

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 347

Januari/Februari

Årgång 36

**Goda nyheter, vi har skaffat kortläsare,
nu behöver vi bara ha er anmälan till månadsmötena.**

**Andra aktiviteter ska som tidigare betalas,
EFTER anmälan, till bankgiro eller swish.
Glöm inte att vid betalning ange namn och
datum för den aktivitet det gäller.**



Kommande månadsmöten:

- 10 januari:** Julgransplundring i Baldersalen, Medborgarhuset, Hägerstensåsen, se s. 6.
- 28 februari:** Årsmöte med underhållning, i Medborgarhuset, Hägerstensåsen, Baldersalen. Information s. 4 och s. 6, samt Höstlövet 348 (årsmötesnumret).
- 13 mars:** Föreläsning av K G Bergström i Mariasalen, Vårfrukyrkan, se s. 7.
- 18 april** Underhållning av Daniel Yngwe på Park Folkets Hus, Liseberg, se s. 7.

Studiebesök och andra aktiviteter:

- 24 januari** Studiebesök på SOS-alarm, se s. 8.
- 2 februari** Torsdagsträff på Parma Kök och Bar, se s. 8.
- 3 februari** Soppkonsert på Konserthuset, se s. 8.
- 2 mars** Torsdagsträff på Slow Hands Café, se s. 10.
- 28 mars** Sopplunch med chokladprovning, se s. 10.
- 29 mars** Buss på sta'n – sydöstra delarna, se s. 11.

Vår [hemsida](#) uppdateras kontinuerligt, kontrollera där om det blir sena ändringar i programmet.

Medlemsblad för

SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

Hanna Paulis Gata 13
129 52 HÄGERSTEN
(ingång från baksidan)

Org.nr: 802014–2702
Bankgiro: 106 – 3791
Swish: 123 143 6864
E-post: fruangen@spfseniorerna.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Ordförande	Iréne Svensson	070-350 37 98
Vice ordf.	Karin Hagy	073-844 99 90
Kassör	Kaj Wicklander	070-675 00 18
Sekreterare	Marita Pettersson	070-633 53 37
Medlemssekreterare	Karin Hagy	073-844 99 90
IT- /webbansvarig	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	08-18 59 51/070-778 59 51
Styrelseledamot	Christina Björklund	073-905 48 07
Styrelseledamot	Håkan Jarmar	070-362 98 71
Styrelseledamot	Gunvor Gunell	070-668 34 75
Styrelseledamot	Iréne Edström	070-982 54 49
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Lokalansvarig HPG 13	Synnöve Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Arne Lönnebring (sammankallande)	070-592 43 08
	Lis Holgersson	070-480 02 37

Redaktionskommitté:

Arne Lönnebring, Christina Björklund
och Rigmor Olivegård Landén

Bidrag till medlemsbladet skickas till:

Gull-Britt Larsson
Karusellvägen 10
126 31 HÄGERSTEN
e-post: ingul41@telia.com

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

Vår hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Mälarhöjdens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Gå in under Minnesbilder och Resor.

Ordförande har ordet.

Nu är det ett nytt år 2023 som vi alla önskar ska bli ett bra år. 2022 har försvunnit i massor med vit snö. I vissa områden alldeles väldigt mycket som ställde till en massa problem med snöskottning och vägar, gångbanor och uteblivna bussar. Vi vet ju att i Sverige kommer det snö under vinterhalvåret men ibland verkar det som alla har glömt bort det. Slutet på året blev dessutom ganska kallt, inte så mycket utomhus som inomhus eftersom vi, för att klara elräkningar och hyror blivit tvungna att sänka värmen, spara på vatten och en massa andra åtgärder som vi måste genomföra. Nu kan vi bara hoppas på bättring, att elpriset sjunker och att våren kommer tidigt och ger oss lite värme. Önska kan vi ju alltid men vädergudarna och andra instanser rör vi inte riktigt på.

