalning senast 23 september till bg 622-6443 efter besked om plats.

Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



TISDAGEN DEN 6 OKTOBER KATOLSKA DOMKYRKAN

Samling vid 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, belägen 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 15 september till: leifengman42@hotmail.com eller 0708-28 53 08.

Betala senast 28 september till bg 622-6443 efter besked om plats.

Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



ONSDAGEN DEN 14 OKTOBER SVENSKA SEDLAR OCH PAPPERS- TILLVERKNINGEN I TUMBA

Samling vid infartsparkeringen 09.45 och ÅK 09.55. Hemkomst ca 15.30.

Tumba bruksmuseum berättar om Sveriges sedelhistoria och om de människor som levtt och arbetat på Tumba pappersbruk.

Svenskt sedelpapper har tillverkats i Tumba sedan 1755. Än idag är sedelpapper i gång på bruket. Bruket är det lilla samhället i det stora sammanhanget.

2023 har svenska regeringen utsett Tumba bruk till ett statligt byggnadsminne.

Max 25 personer om vi blir fler, två grupper.

Pris 575 kr.
I priset ingår buss, guidning och lunch hamburgare.

Anmälan senast 14 september till msanitaekstrom@gmail.com eller 0762-13 59 30.

Betala senast 5 oktober till bg 622-6443 efter besked om plats.

Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



LÖRDAGEN DEN 17 OKTOBER JÄRN- VÄGSUPPLEVELSE TILL "NYA HYSS MED HJALMAR OCH GÄNGET"

Samling sker i Stockholms central vid "hållet i golvet" kl 10.45.

Vi åker med SKÅJ/veterantåg för att se Hjalmar i Brevens bruk.

På tåget serveras en tvårätters lunch för 225 kr och/eller en trerätters middag för 625 kr på hemresan. **Maten betalas på plats i restaurangen.**

Vi reser från Stockholms central i 1:a klass salong kl 11.00 och hemresan med ankomst till Stockholm C kl 22.00 där buss väntar för färd mot Åkersberga.

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

Pris 2.435 kr vilket inkl tåg, revy och buss hem.

Betalning senast den 15 september till bg 622-6443 efter besked om plats.

Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.



NOVEMBER ASTRID LINDGREN'S VÅNING DALAGATAN 46

Vi tar oss in själva till Stockholm med tåg/ buss till Dalagatan.

Vi får en visning av lägenheten på Dalagatan som var Astrids hem från 1941 fram till hennes död år 2002.

Detta är platsen där Astrid skrev sina böcker och blev en världsberömd författare. Astrid Lindgrens familj har bevarat lägenheten i samma skick som då hon levde.

Visningar i november kan tidigast bokas i augusti som sedan bekräftas i mitten av september. Se hemsidan på SPF i september när vi får en tid för visning.

Antalet besökare per visning är max 12 personer. Vi hoppas få fler visningar.

Pris: 250 kr.

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

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



TISDAGEN DEN 3 NOVEMBER PRESSBYRÅNS NYA MUSEUM

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

Vi börjar med en kopp kaffe i deras butik. Pressbyrån har gamla anor. Under senare del av 1800-talet kom en omfattande tidnings- utgivning igång. Intresserade läsare kom åt sin tidning genom prenumeration.

Allt eftersom järnvägsnätet byggdes ut i Sverige blev järnvägsstationerna en populär mötesplats. I väntsalarna samlades människorna och där såg tidningsutgivarna sin möjlighet att sälja lösnummer.

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

**Pris 425 kr inkl lunch o guidning.
Betalning senast den 20 oktober efter
besked om plats.**

**Ange ditt och aktivitetens namn
på inbetalningen.**



ONSDAGEN DEN 11 NOVEMBER BIRGITTASYSTRARNA, NUNNEKLOSTRET I DJURSHOLM

Samling vid Infartsparkeringen kl.11.00 och ÅK kl 11.10 Hemma ca 15.00

Vi är inbjudna till Birgittasystrarnas katolska nunnekloster i Djursholm. Besöket börjar kl.12.00 då systrarna bjuder oss på en vällagad lunch och därefter ca. kl.13-14 en visning i deras lokaler.

Klostret i Djursholm grundades 1923 och är en gren av Birgitta-orden, Den Heliga Frälsarens orden vilken grundades av den heliga Birgitta men stängdes 1595 pga reformationen.

