

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 364

Januari/Februari 2026

Årgång 39

Medlemsträffar *se s.8.*

Måndag 19 januari*	Föreläsning, Mariasalen, Vårfrukyrkan.
Tisdag 24 februari*	Årsmöte, Baldersalen.
Måndag 16 mars*	'Grodträff', Vårfrukyrkan.

Studiebesök och andra aktiviteter *se s. 9, 10 och 12.*

Torsdag 8 januari	Restaurang Västertotrp
Torsdag 29 januari	Guidning på Dramaten.
Torsdag 5 febr.	Beirut Lounge, Fruängen.
Torsdag 12 februari	Studiebesök med lunch på Banérska palatset och Odd Fellow.
Torsdag 5 mars	Ölstugan Tullen, Hornstull.
Torsdag 23 mars	Riddarhuset.
Torsdag 2 april	J&J, Segeltorps centrum.
Tisdag 21 april	Stuckatörens våning.

Resor *se s. 13 – 17.*



* 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, redaktör	Carlos Lilja	079-313 04 37
Reseombud	Ann-Britt Scherfors	073-579 27 73

Repr. SPR/KPR (adj.)	Irène Svensson	070-350 37 98
Lokal-/pressansvarig	Linnea Öst	070-720 20 22
Distributionsansvarig	Karin Wicklander	070-888 52 18

Redaktionskommitté:

Christina Björklund, Jan Danielsson,
Karin Hagy, Ann-Britt Scherfors.

Bidrag till medlemsbladet skickas till:**Carlos Lilja****e-post:** carlos.lilja@55plus.se**mobil:** 079-313 04 37

Läs HÖSTLÖVET digitalt.

Du kan få Höstlövet via e-post, skicka oss ett meddelande på
fruangen@spfseniorerna.se så kommer du med i våra utskick.

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

Ordföranden har ordet.

Snart är det jul. I skrivande stund är det svårt att föreställa sig en vit jul när det är mulet och regnar mest varje dag. Låt oss hoppas på en bättring. Sedan förra numret av Höstlövet har jag varit på Folkhälsodagen och lyssnat till intressanta föredrag. Du kan läsa mer på annan plats. Våra jubilarer firades som brukligt med kaffe och tårta. När du läser detta har vi också haft sista medlemsträffen för året då vi var på Park Folkets Hus och lyssnade till fin sång från en barnkör.

Vid första medlemsträffen nästa år berättar förbundets generalsekreterare Peter Sikström om den vandring han gjort utefter Santiago de Compostela. I slutet av februari har vi som vanligt årsmöte.

Studiebesöket i Astrid Lindgrens lägenhet blev så populärt att vi fått möjlighet att boka ett besök till i februari. Även då lär platserna ta slut fort.

Vårt besök på Sidenväveriet blev mycket uppskattat, inte minst tack vare en skicklig guide som berättade om företaget och demonstrerade olika maskiner.

Nästa år börjar med guidning på Dramaten och studiebesök på Banérska palatset.

Resan till London och föreställningen med ABBA Voyage blev mycket uppskattad. Våra reseombud har bokat flera resor såväl inom som utom landet nästa år.

Sista Torsdagsträffen för året ägde rum på Parma i Fruängen. Ett rekordstort antal deltagare kom för att umgås några timmar. I januari ses vi på Restaurang Västertorp.

Från och med det här numret har vi ny distributionsansvarig. Karin Wicklander har varit vänlig nog att ta på sig detta ansvar och vi uppskattar hennes vilja att ställa upp. Samtidigt vill vi varmt tacka Kalle och Synnöve Ryman som under ett antal år inte bara varit distributionsansvariga utan hjälpt till i många olika sammanhang. Vi önskar dem en lite lugnare tillvaro nu.

Jag vill också tacka alla er som stöttar föreningen genom att komma på våra olika aktiviteter och hoppas att ni fortsätter att göra det.

Till slut önskar jag er en God Jul och ett Gott Nytt År.

Karin Hagy



Rapport från kommunens (KPR) och stadsdelsnämndens pensionärsråd (SPR)

Båda råden har haft möte i november men decembermötena äger inte rum förrän efter manusstopp av Höstlövet.