Influensan finns här och Covid-19 vill inte riktigt ge med sig, men här gäller det: vaccination mot båda sorterna, dessutom hålla avstånd, undvika stora folksamlingar, tvätta händer, använda handsprit och inte minst sunt förnuft.

Vi kunde under hösten konstatera att flera har vågat sig ut och vi har därför haft ett ökat antal besökare på våra aktiviteter, nu hoppas vi bara att trenden håller i sig även under våren. Vi vill ju att så många som möjligt ska vara med på våra olika träffar.

Föreningen startar som vanligt med den traditionella julgransplundringen och därefter erbjuder vi en massa olika aktiviteter som vi hoppas ni som medlemmar ska gilla. Vi försöker göra en så bra blandning som möjligt för att ni ska tycka att något passar just er.

Föreningen har införskaffat kortläsare så nu behöver vi bara ha er anmälan till månadsmötena, betalar gör ni på plats antingen via kort, swish eller kontanter. Till studiebesök eller andra aktiviteter gäller anmälan och sedan betalningen i förhand.

Årsmötet äger rum 28 februari och då hoppas vi att ni kommer och talar om vad ni tycker om våra aktiviteter och hur vi har skött oss. Valberedningen jobbar som vanligt med att hitta bra kandidater som kan ingå i vår styrelse.

Även i år försöker vi sprida våra aktiviteter till olika lokaler så att ni ska kunna ta er dit. Fruängsgården är fortfarande stängd för oss men nu har vi vid några tillfällen varit i Vårfrukyrkans Mariasal, som ju ligger mitt i Fruängens centrum och det har blivit ett bra komplement till Hägerstensåsens Medborgarhus och Park Folkets Hus i Liseberg.

Vårt område är geografiskt ganska stort och ibland hör vi att ni tycker det är för långt att ta sig till aktiviteten så därför har vi under hösten erbjudit er att höra av er om ni inte vill gå ensam eller ni vill ha hjälp med att komma. Kanske kan vi mötas vid buss eller tunnelbana eller möta upp vid din bostad. Vi har inte fått någon sådan önskan än men erbjudandet kommer att finnas kvar även under våren.

Vi i styrelsen och övriga aktivitetsansvariga vill att så många som möjligt ska vara med, därför uppmanar vi er att kolla på vår hemsida ofta, för där finns alltid senaste nytt.

GOTT NYTT ÅR

Iréne Svensson

Medlemsavgiften 2023

har ni väl betalat, för att slippa krångel med OCR-nummer nästa år är det enkelt att kontakta banken och begära att få e-faktura i fortsättningen. I år fick vi information om detta för sent för att informera i Höstlövet.

Medlemskortet 2023 skickas ut tillsammans med Senioren.

Kallelse

Årsmöte tisdagen den 28 februari kl. 13.00

Medlemmarna i SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö kallas till årsmöte i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus. Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda **senast 31 januari**. Dagordning, verksamhetsberättelse och övrigt underlag i Höstlövet 348 (årsmötesnummer).

Valberedningen fortsätter jobba

Som vanligt ska en delvis ny styrelse väljas vid det kommande årsmötet. I förra numret av Höstlövet efterlyste vi förslag till nya ledamöter/funktionärer.

Det finns ännu en liten tid att anmäla sittintresse av att arbeta i styrelsen eller att tipsa om någon annan medlem som förefaller lämplig.

Som sagt: Ideellt arbete blir alltid vad man gör det till – föreningen behöver både små och stora insatser inom många olika områden.

Hör av dig till någon av oss i valberedningen:

Arne Lönnebring, mobil 070-592 43 08, e-post: arne@lonnebring.se

Lis Holgersson, mobil 070-480 02 37, e-post: lisholgersson07@gmail.com

Jubilarer som vi gratulerar i januari/februari



Tyvärr kan vi inte i det här numret presentera våra jubilarer, detta på grund av att vårt medlemsregisters leverantör, är utsatt för en cyberattack.