Vi kommer bl.a få besöka kyrkorummet där systrarna samlas fyra gånger per dag för en bönestund. I en anda av öppenhet och respekt välkomnar systrarna oss.

**Pris 485 kr.
I priset ingår bussresa, lunch och visning.**

**Anmälan senast 23 oktober till
britt.pettersson@gmail.com
eller 0706-73 97 74.**

**Betalning senast 28 oktober till
bg 622-6443 efter besked om plats.
Ange ditt och aktivitetens namn på
inbetalningen.**



ONSDAGEN 9 - 10 DECEMBER LUCIAKRYSSNING MED KONCERT

Samling ÅK kl 13.00.

Vi börjar med att åka till Uppenbarelsekyrkan för en julkonsert. Efter konserten åker vi till Vikingsterminalen. Vi kommer att gå på Vikings stolthet Birka Gotland.

Middagen serveras klockan 17.30. Det blir en trerätters middag inkl vinpaket. Ange kött eller fisk. Kvällen är därefter fritt val.

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

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

Pris 2.195 kr
I priset ingår 2-bädds insideshytt, buss, konsert, trerättersmiddag inkl. dryck och sjöfrukost.

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

**Betalning sker via Högbergs buss via
faktura.**

Glöm ej ID-kort eller pass.



TISDAGEN DEN 15 DECEMBER JULBORD PÅ SÅSTAHOLM

Vi träffas vid infartsparkeringen kl. 10.50 och vid ÅK kl. 11.00. Hemfärd ca 15.00.

På Sastaholm bjuds vi på ett klassiskt svenskt julbord med både kallskuret, sill och småvarmt, bröd- och ostbuffé samt avslutar med herrgårdsfika med "gottgott".

Sastaholm, tidigare känt som Höstsol, ligger vid Vallentunasjön och är en historisk pärla som tjänade som pensionat för framstående svenska skådespelare. Vi kommer att få en kort historikpresentation och har även fri tillgång till Sastaholms kostymförråd med peruker, accessoarer och scenkläder.

Pris 775 kr. I priset ingår buss och julbord. Tacksam för snabb anmälan, då vi behöver vara minst 50 deltagare. Anmälan snarast till brittmarie.grans@gmail.com eller 0707-47 40 81.

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



TISDAGEN DEN 19 JANUARI 2027 STUCKATÖRENS VÅNING DAVID BAGARES GATA 10

Vi tar oss in själva till Stockholm med tåg/buss till David Bagares gata.

Upptäck ett spektakulärt borgerligt hem vid slutet av 1800-talet. Axel Notini är en av de främsta stuckatörerna i det sena 1800-talets Stockholm. Hit tar han tilltänkta kunder för att visa prov på sin yrkesskicklighet. Idag är våningen återställd i ursprungligt skick och inredd som ett exempel på ett borgerligt hem. Vi får se hur salong, bibliotek och sängkammare kunde se ut hos den övre borgarklassen. Välkomna till Stuckatörens hus en unik pärla mitt i Stockholm. Visningen tar 60-90 min. Lunchställen finns nära som du själv tar dig till.

Pris: 170 kr. Anmälan senast 28 december till britt.pettersson@gmail.com eller 0706-73 97 74.

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

**VIKTIG
INFO!**

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

FM i bordtennis för SPF:are i Åkersberga

Den 4-5 maj genomfördes FM-tävlingarna i Multihallen med 30 deltagare i klasserna 70, 75, 80 och 85 år. Vår Leif Engman har sedan förra hösten haft ansvaret för planeringen tillsammans med Bordtennisklubben.

De första jag träffade var de båda skåningarna, gentlemännen och vännerna Nisse Fredriksson och Lasse Gustafsson. Lasse som coachade Nisse berättade att de har hållit ihop i vått som torrt sedan de var 19 år gamla och gjorde värnplikten. De är båda medlemmar i SPF Gullvivan i Brösarp.



Nisse gick enl. Lasse som väntat till final som slutade med en silvermedalj.

Dag 2 när det var dags för dubbelspel saknades Nisses partner som redan åkt hem men då ingrep bordtennisklubben och ringde in en av de våra, nämligen Jan-Erik Franzén som ställde upp. De gick till final och fick då möta ett samspelt par från Särö (Göteborg) vilket gjorde att det slutade med silver även denna dag men det var mycket jämt långa stunder.

