

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 365

Mars/April/Maj 2026

Årgång 39

## Medlemsträffar se s. 6 – 7.

|                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| <b>Måndag 16 mars*</b>  | 'Grodträff', Vårfrukyrkan.       |
| <b>Måndag 13 april*</b> | Föreläsning, Vårfrukyrkan.       |
| <b>Tisdag 19 maj*</b>   | Underhållning på Park, Liseberg. |
| <b>Tisdag 2 juni</b>    | Sillunch på Långbro Vårdshus.    |

## Studiebesök och andra aktiviteter se s. 8 och 10.

|                        |                                                 |
|------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Torsdag 5 mars</b>  | Ölstugan Tullen, Hornstull.                     |
| <b>Torsdag 23 mars</b> | Riddarhuset.                                    |
| <b>Torsdag 2 april</b> | J&J, Segeltorps centrum.                        |
| <b>Tisdag 21 april</b> | Stuckatörens våning.                            |
| <b>Torsdag 7 maj</b>   | Tre Vänner, Midsommarkransen.                   |
| <b>Måndag 25 maj</b>   | Ljunglöfska slottet, visning och Afternoon tea. |
| <b>Torsdag 4 juni</b>  | Restaurang Udden, Aspudden.                     |



## Resor se s. 11– 14.

|                       |                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>23 april</b>       | Från skor till blomsterprakt i charmiga Kumla.                  |
| <b>19-21 maj</b>      | SMÅLAND – Sveriges hjärta.                                      |
| <b>31 juli-3 aug.</b> | Norska Pärlor.                                                  |
| <b>20-22 aug.</b>     | VÄRMLAND: Alsters Herrgård, Mårbacka, Västanå Teater, Sandgrund |
| <b>7 sept.</b>        | Bussutflykt till Blacksta Vingård.                              |

\* Dessa arrangemang drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

[www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm](http://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](mailto:fruangen@spfseniorerna.se)  
Hemsida: [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://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 |
| Aktivitetssamordnare      | Christer Hagström   | 070-913 41 00 |
| Styrelseledamot           | Christina Wessman   | 070 429 72 74 |
| Styrelseledamot           | Renée Berglund      | 070 756 96 00 |
| 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:

Karin Hagy, Jan Danielsson  
Ann-Britt Scherfors.

**Bidrag till medlemsbladet skickas till:**

Gull-Britt Larsson

e-post: [gullbritt.larsson41@gmail.com](mailto:gullbritt.larsson41@gmail.com)

mobil: 070-778 59 51

Läs HÖSTLÖVET digitalt.

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

Vår hemsida: [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://www.spfseniorerna.se/fruangen) uppdateras kontinuerligt.Mälarhöjdens hemsida: [www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten](http://www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten)

## **Ordföranden har ordet.**

Trots att det är sportlovsvecka kom glädjande många till vårt årsmöte. Iréne Svensson svingade som mötesordförande klubban med den äran och genomförde förhandlingarna på sedvanligt smidigt sätt. Ett antal medlemmar har av olika orsaker lämnat oss. Styrelsen räknar nu nio medlemmar varav två är nya. På annan plats ser ni ett foto av oss.

Den snart gångna vintern har varit både kall och mulen. Solen har ofta lyst med sin frånvaro. Nu är det antligen ljust längre tid på dagarna och då blir allt så mycket lättare.

På årets första medlemsträff berättade förbundets generalsekreterare Peter Sikström engagerat och personligt om den pilgrimsvandring han genomförde för några år sedan till Santiago de Compostela. Mindre grupper av oss har fått besöka Astrid Lindgrens våning vid Vasaparken samt Odd Fellows lokaler vid Västra Trädgårdsgatan. Engagerade guider gjorde besöken minnesvärda. Framöver väntar besök på Riddarhuset och i Stuckatörens våning. Tack vare våra programansvariga får vi möjlighet att komma till lokaler som normalt är stängda för enskilda besökare.