GRATTIS

Alla 90-, 80-, 70- åringar som firar i januari och februari.

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Peter Broman
Sverker Sundmark
Birgitta Löfvenberg
Mats Sohlberg
Monica Lindbäck



Lena Bülow

Lena Grufman
Lars Sjölander
Ulla Weng
Kerstin Wid
Cecilia Adolfsson

.....

Fixartjänsten i Hägersten-Älvsjö

Du som har fyllt 68 år och bor inom Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på stege för att byta glödlampor, byta gardiner etc. Arbetet är gratis, men materialet bekostar du själv. Tjänsten kan utnyttjas även om du har hemtjänst. Högst 6 timmar per år och hushåll. **Kontaktperson:** Mats Kölnäs, mail: mats.kolnas@stockholm.se **Telefon:** 08-508 23 664.

IT-stöd

Har du frågor om hur en smart-phone eller internet fungerar? Vill du veta mer om appar, tjänster eller funktioner i just din telefon eller surfplatta? Seniorhälsans IT-stöd kan ge dig hjälp och tips, kostnadsfritt! Vill du anmäla dig till IT-stöd i grupp? Ring Ivan Öhlin 08-508 235 20, måndag och torsdag 08.30-10.00, mail: ivan.ohlin@stockholm.se

Museer

I förra numret av Höstlövet skrev jag att flera av museerna i Stockholm har gratis entré. Det var då det, veckan efter att Höstlövet skickats ut, kom regeringens förslag att från 1 januari gäller inte detta längre. Mer än snopet, tycker jag.

Månadsmöten

Tycker du det är besvärligt att ta dig till våra månadsmöten eller saknar du sällskap och inte vill gå ensam. Vi ska under våren försöka hjälpa till med detta. Kontakta någon av oss i styrelsen, så ska vi se om vi inte kan komma fram till något som passar oss alla, antingen att vi möter upp vid din bostad eller möter dig vid buss eller tunnelbana. I samband med din anmälan eller senast 2 dagar före aktivitet behöver vi ha information om du vill ha hjälp. Våra telefonnummer finns på s. 2.

Julgransplundring tisdagen 10 januari kl. 13.00 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.

Den traditionella julgransplundringen, som vi tyvärr fått ställa in några gånger, genomför vi i år. Ta med en julklapp till tomtens säck à 20-50 kronor, för utdelning när vi plundrar granen efter att vi klurat på en quiz, ätit lite gott, inmundigat öl/vin/vatten, samt kaffe/te.



Kostnad: 50:- kan betalas med kort eller swish på plats.

Anmälan, som är bindande, senast 7 januari till

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Årsmöte tisdagen 28 februari kl. 13.00 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.



Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar, se kommande Höstlövet 348, blir det underhållning av

Den sjungande polisen Michael Lundh

Michael arbetade 26 år på Norrmalmspolisen som piketpolis, och sedan som ungdomspolis. Modet att sjunga fick han i mötet med fångarna på Hall där han föreläste. Han sjunger gärna för att sprida mod och glädje till sin publik.

Kom i god tid för registrering, dörrarna öppnar kl. 12.30.

Fri entré: Vi bjuder på kaffe och ”fralla”.

Anmäl senast måndag 20 februari till:

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

**Månadsmöte måndagen 13 mars kl. 13.00 Mariasalen,
Vårfrukyrkan, Fruängen.**

Föreläsning av K-G Bergström:



K-G Bergström har en lång karriär bakom sig från den enkla uppväxten i den röda Norrbottensgården till journalistkarriären. Han är utbildad adjunkt i historia och engelska och efter 5-6 år bytte han bana och förverkligade sin dröm om att bli journalist.

Han har jobbat på Nordnytt och Rapport i olika befattningar. Nyhetschef, utrikeskorrespondent i USA, politisk reporter, politisk kommentator och programledare för det egna programmet Rakt på med K-G Bergström. Efter pensionering från SvT 2010 var han Expressens politiske kommentator fram till årsskiftet 2018/19. Efter det skrev han boken: *Nöd och död: den ryska ockupationen i norr 1809*, om den ryska ockupationen av övre Norrland 1809.

