

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 359

Januari/Februari 2025

Årgång 38

Välkommen till medlemsträffar s. 8-9

Tisdag 7 januari *

Om David Bowie, Baldersalen.

Tisdag 28 januari *

Träff med Lisa Förare-Winblad, HPG 13.

Tisdag 25 februari *

Årsmöte, Baldersalen, Hägerstens Medborgarhus.

Måndag 10 mars *

Träff med föredrag om fåglar, Mariasalen.

Måndag 7 april *

“Den längsta rondan”, Mariasalen.

Tisdag 6 maj *

Om Emma och Anders Zorn, Park Folkets hus.

Tisdag 3 juni

Silllunch på Långbro Vårdshus.

Studiebesök och andra aktiviteter s. 10-11

Tisdag 14 januari

Besök hos Stockholms Amatörastronomer.

Torsdag 13 februari

Besök på Nya Carnegie-bryggeriet.

Onsdag 19 mars

Visning av Ersta Museum.

Torsdag 3 april

Visning av Luma-huset.

Onsdag 14 maj

Visning av Stuckatörens våning.

Resor s. 12-14

Onsdag 14 maj

Bussresa och båt på Göta Kanal.

Tisdag 20 maj

Bussresa till Uppsala och Linnéträdgården.

Tisdag 10 juni

Bussresa till Linköping och Flygmuséet.

29 – 30 juni

Följ med till Dalarna, 2-dagars resa.

** Dessa arrangemang drivs i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan
www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm*

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.seHemsida: 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	Jan Danielsson	070-688 22 68
Styrelseledamot	Gull-Britt Larsson	070-778 59 51
Programansvarig	Christina Björklund	073-905 48 07
Aktivitetssamordnare	Christer Hagström	070-913 41 00
Styrelseledamot	Annicka Nyrén	070-930 69 68
Styrelseledamot	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
Reseombud	Ann-Britt Scherfors	073-579 27 73
Lokal-/pressansvarig, redaktör Höstlövet	Linnea Öst	070-720 20 22
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Irène Svensson (sammankallande)	070-350 37 98
	Irène Edström	070-982 54 49

Redaktionskommitté:

Christina Björklund, Jan Danielsson,
Gull-Britt Larsson, Arne Lönnebring

Bidrag till medlemsbladet skickas till:**Linnea Öst****Eva Bonniers Gata 2****129 54 HÄGERSTEN****e-post: linnea.ost@gmail.com**Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.Vår hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen uppdateras kontinuerligt.Mälarhöjdens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Ordföranden har ordet.

Välkomna till ett nytt år med föreningen! När ni läser detta är det redan januari. Jag hoppas att ni haft sköna helger över jul och nyår. Nu kan ni börja fundera över vilka olika aktiviteter ni vill satsa på. Årets första medlemsträff äger rum redan den 7 januari med en föreläsning om David Bowie och sedan fortsätter det under våren med en blandning av medlemsträffar, studiebesök och resor.

På höstsäsongens sista medlemsträffar firade vi årets jubilarer i november och njöt i december av julsånger som framfördes av barn från förskolan Vingåkersvägen. Antalet deltagare på våra medlemsträffar ökar alltmer. Det kan bero på att vår webbmaster ibland puffar för näraliggande aktiviteter. Antalet användare av vår SPF-app ökar också glädjande nog. Den är ett praktiskt sätt att snabbt få veta vad som händer inom föreningen, distriktet eller förbundet. Vi hjälper gärna till med att installera appen i samband med våra medlemsträffar.

De sista studiebesöken under hösten ägde rum på så olika ställen som Bååtska palatset på Blasieholmen, där Svenska Frimurareorden har sina lokaler, och Katarina brandstation på Söder. Bägge besöken uppskattades mycket av deltagarna. Vår julresa förde oss med buss till Österbybruk. Där fick vi bland annat en intressant genomgång av herrgårdens och brukets historia, en promenad genom några av rummen på bottenvåningen i herrgården, god jullunch och besök i sadelmakarlängan.