Det var trevligt att följa matcherna med trevlig stämning bland spelarna som när Jan-Erik eller Frazze som han också får heta, slog en boll diagonalt nära kanten och nät men motståndaren han fram och lyckades lägga den ännu närmare nät och kant så att Nisse inte hann fram. Då öste Nisse beröm över motspelearens skicklighet vilket i sportslighet imponerade på oss som tittade på. De flesta av oss skulle säkert muttrat över att ha missat den svåra bollen istället för att ge motståndaren beröm.

Beträffande boende i Åkersberga så berättade Lasse att de aldrig tidigare bott i ett så litet dubbelrum, man kunde knappt gå vid sidan av sängen och det fanns två pallar vid fotändan men det var nära till restauranten vilket var positivt.

*Vid pennan
Bengt-Olof Näslund*





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 två gånger i veckan. Sommar och höst blir det måndag kl 18 och fredag kl 10 vid vår idrottsplats Löt-vallen. Vi kan spela tre lag samtidigt. Efter Trettonhelgen spelar vi i Multihallen i Åkersberga. Börjar spela första tisdagen efter trettonhelgen kl. 11-13 och fredag kl. 11-13.

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



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 25 augusti

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 3 september, mellan 11.30-12.30, 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 25 augusti kl. 12.00-13.00 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. 11.30-ca 12.30.
Start torsdagen den
27 augusti.

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.
Dag och tid meddelas senare.



LÄNSMANSGÅRDEN
Österåker

Kafé | Konsthall | Konsthantverk | Trädgård | Biodling

www.lansmansgarden.org

Kantarellvägen 12, Åkersberga
(vid länsväg 276)



Magnus Ringborg



Therese Hägeby



Alfonso Sanguesa



Linda Jurmu



Konst i Roslagen



Kerstin Thern Larsson



Carl Köhler



Annette Alsiö

KONSTHALLEN

22 aug–13 sept Magnus Ringborg, skulptur
19 sept–11 okt Therese Hägeby, måleri
17 okt–8 nov Linda Jurmu, teckning, collage, skulptur
14 nov–29 nov Alfonso Sanguesa, måleri

LÄNSMANSHUSET

22 aug–20 sept Kerstin Thern Larsson, keramik
26 sept–27 sept Konst i Roslagen, samlingsutställning
3 okt–25 okt Carl Köhler, måleri, retrospektiv
31 okt–29 nov Annette Alsiö, glas

Invigning av utställningar sker första utställningsdagen kl 13.00

Vårt kursutbud hösten 2026

På Länsmansgården finns ett stort utbud av kurser, workshops och hantverksträffar. Det kan handla om kurser i att skriva, sticka, måla

akvarell, teckna kroki (modellteckning), slöjd och keramik. Se vår hemsida www.lansmansgarden.se för uppdaterad information om höstens kurser.

Höstevenemang

HÖSTMARKNAD

Söndag 23 augusti kl. 12.00–14.00

KANALENS DAG

Söndag 30 augusti kl. 10.00–17.00

JULMARKNAD

Lördag 5 och söndag 6 december
kl. 11.00–16.00

BARN- OCH FAMILJEAKTIVITETER

Söndag 23 augusti kl. 12.00–15.00

Utifrån utställningen "Känsans uttryck – det mjuka i det hårda" skapar vi tillsammans skulpturer av stenar och ull. 20 kr/barn

Söndag 27 september kl. 12.00–15.00

Utifrån utställningen "Skuggljus" skapar och leker vi i naturmaterial utifrån skuggspel. 20 kr/barn

Söndag 1 november kl. 12.00–15.00

Utifrån utställningen "Glaskalas" skapar vi lekfulla modeller. 20 kr/barn

Söndag 29 november kl. 12.00–15.00

Julpyssel på första advent. 20 kr/barn

Lördag 5–söndag 6 december kl. 12.00–16.00

Kom och möt tomtemor på vår Julmarknad. Rita eller skriv din önskelista.

HANTVERKSTRÄFFAR

Hålls tredje söndagen i månaden.

TRÄDGÅRDEN

Åkersberga Trädgårdssällskap ansvarar för vår trädgård. Läs mer på www.abats.se eller facebook.