Kostnad: 75 kr (föreläsning, kaffe och hembakat bröd) **betalas med kort eller swish på plats. Anmälan senast fredag 10 mars till:**

Christina Björklund
christina.bjorklund.se@gmail.com
073-905 48 07

Marita Pettersson
maritalennart26@gmail.com
070-633 53 37

**Månadsmöte tisdag 18 april kl. 13.00, Park Folkets Hus,
Götalandsvägen 181.**

Underhållning av "**Daniel Yngwe - Showman**" en Show fylld med glädje, visa, rock, opera, saxofon, och allsång när Daniel Yngwe kommer till Park. Han har tidigare sjungit på Wallmans Salonger i Stockholm och Oslo, Stockholms kryssningsfartyg, Showat hos Hjalmar i Örebro och på Casino i Kina. Det har också blivit TV- framträdanden och han har gett ut två musikalbum.



Kostnad: 75 kr (underhållning, kaffe med hembakat) **betalas på plats. Anmälan senast fredag 14 april till:**

Christina Björklund
christina.bjorklund.se@gmail.com
073-905 48 07

Marita Pettersson
maritalennart26@gmail.com
070-633 53 37

Studiebesök och andra aktiviteter.

Tisdagen den 24 januari kl. 10.00 - 12.00.

Studiebesök på SOS-alarm, Malmskillnadsgatan 64. (Hötorget är närmaste tunnelbanestation). Vi skriver in oss i besöksdatorn och Oskar Nirblad tar emot i Receptionen och vi får en inblick vad det viktiga samhällsnumret 112 betyder och vad vi kan förvänta oss.

Kostnad: 50 kr som betalas till vårt bankgiro 106-3791 eller Swish 123 143 6864. Glöm ej skriva **namn** och **datum** eller **SOS**.

Anmälan, som är bindande, senast 10 januari till:

Irene Edström, edstromirene@gmail.com eller tel: 070-982 54 49.

Torsdagen 2 februari kl. 16.00 - 18.00.

'Before dinner' har vi döpt om till **Torsdagsträff**. Vi ses på **Parma Kök & Bar** i Fruängens centrum. Detta är ett försök för oss att träffas utan några formella krav. Ingen föranmälan, det är bara att komma, umgås och få en pratstund över ett glas vin eller en öl, kanske en matbit om man känner för det.

Fredagen 3 februari 2023 kl. 11.30 – kl. 13.00

Soppkonsert – Rising Stars med saxofon

Konserthuset Grünwaldsalen, entré Kungsgatan 43.

Dörrarna öppnas kl. 11.30

kl. 11.45 serveras en smakrik rödbets-soppa med örtolja & friterade gulbeter. Soppa serveras med surdegsbröd, knäckebröd, vispat smör och ost samt dryck och kaffe/te med liten kaka. Alla soppor är laktos- och glutenfria.

12.15 börjar musiken med den engelska saxofonisten Jess Gilliam spelar musik av bland andra Poulenc.



Kostnad: inkl. soppa **265 kr** betalas till bankgiro:106-3791 eller Swish 123 143 68 64. Glöm ej skriva **namn** och **datum**.

Anmälan, före betalning, till:

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

➔ s. 10

Preliminärt program våren 2023.

Reservationer för ändringar i programmet. Mera information om aktiviteterna på månadsmöten, hemsidan och i kommande nummer.