Från och med 2025 har förbundet beslutat att införa digitalt medlemskort. På annan plats i Höstlövet finns praktisk information om hur det fungerar. Vi kommer dock alltid att ha fysiskt medlemskort till hands vid våra medlemsträffar så att den som vill kan få ett sådant.

Vårt årsmöte äger rum den 25 februari. På annan plats i tidningen finns den föreslagna dagordningen för mötet, se sidan 6. Vi skickar med ett löst blad med samma information för den som vill ha det lätt till hands. Årsmöteshandlingarna kommer att finnas på hemsidan i god tid före mötet. Vi trycker upp en mindre upplaga av handlingarna om någon vill ha dokumentationen i handen.

Studieförbundet Vuxenskolan har kommit med sitt kursprogram för våren. Länk till det finns på hemsidan. Vi bifogar ett exemplar tillsammans med Höstlövet.

Jag ser fram mot att träffa er under våren i olika sammanhang.

Karin Hagy

Rapport från Kommunens och stadsdelsnämndens pensionärsråd.

Båda råden har haft möten i november och december där vi som vanligt hanterat äldrefrågor. I Kommunens Pensionärsråd (KPR) fick vi en intressant rapport från Brittis Edman från Institutet för mänskliga rättigheter. Hon rapporterade om mänskliga rättigheter utifrån en rapport som heter "hemma är någon annanstans". Rapporten är en undersökning om mänskliga rättigheter i äldreomsorgen. Syftet var att visa att äldreomsorgen är en människorättsfråga. En ganska skrämmande rapport tyckte jag att det var. Efter Brittis dragning kunde vi konstatera att det finns mycket kvar att göra i det arbetet. Vi diskuterade också Äldrenämndens arbete med Verksamhetsplanen för 2025. Vi förutsätter att vi har inflytande under de punkter som förvaltningen och nämnderna ska arbeta med.

Äldreombudsmannen Margareta Eriksson informerade om att rapporten en Äldrevänlig Stad ska revideras. Nu ska den till borgarrådsberedningen och sedan till kommunstyrelsen och därefter till kommunfullmäktige.

Socialministern har uttalat sig om att fler äldre med hemtjänst behöver vaccinera sig mot covid-19.

I Stadsdelsnämndens pensionärsråd (SPR) har några av oss fått möjlighet att ingå i ett projekt (Kompass). Där ska vi arbeta gemensamt med vårdcentralen i Liljeholmen, dietister, sjukgymnaster och pensionärsorganisationerna SPF, PRO och SKPF samt forskare från KI. Syftet är att se vad vi framåt kan göra för att få bort de vattentäta skott som finns framför allt mellan kommunen och regionen. Ett långsiktigt arbete som vi tror kan underlätta att få kontakt med de vårdinstanser som vi behöver utan att slussas runt i vårdcirkeln.

Som vanligt finns alla protokoll utlagda på vår hemsida under rubriken [Om föreningen](#). Ni kan alltid kontakta mig om ni vill veta mer i en specifik fråga.

Iréne Svensson

Har vi rätt portkod?

Får du Höstlövet via brevduva (direkt i brevlådan, utan kuvert)? Tänk på att meddela när din portkod ändras. Ring Synnöve 08-97 26 98 och ange ny portkod. Du kan också skicka sms till 076-945 45 05 eller maila till fruangan@spfseniorerna.se. Då räcker det att ange ditt namn och ny portkod. OBS! Skriv inte adress och portkod i samma meddelande.



