

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 360

Mars/April/Maj 2025

Årgång 38

Välkommen till medlemsträffar s. 8-9.

Måndag 10 mars *

Träff med föredrag om fåglar, Mariasalen.

Måndag 7 april *

“Den längsta rondan” föreläsning, Mariasalen.

Tisdag 6 maj *

Om Emma och Anders Zorn, Park Folkets hus.

Tisdag 3 juni

Silllunch på Långbro Vårdshus.

Studiebesök och andra aktiviteter s. 10-12.

Onsdag 19 mars

Visning av Ersta Museum.

Torsdag 3 april

Visning av Luma-huset.

Fredag 25 april

Bussutflykt – *Stockholms ’vackraste’ hus.*

Onsdag 13 maj

Kropp och Själ – träff med två Rosenterapeuter.

Onsdag 14 maj

Visning av Stuckatörens våning.

Resor s. 13-16.

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.

25 – 26 juli

Teaterresa – *bygdespelet Höga Kusten.*

12 – 15 aug

PRO-sexans Smålandsresa.

27 – 29 aug

Bridgekryssning.

** 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.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 (adj.)	Irene Edström	070-982 54 49
IT-/webbansvarig	Jan Danielsson	070-688 22 68
Programansvarig	Christina Björklund	073-905 48 07
Aktivitetssamordnare	Christer Hagström	070-913 41 00
Styrelseledamot	Carlos Lilja	079-313 04 37
Reseombud	Ann-Britt Scherfors	073-579 27 73
Redaktör (adj.)	Gull-Britt Larsson	070-778 59 51
Repr. SPR/KPR (adj.)	Irène Svensson	070-350 37 98
Lokal-/pressansvarig	Linnea Öst	070-720 20 22
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98

Redaktionskommitté:

Christina Björklund, Jan Danielsson,
Karin Hagy.

Bidrag till medlemsbladet skickas till:

Gull-Britt Larsson
Karusellvägen 10
126 31 HÄGERSTEN
e-post: ingul41@telia.com
mobil: 070-778 59 51

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

Vår hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen uppdateras kontinuerligt.

Mälarhöjdens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Seniordagen: <https://seniordagen.com/seniordagen-i-stockholm/index>

Folkhälsoveckan: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2025>

Ordföranden har ordet.

Glädjande många kom till vårt årsmöte sista veckan i februari. Iréne Svensson var mötesordförande och skötte som vanligt sin uppgift med den äran. Flera medlemmar har lämnat oss och styrelsen har krympt till nio ledamöter. Vi hälsar en ny ledamot välkommen. På annan plats i tidningen kan ni se ett foto på oss i styrelsen.

Visst är det skönt att dagarna blir allt ljusare. Även om det varit rejält kallt på nätterna så har solen värmt skönt många gånger. Då blir det också lättare att ge sig ut på olika aktiviteter. I Mariasalen i Vårfrukyrkan kommer medlemsträffarna i mars och april att äga rum. Ena gången får vi lära oss mer om fåglar och fågelskådning. Andra gången berättas det om hur man vårdar en anhörig som drabbats av demens med kärlek och respekt. Sista medlemsträffen för våren på Park handlar om Emma och Anders Zorn.

Studiebesök av olika slag erbjuder vi också. Flera av oss hade tillfälle att besöka Stockholms Amatörastronomer och titta på månen och Jupiter i närbild. En annan grupp besökte Nya Carnegiebryggeriet och fick information om hur man brygger olika sorters öl. Provsbakning ingick också i besöket. Kommande studiebesök handlar om konsten i Ersta museum och sjukhus, Luma-huset och Stuckatörens hus. En bussutflykt bland Stockholms vackraste hus är också med i programmet. Då det är begränsat deltagarantal till dessa besök gäller det att inte vänta för länge om ni är intresserade.

Som vanligt är det Folkhälsovecka i maj. Vi har bjudit in två terapeuter som berättar om Rosenmetoden, detta i föreningslokalen, som fått nytt kök.

Seniordagen i Kungsträdgården äger rum veckan innan.

Resor blir det mängder av under våren/sommaren. Som exempel kan nämnas en resa till Uppsala i Linnés fotspår samt ett besök på bland annat Flygvapenmuseet i Linköping och Brunneby Musteri. Under sommaren blir det en teaterresa till Lövvik, där vi ser Tomas Ledins: Höga Kusten – ett bygdespel.