- 10 januari (tis) Månadsmöte: Julgransplundring i Baldersalen, Medborgarhuset, Hägerstensåsen, se s. 6.
- 24 januari Studiebesök på SOS Alarm, se s. 8.
- 2 februari Torsdagsträff på Parma Kök & Bar i Fruängen.
- 3 februari Soppkonsert på Konserthuset, se s. 8.
- 28 februari Årsmöte och underhållning av Michael Lundh, se s. 4 och s. 6 samt Höstlövet 348 (årsmötesnumret).
- 2 mars Torsdagsträff på Slow Hands Café, Hägerstensåsen.
- 13 mars (mån) Månadsmöte i Mariasalen, Vårfrukyrkan. Föredrag av K G Bergström, se s. 7.
- 28 mars Sopplunch och chokladprovning på Chokladfabriken, Södermalm, se s.10.
- 29 mars Buss på Sta'n – sydöstra förorterna, se s.11 och information i Höstlövet 349.
- 18 april (tis) Månadsmöte på Park Folkets hus, Götalandsvägen 181. Underhållning av Daniel Yngwe, se s. 7.
- 8 maj (mån) Månadsmöte, Mariasalen i Vårfrukyrkan. Föredrag, information i Höstlövet 349.
- 10 maj Utflykt till Dalarö, se s. 11 och Höstlövet 349.
- Vecka 19 Folkhälsovecka, information i Höstlövet 349.
- 22 maj Studiebesök Riddarholmskyrkan, information i Höstlövet 349.
- 8 juni (tor) Sillunch på Långbro Vårdshus, se information i Höstlövet 349.
- 14-15 juni Resa till Dalarna, se s. 12 och Höstlövet 349.

Det är ingen konst att bli gammal. Konsten är att härda ut med det.

J.W. von Goethe



Vissa av arrangemangen drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan
www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm

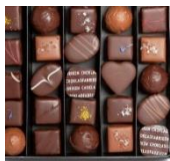
Studiebesök och andra aktiviteter (forts).

Torsdagen 2 mars kl. 16.00 - 18.00.

Torsdagsträff på Slow Hands Café, Sedelvägen 35, Hägerstensåsen, alldeles vid tunnelbanan, utgång Sedelvägen. Detta är ett veganskt café med rättigheter, utbudet är inte så stort men trevlig miljö. Vi träffas utan några formella krav. Ingen föranmälan, det är bara att komma, umgås och få en pratstund över ett glas vin eller en öl, kanske en matbit om man känner för det.

Tisdag 28 mars kl. 11.30.

Sopplunch på Chokladfabriken på Söder, adress Renstiernas gata 12.



Besöket tar ca 2 timmar. Vi börjar med sopplunch med efterföljande tårtbuffé och kaffe. När vi är mätta och nöjda bjuds vi på en rundvisning i fabriken där vi får se hur de tillverkar praliner och chokladkakor.

Avslutningsvis får vi en liten chokladprovning så att vi alla får lära oss lite om chokoladens ursprung. Efteråt finns möjlighet att handla.

Kostnad: 330 kr, betala efter anmälan till Bankgiro 106-3791 eller swish 123 143 6864. **Glöm ej skriva datum: 0328.**

Anmälan senast **måndag 20 mars** till:

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Veteranringen

Bor du ensam? I så fall är kanske **Brännkyrka Veteranring** något för dig? Du ringer deras telefonsvarare och bara säger ditt namn och telefonnummer. De lyssnar av telefonsvararen varje dag och om du inte har ringt tar de kontakt för att få reda på orsaken. Det är en trygghet för dig, dina anhöriga och vänner om något skulle ha hänt dig.

Det finns stort behov av 'avlyssnare', har du möjlighet så är du välkommen **Ta kontakt, för information om hur du blir med i ringen och blir 'avlyssnare'**:

Doris Santesson, tel: 08-99 85 81, Daisy Hagman, tel: 08-86 69 66 eller Karin Stenholm, tel: 08-646 50 34.

Teknik och telefonsamtal bekostas av Hägersten-Älvsjöes stadsdelsnämnd

Resor våren 2023

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten. Bussresorna utgår från Trekantsvägen 9, Liljeholmen utom resan till Dalarna

Buss på sta'n – Stockholms sydöstra delar.

