




SRF  
SENIORERNA

Österåker

MEDLEMSTIDNING  
VÅR 2024



Ensamheten är en trevlig plats att besöka,  
men ett dåligt ställe att stanna på.

# 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, beställningar, förmed-  
lade tjänster, receptfria varor och  
spel. Går ej att kombinera med andra  
%-rabatter.

**ÖPPET ALLA  
DAGAR 7-22**

**GÅVA**



**SURDEGSLEVAIN.**  
Bageriets egna. 700g.  
Gäller vid 1 köptillfälle t.o.m. 31/12-24



9914826500006

ÖSTERÅKER  
**MAXI**  
ICA STORMARKNAD

SENIORERNA Österåker

## 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](mailto:spfosteraker@gmail.com)

Hemsida: [www.spf.se/osteraker](http://www.spf.se/osteraker)

Förbundets hemsida: [www.spf.se](http://www.spf.se)

Förbundets telefon: 08-692 32 50

Stockholmsdistriktets hemsida:

[www.spf.se/stockholmsdistriktet](http://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](mailto:spfosteraker@gmail.com) så  
att vi får din mejladress och kan komplettera  
vårt medlemsregister.

## Avgift 2024

Medlemsavgiften för 2024 är 290 kronor.

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

## VIKTIGT OM MEDLEMSAVGIFTEN

I november 2023 kommer inbetalningskort  
för 2024 års medlemsavgift. Det innehåller  
ett nytt bankgironummer och ett OCR-  
nummer (som går direkt till SPF-Förbundet  
centralt). OBS! Vårt lokala bankgironum-  
mer skall alltså inte användas!

## Innehåll

SPF Seniorerna Österåker.....	3
Styrelse och funktionärer.....	4
Ordföranden har ordet.....	5
Kåseri "Ensamhetens förbannelse".....	6
Hjältarna.....	7
Månadsträffar.....	8-9
Resor och utflykter.....	10-15
Ensamhet.....	16-17
Rör på dig och gör något kul.....	18-19
Aktuellt på Fyren.....	21
Maten vi minns.....	23
Rapport från höstens vandringar.....	25
Åkersberga Filmstudio.....	26-28
Flytten till Åkersberga.....	29
Resa till Vallonbygden.....	30-31
Månadsträff med guldkant.....	33
Kommunala pensionärsrådet.....	35
Viktiga telefonnummer.....	36

Omslagsfoto: Pixabay

Redaktör: Nils Boström

Annonser: Charlotte Prahl

Tryckeri: Affärs & Tidskriftstryck AB,  
Vallentuna

## ÅRSMÖTE

Medlemmar i SPF Seniorerna i Österåker  
kallas härmed till ÅRSMÖTE  
måndagen den 26 februari  
kl 13.00 i Bergasalen, Folkets Hus.

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

Möteshandlingar finns tillgängliga  
på vår hemsida [spf.se/osteraker](http://spf.se/osteraker)  
fr.o.m måndagen den 12 februari.

# Styrelsen i SPF Seniorerna Österåker



Bertil, Inger, Marie, Solveig, Gun-Britt, Charlotte, Leif, Margareta och Kenneth

## Ordförande

Bertil Olin 0733-62 52 10  
bertilolin41@gmail.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.prahll@telia.com

Gun-Britt Johnson 0702-80 66 63  
gebeji@gmail.com

Kenneth Netterström 0707-82 30 90  
kenneth.netterstrom@telia.com

# Ordföranden har ordet

Löftet om en rivstart inom flera politikområden som den nya regeringen lovade i samband med riksdagsvalet för drygt ett år sedan har väl helt eller delvis uteblivit, vilket visar sig genom svaga opinionssiffror för de styrande partierna. Det mest påtagliga var väl löftet att dramatiskt sänka bensin- och dieselpriiset och det har ju inte skett.



En person som inte arbetat en minut i sitt liv får med garantipension och fullt bostadstillägg ut 16 600 kr efter skatt. En forskollärare med 35 000 kr i slutlön får ut 16 450 kr i pension.

För 2024 höjs garantipensionen med ca 9% medan inkomstpensionen höjs med 1%. Det innebär att respektavståndet urholkas än mer.

Ett annat område som man i opposition ville reformera var vårt pensionssystem. "Det ska löna sig att ha arbetat ett helt liv" löd parollen. Några dramatiska åtgärder för att rätta till ett sjukt system har ännu så länge inte kunnat skönjas.

Vår förbundsordförande Eva Eriksson har konstaterat att pensionssystemet, vars grundprincip skulle vara ett starkt samband mellan egen arbetsinsats och slutlig pension, har så gott som helt havererat.

Begreppet respektavstånd syftar på skillnaden mellan den som arbetat och betalat skatt ett helt yrkesliv, och den som inte haft någon eller mycket liten arbetsinkomst.

Det är uppenbart att något drastiskt måste göras för att förtroendet för vårt pensionssystem skall kunna återupprättas.

Begreppet "ensamhet" är en annan fråga som vi i SPF Österåker vill aktualisera. Ensam är stark heter det, men det stämmer inte. Visst kan det vara skönt att vara själv då och då, men människor är flockdjur och vi behöver ha någon form av relation till andra människor för att må bra. I det gamla bondesamhället levde man tillsammans på ett helt annat sätt än idag. Då fanns det en roll för alla, även för äldre människor. Samhällsutvecklingen har tyvärr medfört att en hel del människor, framför allt äldre, kan uppleva ensamhet som ett problem. Jag utvecklar det närmare i en särskild artikel.

Bertil Olin  
Ordförande

**"Politikernas problem är att de pratar för mycket,  
lyssnar för lite och knappt har tid att tänka."**

Heinz Riesenhuber

# Ensamhetens förbannelse

Det sägs ju att man ska gråta i ensamhet, men skratta i sällskap.

Men det finns ju trots allt dagar då man helt nyktert bara funderar över livet och kanske ensamheten som sådan. Sådana dagar har vi ju alla - kanske i synnerhet de dagar vi tagit

oss vatten över huvudet. Ungefär som dagen då jag skulle flytta på Skåpet. Ensam.

De tyska snickarna hade uppenbarligen haft god tillgång på ek. Och tid för att hänga på kilovis med dekorationer värdiga ett franskt lyxpalats. Mastodonten hade emellertid gjort sitt vid vardagsrummets kortsida och skulle förpassas till gillestugan. Allt enligt ett demokratiskt familjebeslut. Och nu var det dags, tyckte jag. Det är väl en baggis.

Efter att ha kånkat ner lådorna, hyllplanen och dörrarna, såg besten betydligt mer lätthanterlig ut. Lite magrare och många kilo lättare. Men återstoden var fortfarande tung som bly.

Nu mindes jag vagt vad någon skåp-kunnig kompis sagt om det magnifika krönet. Det ligger bara löst på underdelen, påstod han. Så jag provade att lyfta av det, och millimetrarna upp till taket var på min sida. Det var precis så tungt som jag befarat, men ner kom det - ända ner till gillestugan.

Nu var det väl sjutton om jag inte skulle kunna flytta på den numera hårt bantade skåpstommen!



Med hjälp av två rentvättade och ömt vårdade tras-mattor under de fyra kulfötterna lyckades jag skjuta och hasa det nu strippade skåpet ända fram till trappan ner till skåpets nya adress.

Det var nu det gick helt åt skogen.

Jag fastnade mellan skåpet och dörrkarmen, som visserligen såg alldeles för smal ut, men lockade till ett försök till passage. Jag satt som i ett skruvstäd och började så smått fundera över min hädangång i ett dörrhål.

Det var då min tro på under fick nytt bränsle. För in genom entrén kom räddningen i form av två kompisar och hustrun.

”Jag visste att du skulle försöka flytta på skåpet själv, sa regeringen med ögonen fulla av förebråelse. Men jag har faktiskt sålt skåpet på blocket, så nu får du vara så god att sätta ihop det igen.”

Mina kompisar hade svårt att hålla masken. Och jag kunde inte bestämma mig för om jag skulle skratta eller gråta.

