

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 350

Maj/Juni/Juli/Augusti

Årgång 36

## Silllunch på Långbro Vårdshus



**Torsdagen den 8 juni kl 14.00**

Vi sitter på verandan, där vi kommer att serveras en Silltallrik (3 olika sillar) tillsammans med smör, bröd och färsk potatis. Efter avslutad varmrätt serveras en kaka (modell EJ liten) tillsammans med kaffe. På borden kommer det att finnas dricksvatten. Alla övriga drycker köps i baren innan lunchen tar sin början.

**OBS! Bindande anmälan senast 1 juni.**

**Kostnad: 215 kronor** (medföljande icke medlem **255 kronor**) betalas **EFTER** anmälan till bg: 106-3791 eller Swish 123 143 6864.

Skriv **namn** och **0608**. Max antal 50 personer.

Marita Pettersson 070-633 53 37 [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) eller

Christina Björklund 073-905 48 07 [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com)

## Resor

**Tisdagen 23:e och onsdagen 31:a maj** resa till Dalarö, information s. 12

**Tisdagen 13 juni-onsdagen 14 juni**, Ålandskryssning, information s. 12

**Lördagen 23 september - söndagen 24 september**, veckoslutsresa till Södermanlands Museum samt *Gårdarna runt sjön*, information s. 13.

**Söndagen 8 oktober** resa till Vingåker för show, information s. 14.

**Studiebesök och andra aktiviteter se s. 10 och 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](mailto:fruangen@spfseniorerna.se)  
Hemsida: [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://www.spfseniorerna.se/fruangen)

Ordförande	Karin Hagy	073-844 99 90
Vice ordf.	Håkan Jarmar	070-362 98 71
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	Iréne Edström	070-982 54 49
Styrelseledamot	Gunvor Gunell	070-668 34 75
Styrelseledamot	Annicka Nyrén	070-930 69 68
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Lokalansvarig HPG 13	Synnöve Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Iréne Svensson (sammankallande)	070-350 37 98
	Torbjörn Sundsgård	073-587 50 71
	Gunilla Kevdal	076-393 92 98

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](mailto:ingul41@telia.com)**

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

Vår hemsida: [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://www.spfseniorerna.se/fruangen)

Mälarhöjdens hemsida: [www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten](http://www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten)

Tillgänglighet: <https://www.kungligaslotten.se/vara-besoksmal/riddarholmskyrkan/infor-besoket/praktisk-information-tillganglighet.html> (Riddarholmskyrkan)

(Nobelmuseet) <https://nobelprizemuseum.se/besok-museet/tillganglighet/>

## Ordföranden har ordet.

Så har då våren kommit, åtminstone meteorologiskt. Även om solen skiner är det blygsamma temperaturer som råder med kyliga nätter och kalla vindar. Ändå är det helt fantastiskt hur det växer i rabatterna och hur träden knoppas. Inte minst blir det ljusare både morgon och kväll.

Vi har hunnit med några uppskattade månadsmöten. K-G Bergström samlade stor publik när han berättade om valda delar ur sin långa karriär som journalist. Estradören Daniel Yngwe underhöll med sång och dans och lockade även publiken att agera.

Buss på sta'n sydöst blev som vanligt fullbokad. Du kan läsa mer om den längre fram. Vi ser fram mot buss på sta'n sydväst i höst. Utflykterna till Dalarö är fullbokade. Tyvärr fick vi ställa in turen till Dalarna på grund av för litet antal deltagare. Istället ordnar vi med en Ålands-kryssning, då vi får tillfälle att se lite mera av Åland, inte bara Mariehamn. Bussresan Bottenviken runt har också lockat så att våra tillgängliga platser blivit bokade. Redan nu information om två resor till hösten bl.a. *Gårdarna runt sjön*, en resa inspirerad av Birgit Th Sparres romaner, kanske tips som sommarläsning. En resa för att njuta av en show inspirerad av Jerry Williams: *I can jive*.

Ännu en ordförandekonferens har avhållits. Denna gång var temat ålderism och projektet Attityd 65+ som drivs av SPF Seniorerna i Tyresö via medel från Allmänna Arvsfonden. Via seminarier, tidningsartiklar och hemsida samlar man in berättelser som ska ligga till grund för utbildning av vård- och omsorgspersonal. Syftet är att förebygga de problem som ålderismen medför och leda till förbättringar genom en ny attityd till äldre och åldrande.

