

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 352 November/December/Januari Årgång 36/37

Välkommen till våra månadsmöten se s. 8 och 9.

Tisdagen 14 november: Firande av våra jubilarer och underhållning.

Tisdagen 12 december: Julavslutning på Park.

Tisdagen 9 januari: Julgransplundring.

Tisdagen 27 februari: Årsmöte.

OBS! Vi behöver er anmälan **FÖRE** mötena bl.a. för att veta hur många vi ska duka för. Kostnad: **75 kronor** betalas på plats antingen med kort, Swish eller kontanter.

Studiebesök och andra aktiviteter se s. 10 – 12.

Tisdagen 14 november besök på Pressbyråns museum.

Onsdagen den 15 november är det pysselträff på HPG 13.

Lördagen 9 december har vi glöggmingel i lokalen på HPG 13.

Måndagen 29 januari besök på Östermalmshallen.

Onsdagen 14 februari besök hos Kaffemissionären.

Resor

Tisdagen 7 november: Buss på sta'n – sydvästra förorterna (fullbokat).

Lördagen 2 december: julmarknad, middag och julkonsert, se s. 13.

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	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	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 (sammanställande)	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

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

Vår hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Mälarhöjdens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Demenscentrum: <https://www.demenscentrum.se/kalender?event=6363>

Smart Senior: <https://www.smartsenior.se/spf-seniorerna-stockholmsdistrikt/>

Ordföranden har ordet.

”Hösten är kommen, hör stormarna gny...” (Carl Fredrik Dahlgren, svensk skald och präst, 1791-1844). Ja, nu är det verkligen höst efter en riktigt skön september. Dags att plocka fram varmare kläder och skor. Ute skiftar träden i de mest fantastiska färger det är bara att njuta.

I slutet av september avhölls distriktets ordförandekonferens i syfte att diskutera förnyelse, engagemang, ålderism och digitalisering. Förbundets generalsekreterare Peter Sikström pratade om att leda i förändring. Det gäller att hitta nya vägar för att engagera nya styrelsemedlemmar och ta väl hand om såväl nuvarande som nya medlemmar. Eva Kardell presenterade projektet Attityd 65+ som arbetar för att minska ålderismen i samhället. Distriktets digitaliseringsansvariga Barbro Rhodin talade om förbundets digitaliseringsprojekt som bland annat syftar till att minska det digitala utanförskapet.

Höstens första månadsmöte lockade ett stort antal deltagare som ville lyssna till Erik Ohlsson när han berättade om Staffan de Mistura i sin bok ”Armbrytning med ondskan”. Det är ett ämne som blivit mycket mer aktuellt än vi skulle önska.

Framöver ska vi fira årets jubilarer och lyssna till Anna Bromée och hennes nya show ”Bara vänner”. Anna är ju bekant för oss från sina tidigare framträdanden. Spännande att höra henne på nytt.

Höstens sista månadsmöte äger rum på Park. Där kommer Birgitta Lindqvist att berätta från sitt omväxlande liv på olika ställen i världen. Vi får också en föraning om julen i form av julsånger som framförs av en grupp barn från Vingåkerskolan.

Julkänslorna kan kanske lockas fram ytterligare vid vårt glöggmingel den 9 december.

Av höstens studiebesök har vi varit på The Viking Museum och Stadshuset. Båda erbjöd intressanta visningar med engagerade guider. Nu återstår Pressbyråns museum.

De resor som genomförts, ”Gårdarna runt sjön” och ”I can jive”, har rönt mycket uppskattning. Nu väntar snart julmarknadsresan den 2 december. Se mer om den på sidan 13. Vi ska heller inte glömma bort ”Buss på sta’n” som avslutar serien med bussande runt Stockholm.

Det här är årets sista Höstlov. Jag vill tacka er alla för i år och önska er riktigt fina jul- och nyårshelger. Vi ses kanske på någon av våra aktiviteter eller julgransplundringen i början av januari. *Karin Haggy*

UPPROP: Är du intresserad av ett roligt och givande uppdrag i styrelsen för SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö?

Nu är det dags att börja fundera på hur nästa års styrelse i föreningen ska se ut. Årsmötet 2024 äger rum den 27 februari 2024. Till dess måste vi hitta några nya medarbetare, som tillsammans med de representanter som är kvar, jobbar vidare så att föreningen kan ge pensionärerna i vår förening en massa kul och viktiga saker att intressera sig för. Vi söker därför dig som vill verka för att våra medlemmar och nya medlemmar får en trivsamtillvaro.