Jag hatar numera stora, klumpiga, tyska ek-skåp. Och ifrågasätter starkt uttrycket: Ensam är stark.

Nisse B

# Hjältarna som får hjulen att snurra

## BOKCIRKEL

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

## BOULE

Lars Aleberg (Berga Boule) 073-434 88 17  
*lars.aleberg@telia.com*

## BRIDGE

Klas Holm 0706-50 00 19  
*ulla\_klas@hotmail.com*

## GOLF

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

## KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Bertil Olin 0733-62 52 10  
*bertilolin41@gmail.com*  
Charlotte Prah 0736-73 42 63  
*charlotte.prah@telia.com*

## MEDLEMSSEKRETERARE

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

## PROGRAM

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

## REDAKTIONSKOMMITTÉN

Bertil Olin 0733-62 52 10  
*bertilolin41@gmail.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 Prah 0736-73 42 63  
*charlotte.prah@telia.com*

## RESEKOMMITTÉN

Leif Engman 0708-28 53 08  
*leifengman42@hotmail.com*  
Anita Ekström 0762-13 59 30  
*msanitaekstrom@gmail.com*  
Britt-Marie Gräns 0707-474081  
*brittmarie.grans@gmail.com*

## REVISOR

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

## SENIORDANS

Barbro Kusoffsky 0706-92 44 79  
*barbro.kusoffsky@gmail.com*  
Anita Bergström 0701-13 36 44  
*anita.ake68@gmail.com*  
Åke Bergström 0734-48 89 43  
*anita.ake68@gmail.com*  
Solveig Odenryd Drexler 0736-17 23 97  
*solveig.odenryd\_drexler@outlook.com*

## VALBEREDNING

Claes Hero 0702-01 43 21  
*claeshero@outlook.com*  
Björn Molin 08-540 222 88  
*bjorn.molin@osteraker.biz*  
Ingrid Roslund 0705-63 03 60  
*ingrid@roslund.nu*

## VANDRINGAR

May Lörinc 0736-31 11 86  
*may.lorinc@gmail.com*  
Bengt Olof Näslund 0702-76 90 40  
*54023326@telia.com*  
Lars Källered 0707-81 79 77  
*lbkallered@gmail.com*  
Ingmar Henningsson 0727-34 75 01  
*myata01@gmail.com*

## WEBBANSVARIG

Gun-Britt Johnson 0702-80 66 63  
*gebeji@gmail.com*

# Månadsträffar



Måndag 29 januari kl 13.00

## Ebervall & Samuelsson

Ebervall & Samuelsson, Lena och Per, är ett par på många plan. De är advokater med inriktning på brottmål. Deras böcker handlar om riktiga rättsskandaler, fall som ofta varit uppmärksammade i media.

Oftast är det hur den ”lilla” människan blir utsatt för maktmissbruk och orättvisa. Snacka om maktmissbruk!

## Viktig info!

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

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

**Entré 80 kronor • Kaffe och smörgås ingår**



Måndag 26 februari kl 13.00

## ÅRSMÖTE med underhållning

Som vanligt, så här dags på året, kallas du till årsmöte. I år tar vi dessutom med dig på en härlig resa med Christoffer Hallgren och Micke Kresser.

De bjuder på en spännande färd på musikens vingar. Den startar med den rika, svenska vis-skatten och går därefter vidare till den vackra musiken från Skottland, Irland och England. Med dessa brittiska toner klingande i öronen, ger vi oss iväg över Atlanten till den Nordamerikanska folkmusikens medryckande tongångar.



Måndag 25 mars kl 13.00

## Birgitta Lindqvist

Birgitta växte upp i Örebro, men har flyttat runt i världen. Hon betraktar sig som polyglott, även om ingen av hennes tretton böcker har översatts till något annat språk. Hon började som poet, men noveller är hennes favoritform. Birgitta älskar en levande publik - då blir hon en ”stand-up-författare” som framför novell-sketcher.



Måndag 29 april kl 13.00

## Johan Taube

Trubaduren Johan Taube bjuder på kända och mindre kända visor av våra visdiktare, Olle Adolphson, Evert Taube, Ruben Nilson, Dan Andersson m.fl.



Måndag 27 maj kl 08.45 - 16.50

## Båtutflykt till Svartlöga

I år tar vi oss åter igen mot utskärgården för att besöka Lassas Hagar på Svartlöga. En dryg kilometer från hamnen finns ett fem hektar stort arboretum, som hyser en samling av ca 2500 exotiska träd och en vattenträdgård. Tonvikten ligger på släkterna ekar, magnolior och rhododendron.



Bussar tar oss till Lerviks brygga där vi stiger på M/S Sjöbris. Vi går ut via Örsö kanal, Möja upp mot Svartlögefjärden. Kanske får vi se en säl eller två. Vi delas upp i 2 grupper, där ena gruppen äter lunch under tiden andra gruppen får en guidad tur. Då vi tar oss fram på stigar och mindre vägar är bekväma skor lämpligt. Återfärden går via Fursundsleden till Lerviks brygga, där bussar möter.

**Samling vid ÅK och infartsparkeringen kl 08.45. Priset är 1195 kr**

I priset ingår förutom buss t/r, båtresan, guidning, förmiddagskaffe med smörgås, lunch med måltidsdryck, kaffe och kaka. Meddela om du behöver specialmat. Ombord finns öl, vin och cafévaror till försäljning.

Anmälan till [kj.kersti@gmail.com](mailto:kj.kersti@gmail.com) eller 0734-33 82 82 senast 15 april. Betala när du fått bekräftelse om plats, dock senast den 30 april. OBS Ange om du vill stiga på vid ÅK eller IP.

# Resor och utflykter

**OBS!**  
Inga bokningar före  
tisdagen den  
16 januari



## **TORSDAGEN DEN 8 FEBRUARI BÅÅTSKA PALATSET OCH FRIMURARE ORDEN KL 11.00**

Vi tar oss själv in med tåg och tunnelbanan till Blasieholmstorg 6.

Palatset har fått sitt namn efter Seved Bååt (1615-69). Svenska Frimurare Orden köpte palatset 1874. Kung Oscar II invigde huset och det blev Ordens Stamhus i januari 1877. Svenska Frimurare Orden är en sammanslagning av män från olika samhällsgrupper, yrken och åldrar, vilka träffas under värdiga former. I hela världen finns det mellan fem och sex miljoner frimurare. Vi får guidning av huset och får veta mer om hur orden bildades och dess syfte. Lunch serveras på restaurang i huset.

**Anmälan senast den 18 januari till msanietakstrom@gmail.com eller 0762-135930**  
**Pris 285 kr, max 20 deltagare, inkl guidning och lunch.**

**Betalning senast 28 januari efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen. Visningen är inte anpassad för rörelsehindrade.**

## **TISDAGEN DEN 27 FEBRUARI PRESSBYRÅNS NYA MUSEUM**

Samling vid infartsparkeringen vid hundkapplöpningen kl 9.00 och ÅK kl 9.10. Vi börjar med en kopp kaffe i deras butik. Pressbyrån har gamla anor. Under senare del av 1800-talet kom en omfattande tidningsutgivning igång. Intresserade läsare kom åt sin tidning genom prenumeration. Allt eftersom järnvägsnätet byggdes ut i Sverige blev järnvägsstationerna en populär mötesplats. I väntsalarna samlades människorna och där såg tidningsutgivarna sin möjlighet att sälja lösnummer.

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

**Pris 395 kr inkl lunch o guidning. Betalning senast den 10 februari efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.**



## **ONSDAGEN DEN 6 MARS STOCKHOLMS SLOTT - REPRESENTATIONSVÅNINGARNA**

Vi samlas 09.50 vid infartsparkeringen och ÅK 10.00. Visningen är 11.00-11.45.