Under våren avhålls också såväl en ordförandekonferens som distriktsstämma. I början av juni är det så dags för kongress i närområdet. Rapporter kommer så småningom.

Vårsäsongen avslutas traditionsenligt med sillunch på Långbro Vårdshus. Jag hoppas få träffa många av er under vårens aktiviteter.

Karin Hagy

Rapport från Kommunens (KPR) och stadsdelsnämndens pensionärsråd (SPR).

Båda råden har haft möten i januari och februari där vi som vanligt hanterat äldrefrågor. På februari mötet i KPR fick vi en mycket intressant rapport från Norrtälje kommun - Civil beredskap för äldre och funktionshindrade. Där har man gjort ett fördjupningsarbete i frågorna. Arbetet har resulterat i ett antal förslag på åtgärder. Bland annat:

1. En internationell konvention om äldre personers rättigheter.
2. Öka insikterna om varierande behov i krig och kris, olika funktionshinder samt olika personligheter.
3. Vid övningar - krav på deltagare från grupper med olika funktionshinder och äldre.
4. Utveckla trygghetspunkterna, använda kända lokaler som bibliotek, vårdcentraler m.m.

I alla de här frågorna jobbar de nära politikerna i kommunen.

Efter det fick vi också information från äldreförvaltningen i samma frågor och Stadens mål för säkerhetsarbete och civilt försvar har liv och hälsa i fokus.

Alla de här frågorna har vi nu bett stadsdelsförvaltningen ge oss information om vid vårt nästa möte eftersom vi tycker det är viktigt att vi får veta hur stadsdelen Hägersten-Älvsjö arbetar med samma fråga.

I SPR fick vi en genomgång om arbetet med nutrition i ordinärt boende. Äldreomsorgens dietist jobbar tyvärr enbart mot den kommunala hemtjänsten och inte de privata utförarna. Äldreomsorgen har måltidsombud inom hemtjänsten, de har fördjupade kunskaper om mat och måltider för äldre. Vi fick i SPR dessutom information om Nya Socialtjänstlagen. Beslut har nu tagits om proposition och riksdagen ska fatta beslut senare i vår.

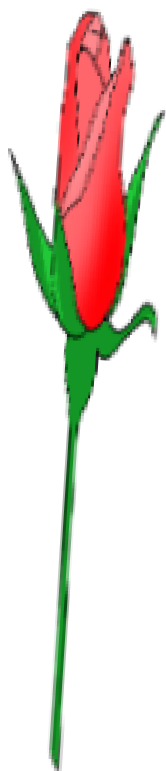
Beslut har nu kommit om att staden omedelbart ska börja med att begära utdrag från belastningsregistret vid nyanställning. Lagen träder i kraft i juni 2025. Ett mycket efterlängtat beslut. Borde ha funnits i många år redan.

Som ni redan vet finns alla protokoll utlagda på vår hemsida under rubriken *Om föreningen* gå gärna in där och läs mer om frågorna vi behandlat. Ni kan alltid kontakta mig om ni vill veta mer i en specifik fråga.

Iréne Svensson

Protokollen i sin helhet från SPR och KPR hittar du på vår hemsida under [Om föreningen.](#)

Jubilarer som vi gratulerar i mars/april/maj 2025



100 år fyller	Astri Hessling	22 mars
90 år fyller	Margot Lindeson	07 april
90 år fyller	Marianne Abrahamsson Engborg	18 april
90 år fyller	Bitte Lind	20 april
90 år fyller	Eiwor Zachrisson	02 maj
90 år fyller	Barbro Åkerlund	09 maj
90 år fyller	Solveig Lindsäter	14 maj
80 år fyller	Jan Sävström	02 mars
80 år fyller	Lena Simonsson	04 mars
80 år fyller	Peder Andersson	11 mars
80 år fyller	Helena Blixt Grafström	09 april
80 år fyller	Annika Stencrantz	13 april
80 år fyller	Bodil Tallén	16 april
80 år fyller	Håkan Hessel	17 april
80 år fyller	Helgelaid Norström	22 april
80 år fyller	Ann-Charlotte Sjögren	23 april
80 år fyller	Synnöve Ryman	05 maj
80 år fyller	Lars-Erik Eriksson	28 maj
80 år fyller	Marie Goding	30 maj
70 år fyller	Inger Scott	24 mars
70 år fyller	Marie Schöllin-Weinl	14 maj
70 år fyller	Annika Klang	31 maj