Ondagen 29 mars kl. 9.00 – ca 14.00

Vi samlas vid Trekantsvägen 9, **kl. 8.45** för en rundtur i de sydöstra delarna. Det blir besök i Årsta, Slakthusområdet, Björkhagen, Kärrtorp, Sköndal m.fl. förorter. Vi avslutar turen med lunch på någon trevlig restaurang. Detta liksom kostnaden (max 600:-) för resan är **EJ** klart vid pressläggningen, ev. intresseanmälan (max 35 personer), tas emot tidigast 11 januari av Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, mobil: 070-778 59 51.



Utflykt till Dalarö med guidad båtut i övärlden utanför.

Ondagen 10 maj kl. 08.30 – ca 17.00.



Vi reser reguljärt ut till Dalarö. De som vill träffas vid tvärbanan i Liljeholmen*, för resa till Årstaberget och sedan pendeltåg mot Handen, därefter buss till Dalarö. Om någon väljer köra bil träffas vi vid **Tullhuset kl. 10.00.**

Vi hälsas välkomna av Lars-Olof Landin, turistchef och guide, kaffe och hembakat bröd serveras då. Vi får en introduktion till Dalarö och det klassiska Tullhuset, som grundades 1636 – för nästan 400 år sedan.

Kl. 11.30 vandrar vi den korta vägen nertill bryggan där båt väntar för en guidad båtut. Än i våra dagar behåller Dalarö sin plats som viktig replikpunkt för övärlden runt om och vattnen utanför har numera blivit Sveriges första marina kulturreseervat, med många väl bevarade skeppsvrak. Några av dessa fyndplatser kommer vi att passera och höra berättas om under vår guidade båtut förbi Dalarö skans, upp längs Ornökusten, en av Sveriges större öar och förbi Strindbergs Hemsö (Kymmendö) och tillbaka till Dalarö.



Dalarö skans.



Kl. 12.45 serveras lunch på Tullhusets restaurang, efter lunch gör vi en guidad vandring med korta avstånd i byn med start i Dalarö vackra kyrka från 1652. Därefter egen tid för den som vill handla i byns affärer – bageri, fiskaffär m.fl.

Anmälan, som är bindande, tidigast 11 januari kl.9.00 till Ann Falk tel: 08-97 26 62 senast 26 april. * Samlingstid fås senare..

Pris: 595 kronor (i priset ingår fika vid ankomsten, båttur, lunch och guide hela dagen) betalas till **pg: 44 80 07-5** eller **bg: 270-9095**, ska betalas senast två veckor före resan.

Bussresa till Dalarna med ViaTour.

Tisdagen 13 juni – Onsdagen 14 juni

Dag 1 reser vi med uppehåll för fika och lunch upp till Mora, där vi får en visning av Zornmuseet och Zorngården.

Övernattning sker på Dala Wårdshus, Hantverksbyn i Rättvik.

Dag 2 besöker vi bl.a. Alfvéngården utanför Leksand, 2022 firades 150-års jubileum, med anledning av Hugo Alfvéns födelse, med konserter runt om i Sverige och en uppmärksam utställning på Valdemarsudde. Därefter blir det besök i Västanvik på Jobs Handtryck. Lunch på någon lämplig restaurang. Utförligare information om resan i kommande Höstlövet, på månadsmöten och hemsidorna..

Anmälan, som är bindande, tidigast 11 januari kl.9.00 till Ann Falk tel: 08-97 26 62 senast 31 maj.

Pris: 3 490 kronor/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 435 kronor betalas till **pg: 44 80 07-5** eller **bg: 270-9095** senast två veckor före avresan.

Upplysningar om resorna hänvisas även till hemsidorna för respektive förening, information på månadsmöten samt till reseombuden Ann Falk, Mälarhöjden-Hägersten, Gull-Britt Larsson, Fruängen-Älvsjö.



Buss på sta'n – Det nya Stockholm – västra delen

Onsdag den 26 oktober samlades vi vid Trekantsvägen på morgonen för att bli upphämtade av en stor fin buss, som doftade nybakat bröd när vi kom in.