FOTO: ANNA-ROSA BELLINI

LÄNSMANSGÅRDENS KAFÉ

I det som en gång var ett stall finns idag Länsmansgårdens Kafé. Här erbjuds fika, smörgåsar och lättare luncher. Allt är hembakat på bra råvaror. Vi har även glutenfria alternativ. Sällskap om 15–25 personer kan bokas för afternoon tea, högtidsdagar och möten. Gäller måndag–torsdag.

Boka på tel. 070-697 90 31

KONSTHANTVERKS BUTIKEN

Försäljning av konsthantverk från konsthantverkare och återbrukare i Österåker.

FÖLJ OSS OCH BLI MEDLEM!

Följ oss på hemsidan, Facebook och Insta Länsmansgården – Österåkers Konsthall för mer information om Österåkers Konstförenings verksamhet och medlemskap. Medlemsavgiften är 300 kr per år. Du kan Swisha eller betala beloppet till postgirot nedan. Glöm inte att ange namn och mejladress, på Pg även telefonnummer, så vi kan nå dig med information, medlemskort och erbjudanden.

Postgiro: 65 09 78-0

Swish: 123 047 09 71 eller använd
vidstående QR-kod.

www.lansmansgarden.org



123-047 09 71

Öppettider: lördag–söndag kl. 12.00–16.00

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

Kulturvård

diggiprint

I samarbete med

SVENSKA KONSTFÖRENINGAR

Österåker

Form: Identity AB



FÖRBÄTTRA DIN HÖRSEL MED OSS!

I Åkersberga hittar du oss i Alceahuset

HÖR STOCKHOLM
är leverantörsoberoende
hörselkliniker som arbetar på
uppdrag av
Region Stockholm

Boka tid på www.hörsthlm.se
eller ring oss på
08-808020



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



7/4 Första vandringen gick genom Röllingby backar. Vi såg då att man har inrättat 2 st hagar för fåren som ska hålla ordning där. Vädret var inte så ljuvligt ca 5 grader. Men trots detta kom det 20 st tappra deltagare som trotsade det sämre vädret.

14/4 Denna vandring gick från Skavlöten via Rönninge by och vidare förbi Hägernäs station. Vi uppmärksammades på en bunker tillhörande den så kallade Korvlinjen. (en befästningslinje Norra fronten som skulle skydda huvudstaden mot anfall). Vi passerade ett gravfält från järnåldern med ett antal gravar. Vidare fick vi uppleva bymiljö i Rönninge by. Vädret var sådär - sol men kall vind. Antal deltagare 18 st.

21/4 Denna vandring utmed Hägernäs strand till Viggbyholm. Vid fiket berättade Sigge om flygets uppstart sedan 100 år tillbaka. F2 Hägernäs utvecklade det militära flyget därefter. Intressant berättande som avslutades med den s.k. Catalinaaffären 1952. Denna gång var vädret soligt och förhållandevis varmt. Antal deltagare 21 st.

28/4 Denna vandring gick vi i Angarnsjöängens naturreservat med sitt rika fågelliv. Det var väldigt kyligt i denna nordanvind som rådde. Vi beskådade Örsta hållristning och en runsten med en viss historia. Antal deltagare 16 st.

5/5 Vi gick utmed Boda träsk och bevittnade alla varningsskyltar angående grodor och paddors korsning av vägen. Vi fikade vid Hästängsudd vid havet. Vädret skapligt, lite svalt när solen inte visade sig. Antal deltagare 20 st.

12/5 Denna vandring blev inställd på grund av dåligt väder.

19/5 Dessvärre var vädret inte heller denna gång på vår sida. Vi gick motionsspåret i Eriksö som är ganska kuperat men trevligt ändå. Vi pratade om Eriksömarens som är ett biologiskt filter för dagvattnet innan det når Tallaröfjärden. Denna sankmark tar upp föroreningar ur dagvattnet och tack vare ett långsamt flöde gör det att dessa föroreningar sedimenterar och hamnar på botten där växtlighet tar hand om dessa föroreningar. Ett rikt djurliv med fåglar framför allt förekommer där. Insektshotell har man också installerat. Man tänker på den biologiska mångfalden och underhåller maren på bästa sätt. Antal deltagare 6 st (tyvärr) vädret var alltså inte så bra och kollision med en SPF utflykt ledde till detta.