Jubilarer som vi gratulerar i januari/februari 2025

90 år fyller	<i>Lilian Forsman</i>	<i>3 januari</i>
90 år fyller	<i>Silvija Alksnis</i>	<i>16 februari</i>
80 år fyller	<i>Marianne Wennberg</i>	<i>1 januari</i>
80 år fyller	<i>Eva-Liz Nirvén</i>	<i>25 januari</i>
80 år fyller	<i>Carin Forsberg</i>	<i>1 februari</i>
80 år fyller	<i>Lars-Erik Ekman</i>	<i>7 februari</i>
80 år fyller	<i>Lena Källrot</i>	<i>1 februari</i>
80 år fyller	<i>Monica Garmark</i>	<i>22 februari</i>
70 år fyller	<i>Tuula Kauhanen</i>	<i>5 januari</i>
70 år fyller	<i>Ann-Christin Larsson</i>	<i>23 januari</i>
70 år fyller	<i>Virve Waher</i>	<i>28 januari</i>
70 år fyller	<i>Gunvor Albertsson</i>	<i>23 februari</i>
70 år fyller	<i>Margareta Lindvall Rolfhamre</i>	<i>27 februari</i>

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Marjatta Alsén
Lissie Andersson
Rosetta Bengtsson
Maria Blidell
Anita Dahlman
Lars Dahlman
Lars Eriksson
Annika Fredriksson
Mats Gillgren
Renée Hallberg
Hans Hägg
Monica Isacsson



Ann-Christin Johansson
Carlos Lilja
Lena Lindgren
Gittan Ljungblad
Inger Moge
Christel Nilsson
Diana Pinasco
Åsa Ryrberg
Per Sjöling
Rose-Marie Sandelius
Lars Tollin

Kostnaderna ökar – hjälp oss spara! Det har blivit dyrare att posta Höstlövet. Vi kan spara om du tar emot Höstlövet per mail. Det är mer miljövänligt och du får bladet tidigare. Maila fruangen@spfseniorerna.se, ange "Höstlövet" samt namn och adress. Eller hjälp oss genom att bli en "brevduva" och dela ut Höstlövet till de medlemmar som är mindre digitala. Ring Synnöve på 08-97 26 98, så berättar hon mer.

Förslag till dagordning för årsmöte den 25 februari 2025

1. Årsmötets öppnande
2. Val av mötesordförande, sekreterare, justerare och rösträknare
 - *Styrelsens förslag till mötesordförande: Iréne Svensson*
 - *Mötessekreterare: Marita Pettersson*
 - *Justerare tillika rösträknare: enligt förslag vid mötet*
3. Fastställande av röstlängd
4. Fråga om kallelse skett i behörig ordning
5. Fastställande av dagordning
6. Styrelsens verksamhetsberättelse
7. Styrelsens förvaltningsberättelse, resultat-/balansräkning
8. Revisorernas berättelse
9. Fastställande av resultat- och balansräkning
10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
11. Behandling av verksamhetsplan, prognos 2026, budget 2025
12. Fastställande av medlemsavgifter 2026. *Styrelsen föreslår avgift 340 kr för ordinarie medlem och 110 kr för vänmedlem.*
13. Fastställande av ersättningar till styrelse och revisorer.
14. Behandling av inkomna motioner
15. Behandling av förslag från föreningsstyrelse
16. Fastställande av antal ombud till kommande stämma/kongress
17. Fastställande av antal styrelseledamöter
18. Val av ordförande
19. Val av övriga styrelseledamöter
20. Val av revisor/-er och ersättare
21. Val av ombud och ersättare till stämma/kongress.
Styrelsens förslag: Delegeras till beslut i styrelsen.
22. Nomineringar av ledamöter till Stadsdelsnämndens pensionärsråd.
Styrelsens förslag: Delegeras till beslut i styrelsen
23. Fastställande av antal ledamöter i valberedning
24. Val av ordförande och övriga ledamöter i valberedningen
25. Övriga frågor: *beslut får ej fattas.*
26. Avslutning

Preliminärt program för våren 2025

Reservationer för ändringar i programmet. Mera information om aktiviteterna på medlemsträffar, på hemsidan och i kommande Höstlöv.