Vi får följa med på en guidad visning genom paradrummen på Kungliga slottet. Representationsvåningarna är samlingsnamnet för paradrummen som används vid kunglig representation. De väl bevarade inredningarna ger en inblick i historien från tidigt 1700-tal och framåt, där varje monark har lämnat spår efter sin tid. Här finns bland annat Gustav III:s paradsängkammare, Oscar II:s skrivrum och Kung Carl XVI Gustafs jubileumsrum. Till Representationsvåningarna hör också rikssalen och drottning Kristinas silvertron.

Efter visningen äter vi lunch tillsammans.

**Pris 615 kr inkl. entréavgift, guidning, lunch och buss.**  
**Anmälan senast 5 februari till brittmarie.grans@gmail.com eller 0707-47 40 81.**

**Betalning senast 22 februari till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.**

## **TISDAGEN DEN 12 MARS LILJEVALCHS, VÅRSALONGEN**

Samling vid infartsparkeringen 10.20 och ÅK 10.30. Guidningen börjar 11.30 och tar ca 50 minuter. Därefter äter vi lunch på restaurang Lilla Hasselbacken.

**Anmälan senast den 12 februari till lena@seifert.nu eller 070-541 32 23.**  
**Pris 525 kr. I priset ingår guidning, lunch och buss. Betalning till bg 622-6443 senast den 16 februari efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.**



## **TORSDAGEN DEN 21 MARS FÖRBIFART STOCKHOLM**

Samling vid infartsparkeringen vid hundkapplöpningen kl 10.00 och ÅK kl 10.10. Förbifart Stockholm är en påbörjad ny motorvägsförbindelse för E4 genom västra Stockholm. Leden kommer att gå från dagens E4/E20 i Kungens kurva i söder till Häggvik norr om Stockholm. Största delen av vägen, drygt 17 av 21 kilometer, kommer att gå i tunnel. Vi besöker Trafikverket i Sundbyberg.

**Anmälan senast den 25 februari till leifengman42@hotmail.com eller 0708-285308**  
**Pris 325 kr inkl lunch o guidning. Betalning senast den 10 mars efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.**



### FREDAGEN DEN 5 APRIL RIDDARHOLMEN

Vi samlas vid infartsparkeringen 09.50 och ÅK 10.00. Visningen börjar kl.11.00.

Riddarholmen utgör tillsammans med Gamla stan Stockholms historiska centrum. Redan på 1200-talet byggdes Gråbrödraklostret och klosterkyrkan, den nuvarande Riddarholmskyrkan. På Riddarholmen kan man bland annat se statyer av Evert Taube och Stockholms grundare Birger Jarl. Vi får följa med på en guidad visning på Riddarholmen som tar ca tre timmar inklusive lunch.

**Pris 430 kr inkl. guidning, lunch och buss. Anmälan senast 5 mars till [brittmarie.grans@gmail.com](mailto:brittmarie.grans@gmail.com) eller 0707-47 40 81.**

**Betalning senast 22 mars till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.**

### TORSDAGEN DEN 19 APRIL EKOLSUNDS SLOTT, ENKÖPING

Samling vid infartsparkeringen kl. 9.20 och ÅK 9.30.

Ekolsunds slott i Enköpings kommun ligger nära Ekolsundsviken i Mälaren. Slottsbygget fullbordades i etapper på 1600- och 1700-talet. Flera kända arkitekter satte sin prägel på slottet, bland dem Simon de Vallée och Nicidemus Tessin d.ä. Ekolsund har anor från 1300-talet och har ägts av bland annat släkterna Vasa, Oxenstierna och Tott och var under 38 år Gustav Vasas sommarresidens. Byggnaden är numera i privat ägo och förklarades 1969 som lagligt skyddat byggnadsminne.

Vi får en guidad visning av slottet före vår lunch på Ekolsunds värdshus från 1700-talet. Vårdshuset förklarades som byggnadsminne 1985.

**Pris 545 kr. I priset ingår bussresa, guidning och lunch samt kaffe och kaka.**

**Anmälan senast 18 mars till [brittmarie.grans@gmail.com](mailto:brittmarie.grans@gmail.com) eller 0707-47 40 81.**

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



Selma Lagerlöfs Mårbacka

### MÅNDAG – ONSDAG 12-14 MAJ BUSSRESA TILL VÄRMLAND

Samling vid ÅK kl. 08.00 för resa med buss till Stadshotellet i Karlstad. Vi äter lunch på Alsters herrgård och åker vidare till Frödings Mangskog och besöker Gustaf Frödings museet.

Dag 2. Åker vi till Selma Lagerlöfs Mårbacka och Östra Ämterys kyrka. Dag 3. Erbjuds ett besök på Lars Lerins museum med guidning. Vi äter lunch innan återresan till Åkersberga. Reservation för att vi byter dag 1 och dag 2.

**Priset är ej fastställt, kommer senare.**

**I resans pris ingår:**

**Bussresa, del i dubbelrum, två frukost, två lunch, middag på hotellet båda kvällarna, förmiddagsfika dag 1, guidning Mangskog dag 1, guidning Mårbacka, fika på Mårbacka, besök i Östra Ämteviks kyrka, entré och guidad tur Sandgrund Lars Lerin.**

**Anmälan senast den 1 april till: [leifengman42@hotmail.com](mailto:leifengman42@hotmail.com) eller 0708-28 53 08.**

**Betalning sker till HÖGBERGS BUSS som skickar ut faktura.**

### LÖRDAGEN DEN 25 MAJ ÅLAND GRÖNSKAR

Samling vid infartsparkeringen kl 07.30 och ÅK 07.45.

Åter igen ska vi besöka Åland grönskar där äppelträden grönskar och åka runt på ön. Vi åker med Eckerölinjen där det serveras brunch när vi kommer ombord. Åtterresan blir kl 18.00 lokal tid och vi serveras buffé direkt efter att båten avgår. Beräknad hemkomst ca 21.00

**Anmälan senast den 24 april till [msanita-ekstrom@gmail.com](mailto:msanita-ekstrom@gmail.com) eller 0762-13 59 30  
Pris vid 35 anmälda 1 295 kr**

**Betalning senast den 15 maj. Ange personnummer vid anmälan (åammdd). Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen. *OBS! Giltig legitimation krävs vid incheckningen.***





### MÅNDAG 27 MAJ KL 8.45 - 16.50 BÅTUTFLYKT TILL SVARTLÖGA

Samling vid ÅK och Infartsparkeringen klockan 08.45

I år tar vi oss åter igen mot utskärgården för att besöka Lassas Hagar på Svartlöga. En dryg kilometer från hamnen finns ett 5 hektar stort arboretum, som hyser en samling av ca 2500 exotiska träd och en vattenträdgård. Tonvikten ligger på släkterna ekar, magnolior och rhododendron.

Bussar tar oss till Lerviks brygga där vi stiger på M/S Sjöbris. Vi går ut via Örsö kanal, Möja upp mot Svartlögafjärden. Kanske får vi se en säl eller två.

Vi delas upp i 2 grupper, där ena gruppen äter lunch under tiden andra gruppen får en guidad tur. Då i tar oss fram på stigar och mindre vägar är bekväma skor lämpligt. Återfärden går via Fursundsleden till Lerviks brygga, där bussar möter.

I priset ingår förutom buss t/r, båtresan, guidning, förmiddagskaffe med smörgås, lunch med måltidsdryck, kaffe och kaka. Meddela om du behöver specialmat. Ombord finns öl, vin och cafévaror till försäljning.

**Priset är 1195 kr**

**Anmälan till [kj.kersti@gmail.com](mailto:kj.kersti@gmail.com) eller 0734-33 82 82 senast 15 april.**

**Betala när du fått bekräftelse om plats, dock senast den 30 april. OBS! Ange om du vill stiga på vid ÅK eller IP.**

### MÅNDAG – FREDAG 5-9 AUGUSTI BUSSRESA TILL DALSLAND

Detta är ett gemensam resa för oss föreningar i Nordost. Vi kommer att bo på Dalslands Folkhögskola i Färgelanda. Resan går via Karlstad. Där vi besöker Lars Lerin.