Säkert har du någon erfarenhet/kunskap som kan komma till nytta. Kul är det också, inte minst med alla de nya kontakter man får. Eventuellt är det också så att du har kontakt med någon som du tycker skulle passa utmärkt till jobbet i styrelsen. Tipsa både hen och oss i så fall. Att vara med och utveckla föreningen framåt är en viktig funktion och här har du alltid möjlighet att påverka föreningens framtid.

Två av styrelseuppdragen som är viktiga och kräver datavana/specialkunskap samt intresse är webbredaktör (bl.a. uppdatera hemsidan) och redaktör för medlemsbladet Höstlövet.

Hör gärna av dig till någon av oss i valberedningen så kan vi berätta mer.

Irène Svensson, irene.e.svensson43@gmail.com tel: 070-350 37 98

Gunilla Kevdal, gunillama@outlook.com tel: 076-393 92 98

Vill du bli föreningens nya/nye Webbredaktör

Kontakta för information IT-/webansvariga Rigmor Olivegård Landén, tel: 070-777 02 36 eller föreningens ordförande Karin Hagy, tel: 073-844 99 90.

Vill du bli redaktör för Höstlövet?

Ett intressant och spännande uppdrag att hålla medlemmarna uppdaterade och informerade om föreningens verksamhet och annat som händer i omgivningen. Kontakta Gull-Britt Larsson eller någon annan i redaktionskommittén, se s. 2.

Efterlysning av reseombud. Ska föreningen ordna resor eller ska vi bara vidarebefordra de resor som distriktet och ibland förbundet erbjuder medlemmarna?
Gull-Britt Larsson

Jubilarer som vi gratulerar i november/december/januari-24



90 år fyller	<i>Edit Edström</i>	13 november
90 år fyller	<i>Maud Olofsson</i>	08 december
90 år fyller	<i>Ingrid Källström</i>	25 december
90 år fyller	<i>Runa Nyberg</i>	07 januari
90 år fyller	<i>Barbro Jonsson</i>	26 januari
80 år fyller	<i>Ingrid Isaksson von Schmalensee</i>	4 november
80 år fyller	<i>Ethel Lanesjö</i>	08 november
80 år fyller	<i>Bo Staberg</i>	21 november
80 år fyller	<i>Monika Mattisson</i>	24 november
80 år fyller	<i>Åsa Pern</i>	05 december
80 år fyller	<i>Britt-Marie Lundin</i>	06 december
80 år fyller	<i>Ingrid Hjalmarsson</i>	23 december
80 år fyller	<i>Inger Lantz Hellgren</i>	23 december
80 år fyller	<i>Margareta Englund</i>	31 januari
70 år fyller	<i>Kerstin Ålander</i>	28 november
70 år fyller	<i>Kerstin Wid</i>	30 november
70 år fyller	<i>Lena Bülow</i>	18 december
70 år fyller	<i>Conny Åkesson</i>	27 december
70 år fyller	<i>Elisabeth Melin</i>	27 december
70 år fyller	<i>Per-Olof Larsén</i>	27 december

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Tommy Jonasson
Eva Hjertquist Duräng
Rose-Britt Lundgren
Anders Idberg
Torborg Klingsell



Ove Engman
Teija Pavlov
Britt Wallander
Monica Idberg
Kristina Gullersby

Smart Senior

Gratis medlemskap för medlemmar i Stockholmsdistriktet.
Registrera dig på deras [hemsida](#) och få massor av rabatter
Medlemsservice tel.: 08-410 426 10.