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Peter Persson
Yvonne Kjellin
Therese Lindgren
Birgitta Jegefalk
Olle Falk
Marita Modess
Annika Edvinsson



Bengt Larsson

Marika Sventelius
Håkan Lindelöf
Renée Berglund
Eva Spångberg
Christina Wessman
Hans Gren
Eeva Leiro

Vill du bli en av föreningens funktionärer?

Föreningen behöver diverse hjälp vid aktiviteterna, t.ex. kaffekokning, dukning och avdukning vid månadsmöten. Som funktionär vid mötet deltar du gratis. Ibland behöver vi också hjälp vid andra aktiviteter. Anmäl gärna ditt intresse till Karin Hagy, tel: 073-844 99 90.



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 fruangen@spfseniorerna.se.
Då räcker det att ange ditt namn och ny portkod.
OBS! Skriv inte adress och portkod i samma meddelande.



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.

Så här laddar du ner medlemskortet för 2025

- 1) Starta SPF-Appen, välj LÄNKAR och SIDOR och sedan 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.

Behöver du personlig hjälp att starta SPF-appen?

Stanna kvar efter en medlemsträff. Då kan datakunniga styrelsemedlemmar hjälpa dig att installera appen. Appen hittar du i App Store (om du har iPhone/iPad eller Play Butik (om du har Android).Handledning finns också på vår hemsida under [Om föreningen/SPF-Appen](#).

Preliminärt program för våren 2025

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

6 mars	Torsdagsträff, J&J Public Bar, Segeltorp, se s. 12.
10 mars (mån)	Medlemsträff, föredrag om fåglar, Mariasalen, se s. 8.
19 mars (ons)	Studiebesök, Ersta museum, se s. 10.
3 april (tors)	Studiebesök, Luma-Huset, se s. 10.
3 april	Torsdagsträff, Ölstugan Tullen, Hornstull, se s. 12.
7 april (mån)	Medlemsträff, föreläsning av Edna Alsterlund, Mariasalen.
25 april (fre)	Bussutflykt, se s. 10
6 maj (tis)	Medlemsträff, föredrag om Emma och Anders Zorn, se s. 8.
6 maj (tis)	Seniordagen i Kungsträdgården.
8 maj (OBS!)	Torsdagsträff, Beirut Lounge, Fruängen, se s. 12.
12-16 maj	Folkhälsoveckan .
13 maj (tis)	Kropp & Själ – två rosenterapeuter berättar, se s. 11.
14 maj (ons)	Bussresa Göta kanal, se s. 13 och HL 359.
14 maj (ons)	Studiebesök på Stuckatörens hus, se s. 11.
20 maj (tis)	Bussresa till Uppsala, se s. 13 och HL 359.
3 juni (tis)	Silllunch på Långbro Vårdshus, se s. 9.
5 juni	Torsdagsträff, Bakom Hörnet, Midsommarkransen se s. 12.
10 juni (tis)	Bussresa Linköping, se s. 13 och HL 359.
29-30 juni	2 dagars resa till Dalarna, se s. 13.
25-26 juli	2 dagarsresa till <i>bygdespelet Höga Kusten</i> , se s.14.
12-15 aug	PRO-resa till Småland, se s. 15.
27-29 aug	Bridgeresa, se s. 16.

IT-stöd

Seniorhälsan erbjuder IT-stöd för seniorer 68+. Har du frågor om hur en mobiltelefon fungerar eller vilka möjligheter som finns med Internet? Seniorhälsans IT-pedagog ger tips och vägledning. Kostnadsfritt stöd per telefon eller på plats. Ring för att boka tid: Ivan Öhlin, 08-508 23 520

Medlemsträffar

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

Måndag 10 mars kl. 13.00 i Mariasalen, Vårfrukyrkan, Fruängen



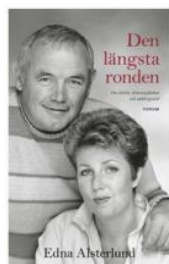
Gigi Sahlstrand håller ett inspirerande föredrag om fåglar och fågelskådning.