*Dag 2* Färden går till Dals-Rostock och den unika Örtagården, Brunnsparken och Kerstins ateljé. Vi kommer därefter att besöka en vacker Träkyrka i Skälleryd. Efter detta besöker vi hantverkermuseet i Åmål.

*Dag 3* Åker vi till Håverud för en tur på Dalslands kanal upp till Dals Långed. Hemresan går på ”Brudfjällsvägen”.

*Dag 4* får vi en inblick om Karl XII och hans vistelse i Dalsland. Vi fortsätter därefter till Halmens hus i Bengtsfors. Nästa plats blir Baldersnäs vackert belägen vid Laxsjön. Dagen avslutas på Steneby hemslöjd.

*Dag 5* Vi besöker Trollhättan och slussområdet innan vi påbörjar hemfärden.

**Priset är ej fastställt, kommer senare.**

**Anmälan senast den 1 maj till:  
[leifengman42@hotmail.com](mailto:leifengman42@hotmail.com) eller  
0708-28 53 08.**



### TISDAGEN DEN 20 AUGUSTI I ROSLAGENS FAMN MED ÖREGRUND OCH GRÄNSÖ

Samling vid infartsparkeringen 07.30 och vid ÅK 07.45. Bussen tar oss till Öregrund där guide möter upp.

Vi börjar med kaffe/the och smörgås i shoppingen på Sundeboden som är ett 200 år gammalt timmerhus.

Ca 10.45 får vi en guidning av Öregrund som är en av Sveriges bäst bevarade trästäder. Vi vandrar på de små pittoreska gatorna och guiden berättar om den gamla sjöfartsstaden. Vi åker sen över till Gränsö och guiden följer med. Där vi får lunch på restaurang Dopningen.

Gränsö är ett unikt kulturlandskap med orörd ytterskärgård. Vi besöker Gränsö kyrka i trä från 1697. Nedanför kyrkan finns Ryssaltaret, som enligt sägen härrör från de ryska inkräkarna på 1700-talet. Åter Åkersberga ca 17.15

**Anmälan senast den 1 augusti till  
[msanitaekstrom@gmail.com](mailto:msanitaekstrom@gmail.com) eller  
0762-13 59 30**

**Pris 725 kr vid 40 anmälda.**

**Betalning senast 7 augusti efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen. I priset ingår buss, förmiddagskaffe/the, båt, lunch och guidning.**

### VIKTIG INFORMATION!

**Samlingsplats ÅK** i texten betyder Åkersberga Kyrka, Bergavägen 13.

**Samlingsplats IP** i texten betyder infartsparkeringen vid hundkapplöpningen.

**Vid förhinder** måste bokad resa och annan aktivitet avbokas snarast.

**Anmälan till alla aktiviteter är bindande**

**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.

### MÅNDAGEN DEN 23 SEPTEMBER UPPSALA MED BUSSGUIDNING OCH VISNING AV DOMKYRKAN

Samling vid infartsparkeringen kl. 8.30 och ÅK 8.40.

Vi kommer tillsammans med en lokalguide att få resa genom och se Uppsala från vår buss.

Vi börjar turen vid Domkyrkan, där vi gör ett besök. I 800 år har domkyrkan funnits på platsen och fram till 1700-talet kröntes alla konungar där. Efter domkyrkan åker vi på en historisk resa genom Uppsala med Carolina Rediviva, Uppsala slott, Museum Gustavianum och Botaniska trädgården.

Turen avslutas ute i Gamla Uppsala som var en livlig plats med sammankomster för politiska beslut, handel och blot under forntiden. Platsen var även boplatz för dåtidens Sveakungar.

**Pris 680 kr. I priset ingår bussresa, guidning och lunch på Odinsborg som ligger intill de berömda Kungshögarna.**

**Anmälan senast 25 augusti till brittmarie.  
[grans@gmail.com](mailto:grans@gmail.com) eller 0707-47 40 81.**

**Betalning senast 9 september till bg 622-6443 efter besked om plats. Ange ditt och aktivitetens namn på inbetalningen.**



# Ensamhet

Ensam är stark heter det. Det är inte sant. Visst kan det vara skönt att vara för sig själv ibland, dra sig undan för att få lite lugn och ro särskilt om det varit stökigt omkring en eller man har haft mycket att stå i. Men generellt sett är vi människor flockdjur som har varit och fortfarande är beroende av varandra för att fungera bra i tillvaron.

Men, låt oss börja från början. Människoarten är ungefär två miljoner år gammal. Den primitiva människan levde i familjegrupper på den afrikanska savannen och försörjde sig i stor utsträckning på att jaga vilt. För att överleva var man tvungen att samarbeta. Så har det varit under den ojämförligt största delen av mänsklighetens historia. Så var det även när de första människorna för ungefär 200 000 år sedan började befolka Europa. Nedärvt inom oss finns alltså behovet av att ha andra människor omkring oss.

Det här beroendet av andra människor levde kvar ända in på 1900 talet. Större delen av befolkningen levde i vad vi kallade bondesamhället. Där fanns det uppgifter för alla. Äldre människor som inte orkade slita ute på fälten kunde utföra lättare arbeten eller sköta om barn och barnbarn. Alla behövdes. Så långt fram som år 1950 arbetade ca 20 procent av arbetskraften inom jordbruket.

I det samhälle vi lever i idag har vi i stort sett rationaliserat bort de arbetsuppgifter som äldre människor traditionellt kunnat utföra. Efter pension kan man krasst säga att människan inte behövs längre. Och det kan få oanade konsekvenser.

Människan har några vad man kallar grundläggande behov:

**Föda** – vi måste äta mat för att överleva

**Sex** - nödvändigt för artens bestånd

**Vara behövd** – den känslan behövs för att vi ska bemöda oss att ta hand om och uppfostra barn, vilket kan vara nog så påfrestande. Den



känslan är ju som jag nämnde nedärvd sedan tidernas begynnelse och väsentlig för artens överlevnad.

Hjalmar Söderberg har i sin roman Doktor Glas beskrivit just det senare. Doktor Glas är en ensam tragisk person som i desperation begår ett mord. I boken finns ett citat som pekar på vad konsekvensen av bristande medmänsklig kontakt kan medföra.

”Man vill bli älskad, i brist därpå beundrad, i brist därpå fruktad, i brist därpå avskydd och föraktad. Man vill ingiva människorna någon slags känsla. Själens ryser för tomrummet och vill kontakt till vad pris som helst.”

Några despoter i världshistorien kan tjäna som exempel på avsaknad av kärlek i unga år. Napoleon, förutom att han hade komplex för att han var kortväxt, förlorade sin far i unga år. Modern var extremt dominant och vad än den lille Napoleon gjorde var det inte tillräckligt för modern. Inte ens när Napoleon stod på toppen av sin karriär och utropat sig till kejsare av Frankrike blev modern imponerad. Moderns oförblommerade kärlek fick han aldrig. Just det tog hårt på sonens självkänsla. Både Stalin och Hitler blev i unga år mycket svårt misshandlade av sina fäder. Trots att båda två hade perioder i sina karriärer då de var beundrade räckte inte det eftersom deras misstänksamhet mot omvärlden skapade osäkerhet om äktheten i den beundran. Det sluta-

de som bekant med att både Stalin och Hitler skaffade sig oinskränkt makt och att de blev både fruktade och hatade.

## Vem är ensam?

Vårt välutvecklade välfärdssystem har paradoxalt nog gjort risken för att drabbas av ensamhet större. Att sluta arbeta är en riskfaktor. Många äldre lever länge efter pension och har kanske inte skaffat sig någon umgängeskrets utanför den med tidigare arbetskamrater. Vid skilsmässa eller om man mister sin levnadspartner på grund av dödsfall utgör det i sig en risk för att känna sig ensam. Barnen har i dagens välfärdssamhälle dessutom inte samma behov av hjälp av mor- och farföräldrar som tidigare generationer hade. Av bland annat dessa skäl lär Sverige vara det land som har flest ensamhushåll i Europa.