Även den här månaden har en stor fråga varit "Boendet för oss äldre" och på KPR:s möte fick vi en genomgång av hur den samordnade äldreboendeplanen ser ut. Ökande äldre befolkning och ökat omsorgsbehov ger ett ökat behov av biståndsbedömda bostäder

Det finns ett stort renoveringsbehov av befintliga stadsinterna fastigheter. Vår egen stadsdel är ju ett strålande exempel på det. Här finns massor med bostäder som inte alls lämpar sig för oss äldre eftersom de saknar hissar, för små badrum, eller brist på badrum m.m. Det kommer att behövas gemensam planering och att rollfördelningen mellan stadens nämnder och bolagsstyrelser är tydlig. Äldreförvaltningen ansvarar i samarbete med stadsdelarna för verksamhetsplaneringen. Stadsledningskontoret ansvarar i samarbete med äldreförvaltningen för lokalförsörjningen. Under 2026 planeras för att hitta platser för nya vård- och omsorgsboenden och att sammanställa detta i ett gemensamt planeringunderlag. I SPR fick vi en ordentlig genomgång av stadsdelens budget där det naturligtvis är ett mål att den totala ekonomin ska gå ihop vid årets slut och det vi kunde se att det i år är möjligt .

Som vanligt har vi i båda råden ett antal andra frågor som kommit upp till diskussion t.ex. om stadsdelsnämnden ska ta tillbaka Måltidsservicen på våra äldreboenden, vi följer utvecklingen. Samtliga protokoll finns i sin helhet på vår hemsida under *Om föreningen* så är du intresserad och vill veta mer gå gärna in där och läs och vill du veta mer i en specifik fråga kontakta då mig.

Glöm inte bort att vaccinera er både mot influensa och Covid samt gärna mot lunginflammation. Nya regler för tandvård för oss äldre kommer förhoppningsvis i januari 2026 vilket innebär att vi kan få tandvård till ett lägre pris.

Iréne Svensson

Visst vill du vara med och utveckla vår förening?

Nu är det dags att fundera på hur nästa års styrelse i föreningen ska se ut. Årsmötet 2026 äger rum 24 februari men tills dess ska vi hitta några nya medarbetare som tillsammans med de som är kvar ser till att föreningen jobbar vidare med att se till att medlemmarna i SPF Seniorerna får en massa kul och viktiga frågor att intressera sig för.

Vi söker därför dej som vill vara med och se till att våra medlemmar och förhoppningsvis nya medlemmar får en trivsam tillvaro. Säkert har du någon erfarenhet/kunskap som kan komma till nytta. Kul är det också, inte minst med alla nya kontakter man får.

Eventuellt är det också så att du känner 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. Hör gärna av dig till mig eller någon i styrelsen så kan vi berätta mer.

En av de viktigaste uppgifterna för en förening är att ha bra och duktiga representanter i styrelsen och därför behöver vi också bra och duktiga personer som jobbar med att hitta dem. Valberedningen är därför en av de viktigaste funktionerna i en förening. Vi behöver inför nästa år några personer som under året arbetar med det. Är du en av dem som tycker det verkar intressant och spännande att leta, fundera och kolla hur våra medlemmar agerar och därefter komma fram till om hen skulle passa i vår styrelse så även här hör av dig så berättar vi mer.

Iréne Svensson
t.f Valberedare

Äldrelots

Stadsdelen har fått en Äldrelots. Hon heter **Sanna Dingerz** och ska vara en resurs för oss äldre. Dagtid finns Äldre Direkt och utanför kontorstid Trygghetsjouren men nu alltså också Äldrelotsen.

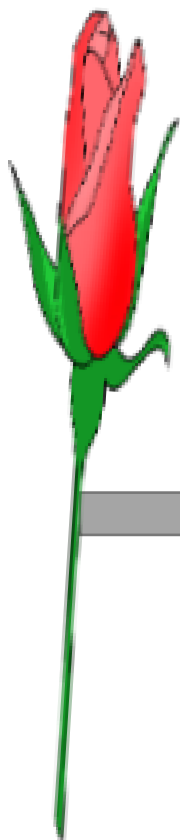
Äldrelotsens uppdrag är att arbeta uppsökande och ska finnas i miljöer där vi äldre vistas. Hon ska kunna t.ex. informera, motivera och lotsa vidare till rätt vård- eller stödinsats. dessutom hjälpa till med id-kortsansökningar, blanketter och enklare bankärenden.