Våra kommande medlemsträffar verkar också spännande. I mars får vi veta mer om hur våra grodor har det och hur vi kan hjälpa dem att överleva. I april blir det föreläsning om ett aktuellt ämne, nämligen spionage i modern tid. Hur kartlägger man intressanta personer och hur värvar man dem?

För den som vill se något nytt kan vi erbjuda en dagsutflykt till Kumla med besök på skoindustrimuseet och avkoppling i Sjöparkens Växthus. En bussresa till Småland under några dagar i maj ger också möjlighet att besöka många intressanta platser. Under sommaren ordnas en resa till Norge och ”the Golden Route”, dvs. Gudbrandsdalen med Lillehammer och Geiranger.

Ordförandekonferensen i mars handlar till stor del om valet i höst men också om äldrekonventionen, boendepolitik och digitalisering. Seniordagen i Kungsan hålls som vanligt i början av maj. Vårsäsongen avslutas traditionsenligt med silllunch 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 sedan senaste rapporten. Fortfarande är den stora frågan "boende för oss äldre" och så kommer det att vara framåt i tiden eftersom det är långt från planering till färdigställande. Under tiden gäller det att hitta bostäder och framförallt mark att bygga på. Byggandet vid Mässhallarna i Älvsjö har ju lagts på is, hur länge vet ingen.

En annan fråga som diskuterats i båda råden är hemtjänsten i Stockholm där det finns många olika uppfattningar och dessutom många företag att välja bland och ibland kan det vara svårt att välja. I stadsdelen finns också en mängd företag att välja på och fyra stycken är kommunala, men där har vi iallafall fått klart för oss att det fungerar bra. Vid SPF Seniorernas mätning av Hemtjänstindex visade det sig att vår stadsdel var bäst i kommunen på tre av de fyra områden som kollats. Jätteroligt tycker vi men det finns naturligtvis mer att göra och jag, när jag träffade de fyra cheferna, sa att jag förväntade mig att få överlämna blommor även nästa år. Hoppas det sporrade dem iallafall lite. I de båda råden har vi också gått igenom verksamhetsberättelserna för 2025 för att se vad som blivit bra och mindre bra. Ekonomin är ju förstås en stor fråga. Vad används pengarna till och har de gått till rätt områden. Vi är naturligtvis intresserade av att se om pengarna går till äldreomsorgen, men här konstaterar vi att barn och ungdomsområdena har blivit prioriterade och det har vi synpunkter på.

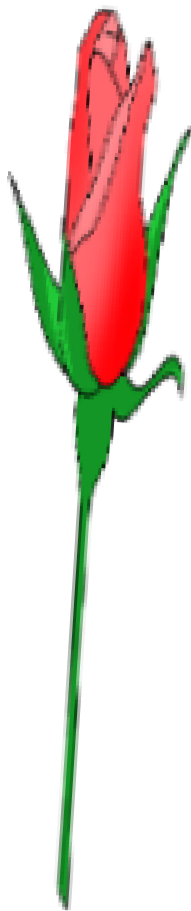
Nya Socialtjänstlagen har trätt i kraft till viss del och det ska finnas fler områden som inte behöver biståndshandläggas. Vi har hittills haft svårt att hitta områden som ändrats, det enda vi sett är att samtalsgrupper ska kunna vara utan individuell behovsprövning. Matfrågan är alltid aktuell och äldreförvaltningen har gjort en reviderad matstrategi som vi i båda råden haft en del synpunkter på. Mycket text finns om hur man ska göra för att få minskat matsvinn och det är ju viktigt, men vi menar att om man serverar mat som vi vill ha och att det ser gott ut så äter vi, men ibland tar intresset för att det ska vara klimatsmart mat över och då kan det innebära att vi inte tycker det smakar gott. Diskussionen lär fortsätta och vi hoppas att vi får vara med i arbetet eftersom vi tror att vi vet en hel del om vad vi äldre vill ha. Jag och en kollega, ska snart träffa en politiker som är intresserad av mat. Hon har inbjudit oss att prata om "Söndagssteken", ska bli kul att höra vad hon har att säga och vad hon tycker. Jag återkommer med rapport.