Vår senaste torsdagsträff samlade dubbelt så många deltagare som tidigare. Roligt att så många velat komma till detta informella sätt att träffas. Hoppas att den positiva trenden håller i sig. Vi fortsätter med torsdagsträffarna även under sommaren, de som är kvar i staden tycker kanske det är trevligt att ses.

Förutom Vandringen i Fruängen under Folkhälsoveckan återstår ett fåtal aktiviteter före sommaren. Det är en guidad visning av Ridderholmskyrkan, den traditionella sillunchen på Långbro Vårdshus, samt studiebesök på Nobelmuseet.

Nästa nummer av Höstlövet kommer i slutet av augusti. Tills dess önskar jag er alla en riktigt skön sommar.

*Karin Hagy*

## **Rapport från Stadsdelsnämndens Pensionärsråd (SPR) och Kommunens Pensionärsråds (KPR) aprilmöten**

Den 12:e april hade **SPR** sitt månatliga möte och det började med ett förmöte med Stefan Johansson, ordförande i regionens trafiknämnd. Vår första fråga handlade om Färdtjänsten som ju inte fungerar så bra som vi skulle önska. "Hur får vi ordning på kaoset". Nu i april ska det tecknas ett nytt avtal och då hoppas vi på att den ska bli bättre, men det är idag bilbrist. Stefan tryckte på att det är viktigt att fler åkare kan ansluta. Som det ser ut idag är det ett antal åkare som har avtalet och han vill få möjlighet att ansluta fler. Vi hoppas att de ska förbättra handläggnings-tiderna och att därmed bilarna ska komma fram till kunderna i tid.

Därefter tog vi upp frågan om Närtrafiken. En fråga som vi i ganska många år försökt få någon ordning på men tyvärr fick vi inga klara besked. Frågan hanteras av Stadsdelsnämnden och det enda Stefan kunde uppmana oss till var att kräva att vi får vara remissinstans. Remissen kommer att komma ut under våren och vi har nu fokus på att vara med och svara på den när det hamnar på vårt bord. Vi framförde som ni väl kan gissa att vi är kritiska och vill ha fler linjer. Vi kämpar vidare i frågan.

Därefter började det vanliga mötet. Där hanterade vi bl.a. Boendeplan för äldre 2024 med utblick mot 2040 region västra söderort. Vi träffade också Clas Cederlid, trygghetsstrateg som tillsammans med Felicia Alonzo, polis i polisområden Globen och Skärholmen. De pratade naturligtvis om brottsförebyggande och trygghet för äldre som ju är en stor och viktig fråga för oss alla.

Den 19:e april träffade vi ett antal av våra lokala politiker där vi också tog upp frågor som ligger oss äldre varmt om hjärtat.

En fråga som just nu är mycket aktuell är ju priserna på våra matinköp. För dem som inte kan handla själva är ju problemen speciellt knepiga. Som de ser ut nu så går hemtjänsten till närmaste affär och handlar, så ser överenskommelsen ut. Nu när alla kostnader måste ses över så skulle vi vilja få möjlighet att göra inköp på den affär som har billigaste priset men det låter sig inte göras. Vi framförda att det kanske skulle gå att samordna inköpen på något sätt. T.ex. digitalisering eller att en person kunde handla till flera kunder och på så sätt spara både tid och resurser. Politikerna tog till sig frågan och skulle återkomma. Den här frågan är ju övergripande för staden så jag har även fört upp frågan till KPR. En fråga

vi också tog upp vara samordning mellan Seniorhälsans verksamhetsplanering som på vissa områden skulle kunna förbättras.

Mötet med politikerna resulterade i att vi kom fram till att vi skulle träffas igen under året, kanske i samband med att Verksamhetsplaneringen för 2024 ska tas fram.