Hon kan nås på telefon 08 508 21 844 sanna.dingertz@stockholm.se.

Förslag till dagordning för årsmöte den 24 februari 2026

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, budget 2026
12. Fastställande av medlemsavgifter 2027.
Styrelsens förslag: höjd avgift till 360 kronor för ordinarie medlem och oförändrad avgift, 110 kronor för vänmedlem.
13. Fastställande av ersättningar till styrelse och revisorer
14. Behandling av inkomna motioner
15. Behandling av förslag från föreningsstyrelse.
Styrelsens förslag: Höstlövet minskas från fem till fyra utgåvor per år från och med 2027.
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.

Jubilarer som vi gratulerar i januari/februari 2026



90 år fyller	Berit Fredriksson	13 januari
80 år fyller	Per-Olof Holmqvist	10 januari
80 år fyller	Rigmor Olivegård Landén	11 januari
80 år fyller	Ulla Weng	17 januari
80 år fyller	Laijla Sjölander	22 januari
80 år fyller	Margareta Engblom	28 januari
80 år fyller	Conny Hewrén	30 januari
80 år fyller	Anna-Lisa Stensson	24 februari
70 år fyller	Ann Sjöling	14 januari
70 år fyller	Lena Grufman	14 februari

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Ella Grundell	Kerstin Fagerström-Clarín
Tomas Andersson	Dan Forsberg
Chris Berglund	Kerstin Leima
Eijalisa Victorin	Kristina Palmbrink
Ingela Eriksson	Elisabeth Häll Berggren
Börje Torstensson	Lise-Lotte Eriksson
Susanne Wickman	Eva Pihlblad
Anette Larson-Wesslén	
Marzieh Samin	
Harri Lindqvist	
Susanne Weivers	



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 Hag, tel: 073-844 99 90.



Medlemsträffar

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



Måndag den 19 januari kl. 13.00

Mariasalen, Vårfrukyrkan*

Peter Sikström, (SPF:s generalsekreterare) berättar och visar bilder om pilgrimsleden Santiago de Compostela.

***Hitta hit:** buss eller T-bana till

Fruängens centrum, kort promenad till kyrkan.

OBS! Anmäl **alltid** först, **senast onsdag 14 januari** till Marita Pettersson

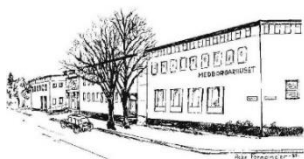
maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller

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

Betala 75 kr på plats med kort, Swish eller kontant.

Kallelse till årsmöte tisdag 24 februari kl. 13.00 på Baldersalen*,

Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.



Dagordningen hittar du på s. 6.

Dörrarna öppnar kl 12.30 – fritt inträde. Vi

bjuder på kaffe och ”fralla”.

Ivan Öhlin från Seniorhälsan kommer och pratar om AI och IT-stöd.

OBS! Anmäl **först** och **senast tisdag 17 februari** till

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

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



Måndagen 16 mars kl. 13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan*

På vår ”Grodträff” berättar **Roland Berndt**, från Rädda Långsjöns grodor, mer om våra grodarter och deras situation och vad vi kan göra för att hjälpa dem samtidigt som vi får bra motion.

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

OBS! Anmäl **alltid** först, **senast fredag 6 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 kort, **Swish** eller kontant.

Studiebesök

Dramaten – Terpsichore –torsdagen 29 januari kl 15.30 – 17.00



Max 20 personer. Visningen för er som vill ha något lite extra! Den startar utomhus på Dramatentrappan där guiden berättar om den vackra vita fasaden som skulle imponera på stockholmarna vid invigningen kring förra sekelskiftet. Vi

fortsätter sedan vår tur inne i byggnaden och kommer att visas några utvalda intressanta vrår fulla av både teaterdamm och bladguld.

OBS! Anmäl först senast torsdag 22 januari 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 200 kr till bg 106-3791 eller **Swish** 123 143 68 64 ange **kod 0129 +namn**

Torsdagen 12 februari kl 10.45

Banérska palatset och Odd Fellow, Västra Trädgårdsgatan 11A intill



Kungsträdgården

Vad döljer sig innanför den fantastiska porten i Banérska palatset? Och vad gör Odd Fellows?