Ta det försiktigt ute för än så är det långt till vår.

*Irène Svensson*

## Jubilarer som vi gratulerar i mars/april/maj 2026

|               |                        |          |
|---------------|------------------------|----------|
| 100 år fyller | Arne Malmberg          | 30 mars  |
| 90 år fyller  | Lola Carlsson          | 31 mars  |
| 90 år fyller  | Gunilla Nilsson        | 31 mars  |
| 90 år fyller  | Björn Ekström          | 07 april |
| 90 år fyller  | Eva Johansson          | 27 april |
| 90 år fyller  | Lennart Nilsson        | 16 maj   |
| 80 år fyller  | Elisabeth Andersson    | 14 mars  |
| 80 år fyller  | Sven Lantz             | 21 mars  |
| 80 år fyller  | Jan Ronvall            | 23 mars  |
| 80 år fyller  | Berthold Gustavsson    | 25 mars  |
| 80 år fyller  | Kerstin Cedersand      | 28 mars  |
| 80 år fyller  | Birgitta Paulsson      | 30 mars  |
| 80 år fyller  | Brita Widgren          | 01 april |
| 80 år fyller  | Göran Mörk             | 07 april |
| 80 år fyller  | Lars Wiström           | 09 april |
| 80 år fyller  | Bertil Karlsson        | 12 april |
| 80 år fyller  | Marita Modess          | 19 april |
| 80 år fyller  | Kathy Ek               | 04 maj   |
| 80 år fyller  | Sigvard Karlsson       | 08 maj   |
| 80 år fyller  | Marie-Louise Ahlmark   | 26 maj   |
| 70 år fyller  | Elsabeth Häll Berggren | 24 mars  |
| 70 år fyller  | Anette Amnegren        | 26 mars  |
| 70 år fyller  | Åsa-Stina Melin        | 08 april |
| 70 år fyller  | Gunnar Lindgren        | 09 april |
| 70 år fyller  | Anita Lööv             | 26 april |
| 70 år fyller  | Jan Danielsson         | 13 maj   |
| 70 år fyller  | Margareta Danielsson   | 15 maj   |



## Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Pia Sandberg  
Lars Gustafsson  
Björn Sandberg  
Torun Torbjörnsdotter  
Mona Wärning  
Sylvia Birkbeck  
Eva Berlin  
Gunbritt Forsberg  
Birgit Strandberg



Ewa Sellgren Wägar  
Eeva-Liisa Kopra  
Eva Evaldsson  
Karin Lundqvist  
Tomas Clarin  
Andrew Hennigan  
Elvy Lindkvist  
Mats Lindh  
Tytty Carlsson Soila

### Medlemsträffar

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

#### 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.

Anmäl **alltid** först, **senast fredag 6 mars** till

Marita Pettersson [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37

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

#### Måndagen 13 april kl. 13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan

Spännande föreläsning "Spionage i modern tid" med **Carolina Angelis**, författare och föreläsare, med lång erfarenhet inom den svenska underrättelsetjänsten, FRA och Must.

Anmäl **alltid** först, **senast tisdag 7 april** till

Marita Pettersson [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com)  
070-633 53 37

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



## Tisdagen 19 maj kl 13.00 på Park underhållning med Grabbarna från Eken.



Det blir bl.a. visor av Olle Adolfsson och irländsk musik samt servering av goda smittor och vin. Anmäl **alltid** först, **senast 11 maj** till Marita Pettersson, [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37.