**KPR** hade sitt aprilmöte den 18:e och där hanterades till största delen Äldreomsorgens årsrapport 2022.

Vi konstaterar att det finns vissa skillnader i medellivslängd mellan olika stadsdelar. Det vill vi veta mer om vid ett senare tillfälle. Prognoser över behovet av vård och omsorg fram till 2040 visar en fördubbling av antalet äldre 80+. Detta kommer på grund av "hälso- och teknikutvecklingen" + enligt prognosen att kräva en c:a 50% ökning av vårdinsatserna. Här vill vi också få en redovisning av vilka antaganden, data och metoder som man använt sig av för att komma fram till slutsatsen.

Stockholm stad ska vara en äldrevänlig stad. Målet är en stad som främjar ett aktivt liv – hela livet. Därför planerar Stockholm stad en "**en hälsodag på Stockholmsstadion den 6 september.**" KPR är inbjuden att vara med och samverka i planeringen för att det ska bli en innehållsrik och lyckad dag. Mer information kommer. *Irène Svensson*

## **Rapport från Kontantupprorets seminarium den 12 april**

*Ropen skalla, kontanter åt alla*, efter en demonstration på Gustaf Adolfs torg, gick medlemmar från organisationerna SPF Seniorerna, PRO och Förbundet Vi Unga till Riksdagshuset första kammare, anförda av bl.a. Björn Eriksson, ordförande i Kontantupproret, för ett seminarium med anledning av Anna Kindberg Batras utredning om framtidens betalmarknad. Utredningen har ett digitalt perspektiv och konkreta åtgärder för att säkra kontanterna saknas.

Representanter från de olika organisationerna, samt från några riksdagspartier, svarade på frågor från moderatorn Lennart Ekdahl. Alla medverkande uttryckte en stor oro över kontanternas framtid. Utan kontanter hamnar både människor och hela vårt samhälle i ett svårt och rent av farligt läge. Vad händer vid ett strömavbrott? Kan affärer eller banker överhuvudtaget hantera kontanter utan digital uppkoppling?

Utredningen ska nu ut på remiss och vi får hoppas att politikerna tar till sig de synpunkter som framkommer. Nästa seminarium är planerat till den 17 mars 2024. Jag hoppas då att flera kommer till riksdagshuset.

*Gull-Britt Larsson*

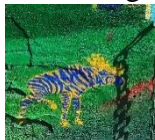
## Rapport från Buss på sta'n – sydöstra förorterna tisdag 25 april

Klockan 9 åntrade vi bussen från Trekantsvägen, färden gick via bl.a. Årstabergr, där ett helt nytt område vuxit upp längs Tvärbanan och stationen, ner i Södra länken för att så småningom komma upp vid Gullmarsplan för vidare färd mot den nyare delen av Blåsut, där delar av de gamla spårväghshallarna har förvandlats till ett bostadsområde, med bl.a. förskola och seniorboende omgärdade av en innergård, med lekplats och små uteplatser, inget grönområde precis.

Efter detta gick färden till Slakthusområdet, som är under stor förändring, hit ska tunnelbanan komma, beräknad inflyttning för de första hyresgästerna beräknas till 2026, helt klart 2035. Det finns kvar flera kulturskyddade fastigheter. Vi fick komma in i hallen där de nyslaktade kropparna förr kom hängande från taket i stora krokur. Slaktkyrkan som är en konsertlokal med plats för 750 personer passerade vi. Det finns även kvar en del av de gamla verksamheterna.

Sedan gick färden till Lilla Sköndal – ett område som är vackert beläget med naturreservat runt knuten och flera sjöar, närmaste är Drevviken, villor och radhus tätt bebyggt men innergårdar med trädgårdar, vissa gator namngivna efter kvinnliga konstnärer. Nära till skog och friluftsområden, men infrastrukturen visade långt till kommunikationer och butiker.

Bussen tog oss vidare till Högmora, ett tidigare fritidshusområde – är det verkligen lagligt att bygga på detta vis. Kalt, tätt och enformigt i både form och färgsättning. Långt ifrån allmänna kommunikationer och annan infrastruktur, som butiker, dagis och matställen.



En positiv upplevelse blev resan till gamla Snösätra industriområde, där vi fick se en glimt alla dessa fantastiska färgglada graffiti målningarna.

Resan avslutades på Enskede Vårdshus – buffélunch med mycket grönsaker, grill med hjort-, kalv- eller kycklingkött med goda såser till, samt grillad tonfisk med jalapenosås. Kaffe med kaka som avslutning.