2 januari	Torsdagsträff, Parma, se s. 16.
7 januari (tis)	Medlemsträff, Baldersalen, se s. 8.
10 januari (fre)	Musikteater på Midsommargården.
14 januari (tis)	Studiebesök, Sthlms Amatörastronomer, se s. 10 och HL358.
28 januari (tis)	Träff med Lisa Förare-Winbladh i HPG 13, se s. 8.
6 februari	Torsdagsträff, Restaurang Landet, Telefonplan, se s.11.
13 februari (tors)	Studiebesök, Nya Carnegiebryggeriet, se s. 10.
25 februari (tis)	Årsmöte, Balderssalen, se s. 6.
6 mars	Torsdagsträff, J&J Public Bar, Segeltorp, se s. 11.
10 mars (mån)	Medlemsträff, föredrag om fåglar, Mariasalen, se s. 9.
19 mars (ons)	Studiebesök, Ersta museum, se s. 11.
3 april (tors)	Studiebesök, Luma-Huset, se s. 11.
3 april	Torsdagsträff, Ölstugan Tullen, Hornstull, se s. 16.
1 el 8 maj	Torsdagsträff, se kommande Höstlöv.
5 maj (mån)	Seniordagen i Kungsträdgården.
v.20	Folkhälsoveckan.
13 maj (tis)	Träff i HPG 13 (Rosenterapi), se kommande Höstlöv.
14 maj (ons)	Bussresa Göta kanal, se s. 12.
14 maj (ons)	Studiebesök på Stuckatörens hus.
20 maj (tis)	Bussresa till Uppsala, se s. 12-13.
3 juni (tis)	Silllunch på Långbro Vårdshus, se kommande Höstlöv.
5 juni	Torsdagsträff, se kommande Höstlöv.
10 juni (tis)	Bussresa Linköping, se s. 13-14.
29-30 juni	2 dagars resa till Dalarna, se s. 14.
I v. 30	2 dagarsresa till bygdespelet Höga Kusten.

Så här laddar du ner medlemskortet för 2025

- 1) Starta SPF-Appen, välj LÄNKAR och Mina Sidor eller öppna webb-läsaren, gå till fruangen@spfseniorerna.se, klicka på Meny och Mina sidor.
 - 2) Logga in med personnr. och lösenord (första gången: använd postnr. utan mellanslag). Spara uppgifterna. Då blir det enkelt att logga in nästa gång.
 - 3) Ditt medlemskort visas under rubriken Mina Sidor. Väljer du att stanna inloggad visas medlemskortet redan efter steg 1).
- Föredrar du fysiskt kort? De finns till hands på medlemsträffarna.

Medlemsträffar

OBS! Vi behöver anmälan **FÖRE** varje möte, bl.a. för att veta hur många vi ska duka för.



Tisdag 7 januari kl. 13.00 på Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalerv. 2.
Föreläsning om **David Bowie** med Per-Åke Jansson.
OBS! Anmäl alltid först, senast torsdag 2 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 Swish, kort eller kontant.



”Träff med smak” tisdag 28 januari kl. 13.00 i föreningslokalen, Hanna Paulis Gata 13
En inspirerande föreläsning om smaker med smakprov. Möt Lisa Förare-Winblad, författare, journalist och matskribent. **Max 18** deltagare.
Fullbokat, kölista finns. OBS! Anmäl alltid först, senast tisdag 21 januari till Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund

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

Betala 125 kr på plats med Swish eller kontant.

Kallelse till Årsmöte tisdag 25 februari kl. 13.00 på Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2



Dörrarna öppnas kl 12.30, fritt inträde.
Vi bjuder på kaffe och ”fralla”.
Underhållning av Party Rollers fd Route66.

OBS! Anmäl alltid först, senast tisdag 18 februari till Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund, christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07.