26/5 Var det Österskärsrundan som vi gick. Denna dag var vädrets makter på vår sida. Solig sommardag efter de två tidigare vandringarna. Vi gjorde ett antal stopp på vägen där Karin och Sigge berättade en del om omgivningarna. Vi fikade vid Solbrännan i sommarväder. Trevligt. Antal deltagare 16 st.

Höstsäsongen drar igång 25 augusti.

Vi väddar till alla som kan tänka sig att engagera 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

Hösten 2026



8.9/10.9 I SWEAR

UK, 2025, Kirk Jones 120 min
En ung man drabbas i tonåren av Tourettes syndrom och vi följer hans liv och utmaningar. Denna varma film är inspirerad av den sanna historien om John Davidson och hans livsverk. Vann Bafta priset för bästa engelska film.

15.9/17.9 KVÄLLSPASS

Schweiz, 2025, Petra Biondina Volpe 92 min
En lågmäld, nervig och charmig liten film om en hängiven sjuksköterskas kvällspass. Med Leonie Benesch från Babylon Berlin i huvudrollen.

22.9/24.9 LEFT-HANDED GIRL

Taiwan, 2025, Shih-Ching Tsou 108 min
Taiwans Oscarsbidrag 2026. Den vänstra hand som morfar säger är djävulens hand är den 5-åriga flickan I-jhings hand. Hon har tillsammans med sin familj flyttat till Tapei, där familjens ekonomi är kärv efter en skilsmässa.

6.10/8.10 SVEN KLINGS KVINTETT

Sverige, 1976, Stellan Olsson 114 min
Det är 50-årsjubileum för den svenska klassikern som är inspelad i en svunnen tid och som handlar om tiden på 50-talet när jazz kunde vara farligt. En del av vår svenska kulturkanon.



Välkommen till Bio Facklan
Filmerna visas på tisdagar kl. 15 och kl. 19, torsdagar kl. 15 och 19.
OBS! Du köper ditt medlemskort genom filmstudions hemsida
<https://akersberga.filmstudio.se>

13.10/15.10 AMRUM

Tyskland, 2025, Fatih Akin 93 min
Den 12-årige Nanning är med sin mor utlokaliserad till ön Amrum under andra världskrigets sista dagar 1945. I denna brytningstid måste han lämna barndomen och börja ta ansvar och hantera svåra situationer. En vacker film om att plötsligt tvingas växa upp.

20.10/22.10 LIFE OF CHUCK

USA, 2024, Mike Flanagan 111 min
En film som börjar med att världen står på randen till en katastrof och med mystiska reklambudskap om Chuck. En film om glädjen att leva och dansa och att alla människor vi möter har betydelse för oss. Med Tom Hiddleston i huvudrollen som Chuck.

3.11/5.11 AV LERA OCH BLOD

Frankrike, 2025, Jean-Gabriel Leynaud 90 min
Prisbelönad dokumentär om livet i östra Demokratiska Republiken Kongo, där människor kämpar för att ta fram de sällsynta mineraler vi har i vår moderna teknik.

10.11/12.11 DIKTATORNS TÅRTA

Irak, 2025, Hasan Hadi 105 min
I Saddams Husseins Irak får den fattiga nio-åriga flickan uppdraget att till skolan skaffa fram en tårta för att fira diktatorns födelsedag. Då hon lever i södra Iraks träskland, som är hårt drabbade av sanktionerna mot landet, är det inte en helt lätt uppgift. Den första filmen från Irak som visats i Cannes, där den fick två priser.





17.11/19.11 UNGA MÖDRAR

Belgien, 2025, Luc och Jena-Pierre Dardenne, 105 min
En skildring av fem unga kvinnor som bor på ett hem för unga mödrar, där de kämpar för att klara sin nya roll som mamma och att få en bättre framtid, trots sina personliga bördor. Bröderna Dardenne har även denna gång vunnit priser i Cannes för sin film.



1.12/3.12 HIND RAJAB

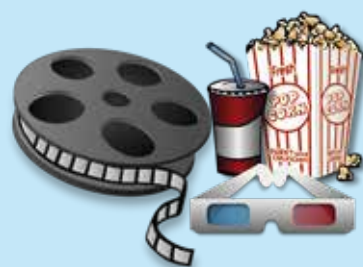
- Rösterna från Gaza

Tunisien, 2025, Kaouther Ben Hania 89 min
En spelfilm baserad på en verklig händelse, när ett nödsamtal kommer till larmcentralen från en sexårig flicka i norra Gaza. Flickans, Hind Rajabs, röst är autentisk. Starkt rekommenderad av i princip alla kritiker som sett filmen. Den anses vara en av de väsentligaste filmerna som kommit under det senaste året.