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

OBS! Anmälan **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, stundtals humoristisk berättelse om kärlek, respekt och samhörighet.

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

OBS! Anmälan **senast måndag 31 mars** till

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

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 plan gångväg.

Bilparkering på Götalandsvägen. Parkering finns vid

Brännkyrka kyrka, därifrån ca 200 m gångväg.

OBS! Anmälan **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.

Tisdagen 13 maj kl. 14.00, Hanna Paulis Gata 13*

Kropp & Själ – två rosenterapeuter berättar.



Rosenmetoden är en kroppsbehandling som hjälper bl.a. mot stress, gamla spänningar och sömnproblem. Rosenterapeuterna Eva Spångberg och Rigmor Palmqvist berättar om denna kroppsbehandling i fakta, poesi och foto.

Tid: 45–60 minuter. *Form:* samtal med deltagarna snarare än föreläsning. Vid intresse möjlighet till korta sittande provbehandlingar efteråt.

Kaffe med dopp serveras för max 18 personer.

OBS! Anmälan **senast fredag 9 maj** 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 kontanter.

Tisdagen 3 juni kl. 14.00 – 16.00. Sillunch på Långbro Vårdshus.



Vi sitter på verandan, där vi kommer att serveras en Silltallrik (3 olika sillar) tillsammans med smör, bröd och färsk potatis. Därefter serveras en kaka tillsammans med kaffe. På borden kommer det att finnas dricksvatten. Alla övriga drycker köps i baren före lunchen.

Kostnad: 275 kronor. Det går **inte** att betala **Sillunchen** på plats utan det är Swish 123 143 68 64 eller bg: 106-3791, **kod 0603** + namn.

Bindande anmälan och betalning senast 27 maj

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

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

* 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 förbi nr. 11, nerför trappan genom portalen, ta vänster och vänster igen.
- 2) Från tunnelbanans nedre utgång, ta till höger, förbi Hemköp, förbi skulpturen fram till färgglada tunneln under Elsa Brändströms gata, följ promenadstigen, första avtagsstigen snett upp till höger mellan husen.
- 3) Från busstorget samma som ovan (2).
- 4) Bilparkering (mot avgift) finns nere i centrum, samt mellan Elsa Brändströms Gata och T-banan mitt emot Hanna Paulis Gata.

Studiebesök

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.

OBS! Anmäl senast **onsdag 12 mars** och betala sedan. **Max 18** deltagare.

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.

Torsdag 3 april Luma-huset kl 11.30 – ca 13.



Foto: Holger Ellgard

Minns du det upplysta takrummet i Södra Hammarbyhamnen? Inger Johansson belyser glödlampans och fabrikens historia. Vi hoppas även få se takrummet högst upp. ***Ej 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 maritalennart26@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.

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

Betala 200 kr till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106-3791. ange **kod 0403** + namn.

Fredagen 25 april kl. 9.30 – ca 12.30

Bussutflykt – Stockholms 'vackraste'/intressantaste hus.



Samling på Busstorget i Fruängen, utflykten har som tema: Stockholms 'vackraste'/intressantaste hus från de senaste tio åren. Stockholms stad har en tävling varje år där tio nybyggda hus presenteras och sedan får allmänheten rösta fram vinnaren. Så det finns vinnare och nominerade hus att beskåda. Har vi tur är kanske årets nomineringar presenterade.



Resans utformning beror på hur mycket trafik och framkomlighet det är i områdena, Stockholm är som bekant en föränderlig stad. Planen är att vi reser mot Älvsjö, vidare mot Slakthusområdet, kanske förbi Skogskyrkogården, sedan in mot Södermalm, Frihamnen och Gärdet (79 & Park). Därefter går resan till Norra Djurgården där vi tittar på gamla och nya hus. Det är alltid intressant att se hur tidigare vinnare står sig efter ca 5-6 år. Sedan till den mest moderna av de nya stadsdelarna, Hagastaden. Här ligger ett flertal vinnare av skönhetspriset. Färden går vidare till Midsommarkransen och Telefonplan. Vi avslutar resan där vi började i Fruängen.