**Måndag 10 mars kl. 13.00 i Mariasalen,
Vårfrukyrkan, Fruängen**
**Gigi Sahlstrand håller ett inspirerande föredrag
om fåglar och fågelskådning.**

Hitta hit: buss eller T-bana till Fruängens centrum,
kort promenad till kyrkan.

OBS! Anmäl alltid först, senast måndag 3 mars

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 Swish, kort eller kontant.



**Måndag 7 april kl. 13.00 i Mariasalen,
Vårfrukyrkan, Fruängen**

Edna Alsterlund är journalist och författare till boken
"Den längsta ronden" om att vårda en anhörig drabbad
av Alzheimers sjukdom. Ednas bok är en varm, stund-
tals humoristisk berättelse om kärlek, respekt och
samhörighet. **Hitta hit:** buss eller T-bana till
Fruängens centrum, kort promenad till kyrkan.

OBS! Anmäl alltid först, senast måndag 31 mars 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 Swish, kort eller kontant.



Tisdag 6 maj kl. 13.00, Park Folkets hus.

Ola Gäverth berättar om Emma och Anders
Zorn – livet, konsten, sanningar och lögner.

Hitta till Park: Götalandsvägen 181, buss 144
eller 165, hpl. Parkudden, ca 75 m med plan
gångväg. Bilparkering på Götalandsvägen.

Parkering finns vid Brännkyrka kyrka, därifrån

ca 200 m gångväg.

OBS! Anmäl alltid först, senast tisdag 29 april 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 Swish, kort eller kontant.

Studiebesök



Tisdag 14 januari kl 18.50 till ca 20.30.

Stockholms Amatörastronomer.

Fullbokat, kölista (se Höstlövet 358 och hemsidan).

Hitta hit: Gamla Observatoriet, Drottninggatan 120, västra flygel-byggnaden **Magnethuset**. Klä dig varmt!

Närmaste T-bana/pendeltåg/buss: Odenplan.

Betala 200 kr till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106-3791, **kod 0114+** namn.



Torsdag 13 februari kl 16.00

Guidad tur på Nya Carnegiebryggeriet och ölprovning på fyra öl i gastropuben.

Adress: Ljusslingan 17, Hammarby Sjöstad.

“Join us” bakom kulisserna i bryggeriet där ni får stå millimeter från brygg-utrustningen, smaka och dofta

på ingredienser och förundras bland jästankarna. Vi lär oss om ölets underbara värld där vi börjar med visning i bryggeriet. Som avslutning testar oss igenom några utvalda öl från bryggeriets sortiment.

Hitta hit: tvärbanan mot Sickla, *hpl. Luma* och promenad ca 4 minuter.

Max 20 deltagare. **OBS!** Anmäl **alltid** först, **senast torsdag 6 februari** och betala sedan. Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07

Betala 395 kr till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106-3791, **kod 0213** + namn.



Onsdag 19 mars kl 14.00 guidad visning av Ersta museum och konsten i Ersta sjukhusentré.

Muséet 45 min och sjukhuset 30 min.

Rabatt på dryck och mat/fika på Paulinas kök & kakeri ingår.

Hitta hit: Vi träffas på museet Erstagatan 1M. **Max 18** deltagare.

OBS! Anmäl **alltid** först, **senast onsdag 12 mars**, och betala sedan.

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

Betala 180 kr till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106-3791.

Ange **kod 0319** + namn.



Foto: Holger Ellgard

Onsdag 3 april Luma-huset kl 11.30 - ca 13. Minns du det upplysta takrummet i Södra Hammarbyhamnen? Inger Johansson belyser glödlampans och fabrikens historia. Vi hoppas även få se takrummet högst upp. Där är tyvärr ***inte handikappanpassat.***

Efter visningen kan du avsluta med lunch i husets restaurang som erbjuder **Seniorrabatt** kl. 13–14.

OBS! Anmäl **alltid** först, **senast torsdag 27 mars** och betala sedan.