8.12/10.12 STARGATE: En julberättelse

Norge, 2025, Ida Sagmo Tvedte 91 min
En norsk liten pärla i jultid där tioåriga Ronja och hennes storsyster måste hantera vardagen och försäljning av julgränar när deras arbetslösa pappa inte alltid maktar med tillvaron. Ett tomtbloss i vintermörkret.



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

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

KONTAKT: akersberga@filmstudio.se

Medlemskortet släpps till försäljning den 26/8 kl. 07.00 och säljs via föreningens hemsida. Den 27/8 och den 28/8 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.

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

Läs mer om filmerna och se trailers på vår hemsida.

☆☆ Månadsträff med Guldkant ☆☆

Fotar djur och natur

Angarnsjöängen anses vara ett av Upplands finaste naturområden och 30/3 hade SPF nöjet att få höra och se åkersbergabon Kenneth Olausson berätta och visa bilder därifrån och även från flera av hans favoritplatser i Sverige. När Kenneths hälsa krånglade för tio år sedan började han ett nytt liv, där hans lust till naturen fick honom att köpa en kamera och lägga mycket tid i naturen. Hans bilder har publicerats i tidningar och böcker och även vunnit priser i fototävlingar. Nyligen gavs en bok om Angarnsjöängens naturreservat ut där han medverkat som projektledare och fotograf. Kenneth berättade inlevelsefullt om djur som varit nära att dö ut och om inventering och ringmärkning av fåglar för att öka kunskapen om arterna och därigenom se till arternas överlevnad.

- 1922 inköptes bävrar från Norge som planterades ut i Sverige eftersom vi i senare delen av 1800-talet hade utrotat våra bävrar. Nu har arten ökat och vi har cirka 130 000 bävrar, sa Kenneth.

Fjällräv och järv tillses i Jämtland, Stekenjokk, platsen där Kenneth är uppväxt och ofta



Kenneth Olausson t v visade vackra bilder och ses här tillsammans med vår ordförande Bengt-Olov Näslund. Foto: Inger Lindegren

besöker. Han nämnde även björn, fjällripa, lavskrika, snöspärv, tjäder, hökuggla och blåhake och sa att djuren flyttar omkring och att järv har setts ända nere i Rimbo. Bilderna är många och vi fick se ugglor, fiskgjuse, duvhök, grävling, mård, dovhjort och insekter från Västmanland.

Han berättade om kungsfiskare som kan få ända upp till fem kullar med ungar per år och att det nu finns 300 par i Sverige, men att dessa fåglar tyvärr har kort livslängd. Ungarna växer snabbt och flyger sin väg redan vid tre veckors ålder. Kenneth deltar i ringmärkning och 170 ungar märktes förra året.

- Angarnsjöängen tillses av Angarngruppen, en grupp som startades genom några engagerade personer som protesterade när det fanns risk för att området skulle bebyggas. Det känns viktigt att platsen får vara kvar som ett naturområde, sa Kenneth.

Inger Lindegren



Den fina bilden på rävingarna har prisats. Foto: Kenneth Olausson

Utflykt med Lennakatten

Den sjunde maj samlades en stor skara SPF:are i det underbara vårvädret till en utflykt med Lennakatten från Uppsala Östra till Faringe. Det var många som anmält sig, så många att det behövdes två bussar och en extra vagn på tåget. Det var inte riktigt säkert att man skulle få klart med ett ånglok till denna tidiga premiärresa men när vi stod och väntade på perrongen kom till vår stora glädje ångloket Thor nr 5 frustande in på spåret med två personvagnar plus en godsvagn på släp. Vi steg på vagnarna antingen i en förstaklassvagn med stoppade dynor eller i en tredje klass med enbart träbänkar. Många entusiaster av båda könen såg fascinerande på när loket växladades om och kopplades till vagnarna.

Något om historien kring banan. I mitten av 1800-talet fanns ett behov av att på ett effektivt sätt transportera varor genom Uppland till exempel trävaror från skogarna, spannmålsprodukter och inte minst järn från Dannemora till utskeppningshamnarna Harg och Hallstavik. Olika järnvägsbyggen påbörjades och så småningom samordnades arbetet där Rimbo blev en knutpunkt för järnvägsnätet.