*Rigmor Olivegård Landén och Gull-Britt Larsson*

## Jubilarer som vi gratulerar i juni/juli/augusti

100 år fyller	Marianne Ståhl	27 augusti
90 år fyller	Svante Walton	08 augusti
90 år fyller	Gunila Langius	09 augusti
90 år fyller	Per Ullberg	24 augusti
90 år fyller	Marianne Pinét Karlsson	30 augusti
80 år fyller	Aina Zadig	02 juni
80 år fyller	Anita Carlsson	02 juni
80 år fyller	Anette Gustafsson	06 juni
80 år fyller	Bo Romson	10 juni
80 år fyller	Yvonne Svensson	14 juni
80 år fyller	Iréne Svensson	18 juni
80 år fyller	Vivianne Uddén	23 juni
80 år fyller	Ing-Britt Eriksson	23 juni
80 år fyller	Lena Margareta Elensky	04 juli
80 år fyller	Peter Thagaard	07 juli
80 år fyller	Birgit Wahlström	15 juli
80 år fyller	Kjell Svedjeby	19 juli
80 år fyller	Britt Marie Öhlander Eriksson	20 augusti
80 år fyller	Eva Adolfsson	26 augusti
80 år fyller	Florence Persson	29 augusti
70 år fyller	Kaarina Norén	01 juni
70 år fyller	Håkan Westerlund	03 juni
70 år fyller	Jozef Benkovic	28 juni
70 år fyller	Lena Holmgren	29 juni
70 år fyller	Annika Fernström	05 juli
70 år fyller	Lena Larsén	09 augusti

## Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Sonja Larsson Eriksson  
Berit Andersson  
Eva Blixt  
Annika Ranestål  
Jan Westerberg  
Marlon Grynfarb  
Yvonne Dyrefors



Inger Lantz Hellgren  
Astrid Sjöberg  
Stefan Pull  
Lena Karlsson  
Lars Ohlsson  
Elisabeth Wellander  
Göran Backlund

## Besök på Chokladfabriken på Söder.

Den 28 mars trotsade en tapper skara såväl vädrets makter som utmaningarna i kollektivtrafiken och sammanstrålade på Chokladfabriken på Söder.



Där serverades vi en välsmakande broccolisoppa, åtföljt av en ljuvlig tårtbuffé till kaffeserveringen.

Mätta och belättna förflyttade vi oss till själva fabriken. Där blev vi mottagna av Ellinor Isaksson som tillsammans med sin man grundade anläggningen 1997. Hon berättade om kakao, var trädet växer (bara omkring tropikerna med temperatur över 24 grader och riklig, jämnt fördelad nederbörd), hur produktionen går till och hur förädlingen sedan sker. Chokladen som används på fabriken är spårbar ner till plantagenivå för att man ska kunna säkerställa att den har odlats under bra villkor. Ellinor lät oss provsmaka chokladbitar med olika halt av kakao. Det var förbluffande hur bara en liten skillnad i kakaohalt ändrade smaken av chokladen. Vi vandrade genom fabriken och såg hur olika produkter tillverkades. Det vattnades nog i munnen på många av oss och en del tog tillfället i akt att handla i butiken efteråt.

*Karin Hagy*

---

## Introduktion på Västertorps simhall, tisdag 23 maj kl. 13:30-15:00.

Vi bjuder på fika och berättar om vår verksamhet för seniorer och du kommer också kunna ställa frågor. Seniorhälsan kommer vara med och berätta om all möjlig hjälp du som senior kan få och om de aktiviteter som arrangeras av stadsdelen. Aktiviteten är kostnadsfri.

## IT-kurser för mobilanvändare 65+

Här är sommarkursen för dig som vill lära dig mer om din mobil eller smartphone. Stockholms stads feriearbetande ungdomar hjälper dig att förstå och använda grundläggande smarta funktioner och internetjänster. Kursen är kostnadsfri och vänder sig till seniorer i Hägersten-Älvsjö.

**Kurserna är följande datum:** 20, 21, 27 och 28 juni.

11, 12, 18 och 19 juli samt 1, 2, 8 och 9 augusti.