Kostnad: 225 kr till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106-3791, **kod 0425** + namn. Bussen tar 30 personer, så fler kan vi inte vara.

Bindande anmälan och betalning senast 17 april till Gull-Britt Larsson, tel:070-778 59 51, ingul41@telia.com.

Onsdag 14 maj kl 14.00 Stuckatörens våning



Med guide upptäcker vi ett spektakulärt borgligt hem vid slutet av 1800-talet.

Tid: ca 60 - 90 minuter. ***Ej handikappanpassat.***

Hitta hit: t-station Östermalmstorg, utgången mot Stureplan, upp på Birger Jarlsgatan till David Bagares gata 10 (8-10 min gångväg).

Samling vid tunnelmynningen utomhus.

Max 15 deltagare. OBS! Anmäl först och senast söndag 4 maj.

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

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

Swish **215 kr** 123 143 68 64 eller bg 106-3791 ange **kod 0514** + **namn**.

Fixartjänst

Fixartjänsten är för dig som är 68+ och syftar till att förebygga fallolyckor i hemmet. Du kan bland annat få hjälp med att byta glödlampor, byta batteri i brandvarnaren eller hänga upp gardiner. Tjänsten är kostnadsfri, men du betalar själv för materialet (6 timmar/år). Ring och boka tid: Mats Kölnäs, 08-508 23 664, vardagar 08.00–09.30.

Torsdagsträffar

6 mars kl. 16.00 - 18.00 på J&J, Segeltorps centrum.



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

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

3 april 16.00 - 18.00 Ölstugan Tullen, Hornstull, Hornsgatan 143*

Vi får njuta av god mat och dryck, deras ölutbud är exeptionellt, för de som föredrar denna ädla dryck.

***Hitta hit:** t-station Hornstull, utgång Hornstull, i biljetthallen ta till vänster, utgång mot Hornsgatan/Hornsbruksgatan. Ute på Långholmsgatan, gå till vänster, puben ligger i hörnet Hornsgatan/Liljeholmsbron.



OBS! 8 maj 16.00 - 18.00 Beirut Lounge Fruängstorget 6*,



Efter tips från medlemmar provar vi den libanesiska restaurangen det ska bli spännande. Seniorrabatt 15 %, vard. (ej öl, vin och sprit)

***Hitta hit:** från Fruängens t-station ta övre utgången gå rakt fram ca 50 m.

5 juni kl. 16.00 - 18.00 träffas vi på [Bakom Hörnet](#)*Midsommarvägen 45, en trevlig kvarterskrog i Midsommarkransen med god mat och bra service.



***Hitta hit** T-bana till Telefonplan, ta vänster i biljetthallen, gå förbi busstorget ut på Mikrofonvägen, gå rakt fram till Tellusborgsvägen, ta vänster och gå rakt fram till Midsommarvägen, ca 10 min promenad.

Sommaruppehåll för torsdagsträffarna i juli och augusti

Nytt kök på HPG 13. Vi har fått nytt kök i vår lokal, hoppas ni deltar i någon av våra aktiviteter i lokalen, så ni får njuta av upprustningen.

Resor våren 2025

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

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

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

Kölista, utförlig beskrivning av resan finns i HL 359 och på [vår hemsida](#).

Tisdagen 20 maj kl. 8.00 – ca 16.30

Medicinhistoria – från Linné till idag, Uppsala

Utförlig beskrivning av resan finns i HL 359 och på [vår hemsida](#).

Avresa kl. 8.00 från Trekantsvägen 9, Liljeholmen.

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.

Utförlig beskrivning av resan finns i HL 359 och på [vår hemsida](#).

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

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.

Tvådagarsresa – söndag 29 – måndag 30 juni.

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

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



Dag 1. Bussresan tar oss till Karlfeldtsgården i Karlbo, guidning och lunch intas innan färden fortsätter mot Tällberg och hotell Dalecarlia.

Vi beger oss sedan till Nås och utomhusteatern som ger Ingmarsspelen, vilka bygger på Selma Lagerlöfs roman *Jerusalem*, en roman med verklighetsbakgrund. Efter teatern serveras middag på hotellet. ➡

Dag 2. Efter frukost åker vi till Leksand för besök på Hildasholm – där Axel Munthe, känd societetsläkare och kulturprofil, och hans engelskfödda hustru Hilda hade sin sommarbostad och fru Munthe anlade en fantastisk och speciell trädgård vid Siljans strand. Lunch serveras i Avesta. Åter 30 juni ca 16:30.