Dessa banor samordnades så småningom till Stockholm – Roslagens Järnvägar. Efter andra världskriget kom dock järnvägstrafiken successivt att ersättas med landsvägstransporter varför den ena banan efter den andra lades ned. 1972 köpte Storstockholms Lokaltrafik sträckorna söder om Rimbo och det enda som sen blev kvar av hela trafiken blev vår nuvarande Roslagsbana. Det är den enda smalspåriga järnväg som fortfarande körs i kommersiell trafik i Sverige.

I och med nedläggningarna kom en del entusiaster på att försöka bevara något av det kulturhistoriska värdet av järnvägstrafiken i Roslagen. 1968 grundades Museiföreningen Stockholms-Roslagens Järnvägar för att åtminstone söka bevara någon del av det stora Roslagsbanenätet. Efter några år lyckades man få i gång en museitågstrafik på sträckan Uppsala Östra till Faringe. Det som vi nu kallar Lennakatten. Idag har föreningen över 2000 medlemmar varav 250 är aktiva som bedriver själva verksamheten. Föreningen rustar successivt upp banan som är 33 km lång.

Namnet Lennakatten kommer ifrån en ångvagn som

var till hälften ånglok och hälften personvagn. Lokalbefolkningen tyckte den lät som en väsende katt och gav den namnet Lennakatten. Det kom sedan alla tåg som rullar och har rullat på banan att kallas.

När alla kommit ombord på-börjades resan i det fina vårvädret. Tåget körde genom fält av vitsippor och blommande träd till den första anhalten Marielund där loket behövde påfyllning av vatten och kol. Sen gick färden vidare genom vårlandskapet i kanten av sjön Trehörningen mot Almunge som var nästa stopp. Vid de obehagade övergångarna hördes ångvisslans gälla ljud vilket hos många framkallade minnen från barndomen. Väl framme väntade lunchen på restaurangen August som till vår överraskning kunde servera närmare hundra personer en välsmakande måltid även om det tog lite tid med serveringen. Många prisade fläskfilén och pommes-friten. Efter någon timme steg vi på tåget igen för en kvarts resa till slutmålet för dagen Faringe.

Faringe är museiföreningens huvudstation med lokstallar och monteringshallar. Vi fick beskåda arbetet med restaureringen av ett par lok samt en sommarvagn från 1890



som skall tas i bruk under säsongen. Vagnen har inga fönster och kan användas enbart under varma sommardagar. Vi beundrade arbetet med att återställa skicket till en så kallad mint condition.

Efter det fick vi shoppa loss på Thuns som är Upplands version av Ullared. Där handlades skor, blusar och allt möjligt till förmånliga priser. Med välfyllda påsar smakade vi en glass och en kopp kaffe gott.

Bussarna tog oss slutligen på småvägar genom det idylliska vårlandskapet tillbaka till Åkersberga. Trötta men glada steg vi av efter en hellyckad dag.

Jan Brogren



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

Maten vi minns

Fattiga riddare

Knappt någon efterrätt har etsat sig fast hos mig som Fattiga Riddare. Därför tänkte jag ge dig min favorit att glädja dig själv, dina barn eller barnbarn. Det är inte svårare än att steka pannkaka.

Du behöver:

2 ägg
2 dl mjölk
2 msk vetemjöl
1 tsk vaniljpulver
1 krm salt
6 skivor rostbröd
2 msk kanel
4 msk strösocker
Smör (att steka i)



Vispa ihop äggen, mjölk, salt, mjöl och vaniljpulver till en smet.

Doppa sedan brödsnivorna i smeten så att de blir riktigt indränkta.

Stek de doppade skivorna i stekpanna, tills de blir härligt gyllenbruna.

Strö kanel/sockerblandningen över de varma skivorna.

Servera de underbart doftande "Riddarna" med vispad grädde och gärna färska bär som kronan på verket.

Ont i fötterna?

Kom till

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



073-952 39 33

Jag utför också underbens-
massage, nagelkorrigeringar
och siliconavlastningar.

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!