**Tiderna** som gäller är **kl. 10-12** och **kl. 14-16** varje datum. Det är olika grupper med 6 seniorer på förmiddagarna och 6 seniorer på eftermiddagarna. Kurserna hålls i Seniorhälsans lokaler på **Axelsbergs torg 3**.

**Anmälan** sker till Seniorhälsan, **Ivan Öhlin**: tel: 08-508 235 20.



## Preliminärt program 2023

*Reservationer för ändringar i programmet. Mera information om aktiviteterna på månadsmöten och hemsidan.*

- 22 maj (mån) Studiebesök Riddarholmskyrkan, se s. 10.  
23 maj (tis) Utflykt till Dalarö, se s. 12, samt Höstlövet 349.  
23 maj (tis) Introduktion på Västertorps simhall, se s. 8.  
31 maj (ons) Utflykt till Dalarö, se s. 12, samt Höstlövet 349.  
1 juni (tors) Torsdagsträffen på J & J, Segeltorps centrum, se s. 10.  
8 juni (tors) Sillunch på Långbro Vårdshus, se s. 1.  
13-14 juni (tis-ons) Ålandskryssning, se s. 12, samt [hemsidan](#).  
16 juni (fre) Studiebesök på Nobelmuseet, se s. 11.  
6 juli (tors) Torsdagsträffen Tre vänner, Midsommarkransen.  
3-9 juli (må-sö) Bottenviken runt, se Höstlövet 349.  
3 augusti (tors) Torsdagsträffen,  
30 augusti (ons) Studiebesök Nationalmuseum, se s. 11.  
4 september (mån) Månadsmöte, Mariasalen, se Höstlövet 351  
22 september (fre) Studiebesök Vikingamuseet, se Höstlövet 351.  
23-24 september Veckoslutsresa Gårdarna runt sjön, se s. 13.  
2 oktober (mån) Månadsmöte, musikunderhållning, Mariasalen.  
8 oktober (sön) Bussresa till Vingåker för show se. s. 14.  
19 oktober (tors) Studiebesök Stadshuset, se Höstlövet 351.  
Ev. 25 oktober (tis) Buss på sta'n sydvästra delarna, se Höstlövet 351.  
7 november (tis) Månadsmöte, underhållning, firande av jubilarer, Hägerstenåsens medborgarhus, se Höstlövet 351.  
14 november (tis) Studiebesök Pressbyråns museum, se Höstlövet 351.  
12 december (tis) Månadsmöte, julavslutning på Park, se Höstlövet 351.



**I vår lokal på Hanna Paulis Gata finns ett flertal fotoalbum från föreningens verksamheter under årens lopp. Tyvärr är det inte någon av oss i nuvarande styrelsen som känner igen personerna. Vad ska vi göra med albumen? Nu behöver vi er hjälp. Hör av er till någon av oss information finns på s. 2.**



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

*Vissa av arrangemangen drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*  
[www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm](http://www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm)

## Studiebesök och andra aktiviteter.

Måndagen 22 maj kl. 12.00

Guidad visning av Riddarholmskyrkan ([Tillgänglighet](#))



Vi samlas vid Riddarholmskyrkans entré **kl.11.45**. Visningen börjar **kl. 12.00** och är 45 minuter. Riddarholmskyrkan är de svenska kungarnas gravkyrka och Stockholms enda bevarade medeltida klosterkyrka.

Ängel i Riddarholmskyrkan Riddarholmskyrkan blev aktuell i höstas när

Foto: Dick Norberg/

[Kungligaslotten.se](#)

Elisabeth II begravdes och hennes Serafimervapensköld fördes från Kungliga Slottet till kyrkan för att hängas upp bland övriga avlidna riddares vapensköldar.

Kostnad: **110 kronor** betalas **EFTER** anmälan till bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864. Glöm ej **namn** och **0522**.

**Anmälan senast 10 maj (max 20 personer) till:**

Christina Björklund

[christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com)

073-905 48 07

Marita Pettersson

[maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com)

070-633 53 37

---

**Torsdagsträff 1 juni kl. 16.00 - 18.00 på J & J Public Bar.**

Torsdagsträffen sker i Segeltorps centrum. Ska vi fortsätta till hösten behöver vi ha tips på trevliga ställen, dessa bör vara lätta att nå kommunikationsmässigt, med bra utbud och hyfsade priser. Vi önskar att fler hittar till träffarna, men det kanske blir bättre, när det blir varmare och lusten att träffas ute känns behagligare.



