

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 361

Juni/Juli/Augusti 2025

Årgång 38

Tips inför sommaren

På [Årstalidens dansbana](#) ger Årsta Scenfolk en föreställning som handlar om Årstas största kulturpersonlighet, Årstafrun Märta Helena Reenstierna. Spelplatsen för årets föreställning var på Årstafruns tid torpet Sköntorps jordbruksmark och ingick i Årsta gårds ägor.

Föreställningarna startar kl. 15.00

Söndag 1 juni, Lördag 7 juni,

Söndag 8 juni, Lördag 14 juni, Söndag 15 juni

Söndag 22 juni, Lördag 28 juni och Söndag 29 juni.

Biljettpris: Vuxen 200:-, Pensionär 180:-, Ungdom (18 år) 120:-.

Biljettbokning www.arstascenfolk.se, biljettelefon: 073-361 06 47.

Parkteatern <https://kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern>

Varje sommar bjuder Parkteatern på konserter, cirkus, dans och teater på utomhusscener, i parker och på torg runt om i Stockholm. Helt gratis, utan biljetter och unikt i världen, som en allemansrätt till kulturupplevelser för alla åldrar. I år är det flera föreställningar på Hägerstensåsens amfiteater.



TREVLIG SOMMAR

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, redaktör	Carlos Lilja	079-313 04 37
Reseombud	Ann-Britt Scherfors	073-579 27 73
Repr. SPR/KPR (adj.)	Iréne 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:

Carlos Lilja
Lina Sandells Plan 1
12953 Hägersten
e-post: carlos.lilja@55plus.se
mobil: 079-313 04 37

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

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

Mälarhöjdens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Mitt i Söderort <https://gratistidningarna.se/medlem/tidningen-liljeholmen-alsvjo/>

Ordföranden har ordet.

Julia Nybergs dikt om "Vårvindar friska" gäller verkligen idag när jag skriver. Det är skönt i solen men träden vajar rejält. Förhoppningsvis lugnar det ner sig så att man kan packa ner den varma jackan.

Snart är vårsäsongen över. Återstår i stort bara den traditionella sillunchen på Långbro värdshus. De gångna månaderna har vi kunnat lyssna till några intressanta föredrag. Då representanten för Stockholms Ornitologiska Förening pratade om fåglar och fågelskådning satt åhörarna knäpptysta och lyssnade. Vid en annan medlemsträff berättade Edna Alsterlund om hur det är att leva med en alltmer dement partner. För ett år sedan berättade Ola Gäverth om Karin Larsson. I år fick vi veta mycket om Emma och Anders Zorn. De båda konstnärsparen hade många gemensamma beröringspunkter.

Intressanta studiebesök har vi också hunnit med. En engagerad guide visade oss Ersta Museum och berättade om utvecklingen fram till dagens Ersta. Lika spännande var det att besöka LUMA-huset och höra en minst lika engagerad guide visa runt och berätta om de tankar som präglade Heinrich Schlotts verksamhet som fabrikschef.

Under senare år har vi ju bussats runt i olika delar av Stockholm. I år visades ett urval av Stockholms "vackraste"/intressantaste hus från de senaste tio åren. Några återfinns på Stockholms stads senaste tio-i-topplista. När du läser tidningen kommer vi också att ha besökt Uppsala och Linnéträdgården samt Medicinhistoriska museet där.

Den som är sugen på att åka buss har kanske också anmält sig till teaterresan till Lövvik för att se Tomas Ledins bygdespel om Höga Kusten.

Vi uppmärksammade Folkhälsoveckan med en presentation av Rosenmetoden i vår föreningslokal. Då fick vi veta mycket om vad metoden innebär och vilka kraven är för att bli Rosenterapeut.

Vid ordförandekonferensen den 6 mars informerades om mäns våld mot kvinnor och vikten av god munhälsa. Vid grupparbetet listades hur vi kan rusta oss för äldrelevet i och mellan husen.

Den fysiska distriktsstämman den 2 april avlöpte smidigt. Civilminister Erik Slottner inledde och presenterade några av de områden han ansvarar för. Han betonade den ideella sektorns betydelse för samhället och den ökande digitaliseringen.

Till slut vill jag tacka er för den gångna säsongen och önska er en riktigt fin sommar. Jag ser fram mot att träffa er i höst.

Karin Hagy

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

Båda råden har haft sina majmöten tidigare under veckan där vi som vanligt hanterat diverse frågor som berör oss äldre.