Marita Pettersson maritaleennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller

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

OBS! Du som betalat för inställd visning 16/10 behöver endast anmäla.

Max: 20 deltagare. **Hitta hit:** Tvärbanan från Gullmarsplan, ta sista vagnen, ***hpl. Luma***, adress Lumaparksvägen 7, Hammarby Sjöstad.

Betala 200 kr till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106-3791.

ange **kod 0403** + namn.

Kommande studiebesök:

Onsdag 14 maj besöker vi Stuckatörens hus, ett spektakulärt hem från slutet av 1800-talet. Obs! EJ handikappanpassat. Läs mer i Höstlövet nr 360.

Torsdagsträffar

6 februari kl. 16.00 - 18.00 på Restaurang Landet, Telefonplan.



Landet är en kvarterskrog som serverar mat, dryck i en skön stämning. På helgerna är det livemusik som gäller.

Hitta hit: LM Ericssons väg 27, T-station Telefonplan, ta högra utgången i biljetthallen, höger igen, gå rakt fram, torget på höger sida.

6 mars kl. 16.00 - 18.00 på J&J, Segeltorp.



En restaurang som vi gärna återvänder till, god mat, trevlig personal och miljö. Vi hoppas att fler kommer till denna pärla.

Hitta hit: Från Fruängen, ta buss 173 eller 704 hpl. Segeltorps centrum.

Nytt kök på HPG 13. I vår ska köket renoveras. Vi hoppas att ni som har aktiviteter i lokalen har överseende med lite stök under en period.

Resor våren 2025

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

Onsdagen 14 maj bussresa kl.10.30 till ca 20.30. Slussa på Göta Kanal.

Avresa från Axelsberg kl. 10.30 och Fruängen kl.10.40.

Buss till Borensberg med en paus på vägen med möjlighet till fika.



14.00 avgår Wasa Lejon från Borensberg. Vi äter lunch på båten och njuter av det vackra östgötska landskapet. Det blir iallles nio slussningar.

17.30 är vi framme i Berg, som ligger vid ruinerna av det medeltida klostret Vreta, där blir vi upphämtade av bussen för återfärd till Stockholm. Åter i Stockholm ca 20:00.

Pris: 1.425 kr (bussresa, båtresa och lunch).

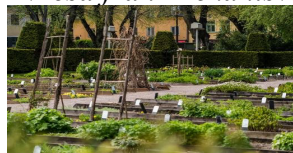
Anmälan tidigast onsdag den 8 januari till Ann-Marie Strömberg, tel. 070-752 5483, **senast måndag den 7 april.**

Efter anmälningstidens utgång får Du faktura med betalnings- och avbokningsvillkor från Resekompaniet.

Tisdagen 20 maj kl. 8.00-ca 16.30

Medicinhistoria - från Linné till idag, Uppsala

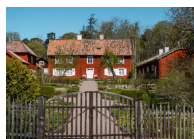
Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen



Här serveras vi förmiddagskaffe innan vi får en visning i Linnéträdgården och Professorsbostaden, Linnéträdgården är en rekonstruktion av hur Linnés trädgård såg ut i mitten av 1700-talet.

Därefter besöker vi Medicinhistoriska museet där vi guidas genom medicinens, psykiatrins och apotekens historia. Medicinhistoriska museet speglar läkekonst från äldsta tid till nutid. Museibyggnaden med dess pampiga festsal är en upplevelse i sig. Lite egen tid i museets basutställningar innan lunch (varmrätt, smör, bröd, bordsvatten, sallad samt kaffe).





På hemväg gör vi ett stopp för ett eget besök vid Linnés Hammarbys trädgård. Den köptes av Carl von Linné 1758 som en tillflykt från Uppsala. Hammarby är en av Sveriges mest stilriktigt bevarade 1700-talsgårdar. Möjlighet till fika

på caféet i parken. Åter i Liljeholmen ca kl. 16.30.