Vi har varit på J & J, tidigare och tyckte då de hade ett bra utbud, god mat, hyfsade priser och trevlig personal.

**\*Hitta hit:** tunnelbana Fruängen och sedan buss 173, 703 eller 704 **hpl Segeltorps centrum.**

## Välkommen fredagen 16 juni kl.14.30 på en timmes guidad visning av Nobel Prize Museum, Stortorget 3.



*Från idé till Nobelpris*, på denna visning lär ni er om några Nobelpristagares kreativa miljöer och hur de fått idéer till allt från litterära klassiker till upptäckten av svarta hål och nya grundämnen.

**Pris 150 kr (max antal 20) betalas EFTER**

anmälan till Bg:106-3791 eller Swish 123 143 68 64.

Glöm **EJ** namn och datum 0616. **Anmäl senast måndag 12 juni till:**

Gull-Britt Larsson, [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), 070-778 59 51.

## Torsdagsträff 6 juli kl. 16.00 - 18.00 på puben Tre Vänner\*.

Populär kvarterskrog med hyfsade priser. Ingen föranmälan, kom som du är, ta ett glas öl eller vin, ät en bit mat eller bara umgås.

\***Hitta hit:** T-station Midsommarkransen, utgång mot Svandammsvägen, t.h. i biljetthallen, sedan snett över vägen till Midsommarparken 2.



## Torsdagsträff 3 augusti kl. 16.00 - 18.00, på Parma Kök & Bar.



På restaurangen i Fruängens centrum träffas vi helt informellt, för att umgås en stund, kanske äta en bit mat, dricka ett glas vin eller öl för den som föredrar detta. Ingen föranmälan. Det är bara att komma.

## Onsdagen 30 augusti gör vi ett nytt försök till Nationalmuseum.



Vi träffas vid museets entré kl. 11.15.

Visningen börjar kl 11.30 och tar ca en timme. Utställningen *Trädgården – konst och natur under sex sekler* är en stor rundvandring som visar hur trädgården skildrats i konsten.

**Priset:** 225 kronor betalas **EFTER** anmälan till bg:106-3791 eller Swish 123 143 68 64. (max ytterligare 10 personer) Skriv **namn** och **0830**.

Christina Björklund

[christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com)

073-905 48 07

Marita Pettersson

[maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com)

070-633 53 37

**Ni som betalade för visningen 12 april (som inställdes) ska inte betala**

## Resor maj t.o.m. oktober 2023

*Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.*

### Utflykter till Dalarö tisdagen 23 maj och onsdagen 31 maj.

Platser finns kvar på resan den 23 maj. Om någon önskar byta dag eller har andra frågor hör av er till **Ann Falk** tel: 08-97 26 62/ 073-444 45 17.

Samling **kl. 08.20** på tvärbanans perrong i Liljeholmen för gemensam resa till Dalarö. Tvärbanan (mot Sickla) avgår till Årstabergh **kl. 08.30**. Pendeltåg från Årstabergh (mot Nynäshamn) avgår **kl. 08.50** till Handen, härifrån **kl. 09.14** avgår **buss 839** till Dalarö (hotellbryggan) dit vi anländer **kl. 09.46**. Väljer du köra bil träffas vi vid **Tullhuset kl. 10.00**.



*Dalarö skans*

**Kostnad: 595 kronor** senast två veckor före avresan till pg: 44 80 07-5 eller bg: 270-9095.

Glöm inte ange namn

Utförlig beskrivning av resan finns i Höstlövet 349. och på vår hemsida.

### Ålandskryssning tisdagen 13 juni – onsdagen 14 juni

Vi blir hämtade med buss vid Trekantsvägen 9, kl. **06.30** för färd till Viking Terminalen, ombordsstigning på M/S Viking Grace, där vi serveras frukostbuffé. Ankomst Mariehamn 14.10. Vi blir hämtade med buss samt guide, åker till [Västerro](#), en annorlunda fiskrestaurang, där vi serveras lunch. Efter detta fortsätter bussen med en rundtur på Åland, innan vi checkar in på Park hotell, Mariehamn. Middag ingår ej.