På vårt möte i Stadsdelsnämndens Pensionärsråd (SPR) fick vi en ordentlig genomgång med tema Hälso- och Sjukvård. Här hanteras bl.a. Förebyggande arbete med riskanalyser på individnivå, läkemedelshantering, vårdhygien och följsamhet till basala hygienrutiner. Allt det här gäller främst vård- och omsorgsboenden. Man kollar fallrisk, risk för undernäring, trycksår samt ohälsa i munnen. Vi kan konstatera att många saker har förbättrats under senaste åren mycket beroende på att pandemin har lett till lärdomar och därför har verksamheterna förbättrats jämfört med tidigare.

Även den nya socialtjänstlagen fick vi ytterligare information om. Den ska träda i kraft den 1 juli 2025 men vi kan konstatera att det blir en långsiktig införandeprocess som kommer att sträcka sig över flera år. En del frågor är redan på plats medan andra behöver utveckla arbetssätten för att ge stöd till de personer som behöver det. Vi i rådet kommer att få svar på en del av våra frågor vid vårt nästa möte.

På mötet med kommunens pensionärsråd(KPR) fick vi en ordentlig redogörelse om Boverkets byggregler och bostadsanpassning i Stockholms Stad. Framförallt frågan om bostadsanpassning med bidrag för att ge personer med funktionsnedsättning möjlighet till ett självständigt liv tyckte jag var mycket intressant. Vi i KPR framförde önskemål om att det ska finnas information på stadens hemsida med exempel och bilder på vilka anpassningar som det går att söka bidrag för.

Vi pratade också om "Fixartjänster". Här finns det olika åldersgränser i de olika stadsdelarna. I lagen om vissa kommunala befogenheter ska samma åldersgränser gälla för alla och äldredirektören tog till sig frågan för utredning.

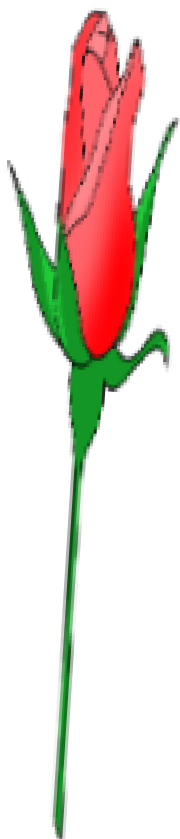
En fråga som var uppe i båda råden var den kommande byggnationen i Älvsjödalén. Varken KPR eller SPR har fått vara med i förarbetena och vi framförde vår irritation och kommer att hantera frågan vidare.

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

Hoppas vi/ni får en skön sommar.

Irène Svensson

Jubilarer som vi gratulerar i juni/juli/augusti 2025



90 år fyller	Britta Backman	06 juni
90 år fyller	Elsa Jonsson	26 juli
80 år fyller	Elvy Andersson	06 juni
80 år fyller	Urban Hidman	13 juni
80 år fyller	Marie-Louise Edman	15 juni
80 år fyller	Monica Dozai	17 juni
80 år fyller	Gunilla Bystedt	23 juni
80 år fyller	Håkan Jarmar	06 juli
80 år fyller	Berit Kressler	07 juli
80 år fyller	Anders Hultgren	08 juli
80 år fyller	Tom Sjöberg	14 juli
80 år fyller	Maret Ring	15 juli
80 år fyller	Leif Stockling	17 juli
80 år fyller	Monica Idberg	20 juli
80 år fyller	Lars-Olof Lindkvist	24 juli
80 år fyller	Brita Planthaber	04 augusti
80 år fyller	Christina Björklund	12 augusti
80 år fyller	Ulf Eklund	17 augusti
70 år fyller	Bengt Larsson	13 juni
70 år fyller	Fredrik Norring	14 juni
70 år fyller	Lena Lundberg	12 juli

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Anne-Marie Spåre
Ewa Larsson
Ulla Söderman
Ewa Wallberg
Agneta Edlund
Conny Rosén
Ylva Tägt



Eva Ohlsson
Elisabeth Svenhammar
Anita Stiberg
Ulrika Marusarz
Elisabeth Huldt
Rune Boman
Margareta Rundqvist

Snillen spekulerar?

Visst saknar du ett forum för en livlig debatt i Fruängen. Ta därför chansen och anmäl ditt intresse för att medverka i "Snillen spekulerar". Aldrig har det väl funnits så mycket att diskutera, som i dessa yttersta tider. Politik, kultur, ekonomi etc. **Plats:** SPF:s lokal på Hanna Paulis gata.

Ha en skön sommar så hörs och ses vi till hösten.

Välkommen med din intresseanmälan till

Peter Norrbohm, Pjotr49@live.se

Använder du mejl, men får inte mejl från SPF Seniorerna?