Pris: 3 995 kr (enkelrumstillägg 750 kr).

Anmälan senast **måndag 5 maj** Ann-Marie Strömberg, tel: 070-752 54 83, Efter anmälningstidens utgång får Du faktura med betalnings- och avbokningsvillkor från Resekompaniet, Eskilstuna.

Utförlig beskrivning av resan finns i HL 359 och på [vår hemsida](#).

Teaterresa fredag 25 juli – lördag 26 juli

Bygdespelet Höga Kusten i Lövvik.

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen fredag kl. 9.00.



Dag 1 bussresan går norrut via E 4:an mot Tönnebro rastplats där vi serveras en tidig lunch. Färden fortsätter mot Härnösand där vi checkar in på [Hernö Gin hotell](#), innan bussen fortsätter mot friluftsteatern* i Lövvik. Vi serveras en 2-rätters middag före teaterföreställningen:

Höga Kusten – ett bygdespel av Tomas Ledin.

Föreställningen pågår 2,5 tim. (inkl. paus) sedan buss tillbaka till hotellet.

Dag 2. Efter en god natts sömn serveras vi frukost, därefter studiebesök på Hernö Gin (100 kr/person) för den som önskar, sedan dags för färden söderut. Vi stannar till på [Mobackens trädgårdscenter](#), en handelsträdgård utöver det vanliga, här serveras vi lunch på *Lilla K's* trädgårdskök. Hemkomst ca kl.18.00. Reservation för ändringar i programmet.

Besked om antal biljetter till teatern lämnas senast 15 mars, så vänta inte med att boka. **Kostnad för resan är beroende på hur många vi blir: 3 595 kr/person (30 pers), 4 195 kr/person (20 pers) enkelrum: 650 kr tillägg.** Betalning senast 19 juni till SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö Swish 123 143 6864 eller bg: 106-3791. Ange **namn** och **kod 0725**.

Anmäl snarast Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51. Ange dubbel-/enkelrum, allergier och ev. hjälpmedel (rullatorer får ställas vid sidan om yttersittplatser på teatern).

***Glöm inte regnponcho och myggmedel. Paraplyer är ej tillåtna.
Dessutom omfattas Friluftsteatern av väskförbud.**

4-dagars Smålandsresa 12 – 15 augusti med PRO Sexan och ViaTour
Avresa från Odenplan kl. 07.30, Fruängen Busstorget kl. 08.00



Dag 1. Vi stannar till för förmiddagsfika på vägen till Virserum, där vi innan besöket på konsthallen bjuds på en enklare lunch. Resan fortsätter sedan till Kosta Boda Art Hotel, där vi checkar in, sedan möjlighet till besök i Kosta Outlet. Middag serveras på hotellet.

Dag 2. Beger vi oss till Växjö och Utvandarnas hus, egen tid för att titta på stan, innan vi blir guidade i Domkyrkan, lunch serveras och vi äntrar bussen färd mot Lessebo pappersbruk. Dagen avslutas med middag på vårt hotell.

Dag 3. Efter frukost reser vi söderut mot Boda Glasbruk, där vi under några timmar hör berättelser om luffartraditionerna i Småland under 1800- och början av 1900-talen, efter lunchen gör vi en avstickare till Kalmar slott, med besök och visning av Paradvåningen. Dagen avslutas med traditionella hyttsillen i Kosta Glasbruk med glasblåsning, saltsill, stekt fläsk, isterband och ostkaka samt underhållning.

Dag 4. Efter utcheckning från hotellet, blir det resa till Astrid Lindgrens Näs och guidning i hennes hem. Färden går sedan hemöver.

Kostad ca 9 600 kr, ej klart vid pressläggningen. Resebevis samt faktura skickas från ViaTour Resor & Event AB. Anmälningsavgift 20 % och slutbetalning 12 juli, som också är sista kostnadsfria avbokningsdag.