**Betala 75 kr** på plats med kort, swish eller kontant.

**Hitta till Park:** Götalandsvägen 181, buss 144 eller 165, hpl. Parkudden, ca 75 m. plan gångväg. Bilparkering är förbjuden på Götalandsvägen. Parkera vid Brännkyrka kyrka, därifrån gångväg ca 200 m.

## Tisdagen 2 juni kl 14.00 – 16.00 Silllunch på Långbro Vårdshus



Vi sitter på verandan, där vi serveras en Silltallrik med 3 olika sillar tillsammans med smör, bröd och färsk potatis. Efter avslutad varmrätt serveras en kaka tillsammans med kaffe. På borden kommer det att finnas bordsvatten. Alla övriga drycker köps i baren innan lunchen tar sin början. **Max 60** deltagare. Anmäl **alltid** först, senast **tisdag 26 maj** till Christina Björklund, 073-905 48 07 [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com)

**Bindande anmälan senast 26 maj.** Det går inte att betala på plats utan **Swisha 285 kr** 123 143 68 64 eller bg: 106-3791ange **kod 0603 + namn**

---

## Så här laddar du ner medlemskortet för 2026

- 1) Starta SPF-Appen, välj LÄNKAR och SIDOR och sedan Mina Sidor eller öppna webb-läsaren, gå till [frungen@spfseniorerna.se](mailto:frungen@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?** Det finns till hands på medlemsträffarna.

## Studiebesök

**Riddarhuset måndagen 23 mars kl 13.00 - ca 14.30**

(Fullbokat-kölista.) Information se Höstlövet 364.

Marita Pettersson [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37

Christina Björklund [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto: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**

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

**Ej tillgänglighetanpassad pga trappor. Max 15 deltagare.**

**Hitta hit:** David Bagares gata 10.

**Samling** vid tunnelmynningen utomhus



Foto: Mattias EK

**OBS! Anmäl först och senast onsdag 8 april.**

Christina Björklund [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com) 073-905 48 07

Marita Pettersson [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37

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

**Måndagen 25 maj kl 13.30-15.00, visning / historia av Ljunglöfska slottet och Afternoon tea. Max 25 personer.**



Vi får höra historien om SnusKungen - Knut Fredrik Ljunglöf därefter serveras te med scones, tilltugg, tårta och bakverk på terrassen mot Mälaren, om vädret tillåter, annars inomhus.

**Hitta hit:** Ljunglöfsvägen 1 Bromma.

T-bana från T-centralen mot

Vällingby/Hässelby till Islandstorget. Buss 113 mot Blackebergs gård.

**OBS! Anmäl först och senast 18 maj till**

Marita Pettersson, [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37.

**Swisha 350 kr** 123 143 6864 eller bg 106-3791 Ange **kod 0525 + namn**.

## Preliminärt program för våren 2026

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

|                  |                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------|
| 5 mars (tors)    | Torsdagsträff, Ölstugan Tullen, Hornstull se s. 10.       |
| 16 mars (mån)    | Medlemsträff*, <i>Grodträff</i> , se s. 6.                |
| 23 mars (mån)    | Studiebesök Riddarhuset, se Höstlovets 364, kölista.      |
| 26-27 mars       | Resan till Hornborgasjön m.m. <b>inställd</b> .           |
| 2 april (tors)   | Torsdagsträff, J&J, Segeltorps centrum, se s. 10.         |
| 13 april (mån)   | Medlemsträff*, föreläsning se s. 6.                       |
| 18 april (lör)   | Kulturnatt i Stockholm, programmet släpps 18 mars.        |
| 21 april (tis)   | Studiebesök: Stuckatörens våning, se s. 8.                |
| 23 april (tors)  | Bussutflykt till Kumla, se s. 11.                         |
| 5 maj (tis)      | Seniordagen i Kungsträdgården.                            |
| 7 maj (tors)     | Torsdagsträff, Tre Vänner, Midsommarkransen, se s. 10.    |
| 18 maj – 22 maj  | Folkhälsoveckan.                                          |
| 19 maj (tis)     | Medlemsträff* på Park, underhållning se s. 7.             |
| 19 maj – 21 maj  | Småland – Sveriges hjärta, 3 dagars bussresa, se s. 12.   |
| 25 maj (mån)     | Visning och Afternoon Tea på Ljunglöfska slottet se s. 8. |
| 2 juni (tis)     | Sillunch, Långbro Vårdshus se s. 7.                       |
| 4 juni (tors)    | Torsdagsträff, Restaurang Udden, Aspudden se s. 10.       |
| 31 juli – 3 aug. | Norska Pärlor, 4-dagars bussresa, se s. 13.               |
| 20 aug – 22 aug  | 3 dagars bussresa till Värmland, se s. 13-14.             |
| 2 sept. (ons)    | Studiebesök, mera information Höstlovets 366.             |
| 7 sept. (mån)    | Bussutflykt till Blacksta Vingård, se s. 14.              |
| 14 sept. (mån)   | Medlemsträff*, mera information i Höstlovets 366.         |