Rapport från Kommunens och stadsdelsnämndens pensionärsråd

Den 6 september hade Äldreförvaltningen i Stockholm tillsammans med Idrottsförvaltningen och Kulturförvaltningen en **Hälsodag för seniorer på Stockholms stadion**. Det var första gången och ingen visste hur det skulle slå ut. En mycket vacker sensommardag gjorde förmodligen att många äldre sökte sig dit. Gratis inträde gjorde nog också sitt till. Vi räknade med ca 500 besökare skulle komma men glädjande nog visade det sig att lite drygt 3000 personer hade sökt sig dit. Vi från Kommunens pensionärsråd som var där kunde konstatera att det fanns en uppsjö av saker att prova på. Gåfotboll, yoga, gymna med Sofia, bl.a. fanns att jobba med dessutom kunde man få en rundvandring och visning av hela Stadion med allt som finns att erbjuda där. Några saker som vi saknade var att hitta något att äta. Kaffe och kanelbulle fanns, men många inklusive jag själv, hade uppskattat om korvgubben eller någon "foodtruck" hade funnits. Det visade sig att vi hade försökt få dit dem men de hade inte visat intresse. Förmodligen trodde de inte heller att så många skulle komma så att det skulle löna sig. Nu har vi haft en avstämning med gruppen och kommit fram till att vi, om stadens ekonomi tillåter, har en Hälsodag även nästa år. Hoppas bara att vädret även då står oss bi.

Både i Kommunens Pensionärsråd och i Stadsdelsnämndens pensionärsråd har vi under hösten pratat om ekonomin för våra äldre, både de som finns på särskilt boende och de som har hemtjänst. Vi befinner oss nu i budgettider så då är det naturligt att ekonomin ligger i topp. En fråga som ju också är aktuell (tyvärr) är ju Brott mot äldre, det finns många som försöker lura oss, både via telefon, mail och Internet. Även tryggheten är en aktuell fråga, känner vi oss trygga eller mer otrygga i den värld vi just nu lever. Låt inte lura er vare sig via telefon eller på annat sätt, men sluta inte att agera och framförallt låt inte det som nu händer göra att vi inte vågar gå ut. *Irène Svensson*



Svenskt Demenscentrum

[Webbinarium](#): Nedsatt hörsel bland äldre

torsdagen den 16 november kl. 13.00-15.00. Deltagandet är avgiftsfritt men kräver föranmälan.

Preliminärt program för hösten 2023 – febr. 2024

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

- 2 november (tors) Torsdagsträff på **Tre vänner** i Midsommarkransen.
- 7 november (tis) Buss på sta'n – sydvästra delarna, se Höstlövet 351.
- 14 november (tis) Studiebesök på Pressbyråns museum, se s. 10.
- 14 november (tis) Månadsmöte, underhållning, firande av jubilarer, Hägerstenåsens medborgarhus, se s. 8.
- 15 november (ons) Pysselträff i lokalen HPG 13, se s. 10.
- 2 december (lör) Julmarknad-, julkonsertresa, se s. 13.
- 7 december (tors) Torsdagsträff på **Krubb** vid Telefonplan.
- 9 december (lör) Glöggmingel i lokalen på HPG 13, se s.11.
- 12 december (tis) Månadsmöte, julavslutning på Park, se s. 8.
- 7 januari (tors) Torsdagsträff på **Parma** i Fruängen.
- 9 januari (tis) Julgransplundring, se s. 9.
- 29 januari (mån) Studiebesök på Östermalmshallen se s.11.
- 14 februari (ons) Studiebesök på Kaffemissionären se s. 11.
- 27 februari (tis) Årsmöte se s. 9.

Planerade månadsmöten och studiebesök våren 2024 (Höstlövet 354)

- 11 mars (mån) Månadsmöte med Tom Alandh, Mariasalen.
- 20 mars (ons) Studiebesök på Liljevalchs Vårsalong.
- 4 april (tor) Pubafton på Parma och musikunderhållning.
- 8 april (mån) Månadsmöte med The Winner Takes It All, Mariasalen.
- 24 april (ons) Studiebesök på Spårvägmuseum.
- 7 maj (tis) Månadsmöte med Ola Gäverth, på Park.
- 13 maj (mån) Studiebesök med lunch hos Birgittasystrarna.
- 4 juni (tis) Sillunch på Långbro Vårdshus.

Anmälning- och betalningsregler

Vid varje aktivitet anges vem man ska kontakta för anmälan. Om aktiviteten blir fulltecknad gäller turordning enligt anmälningstid. **OBS!** att enbart inbetalning av avgift **INTE** räknas som anmälan. Då man fått OK för deltagande betalas avgiften enligt anvisningar för varje aktivitet. För sådana aktiviteter där föreningen anger en egen kod gäller oftast inbetalning senast två vardagar före aktiviteten till bg: 106-3791 eller Swish 123 143 6864.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

*Vissa arrangemang drivs i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*
www.sv.se/avdelningar/sv-stockhol

Månadsmöten hösten 2023

Tisdagen 14 november kl.13.00 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2*

Vi firar våra jubilarer som fyllt/fyller jämnt 2023. Underhållningen står Anna Bromée för med sin nya show: *Bara vänner*.