Anmälan senast 23 april (minst 30 pers) till Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se, tel: 073-579 27 73.

Glöm inte att ange ev. allergier, specialkost, hjälpmedel.

Kostnad: 1050 kr (buss, guidning, förmiddagsfika och lunch).

Sista betalnings- och avbokningsdag är 23 april. Betalning till Swish 123 143 6864 eller bg: 106-3791. Ange **kod 0520** samt namn.

Tisdagen 10 juni kl. 8,00 – ca 18.00

Bussresa till Linköping besök på Flygvapenmuseet, Brunneby Musteri samt Cloettas butik i Ljungsbro.

Avresa från Axelsberg kl. 8.00 och Fruängen kl. 8.10.

Busskaffe med smörgås på lämplig plats utefter vägen.



Flygvapenmuseet är ett modernt teknik- och kulturhistoriskt museum med utställningar om militärflygets utveckling från det tidiga 1900-talets pionjärer fram till dagens JAS 39 Gripen. Här finns en unik samling flygplan, varav många enbart kan ses här.

Härefter går färden till Brunneby Musteri. Här serveras vi lunch, och efter kaffe på maten finns det tid för att på egen hand botanisera i den trevliga gårdsbutiken.



På hemvägen besök vid Cloettas butik i Ljungsbro där man kan handla både prima och andrasorterings konfektyr till reducerade priser. Pris per person: **1075 kr** (min. 30 anmälda).

Sista anmälningsdag: 5 maj till Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se, tel: 073-579 27 73, ange namn, mail (faktura/mail) telefon, adress (faktura från Resekompaniet 25 kr tillägg).

OBS! Glöm inte ange ev. allergier, specialkost, hjälpmedel.

Resebevis med betalningsuppgifter skickas ut av Resekompaniet i Eskilstuna, tel: 016-51 01 51, info@resekompaniets.se. Vid avbokning efter den 5 maj, före den 6 juni debiteras en avbokningskostnad på 150 kr. Avbokning efter den 6 juni debiteras fullt pris.



I priset ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, lunch inkl. sallad, måltidsdryck samt kaffe och kaka, visningar och besök enligt programmet.

Tvådagarsresa – söndag 29 – måndag 30 juni 2025.

Följ med till Dalarna – Karlfeldtsgården, Ingmarsspelen i Nås och Hildasholm.

Avresa 07:30 från Axelsberg och 07:40 från Fruängens busstorg.

Selma Lagerlöfs roman *Jerusalem*, en roman med verklighetsbakgrund, ligger till grund för Ingmarsspelen som sedan 1959 spelats på den plats där händelserna i romanen startade, Nås i Dalarna (OBS! utomhusteater).



Vi får en visning av Karlfeldtsgården i Karlbo, nobelpristagare och en av Svenska Akademiens ständiga sekreterare Erik Axel Karlfeldt föddes och växte upp här, lunch intas och färden fortsätter.

Vi besöker Hildasholm, Leksand – där Axel Munthe, känd societetsläkare och kulturprofil, och hans engelskfödda hustru Hilda hade sin sommarbostad och där fru Munthe anlade en fantastisk och speciell trädgård vid Siljans strand.



Pris: 3.995 kr (enkelrum: tillägg 750 kr). I priset ingår resa, inkvartering i dubbelrum på hotell Dalecarlia i vackra Tällberg, ovanstående programpunkter och följande måltider ingår i priset.

Dag 1: kaffe och smörgås på förmiddagen, lunch på Karlfeldtsgården, tvårätters middag på hotellet (efter föreställningen i Nås).

Dag 2: frukost på hotellet och på hemvägen lunch i Avesta.

Åter måndag 30 juni 2025 ca 16:30.

Anmälan tidigast onsdag 8 januari 2025 och senast måndag 5 maj till Ann-Marie Strömberg, tel: 070-752 54 83, reseombud för SPF Mälarhöjden-Hägersten. Efter anmälningstidens utgång får Du faktura med betalnings- och avbokningsvillkor från Resekompaniet, Eskilstuna.