---

### Får du inga mejl från oss?

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

Vill du få våra utskick? Skicka ditt namn och adress till [fruangen@spfseniorerna.se](mailto:fruangen@spfseniorerna.se) så uppdaterar vi registret.

## Torsdagsträffar

**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/Hornsbruksgatan. Ute på Långholmsgatan, 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.

**7 maj kl. 16.00 - 18.00** på **Tre Vänner, Midsommarkransen.**

Populär kvarterskrog med hyfsade priser. Ingen föränmälan, kom som du är, ta ett glas öl eller vin, ät en bit mat eller bara umgås.

**Hitta hit:** T-station Midsommarkransen, utgång mot Svandammsvägen, t.h. i biljetthallen, sedan snett över vägen till Midsommarparken 2.



**4 juni kl. 16.00 - 18.00** på Schlytersvägen 30, Aspudden.



Restaurang med enkel god mat i lugn miljö, vid vackert väder möjlighet att sitta ute. Värt ett besök.

**Hitta hit:** T-station Aspudden, till höger in på Schlytersvägen ca 200 m.

**Tycker ni** vi ska fortsätta med torsdagsträffarna under sommaren? Hör gärna av er till mig. Kom också med tips på trevliga, lättillgängliga barer/restauranger i vårt närområde, som ni tycker kan vara värda ett besök. Ring: 070-778 59 51 eller mejl: [gullbritt.larsson41@gmail.com](mailto:gullbritt.larsson41@gmail.com)

*Gull-Britt*

## Resor 2026

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

### **Resan till Hornborgasjön torsdag 26 – fredage 27 mars INSTÄLLD.**

#### **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 känna doften av läder när vi visas runt i den gamla fabriksbyggnaden. Här får vi också se hur tillverkningen går till och i museets butik finns de handgjorda skorna till försäljning.

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 sidoskepp ligger också där en något sen lunch väntar. Vi får en stund att på egen



både inomhus och utomhus innan vi påbörjar hemresan. Vi gör ett stopp med möjlighet till mat eller kaffe innan vi är tillbaka i Liljeholmen ca 19.30.

i växthusets västra Restaurang Goda Rum, kl 14.00.

hand njuta av grönskan

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

**Pris: 1 095:-** Betalning görs till Björks resebyrå tel: som skickar faktura på e-post. Om du inte har e-post 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.

---

#### **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@spfseniorerna.se](mailto:fruangen@spfseniorerna.se) skriv "Höstlövet" samt namn och adress.

Vill du hellre hjälpa till som "brevduva" och dela ut Höstlövet till medlemmar som inte är digitala?

Kontakta Karin Wicklander: 070 888 52 18, [k.wickla@gmail.com](mailto:k.wickla@gmail.com)

## **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 stads- promenad med guide, för att beundra de vackra trähusen. Lunch på Eksjö stadshotell, innan bussen tar oss vidare till vackra Växjö. Där vi besöker Utvandrarnas hus, domkyrkan, Smålands museum. Inkvartering på Quality Hotel Royal Corner. Middag på hotellet.



