

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 366

Juni/Juli/Augusti 2026

Årgång 39

EFTERLYSNINGAR

Redaktör för Höstlövet

Höstlövet är en av föreningens informationskanaler, viktig framförallt för dem, som inte är digitaliserade. Redaktörens uppgifter: samla in textunderlag för 4 nummer/årgång. Sammanställa bidragen, formatera enligt en formatmall (Word). Lämna för korrekturläsning till redaktionskommittén innan slutlig pdf-fil sänds för tryckning och publicering på hemsidan.

Undertecknad (nuv. redaktör), står gärna till tjänst med information.

Gull-Britt Larsson

Funktionärer till våra aktiviteter

Vi behöver hjälp med diverse saker t.ex: kaffekokning,



dukning, undanröjning efter aktivitet, m.m.

Du får bl.a. gratis entré till aktiviteten.

Kontakta: Karin Hagy karin.hagy@telia.se, tel: 073-844 99 90.

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	Renée Berglund	070 756 96 00
Medlemssekreterare (adj.)	Irene Edström	070-982 54 49
IT-/webbansvarig	Jan Danielsson	070-688 22 68
Aktivitetssamordnare	Christer Hagström	070-913 41 00
Programansvarig	Marita Pettersson	070-633 53 37
Programansvarig	Christina Wessman	070 429 72 74
Reseombud	Ann-Britt Scherfors	073-579 27 73
Repr. SPR/KPR (adj.)	Iréne Svensson	070-350 37 98
Redaktör Höstlövet (adj.)	Gull-Britt Larsson	070-778 59 51
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
mobil: 070-778 59 51

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.

Mälårhöjdens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Ordföranden har ordet.

Så närmar sig ännu en säsong av föreningsaktiviteter sitt slut. Det återstår bara den traditionella sillunchen på Långbro Vårdshus.

Vi kan som vanligt se tillbaka på ett antal månader med många olika aktiviteter. I mars hade vi en informativ medlemsträff om olika arter av grodor i Sverige och speciellt om de som lever i Långsjön. Roland Berndt berättade om hur man på bästa sätt försöker rädda grodorna från att bli överkörda när de tar sig från vinternästet till sjön.

Som kontrast fick vi vid nästa månadsträff intressant information om hur spionage tar sig olika uttryck och vilka personlighetstyper som kan låta sig övertalas att bli agenter. Carolina Angelis, som höll föredraget, har lång erfarenhet inom den svenska underrättelsetjänsten.

Nyligen hade vi en medlemsträff på Park Folkets Hus. Där underhöll Grabbarna från Eken oss alla, medan vi njöt av snittar och lite vin.

Vi har också kunnat bilda oss vid olika välbesökta studiebesök. Låt mig bara nämna Riddarhuset, Stuckatörens våning och Ljunglöfska slottet. Det är en förmån för oss som föreningsmedlemmar att få komma till olika platser som normalt inte är öppna för enskilda besökare.

Vårens ordförandekonferens hade döpts om till påverkanskonferens. Förbundets samhällspolitiska chef höll föredrag om det kommande valet och dess såväl hjärtefrågor som möjligheter. Vi fick också en föredragning om vad en äldrekonvention kan komma att innebära för oss som åldersrika. Slutligen diskuterades boendepolitik och hur färre ska kunna försörja fler.

För den som tycker om att resa har våren bjudit på både längre och kortare tripper. En utflykt till Kumla blev mycket uppskattad trots vissa organisatoriska problem. Resan till Småland, som organiserats av två avgångna reseombud för att fira deras tioåriga samarbete, innefattade många intressanta och kanske inte så kända besöksområden. Framöver finns möjlighet att besöka såväl Norge i juli som Värmland i augusti.

På hemmaplan har vi också de populära torsdagsträffarna. Det är så roligt att se att även våra nya medlemmar hittar dit och tycker att det är ett bra tillfälle att umgås på ett enkelt sätt och lära känna andra medlemmar.

Till slut vill jag tacka er för den gångna säsongen och önska er en riktigt fin sommar. Vi ses i höst!