Då har vi kanske en felaktig mejladress eller så saknar vi din mejladress i vårt medlemsregister? Om du vill få mejl från oss, behöver vi korrekt mejladress i vårt register. Vill du att vi uppdaterar registret, skicka då ett mejl med ditt namn och adress till fruangen@spfseniorerna.se.

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.

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](#).

Resor

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

Se föregående nummer av Höstlövet (360) informationen om teaterresan 25-26 juli, Smålandsresan 12-15 aug. samt bridgeresan 27-29 aug.

Höstens resor är vid pressläggningen inte klara, på planeringsstadiet är: Bussutflykt i Stockholm, 2-dagarsresa till Dalarna (20-21 okt.), Vingåkers Folkets Park med teaterföreställning (16 nov), adventskonsert och julmarknadsresa.

Preliminärt program för sommaren/hösten 2025

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

3 juni (tis)	Silllunch på Långbro Vårdshus, se s. 8.
5 juni (tors)	Torsdagsträff, Bakom Hörnet, Midsommarkransen se s. 10.
10 juni (tis)	Bussresan till Linköping. Inställd.
29-30 juni	2 dagarsresan till Dalarna. Inställd
25-26 juli	2 dagarsresa till <i>bygdespelet Höga Kusten</i> (HL 360).
12-15 aug	PRO-resa till Småland, se föregående Höstlöv (HL 360).
13-17 aug	<u>Kulturfestivalen i Stockholm</u>
27-29 aug	Bridgeresa, se föregående Höstlöv (HL 360).
1 sept (mån)	Medlemsträff*, föreläsning David Bowie, se s. 8.
4 sept (tors)	Torsdagsträff, Grappolo D'uva, Älvsjö Torg 19 A, se s. 10.
10 sept (ons)	Studiebesök, konstvisning på Arenastaden, se s. 9.
2 okt (tors)	Torsdagsträff, J&J Public Bar, Segeltorp, se s. 10.
6 okt (mån)	Medlemsträff*, föreläsning av Hans Lepp, se s. 8.
22 okt (ons)	Studiebesök Tumba sedelpappersbruk, se s. 9.
23-25 okt	<u>Seniorfestivalen</u> , Stockholmsmässan.
6 nov (tors)	Torsdagsträff, Krubb, Telefonplan, se s. 10.
11 nov (tis)	Medlemsträff*, information i kommande nummer (HL 362)
20 nov (tors)	Studiebesök, information i kommande nummer (HL 362)
4 dec (tors)	Torsdagsträff, Parma Kök & Bar, Fruängen, se s. 10.
9 dec (tis)	Medlemsträff* information i kommande nummer (HL 362).
? dec	Visning av Astrid Lindgrens hem på Dalagatan 46 planeras.



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



Medlemsträffar

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

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



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.

Måndag 1 september kl. 13.00 i Mariasalen, Vårfrukyrkan



Nytt försök med föreläsningen, som blev inställd, den om **David Bowie** med Per-Åke Jansson.

OBS! Anmäl **alltid** först, **senast måndag 25 augusti** till Marita Pettersson

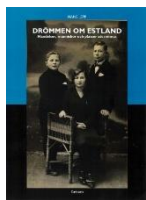
maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller

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

Betala 75 kr på plats med kort, Swish eller kontant

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

Måndag 6 oktober kl. 13.00 i Mariasalen, Vårfrukyrkan



berättar **Hans Lepp** om sin bok *Drömmen om Estland*. Boken beskriver olika händelser och människoöden i Estlands bitvis dramatiska historia. Hans Lepp är fd kulturråd vid Svenska institutet och tjänstgjorde i början på 1990-talet vid Sveriges ambassad i Tallinn. Hans far kom från Estland.

OBS! Anmäl **alltid** först, **senast måndag 29 september** 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, **Swish** eller kontant

Hitta till Vårfrukyrkan: Buss eller T-bana till Fruängens centrum, kort promenad till Vårfrukyrkan.

Medlemsträff 11 november firande av årets jubilarer Medborgarhuset.

Medlemsträff 9 december julavslutning på Park.

Studiebesök hösten 2025

Onsdag 10 september kl. 11.00 - 12.30 (max 20 deltagare)

Guidad konstvisning Arenastaden.



Vi träffas på Stjärntorget 4, Solna kl. 10.50, OBS! medtag legitimation. Vi ska se konsten på SEB:s nya kontor i Arenastaden, över 65 nordiska konstnärer finns representerade i konstsamlingen följ länken och få en försmak <https://sebgroun.com/art>
OBS! Anmälan senast onsdag 3 september och betala sedan efter bekräftelse.