### **20 maj: Utflykter**



Idag besöker vi först 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. Det är känt för sin imponerande arkitektur i nygotisk stil och 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 timmer- byggnad. 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, en gammal hammarsmedja finns. Lunchen serveras på Fredensborgs Herrgård. En guidning vid Visans skepp, en skeppssättning 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 **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 dagar bussresa.**

**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 bergsvägg. 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 Trollväggen.



**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.)

**Anmälningavgift:** 1000 kr/pers. Betalas 10 dagar efter att deltagar-beviset från Nordsydresor tel: 010-650 03 03, resterande senast 7 augusti.

**Anmälan senast torsdagen 28 maj** till Ann-Britt Scherfors, [scha24@hotmail.se](mailto: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 Lagerlöfs Mårbacka, Västana Teater, Lars Lerins Sandgrund och Wadköping, 3 dagars bussresa.**

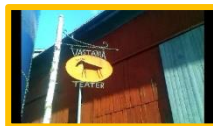
**Torsdagen 20 augusti – lördagen 22 augusti.**

**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. En guidad visning bland hans verk – Lars Lerin medverkar inte själv vid visningen – 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 en kopp kaffe innan vi vänder hemåt, hemma 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](mailto: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.

## Gruppaktiviteter

### Bokcirkel

”Hanna Paulis Gata 13” träffas en tors./mån. ojämn vecka nya medlemmar är välkomna, hör då av dig till oss ansvariga: Linnea Öst, tel: 0707-20 20 22, [sirkkularsson@gmail.com](mailto:sirkkularsson@gmail.com).



”Älvsjö bibliotek” träffas **måndag 14.00 – 15.30**. Vi tar gärna emot nya läsare. Biblioteket bjuder på en enkel fikastund. Är du sugen på att läsa och samtala om din läsupplevelse välkommen att kontakta Britt Wallin, [brittaawallin@gmail.com](mailto:brittaawallin@gmail.com), tel: 072-311 19 92.



”Örby bibliotek” träffas en gång i månaden, hälsar Birgitta Björnlund, [bbjornlund799@gmail.com](mailto:bbjornlund799@gmail.com), tel: 070-091 47 74.

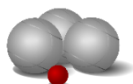
### Bordtennis

**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](mailto: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](mailto:ingmari.ohlsson@telia.com), tel: 070-561 67 46.



**torsdagar kl. 12.30 – ca 16**, ny lokal på Lerkrogsvägen 30. 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, Siv Sagerberg hälsar alla välkomna och alla rör på sig utifrån sin egen förmåga. Viktigast att man rör på sig och har kul. **Kostnad:** 650 kr/termin, betalningen Swishas till: 123 143 68 64 eller på bg: 106-3791 (namn och gymnastik). Kontakta Siv på tel: 073-981 43 72.



**Torsdagsträffen kl. 16 – 18.** Första torsdagen varje månad träffas vi.



Ingen anmälan, det är bara att komma.  
**5 mars** Ölstugan Tullen, Hornstull.  
**2 april** J&J, Segeltorps centrum.  
**7 maj** Tre Vänner, Midsommarkransen.  
**4 juni** Restaurang Udden, Aspudden.

**Vandringar torsdagar kl. 9.30.** 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 kontakta: Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66.



#### **Styrelsen 2026**

*Övre raden:*

Ann-Britt Scherfors  
Jan Danielsson,  
Kaj Wicklander  
Christer Hagström,  
Håkan Jarmar

*Nedre raden*

Marita Pettersson,  
Renée Berglund,  
Karin Hagy,  
Christina Wessman.



**Manuskript till juni-augustinumret senast 22 maj 2026.  
Hämtning och distribution av juni-augustinumret 1 juni 2026.**