Enligt Folkhälsomyndighetens undersökning 2022 uppges nästan var fjärde tillfrågad att de besväras av ensamhet och isolering. Dålig ekonomi, psykisk och fysisk ohälsa är andra riskfaktorer.

## Finns det hälsorisker med ensamhet?

Ensamhet kan vara frivillig eller ofrivillig. Det går att känna sig ensam trots att man är omgiven av människor. Ibland är ensamheten självvald. Det kan kännas skönt att styra över sin tid utan att behöva ta hänsyn till andra.

Ofrivillig ensamhet kan leda till både fysisk och psykisk ohälsa om den är långvarig. Människan är i grunden en social varelse och har behov av gemenskap. Man kan ha många sociala relationer, men sakna djupare kontakter. Människan har behov av att finnas i ett sammanhang. Om ingen bryr sig om mig eller vill lyssna på det jag har att säga kan det kännas skrämmande och otryggt. Vi behöver någon vi kan dela våra tankar med.

Social isolering och ensamhet ökar risken för depression och ångest. Forskning visar att risken för att utveckla depression fördubblas bland personer som känner sig ensamma ofta. Det finns också kopplingar mellan att ha få sociala kontakter och självmord. En studie

visar att sannolikheten att dö av självmord fördubblas bland män som bodde ensamma.

## Vad kan du göra för att bryta ensamheten?

Här är några exempel:

- Våga ta kontakt med människor du möter i olika sammanhang
- Tacka ja till sociala kontakter
- Skaffa en hobby
- Engagera dig i volontärarbete (i SPF exempelvis)

Vi mår bra av att vara behövda.

## Hur kan du hjälpa någon som är ensam?

Här är några exempel:

- Ta kontakt och byt några ord.  
Hur mår du kan vara en bra start
- Hör av dig via telefon eller sociala medier
- Var uppmärksam på om någon verkar vara ensam (även i en grupp)
- Var uppmärksam på om någon verkar vara deprimerad
- Tipsa om organisationer eller kontakter om det behövs

## Till sist

Det finns hjälp att få om man känner sig ensam. Man kan söka på nätet. Det finns hur mycket som helst att läsa om man söker på ordet ”ensamhet”.

Ensamhet och inte minst konsekvenserna av ensamhet är en nationell angelägenhet. Du kan kontakta din vårdcentral om du känner att du behöver professionell hjälp att hantera din ensamhet.

Även om ensamhet drabbar många och kan vara ett hot mot hälsan skadar det inte att visa på något roligt som avslutning.

*Bertil Olin*

**”Om du känner dig ensam,  
släck lampan  
och sätt på en skräckfilm.  
Efter en stund kommer du inte att  
känna dig ensam längre.”**

# Rör på dig och gör något kul!

*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. Resultatet är ett stort urval av olika aktiviteter (som dessutom förändras och utvecklas från år till år - och säsong till säsong). Varsågod och välj.*

## Vart vill du resa?



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

## Sitt still och njut!

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

på en riktig bio istället. Studera film- och opera-programmen i denna tidning.



## Bokcirkel

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



Vi träffas på Fyren tisdagar kl 10.00 - 11.30 med start 16 januari.  
**Kontakt:** Edith Jägenstedt 0735-79 37 57  
edith.jagenstedt@gmail.com

## Seniordans

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

### Kontakta:

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

## Kan bridge vara ett säkert kort?

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

**Kontakt:** Klas Holm tel 0706-50 00 19  
ulla\_klas@hotmail.com



## Golfa eller inte golfa?

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

**Kontakt:** Lars-Göran Elm 0705-45 04 97  
Maja Tell 0707-96 07 85



## Kanske en vandring?

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

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

## Har du koll på din hjärna?

Gillar du **FRÅGESPORT** och trivsamt samvaro med fika och ett trevligt samtal? I så fall, är du välkommen till FYREN varannan tisdag kl 11.00 med start tisdagen 23 januari.

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

## Bollsport och frisk luft

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 tisdagar kl 13.00, men samlas 12.30 för att sedan spela i 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.

**Vill du spela boule?** Ta kontakt med Berga Boule, Lars Aleberg 073-434 88 17 eller mejla till lars.aleberg@telia.com

## Varför inte fräscha upp minnet med SCHACK!

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

Alla pensionärer är välkomna, kvinnor och män, nybörjare och kunniga.

**Kontakt:** Bror Carlsson 070-730 31 10

## Har du egna funderingar?

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

# ICA Supermarket Välkommen till Favoriten!

Med vårt förmånliga pensionärskort får du **5% rabatt** när du handlar hos oss på onsdagar!

Prata med oss i kassan om hur du ansöker om pensionärskortet.



Psst...  
Rabatten gäller även på Järnia!



## Stolthet, smak och passion

I vår delikatessavdelning hittar du både fina råvaror och goda färdigrätter som förgyller din vardag och fixar feststämning.

Välkommen in och låt dig inspireras, våra duktiga medarbetare hjälper dig gärna med tips och råd hur du lyckas i köket.

Hälsningar från din  
färskvarubutik på orten  
Välkommen!

Alla dagar 8-21

Följ oss på Facebook!



ICA

ICA Supermarket Favoriten,  
Margretelunds Centrum, 184 60 Åkersberga.  
Tel 08-540 601 50



## Aktuellt på Fyren

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

Adress Stationsgränd 18

Fyren är öppen måndag till fredag kl 10.00-15.00.

### Vinprovning

Temat denna gång är Sydamerika. Det finns många goda viner i t ex Chile och Argentina och spännande vinhistoria. Till vinerna blir det tilltugg som passar. Ritva Elg berättar.

Söndagen den 14 april kl 16.00 på Fyren, Stationsgränd 18, Åkersberga.

Kostnad: 200:-

Anmälan senast 8 april till Charlotte Prahll  
mail: charlotte.prahll@telia.com eller  
tel: 073 673 42 63. Betala 200 kr till  
bankgiro 622-6443 när du fått bekräftelse  
om deltagande, dock senast den 8 april.  
Max 40 deltagare.



### Gillar du FRÅGESPORT?

Då är du välkommen till Fyren varannan tisdag kl 12.00, med start tisdagen den 23 januari.

Vi utlovar trevlig samvaro över en fika och massor av kluriga och spännande frågor att brottas med.  
Kontaktperson: Margareta Tunström 0706-30 14 90

### Välkommen till BÖCKERNAS värld

Vi träffas på Fyren tisdagar mellan kl 10.00 och 11.30

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

Vi startar den 16:e januari.

Kontaktperson: Edith Jägenstedt 0735-79 37 57



# Välkommen till Åkersberga Blomsteraffär



**Som medlem i SPF Österåker erbjuder vi dig 10% rabatt vid uppvisande av medlemskort. Erbjudandet gäller hela 2024.**  
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

Maten vi minns

# KÅLGRYTA

Först tänkte jag på kåldolmar. Men sen mindes jag gången jag försökte mig på denna svenska folkhemsrätt, med anor från Karl den XII's tid.

Jag fick i uppdrag att inhandla tandpetare för att hålla ihop dolmarna, vilket jag pliktskyldigast också gjorde, jag hjälpte till och med att rulla ihop och paketera dolmarna. Det smakade pyton. Jag hade nämligen råkat ta tandpetare med mintsmak. Så nu blir det kålgryta.

1 gul lök (stor)  
2-3 klyftor vitlök  
1 purjolök  
400g vitkål  
2 msk olja eller smör  
400g nötfärs  
1 buljongtärning  
3 dl vatten  
2 msk brun farin  
2 dl vatten

## Gör så här

Strimla vitkål och purjon - hacka lök och vitlök

Stek all lök och köttfärsen i oljan och blanda sist i kålen och låt den få vara med i några minuter.

Smula i buljongtärningen i halva mängden vatten och tillsätt farinet.

Häll sedan detta över kålet och låt det hela puttra i 10-15 minuter tills kålen mjuknat. Addera mer vatten efter behov.

Salta och peppra efter tycke och smak. Servera med kokt potatis och rårörda lingon. Smaklig måltid!