Anna berättar ur livet och filosoferar med humor kring vänskap och vänrelationer som burit, genom livet, genom världshistorien – till nu. Från 'feelgood'-ös och jazz till visa, pop och ballad. Nära vänner tillhör det starkaste & vackraste i livet.

Anmälan senast 7 november (ej jubilarerna som får egen inbjudan):
Marita Pettersson 070-633 53 37 maritalennart26@gmail.com eller
Christina Björklund 073-905 48 07 christina.bjorklund.se@gmail.com.

Kostnad: 75 kronor (underhållning, kaffe och tårta) betalas på plats antingen med kort, Swish eller kontanter.

***Hitta hit:** Buss 147 från Liljeholmen **hpl Sedelvägen**, alternativ buss 161 från Älvsjö stn till **hpl Hökmossens gård** fortsätt i bussens färdriktning ca 500 m till buss 147:s ändhållplats i Hökmossen, åk till **hpl Sedelvägen** eller ta tunnelbana 14 till Hägerstensåsen, 5-7 min. promenad.

Tisdagen 12 december kl. 13.00, Folkets Hus Park.*



Julavslutning med julsånger av barn från förskolan Vingåkersvägen, därefter kommer författarinnan **Birgitta Lindqvist** och berättar om sitt spännande kosmopolitiska liv.

Förtäring: Glögg och pepparkakor, skinksmörgås och öl/vatten, saffransbulle och kaffe. Meddela ev. allergier.

Anmäl senast 1 december och betala sedan: 150 kr till bg: 106-3791 eller Swish 123 143 68 64. Glöm inte ange **kod 1212 + namn**.

Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller
Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07

* **Hitta till Park, Götalandsvägen 181, Älvsjö.** Buss 144 eller 165, **hpl Parkudden**, ca 75 m. plan gångväg.

Bilparkering är förbjuden på Götalandsvägen. Närmaste parkering är vid Brännkyrka kyrka, därifrån ca 200 m gångväg.

Tisdag 9 januari kl.13.00 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2*



Julgransplundring

Dags för den traditionella julgransplundringen. Ta med en julklapp till tomtens säck à 20-50 kronor, för utdelning när vi plundrar granen efter att vi fått lite gott att äta, öl/vin/vatten, samt kaffe/te, ett litet quiz

ska vi väl också hinna med.

OBS! Anmälan senast torsdag 4 januari till

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

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

Betala 75 kr på plats med kort eller Swish 123 143 68 64 eller kontanter.

Tisdag 27 februari kl. 13.00 Årsmöte i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2*.



(Kallelse och dagordning i Höstlöven 353 och 354).

Dörrarna öppna kl. 12.30 – fritt inträde.

Förtäring: kaffe och ”fralla”.

Underhållning av Per Speleman, som spelar 50-60-70-tal och allsångsvalser.

OBS! Anmäl senast tisdag 20 februari till

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

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

Seniorhälsan:

Artrosträning torsdagar kl.11.00 - 12.30 i Älvsjökyrkan,

Långbrodalsvägen 46*.

Träning speciellt för dig som har eller nyss fått konstaterat artros.

Kontakta Jenny 08-508 21 537 för information och anmälan.

***Hitta hit:** Ta buss 144 *hpl Vivelvägen* därefter ca 75 m gångväg.

Fixartjänsten i Hägersten-Älvsjö

Du kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på steg
för att byta glödlampor, byta gardiner etc. Arbetet är gratis, men

materialet får du bekosta själv. Tjänsten kan utnyttjas även om du har
hemtjänst. **Kontaktperson:** Mats Kölnäs, mail:

mats.kolnas@stockholm.se **Telefon:** 08-508 23 664.

Studiebesök och andra aktiviteter.

Tisdagen 14 november kl. 10.00 besöker vi Pressbyråns museum*

Vi samlas i Pressbyrån som ligger vägg i vägg med entrén Strandbergsgatan 55*. Där blir vi bjudna på kaffe och bulle.