Färden idag gick ut över Tranebergsbron, svängde av vid Alvik och in i Äppelviken. Vår utmärkta guide gav oss hela tiden intressant information om historia, arkitektur och samhällsutveckling. Inne på smågatorna i villaområdena fick busschauffören briljera med den stora bussen runt gathörn som du knappt skulle vilja runda på cykel – vi blundade ibland.

I Ålsten passerade vi Ålstensgatan 40 där Per Albin Hansson var bosatt 1933-1946. Radhusen kallas därför numera Per-Albinhusen. De är blåmärkta av Stadsmuseet i Stockholm vilket innebär "att bebyggelsen bedöms ha synnerligen höga kulturhistoriska värden".

Insprängt bland alla nybyggen fanns plötsligt ett fantastiskt koloniområde. På ena sidan av Drottningholmsvägen finns de klassiska småhusen från 1930- och 40-talen, medan det på andra sidan byggs lägenhetshus. Vi passerade även Ängbybadet.

På gårdsplanen till det Ljunglöfska slottet – sommarviste för familjen Ljunglöf, som byggde upp och utvecklade snustillverkningen i Sverige, – stannade vi för att sträcka på benen och till en mugg kaffe avnjuta de nybakade bullarna, som chauffören tagit ut ur ugnen inne i bussen strax innan vi steg på.

Färden fortsatte ut förbi Beckomberga sjukhusområde där det nu är fullt med bostäder. Vällingby, som en gång byggdes som s.k. A(rbete), B(ostad), C(entrum) stadsdel, har genomgått stora förändringar. På vägen ut till Hässelby, passerade vi många nybyggen, Hesselby slott är numera konferensanläggning. Åkermyntan var som många andra ställen en stor byggarbetsplats.

På rundresan ända ut till Järfälla och hem via Sundbyberg fick vi se både äldre och ny bebyggelse och de olika stilar som varit förhärskande under olika perioder. En Buss på sta'n - resa är alltid fylld med upplevelser och trevlig social samvaro. Vi rekommenderar: håll utkik efter nästa resa till de sydöstra delarna av Stockholm i vår.

Vill ni se bilder från bussresan finns de på Mälardjurgårdens [hemsida](#) under Minnesbilder.

Rigmor Olivegård Landén

Föreningens hörselombud presenterar sig.

Jag heter Leif Zadig, och vi flyttade hit från Skåne sommaren 2018 för att komma närmare våra söner och barnbarn. I Skåne var jag hörsel-ombud i den lokala SPF-föreningen, och där höll jag några föredrag om att ha nedsatt hörsel samt om hörselhjälpmedel. I mitt yrkesverksamma liv har jag verkat som produktionstekniker och produktionschef inom flera helt olika branscher, och jag var redan då medlem i HRF, hörselskadades riksförbund. I det sammanhanget gick jag flera kurser och utbildningar, riktade till yrkesverksamma hörselskadade.

Min hörselskada uppkom i mycket tidig barndom, troligen som en följd av kraftig påssjuka och röda hund. Dock fick jag inte hörapparat förrän i elvaårsåldern i början på 1950-talet, och då var det en otymplig apparat som hängde i ett band om halsen med en stor knapp i örat. Numera är det betydligt smäckrare och bättre hörapparater som gäller, och under alla åren har jag slitit ut ett antal hörapparater och hörglasögon. Det har gett mig en hel del erfarenheter och kunskap, och styrelsen har bett mig att dela med mig av detta genom anföranden framöver på några månadsmöten.

Syn- och hörselinstruktör

Du som har syn- och/eller hörselnedsättning kan få hjälp, råd och stöd kostnadsfritt. Du kan få hembesök för hjälp och service samt träning med hjälpmedel. Det finns även syn- och hörselgrupper att delta i.

OBS! Undersökningar eller förskrivning av hjälpmedel erbjuds inte.

Telefontid: vardagar kl. 08.00-09.30.