Vi planerar en 2 dagars bussresa i vecka 30 till Tomas Ledins bygdespel: *Höga Kusten* på [Höga Kusten Friluftsteater i Lövvik](#). Mer information i kommande Höstlöv, på hemsidan och månadsträffar.

Gruppaktiviteter

*Föreningens kostnader har ökat. Därför behöver vi få in 50 kr per deltagare och termin för nyttjande av lokalen på Hanna Paulis Gata 13.
Ansvarig gruppleddare samlar in pengarna fvb till kassören.*

Bokcirkel ”Hanna Paulis Gata 13” träffas en torsdag i månaden. Årets första träff: 16/1. Nya medlemmar är välkomna, hör då av dig till någon av de ansvariga: Linnea Öst, tel: 0707-20 20 22 eller Sirkku Larsson, sirkkularsson@gmail.com.



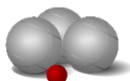
”Älvsjö bibliotek” träffas en måndag i månaden. Årets första träff: 20/1. För information kontakta: Inger Fredman, tel: 070 303 10 77.

”Örby bibliotek” träffas en måndag i månaden, hälsar Birgitta Björnlund, bbjornlund799@gmail.com, tel: 070-091 47 74.

Bordtennis torsdagar kl. 11 – 12 i Västertorpshallens lilla motionsrum, en trappa ner bakom receptionen. Årets första träff: 9/1. För information, kontakta: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule onsdagar kl. 10 – 12 i Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Kom gärna för att prova på en gratis omgång. För information, kontakta Elisabet Sidh, tel: 070-939 53 77.



Bridge måndagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Årets första träff: 13/1. För information, kontakta Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller tel: 070-650 44 60.



onsdagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Årets första träff: 8/1. För information, kontakta Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller tel: 070-561 67 46.

Bridge torsdagar kl. 12.30 – ca 16 på Solberga Ängsväg 13. Årets första träff: 9/1. Anmälan till Roger Andersson, tel: 070-654 05 97 eller Eva-Lena Frank, tel: 073-844 00 66.



Kortspelsgruppen (ej bridge) träffas **torsdagar kl. 13** tre ggr i månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Årets första träff: 9/1. För information, kontakta Margaretha Sjödin, tel: 070-734 35 24.



Gymnastiken tisdagar kl 10 – 11 i Västertorpshallen. En timmes gymnastik i veckan, under Siv Sagerbergs ledning. 650 kr/termin betalas på plats. Vi har kul tillsammans medan vi rör på oss, hälsar Siv. Årets första träff: 14/1. Kom och prova på för 40 kr! Siv nås på tel: 073-981 43 72.



Torsdagsträffen kl. 16 – 18. Första torsdagen varje månad träffas vi på trevliga pubar eller restauranger i närområdena för att dricka ett glas vin, ta en öl och kanske äta en bit mat. Du behöver inte anmäla dig, det är bara att komma.



2 januari ses vi på Parma Kök och Bar i Fruängen.
6 februari Restaurang Landet, Telefonplan.
6 mars J&J Public Bar, Segeltorp.
3 april Ölstugan Tullen, Hornstull.
1 eller 8 maj se kommande Höstlöv.
5 juni se kommande Höstlöv.

Vandringar torsdagar kl. 9.30. Vi samlas vid Fruängen T-bana, nedre plan. Årets första träff: 9/1. Klä dig efter väder och ta med busskort. OBS! Vi har uppehåll med eget fika till dess vädret tillåter. Ring gärna innan till Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66. Vi är oftast tillbaka i Fruängen senast kl 14.



Foto: Pixabay

**Manuskript till mars-aprilnumret senast 21 februari 2025.
Hämtning och distribution av mars-aprilnumret 3 mars 2025.**