Det får vi veta under 1,5 timmes guidad visning av huset.

Därefter intar vi gemensam lunch i Odd Fellows restaurang.

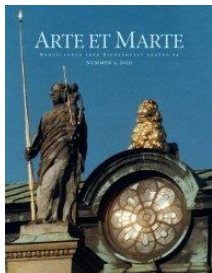
Max 25 deltagare. OBS! Anmäl först senast onsdag 4 februari och betala sedan.

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

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

Betala 287 kr till bg 106-3791 eller **Swish** 123 143 68 64 ange **kod 0212 + namn**

Riddarhuset måndagen 23 mars kl 13.00 - ca 14.30



Oscar Langensköld visar oss runt och berättar om huset. Riddarhuset uppfördes 1641-1674 och nyrenoverades 2023-2024. **På grund av trappor inte tillgänglig för personer med rullstol. Max 15 deltagare. Hitta hit: Se SL reseplanerare. OBS! Anmäl först och senast fredag 13 mars.**

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

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

Swisha 120 kr 123 143 68 64 eller bg: 106-3791 ange **kod 0323 + namn**

Stuckatörens våning tisdagen 21 april kl 14.00-ca 15.30



Foto:Mattias Ek

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

Ej tillgänglighetanpassad på grund av trappor.

Hitta hit: David Bagares gata 10.

Samling vid tunnelmynningen utomhus. **Max 15 deltagare.**

OBS! Anmäl först och senast onsdag 8 april.

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

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

Swisha 215 kr 123 143 68 64 eller bg: 106-3791 ange **kod 0421+ namn**

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

8 jan. (tors)	Torsdagsträff, restaurang Västertorp se s. 12.
19 jan. (mån)	Medlemsträff*, föreläsning, se s. 8.
29 jan. (tors)	Guidning på Dramaten, se s. 9.
5 febr. (tors)	Torsdagsträff, Beirut Lounge, Fruängen.
12 febr. (tors)	Studiebesök och lunch på Banèrska palatset och Odd Fellow, se s. 9.
24 febr. (tis)	Årsmöte*, Hägerstensåsens Medborgarhus, se s.8.
5 mars (tors)	Torsdagsträff, Ölstugan Tullen, Hornstull se s. 12.
16 mars (mån)	Medlemsträff*, föreläsning se s. 8.
23 mars (mån)	Studiebesök Riddarhuset, se s. 10
26-27 mars	Resa till Hornborgasjön m.m. se s 13.
2 april (tors)	J&J, Segeltorps centrum, se s. 12.
13 april (mån)	Medlemsträff*, information i Höstlövet 365.
21 april (tis)	Studiebesök Stuckatörens våning, se s. 10.
23 april (tors)	Bussutflykt till Kumla, se s. 13.
Vecka 21	Folkhälsoveckan
19 maj – 21 maj	Småland – Sveriges hjärta, bussresa, se s. 14.
31 juli – 3 aug.	Norska Pärlor, bussresa se s. 15.
20 aug – 22 aug	3 dagars bussresa till Värmland, se s. 16.
7 sept. (mån)	Bussutflykt till Blacksta Vingård, se s.17.

Hjälp oss spara – och få Höstlövet snabbare!

Portot har blivit dyrare. Tar du emot Höstlövet via e-post, sparar vi pengar, värnar miljön – och du får bladet först av alla!

Maila fruangen@spfseniorena.se, skriv "Höstlövet" samt namn och adress.

Vill du hellre hjälpa till som "brevduva" och dela ut Höstlövet till medlemmar som inte är digitala? Maila fruangen@spfseniorena.se.

Torsdagsträffar

8 januari kl. 16.00 - 18.00 på **restaurang Västertorp**,
Störtloppsvägen 15



En relativ ny restaurang med god mat och hyfsade priser. Bra läge nära tunnelbanan, utgången mot centrum, ta till vänster när du kommer ut på Störtloppsvägen, gå ca 75 m. Välkommen.

5 februari kl. 16.00 - 18.00 på **Beirut Lounge, Fruängen**



På denna libanesiska restaurang i Fruängen har vi 15 % rabatt på mat fram till kl.17.

Ingen föranmälan krävs. Det är bara att komma.