Vi blir upphämtade och förflyttar oss till entrén, åker 6 trappor upp där Folke Lundberg möter oss och kommer i 55 minuter berätta om Pressbyråns historia. Efter detta gör vi en rundvandring och tipspromenad i museet.

Anmälan (max 20 personer) **senast 7 november** till:

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

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

Kostnad: 75 kr betalas **EFTER** anmälan, till bg:106-3791 eller Swish: 123 143 6864, ange **namn** och kod: **1114**.

***Hitta hit:** Tunnelbana till *Hornstull*, sedan *buss 74* till Hornsberg, *hpl: Strandbergsgatan*.

Onsdagen 15 november pysselträff på HPG 13

Vi planerar för en träff, då vi får lära oss göra egna gratulations- och/eller julkort med 'scrapbooking'. Om intresse finns kan vi göra detta till självkostnadspris. Ta gärna med en vän (behöver inte vara medlem i föreningen). Anmäl ditt intresse för denna aktivitet senast **8 november** till: Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.

TECKNINGSKURS på HPG 13 med *Dipak Lahiri*, som har varit verksam som lärare i bild och haft kurs i kalligrafi för våra medlemmar. Att teckna betyder att lära att se. Du lär dig se det som är viktigt. Övningarna leder till att teckna steg för steg, det du ser som viktigt i bilden, som ska skapas. I kursen kan du teckna blommor, träd, landskap, figur och stilleben. Du lär dig om storlek, proportion, enkla perspektiv, form m.m. Du utvecklar en skiss till en färdig bild med blyerts, kolstift, tusch från grunden.

Måndagen 27:e nov. kl. 14.00-ca 17.00.

Tisdagen 28:e nov. kl. 09.30-ca 12.30.

Pris: 600 kr inkl. material (blyertspennor, stiftspennor, kolstift, tusch, olika sorts papper, sudd). Fika ingår också. Betalas till bg:106-3791 eller Swish: 123 143 68 **efter** att du fått klartecken om deltagande.

Anmäl ditt intresse senast **15 november** till:

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

Lördagen 9 december kl. 13.00 – 16.00.

Glöggmingel på Hanna Paulis Gata 13 (HPG13)

Stressa av i julhetsen med lite glöggmingel, kom som du är, ta gärna med någon som du vet sitter ensam och inte gärna går ut själv. Ingen föransmälan, det är bara att komma, umgås och vara social en stund, lite glögg, lite tilltugg. Ta gärna med något lämpligt att tugga på, om du känner för det, annars lämna en slant, detta för att täcka föreningens kostnader. *VÄLKOMMEN!*



Måndagen 29 januari kl. 10.30 – ca 11.30 besök på Östermalmshallen.

Samlingsplats: stora entrén innanför glasdörrarna till höger vid Paulas Café, (t-bana Östermalmstorg). Nyrenoverad och vackrare än någonsin. Nu är det två år sedan Östermalms Saluhall åter slog upp portarna efter en omfattande renovering. Följ med på en guidad visning i en av Stockholms mest älskade byggnader. Vi blir guidade av Lina Bielsten, chefredaktör för Östermalms Saluhall



Magasin. Lina berättar om historiken och ombyggnationen, om saluhallens handlare, mixat med roliga anekdoter från kända stammisar och besökare genom åren. Under visningen går vi även upp till en av saluhallens nyöppnade balkonger för en unik utsikt. Smakprover under visningen inkluderar Skagenkanapé, ost och chark samt chokladtryffel.

Meddela eventuella allergier vid anmälan.

Anmälan senast fredag 19 januari (max 15 deltagare) till


Marita Pettersson maritaleannart26@gmail.com 070-633 53 37 eller

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

Betala 310 kr EFTER anmälan till bg: 106-3791, Swish: 123 143 6864 ange **kod 0129 + namn.**

Onsdagen 14 februari kl. 10.00 på Götgatan 46



Delta i en bönhörd upplevelse hos **Kaffemissionären**. En smakresa som visar hur de olika bönorna kan smaka beroende på karaktär och ursprung. Vi får berättat om kaffets historia, intro till specialkaffe, provsmakning av tre kaffesorter i världsklass, tips och trix för att brygga godare kaffe. 