Efter frukost och utcheckning blir vi hämtade med buss och guide, för resa till [Senses trädgård](#), som är en privatägd trädgård utöver det vanliga, här serveras vi förmiddagskaffe. Ytterligare guidning på Åland, innan vi går ombord på M/S Viking Glory, där vi serveras fartygets buffet.

Ankomst terminalen 18.55, bussen kör oss sedan tillbaka till Trekantsvägen.

**Reservation för ändringar efter pressläggningen**, hemsidan hålls därför uppdaterad, **snar anmälan** rekommenderas: namn, tel.nr, födelsedata till Gull-Britt Larsson, [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), 070-778 59 51,. Beräknad kostnad: **2700:-/p**, (buss fr. Trekantsvägen, båt t/r Mariehamn, guidning på Åland 2x4 timmar, 2 frukostar, 1 lunch, hotellövernattning, förmiddagskaffe, fartygsbuffet), enkelrum: **655:-**.

## **Veckoslutsresa lördag 23:e – söndag 24 september.**

*Bussresa med guidning i författarinnan Birgit Th Sparres fotspår – ”Gårdarna runt sjön” – den vackra trakten runt sjön Åsunden.*

Buss avgår från Axelsberg **kl. 8.30**, busstorget i Fruängen **kl. 8.45**.

Första dagen besöker vi Sörmlands Museum i Nyköping, där vi går runt på egen hand och bl.a. tittar på utställningen NK:s möbler som tillverkades i Nyköping. Resan går vidare till Gunnes väskor som är Sveriges största väskbutik – ett familjeföretag som startades 1965. Här serveras förmiddagsfika.

Färden fortsätter mot Ulricehamn och vid 17-tiden checkar vi in på Hotell Bogesund, där vi även serveras en 2-rätters middag.

Efter frukost och utcheckning möter en lokal guide upp och vi börjar med en stadsrundtur och besöker friluftsområdet Lassalyckan där World cup-tävlingar i längdskidor ägt rum. På vägen till Källebacka säteri, där Änglagårdsfilmerna spelats in, passerar vi Skottek där slaget på Åsundens is ägde rum 1520 och Sten Sture d.y. blev dödligt sårad. På Källebacka finns en annan sevärdhet – det sjusitsiga dasset. Vi passerar även platsen där ”Bredgårdsmannen” 9 945 år gammal hittades.

Vi fortsätter resan och passerar flera av gårdarna som Birgit Th. Sparre skrivit om i sin romanserie. Guiden berättar om de riktiga gårdarna men även vad de hette i böckerna och vilka karaktärer som bodde där.

Birgit Th Sparre föddes i en hemlig förlossning och fick aldrig veta vilka hennes föräldrar var. Guiden berättar om Birgits liv som fosterdotter och senare adoptivdotter till grevparet Sparre på vackra Sjöred och om hennes vuxna liv och äktenskap. En minst lika spännande historia som hennes böcker.

Besök och guidning på Torpa Stenhus där Katarina Stenbock bodde – Gustav Vasas tredje hustru. Vi äter lunch på Torpa Slottscafé och restaurang. Hemfärd ca 15.00 och åter i Liljeholmen ca 20.30. På lämplig plats utmed vägen stannar vi med möjlighet till mat och kaffe för den som så önskar.

**Anmälan så snart som möjligt till Ann Falk tel. 08-97 26 62 och senast den 1 augusti. Pris** ca 3 055 - 2 455 kronor (beroende på hur många vi blir – minst 20 personer) I priset ingår bussresa, 1 tvårätters middag inkl. kaffe, 1 frukost, 1 lunch, lokalguide och entréer. Tillägg för enkelrum: 405 kronor. Betalas senast 2 veckor innan resan till pg: 44 80 07-5 eller bg: 270-9095

**Söndagen 8 oktober kl. 12.30 – ca 20.30.**

Bussresa till Folkets park i Vingåker och *"I CAN JIVE – "En inte helt sann berättelse om Jerry Williams."*

Buss avgår från Axelsberg **kl. 12.30** och busstorget i Fruängen **kl. 12.45**.