I priset ingår: bussresa, fm-kaffe dag 1, dubbelrum (enkelrumstillägg), lunch dag 1-4, middag dag 1-3, inträden och besök enl program.

Anmälan till PRO Sexan Eva Sjöholm, eva.sjoholm@outlook.com
Tel: 070-320 87 77. Utförlig beskrivning av resan hittar du på [vår hemsida](#).

Bridgeresa med Birka Gotland 27 – 29 augusti 2025 till Visby



Program

Dag 1 Onsdag

15:00 Incheckning i
Viking Line terminalen
15:30 Ombordstigning
16:00 -20:00 Bridge i konferensen
20:30 Buffé i Sjösalen

Dag 2 Torsdag

07:30 Frukost i Sjösalen
09:30 Ankomst Visby
16.00 – 18.00 Bridge i konferensen
18.30 Tema buffé i Sjösalen

Dag 3 Fredag

09:30 Frukost i Sjösalen
10:30-12:30 Bridge i konferensen
14:30 Ankomst Stockholm

Antal resenärer: min 16, max 24

Björcks resor är vår researrangör och
skickar resebekräftelse samt information
om betalning etc.

Tel. 08-550 192 15

www.bjorcks.se

Resenär ansvarar för att reseförsäkring
finns.

Pris per person

Utsideshytt:

2 personer per hytt: 2550 kr

1 person per hytt: 3540 kr

Insideshytt:

2 personer per hytt: 2220 kr

1 person per hytt: 2880 kr

I priset ingår:

- Hytt enligt ovan

- 2 Buffé inkl vin öl, kaffe

- 2 Frukost

- Kaffe i konferensen

Bokning senast 10 juli till:

Eva-Lena Frank

evalena.frank@gmail.com

mobil 073 844 00 66

Ange namn, födelsedata, adress,
telefon och mailadress (om finns)
hyttalternativ

ID handling måste uppvisas vid
ombordstigning.

Avbeställning kan göras fram
till 27 juli utan kostnad.

Kulturaktiviteter

[Bio Aspen](#), (Hägerstensvägen 100A) är en lokal kultur- och kreativ plats i Aspudden söder om Stockholm. Här kan du se film, konserter, scenframträdanden och utställningar, samt äta och dricka i bistro och bar. Seniorbio – ett samarbete mellan Bio Aspen, Seniorhälsan, PRO och SPF, ger möjlighet att se film en onsdag i månaden för 90 kronor.

[Bio Park i Älvsjö](#) (Götalandsvägen 181) ordnar filmvisningar med ett allmänt lågt biljettpris för alla: 80 kr för barnfilmsvisningar och 100 kr för kvällsfilmerna för vuxna. Även inspelad teater, inspelad musical, inspelad balett och konstnärsporträtt visas i Stora Salen. I samarbete med Riksteaterföreningen söder om söder kommer vi också att visa en ökande mängd teater.

[Kulturföreningen Tellus](#) (Vattenledningsvägen 46) har ett lågt pris för alla, men som stödmedlem "Tellusvän" kan man få lite rabatt. Medlemskapet "Tellusvän" kostar 100 kr/år, det ger 10 kronors rabatt på de flesta filmvisningarna. I nuläget kostar en ordinarie biobiljett 90 kronor. Vissa arrangemang t.ex. på Tellus jazzsalongen har alla pensionärer och studenter rabatt på mat.

[Riksteaterföreningen Söder om Söder](#)

Vi samarbetar med Bagarmossens Folkets Hus, Hägerstensåsens Medborgarhus, Park Folkets Hus och Årsta Folkets Hus. Medlemskapet kostar 160 kr/år, det ingår en prenumeration på vår tidning, förhandsinformation via vårt nyhetsbrev och vid grupparrangemang av föreningar kan vi erbjuda extra rabatter. Tyvärr kan vi inte utlova generella rabatter för alla medlemmar hos andra arrangörer. Pensionärer har generellt rabatt hos oss, men med ett föreningsmedlemskap kan vi hitta ytterligare förmåner.

[Hägerstensåsens medborgarhus](#) (Riksdalervägen 2) är ett kulturhus, folkets hus och en av Stockholms största samlingslokaler, en plats för folkbildning, föreningsliv och kultur och brukas varje vecka av tusentals individer, föreningar och grupper.