Anmälan senast måndag 5 februari (max 10 deltagare) till
Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller
Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07
Betala 315 kr EFTER anmälan till bg: 106-3791, Swish: 123 143 6864
ange **kod 0214 + namn**

TORSDAGSTRÄFFAR

2 november 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.



7 december kl. 16.00 - 18.00 på Krubb



Telefonvägen 22A, T-station Telefonplan, ta högra utgången i biljetthallen, sedan snett över vägkorsningen. Vi träffas utan några formella krav. Ingen föranmälan, det är bara att komma och umgås få en pratstund över ett glas vin eller en öl, kanske en matbit passar.

4 januari 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.



Café Hitom, Klaviaturgatan 11, tunnelbana till Telefonplan, gå vänster. i biljetthallen, förbi busstorget därefter 5 minuters promenad.

Café Glasklart, LM Ericssons väg 14, tunnelbana till Telefonplan, ta höger. i biljetthallen, snedda över gatan gå mot Konstfack och Försäkringskassan sedan 8 minuters promenad.

Café Koppen, Fruängstorget 4, från tunnelbanans övre utgång, gå rakt fram till caféet. Rabattkort ger 10 % rabatt för SPF medlemmar, fås vid bl.a. månadsmöten.

Resor hösten 2023

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

Tisdagen 7 november kl. 9.00 – ca 15.00 (fullbokat).

Buss på sta'n – sydvästra delarna.

Lördagen den 2 december kl. 12.30 – ca kl. 22.30

Bussresa till Västerås. Julmarknad hos Åsby Hem & Trädgård, middag och julkonsert *Julekväll med Kalle och hans vänner.*



Kalle Moraeus och kören IngelaVocalis välkomnar julen med en stämningsfull konsert i en folklig ton med glimten i ögat, för så blir det ju med Kalle Moraeus detta på Västerås Konserthus, där vi även intar middagen innan konserten.

Före middag och konsert besöker vi *Åsby Hem & Trädgård* i Hallstahammar. En oas för alla växtälskare med smak för inredningsdetaljer och annat som förskönar hemmet. Till jul förvandlas den stora handelsträdgården till en magisk värld, ett sagoland.

Välkommen till [Jul på Åsby!](#)

Kl. 12.15 Avresa från Liljeholmen, Trekantsvägen 9.
Kl. 14.15-15.45 Besök Åsby Hem & Trädgård.
Kl. 17.00 Middag serveras i konserthusets restaurang.
Kl. 19.00-20.30 Konsert i Västerås Konserthus.
Hemresa sker direkt efter föreställningens slut, åter i Fruängen ca kl. 22.30, sedan till Axelsberg och Liljeholmen.

Pris per person: 1.550:- (*priset gäller vid minimum 30 betalande*)

Pris per person: 1.425:- (*priset gäller vid minimum 40 betalande*)

I priset ingår: bussresa tor, besök Åsby Hem och Trädgård, middag inkl. kaffe och dessert, parkettbiljett.

Bindande anmälan senast den 30 oktober: med namn och adress, gärna mail och telefonnummer till Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.

Fakturan skickas från Resekompaniet, Eskilstuna tel. 016-51 01 51.

Reserapport sommaren/hösten 2023

Rapport från resan Bottenviken runt 3-7 juli

Resan gick mot i första hand Sundsvall, lunch på Axmars brygga, väldigt populärt stopp på vägen norrut. De hade dock inte sin bästa dag när vi var där. Övernattning på hedervärda Hotell Knaust i Sundsvall.

Dagen därpå vidare mot Örnsköldsvik, god lunch på Västerbottens äldsta värdshus för att på kvällen hamna i Luleå. Där besökte vi Gammelstads Kyrkby med 400 kyrkstugor där församlingsborna övernattat från 1500-talet.

Resan gick sedan vidare till tvillingstäderna Haparanda-Torneå och Kukkolaforseen, en av de få ej utbyggda älvarna. Där fiskas sik på gammalt vis med håv, vi bjöds på varsin nyrökt sik till lunch. Mycket gott.

Vi fortsatte sedan resan in i Finland längs Bottenvikens kust söderut till Uleåborg där vi övernattade.

Dagen därpå rundtur med lokalguide. Uleåborg är den stad i Finland som växer mest och medelåldern är bara 38 år. Det är en modern stad med bl.a. techindustri. Vi besökte också den livliga salutorgshandeln och åt mycket god laxsoppa i saluhallen.