Leena Daneshmand: 08-508 23 586 Hägersten-Liljeholmen

Ewa Stigsdotter: 08-508 23 655 Älvsjö

Seniorhälsans aktivitetslokaler

Axelsberg	Axelsbergs Torg 3
Fruängens Centrum	Fruängsgången 1
Fruängsgården	Gamla Södertäljevägen 5
Gröndal	Sjöbjörnsvägen 1
Liljeholmen	Lövholmsvägen 29
Långbroberg	Spadvägen 5
Västertorp	Störtloppsvägen 40
Älvsjö Centrum	Älvsjö Stationsgata 19
Älvsjö Lerkrogen	Götalandsvägen 224 C
Älvsjö	Långbrodalsvägen 46

Gruppaktiviteter

Bokcirkeln **Hanna Paulis Gata 13**, träffas **torsdagen 12 januari** – och sedan en gång i månaden. Ytterligare deltagare är välkomna. För information, kontakta Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.



Älvsjö bibliotek träffas **måndagen 16 januari kl. 14.00**, sedan en gång i månaden. För information kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com, tel: 070-347 44 31.

Örby bibliotek träffas på **måndagar** en gång i månaden, hälsar Birgitta Björnlund, bjornlund799@gmail.com, tel: 070-091 47 74.

Bordtennis **torsdagar kl. 11.00 – 12.00, startar 12 januari** i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen. Fler deltagare är välkomna. För information: kontakta Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule **onsdagar kl. 10.00 – 12.00, start 11 januari.** Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Varje onsdag kl. 10-12 under perioden september – maj spelar vi boule i Prins Bertils boulehall. Kom gärna med och prova på en gratis omgång. För information kontakta Elisabet Sidh, mobil: 070-939 53 77.



Bridge **måndagar kl. 09.30** i lokalen Hanna Paulis Gata 13, **start 9 januari**, information Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller tel: 070-650 44 60.



onsdagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13 **start 11 januari**, information Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller tel: 070-561 67 46.

torsdagar kl. 12.30 – ca 16.00 Solberga Ängsväg 13, **start 12 januari**, anmälan till Roger Andersson 070-654 05 97 eller Eva-Lena Frank, 073-844 00 66.

Kortspelsgruppen (ej bridge) träffas **torsdagen 5 januari kl. 13.00** och sedan tre ggr i månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Vi spelar enkla spel, fikor, skrattar och har kul, för information: kontakta Margaretha Sjödin, tel: 070-734 35 24.



Gymnastiken i Västertorpshallen startar **tisdagen 17 januari kl. 11.** För en timmes gymnastik i veckan är priset **650 kronor**/per termin och ni betalar direkt till Siv Sagerberg, som är vår nya ledare. Siv leder senorgympa på SAGA, så hon vet vad som gäller för oss årsrika. Frågor och funderingar, kontakta irene.e.svensson43@gmail.com, tel: 070 350 37 98.



Målargruppen träffas på Café Koppen **onsdagen 18 januari kl. 14.00**, var 14:e dag ojämna veckor. Kontaktperson Gunvor Gunell gunvor.gunell@gmail.com tel: 070-668 34 75.



Stick-/syjunte-/pysselgruppen träffas i lokalen på Hanna Paulis Gata 13 **onsdagen 25 januari kl. 15.00** sedan var 14:e dag, jämna veckor. Vi välkomnar flera som vill vara med i gruppen. Kontakta: Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.



Vandringar **torsdag kl. 9.40.** Vi försöker variera vandringarna, ibland med T-bana eller buss till vandringsmålet för dagen. Vi samlas vid **Fruängens T-bana, nedre plan.** Välkommen önskar Ulla L. med vandringskompisar. Kontakta: Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66.



GOTT NYTT ÅR



Svanar i Svandammsparken

Manuskript till mars/aprilnumret senast 3 mars 2023.
Hämtning och distribution av mars/aprilnumret 13 mars 2023.