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

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

Swisha **100 kr** 123 143 68 64 eller bg 106-3791

Ange **kod** 0910 + namn. **Hitta hit:** [se SL:s reseplanerare](#)

Onsdag 22 oktober kl. 13.00 (max 15 deltagare)

Guidning av Tumba sedelpappersbruk, Sven Palmes väg 2, Tumba.



Vi får höra om brukets historia, sedelhistoria och lära oss handpapperstillverkning.

Följ länken: <https://tumbabruksmuseum.se/>

OBS! Anmälan senast onsdag 15 oktober och betala sedan efter bekräftelse.

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

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

Swisha **100 kr** 123 143 68 64 eller bg 106-3791. Ange **kod** 1022 + namn

Hitta hit: pendel till **Tumba** och buss 725, [se SL-reseplanerare](#).

Torsdag 20 november kl 11.00 (max 15 - 20 deltagare)



Guidad visning av Sidenväveriet, Repslagargatan 15 A.

Hitta hit: T-banestation Slussen Följ länken:

<https://www.kasiden.se/vaveriet-idag/>

Mera information i kommande nummer (HL362).

I december planeras besök i Astrid Lindgrens hem på Dalagatan 46.
Visningen är en timme lång.

Torsdagsträffar

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.

4 september kl. 16.00 - 18.00 [Grappolo D'uva](#), Älvsjö Torg 19 A.

Tips från medlemmar, en italiensk restaurang som serverar fräsch och vällagad mat, bra priser i en kontinental miljö, där gästen står i centrum.

Hitta hit: lättåtkomligt med bussar som stannar vid Älvsjö station.

2 oktober kl. 16.00 - 18.00 på **J&J Public Bar**, 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.

6 november 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 december kl. 16.00 - 18.00 på **Parma Kök & Bar**, Fruängens centrum.



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.

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 gruppledare samlar in pengarna f.v.b. till kassören.*

Bokcirkel ”Hanna Paulis Gata 13” träffas torsdag **14 augusti**. Därefter en tors./mån ojämn vecka Nya medlemmar är välkomna, hör då av dig till oss ansvariga: Linnea Öst, tel: 0707-20 20 22, Sirkku Larsson, sirkkularsson@gmail.com.



”Älvsjö bibliotek” träffas **måndag 14.00-15.30**. Vi startar höstterminen den **1 september** och tar gärna emot nya läsare. Vi läser en blandad repertoar utifrån gruppens önskemål och vad som finns tillgängligt hos biblioteket. Biblioteket bjuder också på en enkel fikastund. Är du sugen på att läsa och samtala om din läsupplevelse är du välkommen att kontakta Britt Wallin, brittawallin@gmail.com, tel: 072-311 19 92.

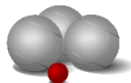


”Örby bibliotek” som träffas en måndag i månaden, har haft avslutning, planerad start ej fastställt hälsar Birgitta Björnlund, bbjornlund799@gmail.com, tel: 070-091 47 74.

Bordtennis **torsdagar kl. 11 – 12** i Västertorpshallens lilla motionsrum, en trappa ner bakom receptionen. Avslutning sker **19 juni**, startar igen **14 augusti**. För information, kontakta: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule **onsdagar kl. 10 – 12** i Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Har haft avslutning, startar igen **10 september**. 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. Avslutning **2 juni**, start igen **1 september**. 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.
Avslutning **4 juni**, start igen **3 september**. För information,
kontakta Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst)
eller tel: 070-561 67 46.



torsdagar kl. 12.30 – ca 16 på Solberga Ängsväg 13.
Avslutning **22 maj**, start igen **4 september**.
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, träffar även under sommaren,
kontakta Maud Starre, tel: 070-765 85 93 för information.



Gymnastiken tisdagar kl 10 – 11 i Västertorpshallen. En timmes
gymnastik i veckan, under Siv Sagerbergs ledning. 650
kr/termin betalas på plats. Avslutning **27 maj**, start **2 sept**.
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.



5 juni Bakom Hörnet, Midsommarkransen.

Uppehåll juli och augusti

4 sept. Grappolo D'uva, Älvsjö centrum.

2 okt. J&J Public Bar, Segeltorp.

6 nov. Krubb, Telefonplan.

4 dec. Parma Kök & Bar, Fruängen.

Vandringar torsdagar kl. 9.30. Vi samlas vid Fruängen T-bana, nedre plan.
Vi är oftast tillbaka i Fruängen senast kl. 14. Klä dig efter väder
och ta med busskort. **5 juni** är sista vandringen för våren, höstens
vandringar startar den **4 september**. För information kontakta
Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66.



Manuskript till september/oktobernumret senast 15 augusti 2025.
Hämtning och distribution av september/oktobernumret 25 augusti 2025.