[Midsommargården](#) (Telefonplan 3) är en av Stockholms sex hemgårdar. Det är ett modernt kulturhus med omfattande verksamhet och ett varierat program för alla stockholmare, det erbjuder kultur som skapar mening och gemenskap. Medlemskap 100 kronor/år.

[Kulturnatt i Stockholm 26 april](#) programmet publiceras 26 mars.

Hörselnedsättning ökar risken för demens

I oktober 2024 höll Marie Öberg, docent och hörselpedagog vid Universitetet i Linköping föredrag om hörselrehabilitering. Föredraget arrangerades av SPF och HRF.

Hörselnedsättning (HNS) är den fjärde vanligaste funktionsnedsättningen världen över. Endast 38% har hörapparat. Många väntar länge och får första apparaten först vid fyllda 73. Från 75 år och uppåt har ca 50% nedsatt hörsel. Mellan 80-95 år har 83% besvärande HNS.

HNS är besvärligt, och gör att många inte känner sig delaktiga i det sociala livet. Det är bland annat svårt att uppfatta barnröster, och när någon talar fort. Att höra dåligt ger upphov till många missförstånd.

Viktigt är att hörselrehab sker tidigt. Obehandlad HNS ger konsekvenser, både på kort och lång sikt, eftersom det finns ett klart samband mellan isolering och HNS. Ensamheten tilltar ju sämre man hör, och detta påverkar både livskvalitet och psykisk hälsa. HNS är en riskfaktor vad gäller kognition och demens, och där tidig behandling har stor potential. Förebyggande åtgärder eller behandling av HNS kan göra att 7–9% av de som får demens kunnat undvika detta.

Vi vet nu att det finns ett klart samband mellan HNS och demens. Den som har obehandlad HNS löper dubbelt så stor risk att drabbas av demens. Vid grav HNS är risken fem gånger så stor.

Nedsatt hörsel stressar hjärnan. Personer med god hörsel använder 20% av hjärnan för att urskilja och gissa vad som sägs. 80% kan då användas för funderingar, att minnas, komma på saker att säga, skapa fokus m.m. Vid HNS går 70% hjärnkapacitet åt att urskilja och gissa vad som sägs, och endast 30% fritt utrymme finns för funderingar etc. Detta medför ofta en stor trötthet.

Tidig hörselrehabilitering ger stora vinster eftersom god hörsel motverkar kognitiv svikt och demens. Samtidigt bidrar det till bättre fysisk och psykisk hälsa, och högre livskvalitet.

Det är alltså viktigt att kolla upp hörseln tidigt, redan när man börjar ana en försämring. Att inte åtgärda hörselnedsättningen i tid ökar risken att utveckla demens och har negativa effekter på det sociala livet.

Leif Zadig
hörselombud
SPF Fruängen/Älvsjö

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 f.v.b. till kassören.*

Bokcirkel ”Hanna Paulis Gata 13” träffas en torsdag i månaden. 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.



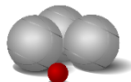
”Älvsjö bibliotek” träffas en måndag i månaden. För information kontakta: Britt Wallin tel: 072-311 19 92.

”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. 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. 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. 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. 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. 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. 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.



6 mars J&J Public Bar, Segeltorp.
3 april Ölstugan Tullen, Hornstull.
OBS! 8 maj Beirut Lounge, Fruängen.
5 juni Bakom Hörnet, Midsommarkransen.

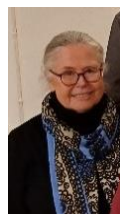
Vandringar torsdagar kl. 9.30. Vi samlas vid Fruängen T-bana, nedre plan. Klä dig efter väder och ta med busskort. OBS! Vi har uppehåll med eget fika till dess vädret tillåter. Ring gärna Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66. Vi är oftast tillbaka i Fruängen senast kl. 14.



Styrelsen 2025



Foto: Kalle Ryman



Christina
Björklund

Nedre raden: Karin Hagy, Marita Pettersson, Ann-Britt Scherfors, Kaj Wicklander
Öre raden: Christer Hagström, Håkan Jarmar, Carlos Lilja, Jan Danielsson

Manuskript till juni-augustinumret senast 16 maj 2025.

Hämtning och distribution av juni-augustinumret 26 maj 2025.