Hunden

Hunden är människans bästa vän alla kategorier. Bryr sig inte så mycket om världen bortom nosens universum. Gillar att hålla sig framme vid köttgrytorna i sin konstanta hunger. Är redan som valp matad och fostrad till ett anständigt liv av sin moder. Fadern är ett spöke. Man får inte kidnappa en hund före tre månaders ålder alltså först när den äter kött och fått sin rang i hierarkin.

Rangskalan är alfa och beta samt packet i sjunkande skala. Alfahunden har våldskapitalet och detaljreglerar ordningen bland sina underordnade och framtida ovänner.

Alla små vovvar är söta. Som vuxna förser de sig med ögon som fattiga barn när de vill ha något. Petar gärna försynt med tassarna på presumtiva givare.

Vuxen blir den lite eftersom. Tål det mesta och anpassar sig mirakulöst till de flesta sammanhang. Hunden upplever världen genom nosen och dreglar därefter. Kopplar blixtnabbt och måste därför mestadels hållas kopplad. Har ett fanatiskt förhållande till bollar och pinnar. Sköter redan som liten otvunget sina behov när andan faller på, helst utomhus. Har ofta gasbildning som den bedövar sin omgivning med.

Pratar gör den från tidig barndom och käftar emot så fort ögonen har öppnats. En pigg och lagom försynt liten rackare.

I tonåren slutar den höra under en tid och kompenserar detta via skall, morrande och ylar samt stampar med tassarna.

Hunden lyder som vuxen sin bästa vän när det passar och blir orolig när den lämnas ensam i mer än trettio sekunder.

Människor som inte orkar träna sin hund får en vän för livet som kallas familjehund. Alla som lever eller har levt tillsammans med hundar är världsmästare på hundars beteende. Konstigt beteende säger sig hundtränare kunna fixa. En fullkomlig villfarelse, går bara ut på att lura pengar av folk.

En hund vet vad den heter och känner alla sin bästa väns vanor och egenskaper efter ungefär ett halvårs sällskap. Ord som kommer att uppmärksammas som något främmande är stanna, hit, fot, kom, sluta och loss. Populärast är orden varsågod, bollen och käk.

Jyckar utan uppgifter skaffar sig själv något att göra, oftast är det destruktivt för alla utom den själv.

Hygien sköts genom bad i närmsta vattensamling och intimhygien med tungan. Parfymerar sig gör hunden med döda djur eller avföring. Brukar inte uppskattas av omgivningen.

Sover gör den hur ofta och varhelst den vill. Snarkning hos hund är vanligare än bandmask och allergier. Om hunden äter strumpor, syskrin eller gamla plåtburkar måste den besöka en veterinär. Efter ett enda besök har den lärt sig vad rädsla är och husse vad personrån innebär.

Hundar delas upp i raser utifrån varifrån de kommer och vilka anfäder de har. Hundar är inte självklart rasister men biter gärna varandra ändå. Genom kusinäkenskap kan olika egenskaper renodlas hos hundar. Exempelvis att bli konstant stingslig och förbannad.

Mångsidigast är schäfern från gamla Nazityskland.



Renrasiga hundar är korsningar av tidigare blandningar som förfinats lite efter tycke och smak

Hundar har ingen humor och skrattar därmed inte heller.

Vid tilltal i lugna situationer vinklas huvudet åt höger och vänster för att markera total oförståelse för abstraktioner.

Människans bästa vän tänker inte utan agerar endast efter sina associationer. Ungefär som en hundägare. Retorik, konsekvenstänk eller logik finns inte på hundkartan.

Killar med päls är genomgående extremt intresserad av tjejer. En kille tolereras inte vara oförskämd mot en tjej med eller utan päls. Bara en asocial hund är våldsam i sällskap med en dam.

En del asexuella människor åker till veterinären och kastrerar sina bästa vänner. Resultatet blir obesitas och renodlar intresset för soffan plus matskålen. Dessa eunucker förlorar helt intresset för att jaga rådjur, ekorrar och katter.

Vänner ska behandla varandra jämbördigt och med respekt. Hunden blir dock ledsen när uppmärksamheten riktas åt annat håll än sig själv.

Trots sina egenheter är hunden vår bästa vän. En vän äger man inte utan har till låns vilket man vet från början. Det känns hårt när hunden vandrar vidare utan att man kan göra något åt det. Man glömmer alla skor vännen tuggat sönder och den osämja som uppstått någon gång och allt som oftast.

En hund är inte en liten människa utan en stor älskad vän.

Tony Wallin

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	