Nisse B



## Vårens utställningar



### Österåkers konsthall/Länsmansgården

#### Konsthallen

6 - 21 januari  
Fotoutställning, "100 bilder"

27 jan - 18 feb  
Liselotte Toresdotter, "Sicken cirkus"

24 feb - 17 mars  
Inga Hjolman, "Folk och få"

23 mars - 14 apr  
Torbjörn länk, "En lek med det okända"

20 apr - 12 maj  
Eva Skarbäck, Gunnar Stenström, Nina Norre, Peter Bergman "Form 4"

18 maj - 9 juni  
Maria af Malmborg, "Broderi och vävar"

#### Länsmanshuset

6 - 28 januari  
Pop up med KRO:are, "Grönt är skönt"

3 - 25 februari  
Gunilla Larsén, "Drömmar om natten"

2 - 24 mars  
Elin Hökby, "Mönster"

30 mars - 21 apr  
Urban Wahlstedt, "Jättesmåkrup"

27 apr - 19 maj  
Thomas Fehrm, "Från politik till dramatik"

25 maj - 9 juni  
Agneta Flock och Lina Wallin, "Trädgårdslandet"

#### Övrigt på gården

6 - 22 januari Bosse Lindström o Hasse Bjurman, "Modellbyggarna"

25 maj kl. 12-16 Länsmansgårdens dag

9 juni kl. 12-16 Barnens dag

5 uni -11 aug Sommarutställning "Skulpturer i trädgården"

Se: [osterakerskonsthall.se](http://osterakerskonsthall.se)

I samarbete med:  SVERIGES KONSTFÖRENINGAR  Österåker

## Rapport från höstens natur- och kulturvandringar

29/8 Höstens första vandring gick via Spånlot och Hacksta. Vi fick oss till del info om några bronsålder- och järnåldersgravar och om Hackstas historia av Lars Källerred. Hacksta (kallats Hakistuna) by har utgjorts av tre gårdar: Uppgården, Mellangården och Nergården. Torpgrunderna är svåra att skönja numera. Vädret var sensommarvarmt och ljuvligt. 27 deltagare.

5/9 Andra vandringen gick i Täby Kyrkby. Vi gick den så kallade Forn- och naturstigen i reservatet. Där fanns en hel del att inhämta via informationstavlor om faunan och äldre gravar och rösen som fanns utmed stigen. Vädret var även denna gång väldigt somrigt och skönt. 30 deltagare.

12/9 Tredje vandringen gick från Domarudden till Svartjärn och tillbaka. Vi plågades av en del mygg men humöret var på topp. Även denna gång sensommarvarmt väder. 32 deltagare.

19/9 Desvärre fick vi ställa in denna dags vandring på grund av vädret som inte var så bra. Ösregn. Vi tar nya tag till nästa tillfälle.

26/9 Denna gång vandrade vi med utgångspunkt Wira bruk. Inledde med en riktig historielektion av två av våra deltagare om Wira bruk och dess tradition vad gäller tillverkning av värjor sablar och bajonetter för försvarsmakten. Så småningom blev det mera civilt med tillverkning av ex. liar och yxor. Tack till Lars Källerred och Sigurd Nyman. Vädret var sensommarvarmt ljuvligt. 30 deltagare.

3/10 Vi åkte tåg till universitetet och där inledde vi dagens vandring i Bergianska träd-

gården. Vi fick också denna gång en lektion om Bergianska trädgårdens tillkomst och uppbyggnad. Dessutom fick vi en bonus som innebar att vi fick komma in i Victoriahuset där vi fick skåda de omtalade näckrosorna och diverse tropiska växter. Tack till Anna Seefried och en av Anna engagerad guide som informerade oss. Mycket intressant tyckte deltagarna. Möjlighet att äta lunch där som en del valde att göra. Det utlovade regnet uteblev men det kom när vi var klara. 20 deltagare.

10/10 Denna vandring var öppen för förslag. Vi löste det genom att ta den vandring som vi ställde in på grund av vädret den 19/9. Det blev alltså lilla slottsrunder i Bogesund. Vi började med en historielektion signerad Sigge, som berättade om Bogesunds historia kring slottet och dess verksamhet från 1600-talet fram till idag. 26 deltagare.

17/10 Denna gång gick vandringen i och omkring Margretelund. Bengt-Olof hade inhämtat en del info av Örjan Nygren om dansbanan vid Rödbosund. Vi blev också uppdaterade kring reningsverket som är under utbyggnad. Sigge drog historien om Margretelunds slott på tillbakavägen. Vädret var denna gång representativt höstväder, soligt och lagom varmt. 32 deltagare.

Deltagarantal blev 28 i snitt. Sträckan vi gick var runt 5 km med varierande underlag. Vandringarna återupptas preliminärt 9:e april 2024.

*Ingmar Henningsson, Lars Källerred  
Bengt Olof Näslund, May Lörinc*

PS. Förslag till vandringar tar vi gärna emot.

# ÅKERSBERGA FILMSTUDIO

## Våren 2024



### 16.1/18.1 KYSSEN

Danmark 2022, Bille August 116 min  
Året är 1914. Anton genomför sin officersutbildning. Han blir inventerad till bal på baron Løvenskjolds gård. Intet ont anande bjuder han upp baronens dotter Edith, men eftersom hon är lam i båda benen blir det en pinsam situation. Plågad av skuld känslor blir Anton en ofta förekommande gäst på herrgården. Hos Edith vaknar känslorna till liv.



### 23.1/25.1 JOYLAND

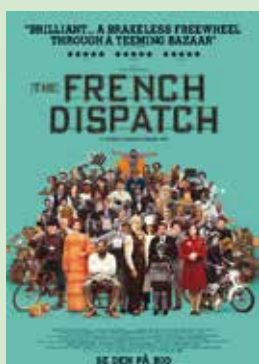
Pakistan 2022, Saim Sadiq 126 min  
Haider som saknar arbete sköter hushållet i den stora familjen han blivit ingift i. De saknar dock inte pengar då hustrun arbetar. När Haider lyckas få arbete ställs saker på sin spets. Han vill inte avslöja att hans nya arbete är som dansare på en erotisk nattklubb bakom den transsexuella sångaren. Familjens traditionella krav blir en utmaning för äktenskapet.



### 6.2/8.2 NOBODY HAS TO KNOW

Belgien, Frankrike, Storbritannien 2022,  
Tim Mielants, Bouli Lanners 99 min

Främlingen som nyligen flyttat in på den vindpinade ön hämtas från sjukhuset av sin kvinnliga granne. När hon förstår att han har drabbats av en minnesförlust tar hon chansen och berättar om deras hemliga förhållande...



### 13.2/15.2 THE FRENCH DISPATCH

USA / Tyskland 2021, Wes Anderson 107 min

Stjärnspäckad humoristisk film av den hyllade regissören Wes Anderson. På den franska redaktionen för en amerikansk tidning skall artiklar väljas ut. Vi får följa det artiklarna berättar om i dramatiserad form.



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

### 20.2/22.2 HÖSTLÖV SOM FALLER

Finland 2023, Aki Kaurismäki 81 min  
Två ensamma främlingar möts i natten på jakt efter livets första, största och enda kärlek. Men mycket står i vägen för lyckan. Vardagens alla vanliga små och stora hinder förstärks av sådant som att inte veta varandras namn. Vann Jurypriset i Cannes.



### 5.3/7.3 FRITT FALL

Frankrike 2023, Justine Triet 151 min  
Sandra, en hyllad författare, bor tillsammans med sin man Samuel och deras synskadade son i en avlägsen alphy. När Samuel hittas död i snön utanför deras hus är polisen osäker på om det är en olycka, ett mord eller ett självmord. Vann Guldpalmen i Cannes.