5 mars kl. 16.00 - 18.00 på **Ölstugan Tullen, Hornsgatan 143**

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

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



2 april kl. 16.00 - 18.00 på **J&J, Segeltorps centrum.**



En pärla till restaurang som vi gärna återvänder till, god mat, trevlig personal och miljö.

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

Får du inga mejl från oss?

Om du använder mejl men inte fått något från SPF Seniorerna i år kan vi sakna – eller ha fel på – din adress.

Vill du få våra utskick? Skicka ditt namn och adress till fruangen@spfseniorerna.se så uppdaterar vi registret.

Resor 2026

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten. Utförlig information om resorna på hemsida och vid medlemsträffar.

Torsdagen 26 - Fredag 27 mars

Möt våren och tranorna vid Hornborgasjön

Avresa från Axelsberg kl. 07.50 och Fruängen 08.00.

Färden går söderut fikastopp vid lämplig plats, lunchen serveras på Olshammarsgården, födelseplats för Verner von Heidenstam. Vi fortsätter till Varnhem (där Arn i Jan Guillous böcker tillbringade sin barndom) för guidad visning av klosterkyrkan, möjligt att besöka klosterruinen och närbelägna Kata Gård med en intressant utställning om Varnhems historia före klostertiden. Vi fortsätter till Skara för middag och övernattnig.



Nästa dag åker vi till Hornborgasjön, där tranorna samlas inför vidare färd norröver. Ta med kikare. Lunch på Wrågårdens, möjligheter till inköp av deras ekologiska produkter.

Hemresan går längs Vätterns östra strand till Gränna, eftermiddagsfika och möjligheter till egna strövtåg, samt inköp av polkagrisar. Ytterligare stopp på hemvägen, beräknad hemkomst ca 19.

Pris: 3 445 kr, enkelrumstillägg 420 kr.

Anmälan tidigast **måndag 12/1 kl. 9.00** och **senast fredag 30/1** till Ann-Marie Strömberg tel: 070-752 54 83. Betalning senast fredag 6/2 till pg: 44 80 07-5, bg: 270-9095 eller Swish nummer 123 366 42 40.

Torsdagen 23 april bussutflykt

Från skor till blomsterprakt i charmiga Kumla.

Avresa från Liljeholmen, Trekantsvägen 9, kl 7.15.

Följ med på en dagsutflykt där tradition möter trädgårdsglädje!

Stopp för busskaffe med fralla på lämplig plats utmed vägen.

På Skoindustrimuseet i Kumla kliver vi rakt in i skohantverkets historia, där vi fortfarande kan visas runt i den gamla också se hur tillverkboutik finns de försäljning.



känna doften av läder när vi fabriksbyggnaden. Här får vi ningen går till och i museets handgjorda skorna till



Vi stannar också till vid skoföretaget Kavats outlet, för ev. inköp av egna eller barns skor. Dagen avslutas i Sjöparkens Växthus – en oas mitt i Kumla stadspark.

I den vackra trädgårdsmiljön i växthusets västra sidoskepp ligger också Restaurang Goda Rum, där en något sen lunch väntar kl 14.00.

Vi får en stund att på egen hand njuta av grönskan både inomhus och utomhus innan vi påbörjar hemresan. Vi gör stopp med möjlighet till mat eller kaffe innan vi är tillbaka i Liljeholmen ca 19.30.

Anmälan senast 17 mars till Ann-Britt Scherfors, tel: 073-579 27 73, scha24@hotmail.se. Ange mobilnr och e-postadress samt specialkost.

Pris: 1 095:- Betalning görs till resebyrån som skickar faktura på e-post. Om du inte har e-postadress behöver du ange din bostadsadress. Resan är en s.k. del i resa, vilket betyder att resan blir av oavsett hur många som anmäler sig.

SMÅLAND – Sveriges hjärta, tisdagen 19 maj – torsdagen 21 maj.

Avresa: Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 7.30, åter torsdag ca kl. 20.

19 maj: Stockholm – Växjö

Vi åker söderut med fikapaus på vägen till Eksjö där vi tar en stadspromenad med guide, för att beundra de vackra trähusen.

Lunch på Eksjö stadshotell, innan bussen tar oss vidare till vackra Växjö. Där vi besöker Utvandarnas hus, domkyrkan, Smålands museum. Inkvartering på Quality Hotel Royal Corner. Middag på hotellet.