Nästa stopp var Karleby, en av de 15 städer som Gustav II Adolf grundade. Finland var ju svenskt på den tiden. Vi besökte där vad man kallar ”Neristan”, en av Finlands största bevarade trähusstäder, övernattning och middag.

Dagen därpå gick resan till Jakobstad, där Finlands nationalskald Johan Ludvig Runeberg föddes, lunch och guidning av staden, innan resan fortsatte mot Vasa. Vi stannade till vid Strömsö, där det för många svenskar välkända tv-programmet spelas in. Det ligger mycket vackert och där finns också en fin badstrand. Vasa är en stad där en tredjedel av befolkningen är svensktalande. Där följde guidning av staden före middag och övernattning.

Egen tid i Vasa innan vi startar färden mot Åbo, Finlands äldsta stad, det pågick en festival så där var det livligt värre. Vi kördes sedan ombord på Viking Lines fartyg Grace och där hytt och middagsbuffé väntade.

Sammanfattningsvis är vi mycket nöjda med resan. Det var så roligt att komma till Finland och se så vackra platser, äta god mat och framförallt få lära oss mycket av vår guide Maria, om finsk historia (bl.a. under andra världskriget). Maria hade kopplingar till dessa områden i Österbotten och berättade en hel del om detta och dessutom allmänt om finsk/finsk-svensk kultur.

Vi glömde nämna att vi bastade två gånger under resan, vi var ju i bastuns hemland. Helt underbart!

Ingrid och Håkan Hessel

Gruppaktiviteter

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



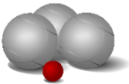
”Älvsjö bibliotek” träffas **måndagar kl. 14.00**, en gång i månaden. För information kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com, tel: 08 86 54 37.

”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** i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen, information: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule **onsdagar kl. 10.00 – 12.00.** Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården, 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 (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 (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.

Fikagruppen (f.d. Målargruppen) ett tillfälle för social samvaro, träffas på Café Koppen, Fruängens centrum **onsdagar kl. 14.00** var 14:e dag ojämnna veckor. Kontaktperson Gunvor Gunell gunvor.gunell@gmail.com tel: 070-668 34 75.

LÄR DIG TECKNA se information s. 10.

Gymnastiken i Västertorpshallen **tisdagar kl. 11.00 – 12.00**,
håller på till 12 december, en timmes gymnastik i veckan
under ledning av Siv Sagerberg. Kom och prova för: **40 kronor**. Vi har roligt, har kul tillsammans och rör på oss
hälsar Siv, som du kontaktar på tel: 073-981 43 72.



Artrosträning (Seniorhälsans regi): torsdagar kl.11.00 - 12.30
i Älvsjökyrkan, Långbrodalsvägen 46 se s. 10.

Stick-/syjunte-/pysselgruppen onsdagar kl. 15.00 i lokalen på HPG 13 var
14:e dag, jämna veckor. Vi välkomnar flera som vill vara med.
OBS! 15 november: pysselträff, se information s.10. Kontakta:
Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, 070-778 59 51.



Torsdagsträffen kl.16.00 – 18.00 vi träffas 1:a torsdagen i månaden på
olika trevliga pubar eller restauranger i närområdet:
2 november: Tre vänner i Midsommarkransen.
7 december: Krubb vid Telefonplan.
4 januari: Parma Kök och Bar i Fruängen.



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.



*** Hitta till Hanna Paulis Gata 13**

- 1) Från tunnelbanans övre utgång, gå rakt fram förbi Café Koppen, över Elsa Brändströms gata, uppför en trappa emellan husen, ta vänster, nerför trappan genom portalen, ta vänster och vänster igen.
- 2) Från tunnelbanans nedre utgång, ta till höger, förbi Hemköp, förbi skulpturen fram till tunneln under Elsa Brändströms gata, följ promenadstigen, första avtagsstigen snett upp till höger mellan husen.
- 3) Bilparkering (mot avgift) finns nere i centrum, samt mellan Elsa Brändströms Gata och T-banan mitt emot Hanna Paulis Gata (fri parkering närmast Hanna Paulis gata och betalparkering närmast E4:an).

Manuskript till februari/marsnumret senast 26 januari 2024
Hämtning och distribution av februari/marsnumret 5 februari 2024.