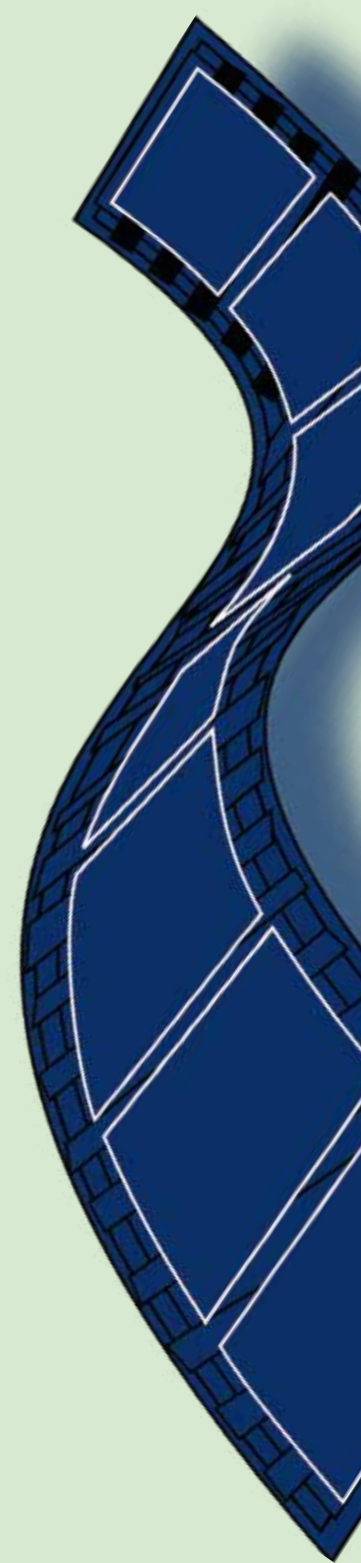
### 12.3/14.3 PAST LIVES

USA och Sydkorea 2023, Celine Song 105 min  
Nora och Hae Sung var nära vänner som barn, men tvingades skiljas åt när Noras familj emigrerade från Sydkorea. Ett tjugotal år senare återförenas de under en vecka i New York, utan att veta vad det skulle kunna leda till.



### 19.3/21.3 DALVA

Belgien och Frankrike 2022,  
Emmanuelle Nicot 83 min  
Dalva är inte som andra 12-åriga flickor. När hennes pappa mitt i natten hämtas av polis och hon själv hamnar på ett boende för barn och ungdomar är Dalva helt oförstående. Hon blir ursinnig och kräver att få komma tillbaka till honom.





9.4/11.4

### SOMLIGA GÅR MED TRASIGA SKOR

Sverige 2023, Magnus Gertten 106 min

*Cornelis Vreeswijk tillhör svensk musiks allra största ikoner. Invandrarkillen från Holland blev folkkär när han moderniserade den svenska visan. Med hjälp av nyupptäckt arkivmaterial tecknas ett starkt porträtt av denna artist.*



### 16.4/18.4 LÄRARRUMMET

Tyskland 2022, Ilker Catak 98 min

*I detta hårresande, fascinerande och stilistiskt vackra drama skildras hur triviala händelser kan leda till stora konsekvenser samt hur skolsystemet sviker när det gäller.*



### 23.4/25.4 SCRAPPER

Storbritannien 2023, Charlotte Regan 84 min

*Tolvåriga Georgie klarar sig helt själv genom att sno cyklar med sin bästa vän Ali. Efter mammans bortgång i cancer och med en försvunnen pappa har Georgie blivit något av en expert på att manipulera alla vuxna som ständigt stör. Men när pappan dyker upp är han inte lika lätt att hantera. Engelsk film med feelgood känsla.*

**MEDLEMSKORT** kortet gäller för samtliga 11 filmer och kostar för dig under 65 år 495 kronor, och för dig som är 65+ år är priset 440 kronor,

**Köps från 9 /1 på biofacklan.se eller direkt i Facklans biokassa som öppnar klockan 12.00.**

Kort 1 tisdag 15.00, kort 2 tisdag 19.00, kort 3 torsdag 15.00, kort 4 torsdag 19.00.

Kort köpta via Facklans hemsida **hämtas ut i biokassan snarast.**

Kortet är personligt och får inte överlåtas.

Enstaka biljetter säljs inte. Åldersgräns: 15 år. Med reservation för ändringar.

**INFORMATION:** <https://akersberga.filmstudio.se>.

**På hemsidan kan du läsa mer om filmerna och se trailers.**

**KONTAKT:** [akersberga@filmstudio.se](mailto:akersberga@filmstudio.se)

# Flytten till Åkersberga

Till Åkersberga jag flyttade 2022 och visste inte vad jag skulle hitta på.

Jag började längs kanalen vandra för att på det sättet se några andra.

På Kanalens dag gick jag med i SPF och snart blev jag inbjuden till nästa månads-träff.

Vid kanalen spelades boule nästan varje dag. Att vara med där kan vara kul tänkte jag.

Där fick jag vänner och Monika sa, att vara med i Kulturföreningen kan vara bra.

Nu har jag sett både Wells och Siwan och Linda Rapp den lokala divan.

Jag tänkte att jag olika aktiviteter skulle pröva på. Till olika grupper jag anmälde mig då.

I vandringsgruppen vi på tisdagar går. Kanske vi på Näsudden tar en kaffetår.

På Fyren på onsdagar dansar vi kring, ibland i par, oftast i ring.

Så ordnas det resor med buss och med båt. Vi har åkt till Bullerön och slott med pompa och ståt.

Så finns det bio, teater och mat. Och Roslagsbanan och en massa affärer så klart.

Här finns vackra parker och nära till hav och vänliga människor finns det gott utav.

Att flytta till Åkersberga är det bästa jag gjort och att skaffa nya vänner gick väldigt fort.

Nu hoppas jag att jag kan hjälpa till att ordna resor så vi kan åka vart vi vill.

Att ta vara på livet och få nya vänner. En tacksamhet jag här nu känner.

Här kan jag glädjas med andra och känna framtidstro.

Ja, här vill jag leva och här vill jag bo.

*Britt-Marie Gräns*



# Resa till Vallonbygden (myggresan)

Området i norra Uppland kring orterna Dannemora, Österbybruk och Löfstabruk benämns ofta för Vallonbygden efter att ca 2000 erkänt skickliga bergsmän och smeder från Vallonien (i huvudsak delar av dagens Belgien) flyttat hit i mitten av 1600-talet för att utveckla järmbearbetningen.

Men långt innan dess hade gruvdrift bedrivits i norra Uppland. Först var det silverfyndigheter som upptäcktes i trakten i slutet av 1400-talet. Från mitten av 1500-talet var det järnhanteringen som tog över. Då var det tyska bergsmän och smeder som började bryta malm och bearbeta järnet. Dessa tyska föregångare har haft minst lika stor betydelse för utvecklingen av bergshanteringen som vallonerna fick 100 år senare.

Dannemora järnmalmsgruvor har haft brytning från 1400-talet fram till och med 2015. Mellan 1978 och 1992 ägdes gruvorna av SSAB. Ett försök gjordes att starta gruvdriften igen år 2012, men det slutade med konkurs 2015.



För kungligt besök i Dannemora gruva.

Brytningen har under århundraden haft stor omfattning. Under 1700- och 1800-talet låg produktionen på mellan 15 000 och 20 000 ton årligen. 1995 kom årsproduktionen upp till hela 600 000 ton årligen. Då hade man sprängt sig ner till 600 meters nivå.

Det järn som producerades ansågs vara av högsta kvalitet bland annat beroende på låg fosforhalt i malmen.

Kring Dannemora växte det upp bruksorter med smedjor där yrkesskickliga smeder med ny teknik kunde producera järn i stor kvantitet och med god kvalitet. Tackjärnet som exporterades var mycket eftertraktat i världen. Stålstaden Sheffield i England lär ha nått sitt världsrykte genom att använda tackjärn från Uppland.

En förutsättning för framgången var tillgången på vattenkraft och framför allt skog. Det gick åt mycket ved för järnframställning.