20 maj: Utflykter



Idag besöker vi Linnés Råshult som inbjuder till en fantastisk tidsresa tillbaka till 1700-talets landskap och trädgårdar.

Vidare till Huseby bruk, säte för Fröken Florence Stephens. Här äter vi även lunch innan vi vänder tillbaka till Växjö för ”gofika” på det vackra slottet Teleborg. Slottet uppfördes under slutet av 1800-talet byggt som en privat bostad åt den svenske adelsmannen Fredrik Bonde och stod klart 1900. Det är känt för sin imponerande arkitektur i nygotisk stil och för att vara en av Sveriges mest välbevarade slottsanläggningar från den tiden. Middag och övernattnig.



21 maj: Växjö – Vimmerby – Stockholm

På förmiddagen gör vi ett besök i Granhults kyrka, som kan stoltsera med att vara Sveriges äldsta träkyrka och Sveriges äldsta bevarade timmerbyggnad. Vidare till Virserums konsthall där en duktig guide berättar mer om konsthallen och de aktuella utställningarna. Vi avslutar med fika. Fortsätter sedan upp till Storebro bruksmuseum med mjöl- och sågkvarn, även en gammal hammarsmedja finns. Lunchen serveras på Fredensborgs Herrgård. Sedan väntar oss en guidning vid Visans skepp, en skepps-sättning om 20 stenar med kända svenska folkvisor inblästrade. Vi kör med bussen genom vackra Vimmerby innan vi styr kosan tillbaka till Stockholm.

Anmälan till Ann Falk, tel:073-444 45 17 **tidigast 12 januari kl. 09.00** och **senast 25 mars** med namn, telefonnummer, e-postadress, postadress, ev. matavvikelser, enkel-/dubbelrum.

Kostnad: 6 990 kr (minst 30 p), enkelrumstillägg: **1 650 kr**. (Bussresa, del i dubbelrum, 2 frukost, 2 middagar, 3 luncher, 2 fika med bröd, entréer och guidningar, reseledare från Högbergs buss).

Fakturan skickas från Högberghs buss, tel: 018-10 25 00 via mejl. Utskick med post 50 kr. Ansvarig för resan är SPF Fruängen-Älvsjö.

Norska Pärlor: 31 juli – 3 aug. 4 dagarbussresa.

Avresa: Trekantsvägen 9 Liljeholmen kl. 8.00, åter 3 aug ca kl 18.00.

Utförlig presentation av resan finns på [hemsidan](#) och vid månadsträffar. Följ med på en resa till några av Norges mest kända natursevärdheter. Området brukar kallas "The Golden Route", Gudbrandsdalen med - Lillehammer och Geiranger beläget längst in i fjorden, omgivet av nästan lodräta bergsväggar. En av höjdpunkterna är att åka på Geirangerfjorden där ni får se de höga forsarna Brudslöjan, Friarna, De sju systrarna och de högt belägna fjällgårdarna, där fjällbönderna brukade sina gårdar fram till mitten av 1900-talet. Vi kör Trollstigen, kanske Norges mest kända vägsträcka, från Valldal till Åndalsnes och vidare genom Romsdalen förbi Trollvägen.



Pris: 6 990 kr, (Resa i helturistbuss, 3 nätter i dubbelrum/enkelrums-tillägg: **2 490 kr**, 3 frukostar, 3 middagar, båtresa från Geiranger – Hellesylt, busskaffe med bröd i samband med pauser, färjekostnader, broavgifter, vägskatter, reseledare.)



Anmälningssavgift: 1000 kr/pers. Betalas 10 dagar efter att deltagarbeviset från Nordsydrösor tel: 010-650 03 03, resterande senast 7 augusti.

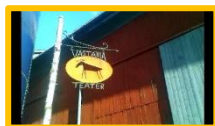
Anmälan senast **torsdagen 28 maj** till Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se, tel: 073-579 27 73. Ange mobilnummer, e-postadress, bostadsadress, ev allergier/specialkost, enkel-/dubbelrum. Betalning görs direkt till resebyrån, faktura skickas på e-post eller hemadress om den uppges.

VÄRMLAND med Gustaf Frödings Alster Herrgård, Selma Lagerlöf, Mårbacka, Västanå Teater och Wadköping, 3 dagars bussresa. Torsdagen 20 augusti – lördagen 22 augusti.