Showgruppen Widén, Strand och Poppe är tillbaka med en ny föreställning, en fartfylld rockmusikal som bygger på Jerry Williams historia och musik. En doft av nostalgi, härlig musik och en underhållande upplevelse i anrika Vingåkers Folkets park.

En krogshow som berättar historien om rörmokaren från Solna, som gjorde succéartade folkparksturnéer, spelade musikal, gjorde krogshower och var programledare i radio och TV. Med rock'n'rollen i hjärtat, socialismen i blodet och en massa sväng underhöll han Sverige i nästan 60 år. Det utlovas härlig medryckande musik i Jerry Williams anda. Skådespelarna och artisterna gestaltar delar av hans historia med humor och glimten i ögat.

En timme innan föreställningen serveras "Korvsymfoni med hemstompat mos", syrad lök, saltgurka och rostad lök samt kaffe med kakor. Läsk/lättöl ingår.

**Anmälan** så snart som möjligt och **senast den 7 september** till **Ann Falk tel. 08-97 26 62** eller **073-444 45 17**.

**Pris 875 kr** (I priset ingår bussresa, middag och krogshow) **oss tillhanda senast den 18 september**.



## **Hjärt- och lunggräddning**

Tycker ni att vi ska ordna kurs/föreläsning i hjärt- och lunggräddning, i så fall försöker vi ordna detta i vår lokal på Hanna Paulis Gata, vid några tillfällen i höst. Vi vill gärna veta om det finns intresse, hör av till någon i styrelsen se s. 2.

---

## **Sommarbridge?**

Är du intresserad av att spela bridge i sommar? I så fall ordnas det i vår lokal Hanna Paulis Gata 13 på tisdagar med **start 13 juni kl. 10.00**. Kontakta Birgitta Pihlgren, för information, [bpihlgren4@gmail.com](mailto:bpihlgren4@gmail.com) (helst) eller tel: 070-650 44 60.

## Gruppaktiviteter

**Bokcirkeln** **Hanna Paulis Gata 13**, en **torsdag** i månaden. Ytterligare deltagare är välkomna. För information, kontakta Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.



**Älvsjö bibliotek** träffas **måndagar kl. 14.00**, en gång i månaden. För information kontakta: Lillemor Tholander, [lillemor.tholander@gmail.com](mailto:lillemor.tholander@gmail.com), tel: 070-347 44 31.

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

**Bordtennis** **torsdagar kl. 11.00 – 12.00** i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen. Information: kontakta Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



### Boule



**onsdagar kl. 10.00 – 12.00.**

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, information Birgitta Pihlgren, [bpihlgren4@gmail.com](mailto:bpihlgren4@gmail.com) (helst) eller tel: 070-650 44 60.



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

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

**Kortspelsgruppen (ej bridge)** träffas **torsdagar 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 **tisdagar kl. 11.**



En timmes gymnastik i veckan under ledning av Siv Sagerberg, Siv leder seniorgympa på SAGA. Kom och prova för: **40 kronor**, kontakta Siv Sagerberg, tel: 073-981 43 72.

**Målargruppen** träffas på Café Koppen **onsdagar kl. 14.00**, var 14:e dag ojämbna veckor. Kontaktperson Gunvor Gunell [gunvor.gunell@gmail.com](mailto:gunvor.gunell@gmail.com) tel: 070-668 34 75.



**Stick-/syjunte-/pyselgruppen** träffas i lokalen på Hanna Paulis Gata 13 **onsdagar kl. 15.00** var 14:e dag, jämna veckor. Vi välkomnar flera som vill vara med i gruppen. Kontakta: Gull-Britt Larsson, [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), tel: 070-778 59 51.



**Vandringar** **torsdagar 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 med vandringskompisar. Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66.



## Efterlysningar:

Vem vill bli föreningens nya/e **webbredaktör**? Vana vid EpiServer, bildhantering och kommunikation. Kontakta Rigmor Olivegård Landén, information se s. 2:



Vem vill bli **Höstlövets** nya/e **redaktör**? Numera är det planerat för utgivning av 4 nummer (varav ett årsmötes) på våren och 2 på hösten. Kontakta Gull-Britt Larsson, information se s. 2



TREVLIG

SOMMAR

**Manuskript till september/oktobernumret senast 11 augusti 2023.  
Hämtning och distribution av september/oktobernumret 21 augusti 2023.**