Dagbrott i Dannemora gruva från 1600-talet

Förutom Dannemora besökte vi bruksorterna Österbybruk, Löfstabruk och Gysinge. På alla ställen fick vi professionell guidning. Smederna på bruken hade en nyckelroll i järnproduktionen förstod vi. De var relativt välbetalda och hade i jämförelse med andra anställda bra bostäder.

På resan fick vi uppleva inte bara industrihistorik utan även annan historia. Vid besöket på Örbyhus slott fick uppleva dramat kring Erik



Erik den XIV:s fängelse på Örbyhus slott

XIV:s sista tid i livet som fånge på slottet. Johan den III, yngre bror till Erik, själv fångslad av sin äldre bror tidigare, både på Åbo och Gripsholms slott, hade tagit makten och fångslat sin bror. Det slutade illa för Erik den XIV. Han dog 43 år gammal efter att ha blivit förgiftad av arsenik.

På hemresan fick vi också lite kulturhistoria oss till livs. Vi besökte Skogsvallen i Östervåla norr om Uppsala. Den folkparken har haft artister från hela världen på besök. Det är svårt att förstå att platsen mitt ute i ingenting kan ha haft en sådan dragningskraft på världsartister. Skicklig marknadsföring



ring måste det sannerligen ha varit. Publikrekordet lyder på 6500 personer.

Av alla som uppträtt på Skogsvallen räknar jag upp

några: Chuck Berry, Simon & Garfunkel, The Hollies, Bill Haley. Miriam Makeba med flera, med flera. Vad beträffar svenska artister har nästan samtliga kända sådana uppträtt på Skogsvallen i Östervåla.

Väl hemma igen efter en tvådagars tur i norra Uppland kunde vi summera att resan varit lyckad. Jag kan dock inte låta bli att nämna att vi plågades av mygg under större delen av tiden, även bussen blev full av mygg. Som tur var fanns

det kloka medresenärer som hade med sig myggmedel, vilket lindrade plågan något. Vår reflektion var. Hur kan folk bo i norra Uppland?

Bertil Olin



Smedbostad från början av 1900-talet



Alceahuset  
Hackstavägen 22  
Åkersberga  
08-808020  
www.hörsthlm.se

 PÅ UPPDRAG AV  
REGION STOCKHOLM



## FÖRBÄTTRA DIN HÖRSEL MED OSS!

Boka tid för en hörselundersökning eller för att få hjälp med dina hörapparater på 08-808020 eller www.hörsthlm.se.

Hörsestest 250:-  
Frikort gäller.  
Ingen remiss krävs.



## Personliga begravningar sedan 1884

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

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

### 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

## Månadsträff med Guldkant



I oktober hade vi celebert besök av gruppen Vocalettes, bestående av tre mycket musikaliska trallande jäntor: Maria, Hanna och Pernilla. De här flickorna är oerhört duktiga med en bred repertoar, och har en gedigen kunskap när det gäller musik. De reser runt i hela världen, London, Los Angeles och för inte så länge sedan kunde vi även få se dem på allas vårt Ekbacken.

De framförde många härliga slagdängor och det var så medryckande att hela publikhavet hängde med i svängarna. Det tog en början med potpurri dels av Lill-Babs stora sång-

skatt, dels Siw Malmkvist som också haft en lång och framgångsrik karriär. Det blev låtar som vi alla kunde nynna med i såsom "Är du kär i mig ännu Klas-Göran" och "Gulle dig" m.fl. I den sistnämnda melodin klev sångerskorna ner bland publiken och flirtade glatt med några manliga medlemmar, vilket så klart uppskattades. Vidare drog man på med "Mamma Mia" från ABBA-epoken, mycket riv och hålligång där. Känslösamt blev det sedan när de valde att hylla Lasse Berghagen genom att sjunga "En kväll i juni". En och annan tår glittrade nog i våra ögon där, han är ju så innerligt saknad.



Efter ungefär en timmes glädjefylld show rev trion ner stora applåder när de gjorde sitt extranummer "Viva Espana", som ju Sylvia Vrethammar en gång i tiden hade en stor framgång med. Publiken sjöng glatt med i refrängen och viftade med armarna (och kanske benen också under borden...) Några medlemmar blev så uppspelta att de dansade en liten svängom framför scenen.

Smörgåsarna gick heller inte av för hackor. Den här gången bjöds det på rostbiff och potatissallad, vilket smakade mycket bra. Mätta och nöjda blev vi och avslutningsvis hade vi som vanligt ett vinlotteri där tio medlemmar blev ännu nöjdare.

# Solbrännan

[solbrannan.se](http://solbrannan.se) Café & Restaurang



## EN IDYLL VID STRANDKANTEN

*-lika vackert året om*

**MAT FÖR ALLA SMAKER**

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

*Malins Medicinska  
Fotvård*



**073-952 39 33**

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

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

*Välkommen!*

## Kommunala pensionärsrådet KPR

Det kommunala pensionärsrådet är tänkt att vara ett forum där företrädare för kommunens olika pensionärsorganisationer kan samverka med ansvariga politiker om frågor som är angelägna för främst gruppen äldre människor. Vårt förbund trycker ofta på hur viktigt det är att SPF-föreningar utnyttjar möjligheten att påverka politiken i frågor som rör äldre. Sådana frågor kommer lätt i skymundan i det politiska hantverket i våra kommuner.

I Österåkers kommun hade vi fram till i början av 2023 ett KPR som levde upp till de flesta av de krav man kan ställa på ett samverkansråd. Vi kunde genom förmöten inför KPR vara med och påverka innehållet i agendan. Vi kunde begära genomgångar från tjänstemän om vi ville ha expertutlåtande i angelägna ärenden. Framför allt protokollfördes KPR mötena, vilket underlättade för oss att följa upp frågor som behandlats.

Från och med i början av detta år har allt förändrats. KPR lyder inte längre direkt under kommunstyrelsen. Antalet möten har halverats. Inga förmöten hålls där pensionärsorganisationerna kan påverka dagordningen. Inga tjänstemän tillåts komma till rådet för att föredra ärenden och mötena protokollförs inte längre.

Dessa förändringar, som vi upplever som mycket negativa, har beslutats utan att pensionärsorganisationerna fått möjlighet att yttra sig. Vi har tillsammans med PRO under de två senaste mötena framfört vårt missnöje utan att få gehör för våra synpunkter.

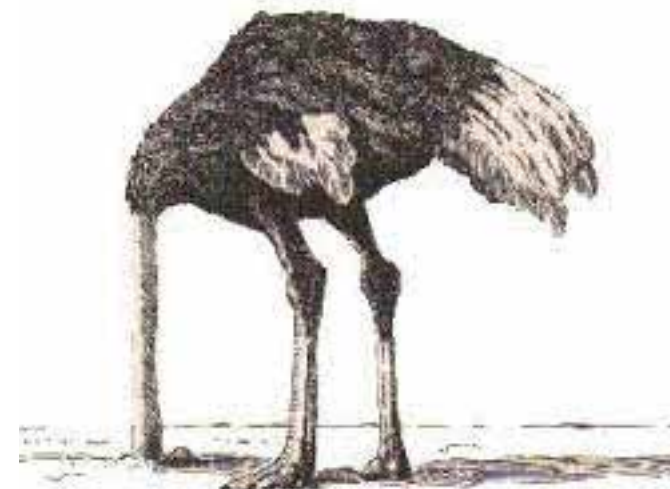
Vi har inte fått någon godtagbar förklaring till varför dessa förändringar genomförts. Vi får bara det drakoniska svaret "så är det bestämt".

Är det ett utslag av ålderism i kommunen eller vad är det?

Det borde vara angeläget för den politiska organisationen att ta vara på den kunskap och erfarenhet som finns hos pensionärsorganisationernas medlemmar genom att utnyttja oss som bollplank eller remissinstans.

Från att ha varit ett forum där ömsesidig information kunnat utbytas i god anda, har KPR under nuvarande ordförande blivit ett forum som präglas av vi och dom stämning och där ordförandens ambition tycks vara att vilja avsluta mötet så fort det bara går.

*Bertil Olin*



## 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	