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 07.45.

Färden går via Närke mot det undersköna landskapet Värmland, som inspirerat både skaldar och konstnärer genom åren och några av dem skall vi stifta bekantskap med under våra dagar här. Vi gör stopp utmed vägen med möjlighet till kaffe. Vår första bekantskap gör vi på Alsters Herrgård, där en av våra mest folkkära skaldar Gustaf Fröding föddes 1860.

Stopp på vägen blir det ibland annat i Selma Lagerlöfs hemtrakter runt Sunne, Fryken och Mårbacka med guidad visning innan vi beger oss till Berättarladan i Sunne, där Västanå Teater varje sommar uppför något av Selma Lagerlöfs verk. I år har turen kommit till Liljecronas hem.



Sista dagen besöker vi det tidigare danspalatset Sandgrund där vi kan njuta av Lars Lerins tavlor. Vi får en guidad visning bland hans verk – observera att Lars Lerin inte själv medverkar vid visning – och sedan väntar lunch i restaurangen på Värmlands Museum innan vi lämnar Karlstad.

I Örebro stannar vi till vid friluftsmuseet Wadköping vid Svartåns strand, kanske tar vi en kopp kaffe innan vi vänder hemåt, beräknat till ca 19.30.

Pris: 5 995:-/Enkelrumstillägg: 940:- (Bussresa, dubbelrum på Scandic Karlstad City, 2 frukost, 3 x lunch, 2 middagar: 3 rätters buffé på hotellet, teatermiddag: varmrätt och kaffe i pausen på Västanå Teater. Entréer och guidade visningar biljett till teaterföreställningen. Reseledare).

Anmälan senast **den 20 juni** till Ann-Britt Scherfors, Mob.073-5792773, e-post: scha24@hotmail.se. Resan är 'en del i resa'.

Ange mob.nr., e-postadress (alternativt hemadress), ev allergier/ specialkost samt om du vill dela dubbelrum med annan deltagare.

Betalning görs direkt till Björcks resor tel: 08-550 192 15 som skickar faktura på e-post.

Måndagen 7 september kl. 09.00 – ca 16.30



Smaka på svenskt vin i Blacksta.

Avresa från Axelsberg kl. 9.00 och från Fruängen ca 09.10.

Bussresan går till Blacksta vingård utanför Flen. Vi får visning av vinodlingarna och tillverkningsproceduren och möjlighet att provsmaka gårdens produkter. Det finns möjlighet att köpa gårdstillverkade dryckesvaror och även vilt, fisk samt bröd från gårdens stenbageri.

Pris: 1 200 kr (bussresa, visning av vingården och provsmakning, samt två-rätterslunch). Betalning senast fredag 14 augusti till pg: 44 80 07-5, bg: 270-9095 eller Swish nummer 123 366 42 40.

Anmälan tidigast torsdag 7 maj kl. 9.00 och senast fredag 7 augusti till Ann-Marie Strömberg tel: 070-752 54 83.

Fixartjänsten i Hägersten-Älvsjö

Du som har fyllt 68 år och bor inom Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på stege för att byta glödlampor, byta gardiner etc. Arbetet är gratis, men materialet bekostar du själv. Tjänsten kan utnyttjas även om du har hemtjänst. Högst 6 timmar per år och hushåll. **Kontaktperson:** Mats Kölnäs, mail:

mats.kolnas@stockholm.se **tel:** 08-508 23 664 mellan 08.00 -09.30.

IT-stöd

Har du frågor om hur en smart-phone eller internet fungerar? Vill du veta mer om 'appar', tjänster eller funktioner i just din telefon eller surfplatta?

Seniorhälsans IT-stöd kan ge dig hjälp och tips, kostnadsfritt! Vill du anmäla dig till IT-stöd i grupp? **Kontaktperson:** Ivan Öhlin, mail:

ivan.ohlin@stockholm.se **tel:** 08-508 235 20, må- och to: 08.30-10.00.

Syn- och hörselinstruktör

Du som har syn- och/eller hörselnedsättning kan få hjälp, råd och stöd kostnadsfritt. Du kan få hembesök för hjälp och service samt träning med hjälpmedel. Det finns även syn- och hörselgrupper att delta i.

OBS! Undersökningar eller förskrivning av hjälpmedel erbjuds inte.

Telefontid: vardagar kl. 08.00-09.30.

Leena Daneshmand: 08-508 23 586 Hägersten-Liljeholmen

Ewa Stigsdotter: 08-508 23 655 Älvsjö

FOLKHÄLSODAGEN 2025

Den 17 november bjöd Stockholmsdistriktet in till uppstartsmöte i distriktets folkhälsoprojekt. Sammankallande var Eva Sydhoff Henriksen, ordförande i Arbetsgruppen för Folkhälsa.

Första punkten handlade om den nya tandvårdsreformen ”Tiotandvård” som träder i kraft 1 januari 2026. Annette Norström från Folktandvården i Stockholm berättade om projektet som innebär ett förstärkt högkostnadsskydd för personer som är 67 år eller äldre. Det gäller behandlingar som rör sjukdom, smärta och reparation av trasiga tänder. Skyddet gäller även vid rehabilitering och habilitering med undantag för vissa behandlingar av de bakre tänderna. För den tandvård som inte omfattas av det nya skyddet kommer det nuvarande högkostnadsskyddet fortsatt att gälla. De mest centrala elementen som inte inkluderas i reformen är förebyggande insatser och regelbundna undersökningar. Vidare finns det också begränsningar runt vilka tänder som omfattas när det gäller ny fast tand- och implantatstödd tandvård.

Katarina Widgren, infektionsläkare och ordförande i Region Stockholms läkemedelskommittés expertgrupp för vaccinationer, betonade vikten av att äldre personer vaccinerar sig mot influensa och covid. Dessa vaccinationer är ju gratis inom Region Stockholm. Hon gick också igenom olika typer av vaccinationer och vilka grupper som har bäst nytta av dem i olika situationer.

Sista punkten på dagen handlade om hur svårt åldrandet faktiskt är – om vi ska ha en chans att handskas med det på ett värdigt sätt. Elisabeth Arborelius, präst och docent i psykologi, berättade på ett fint och inläggande sätt om hundratals timmar av samtal med äldre människor vid hembesök och om de påfrestningar hon mött hos gamla människor från olika samhällsklasser såväl bemedlade som mindre bemedlade. Hennes föredrag möttes av stor uppskattning.

Sammanfattningsvis gav dagen mycket att fundera över tyckte

Karin Hagy, Iréne Svensson och Gull-Brätt Larsson

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 en tors./mån. ojämn vecka
Vi startar **15 januari**, 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** startar
igen **12 januari**. Vi tar gärna emot nya läsare. Biblioteket
bjuder på en enkel fikastund. Är du sugen på att läsa och
samtala om din läsoplevelse välkommen att kontakta Britt
Wallin, brittaawallin@gmail.com, tel: 072-311 19 92.



”Örby bibliotek” träffas **sista veckan i januari**, 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. Vi börjar den **7 januari**. 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, startar
12 januari, 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, startar
7 januari, för information, kontakta Ing-Mari Ohlsson,
ingmari.ohlsson@telia.com, tel: 070-561 67 46.



torsdagar kl. 12.30 – ca 16, ny lokal på Lerkrogsvägen 30, startar **8 januari**, 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: Louise Nilsson, tel: 073-948 38 38.



Gymnastiken tisdagar kl. 10 – 11 i Västertorpshallen **start 13 januari**.



Det är Siv Sagerberg som leder den igen. Hon hälsar gamla och nya medlemmar välkomna. OBS! 650 kr/termin, information om betalning sker vid första träffen. Kontakta Siv 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.



8 jan.	Restaurang Västertorp, Västertorp.
5 febr.	Beirut Lounge, Fruängen.
5 mars	Ölstugan Tullen, Hornstull.
2 april	J&J, Segeltorps centrum.
7 maj	Information i Höstlövet 365.
4 juni	Information i Höstlövet 365.

Vandringar torsdagar kl. 9.30 startar **8 januari**. Vi samlas vid Fruängen T-bana, nedre plan. Vi är oftast tillbaka i Fruängen senast kl. 14. Kläder efter väder, ta med busskort, för mer information: Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66.



Manuskript till mars/aprilnumret senast 17 februari 2026.
Hämtning och distribution av mars/aprilnumret 2 mars 2026.