Karin Hagy

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

Eftersom det är valår har mycket av frågorna handlat om vad våra politiker kommer att göra för oss lite äldre. Var ska vi bo, hur ska vi bo och vad får det kosta? Hur fungerar hemtjänsten och ska det verkligen komma upp till 10 olika personer för att hjälpa mig med det jag behöver. Vem beslutar om jag vill bo kvar hemma eller vill flytta till något annat. Ska maten vara djupfryst och tinas i mikron eller ska den vara varm och ”hemlagad” och ska det dofta mat så jag blir hungrig eller inte. Helt klart är att vi är många årsrika och vi blir bara fler, och inte har man tänkt på det, men nu ska man göra det. Tro det om du vill men med vår erfarenhet så blir vi gärna lite misstänksamma. Mark att bygga på är svårt att hitta och sedan tar det upp till ibland 10 år innan huset är klart och det skulle ju vara bra om det då var anpassat till oss. Servicehus verkar inte finnas nu och inte heller i framtiden men några av politikerna säger i alla fall att det kanske inte vore så tokigt. Men sedan finns det ju ett antal lägenheter i befintliga servicehus som inte är uthyrda och det kostar ju pengar. Det de glömmer att berätta för oss i ett tidigt skede när vi börjar fundera på vårt framtida boende är att du måste anmäla dig till bostadsförmedlingen för att komma ifråga. Uppmaningen från mig och mina kollegor blir därför ”gör det nu”. Vård- och omsorgsboendet är lite mer komplicerat för det måste biståndsbedömmas. Jag tycker att det verkar som att en del politiker börja förstå vad vi säger och faktiskt lyssnar och lär.

Servicehus med aktivitetscenter säger några politiker nog behövs även i framtiden men vi får väl se när valet är över vad som blir av. Risken är att det bara blir en liten tumme.

Vi i SPR har träffat våra lokalpolitiker och både repr. från SPR och KPR har träffat en del av våra kommunpolitiker och resten ska vi träffa i nästa vecka.

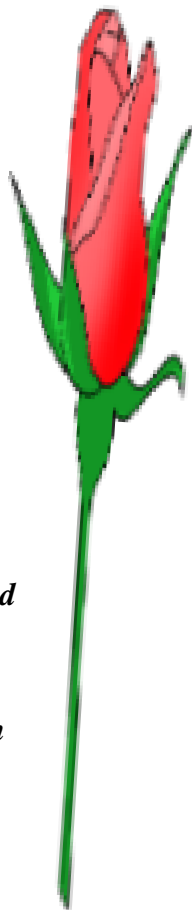
Den 25 augusti klockan 15 kommer vi att bjuda in er som vill och är intresserade till ett möte med våra politiker så att även ni får en chans att ställa frågor och förhoppningsvis få bra svar. Träffen kommer att vara på Fruängsgården och vi gör det tillsammans med PRO så notera gärna redan nu i almanackan så kommer det snart mer info.

Njut av försommaren och det gröna som tyvärr ibland gör att vi nyser och hostar och får rinnande ögon men visst är det skönt när man inte behöver dubbar och riskerar att halka.

Irène Svensson

Jubilarer som vi gratulerar i juni/juli/augusti 2026

<i>90 år fyller</i>	<i>Karl Gunnar Johansson</i>	<i>02 juni</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Anders Denell</i>	<i>23 juni</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Monica Demgart</i>	<i>29 juli</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Inger Björkefall</i>	<i>11 augusti</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Berit Malmberg</i>	<i>31 augusti</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Annbritt Clarholm</i>	<i>11 juni</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Stefan Pull</i>	<i>14 juni</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Yvonne Allné</i>	<i>18 juni</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Anders Idberg</i>	<i>19 juni</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Marianne Näslund</i>	<i>21 juni</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Marja Brander</i>	<i>26 juni</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Kerstin From</i>	<i>27 juni</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Birgitta Rådén</i>	<i>30 juni</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Åsa Ryrberg</i>	<i>10 juli</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Ulf Nyström Stellan</i>	<i>20 juli</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Barbro Björkdahl Oddestad</i>	<i>27 juli</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Eivor Nygård</i>	<i>01 augusti</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Lena Eriksson</i>	<i>13 juni</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Eva Rose-Marie Karlström</i>	<i>18 juni</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Ylva Tägt</i>	<i>30 juni</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Ewa Leffler</i>	<i>03 juli</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Benedicta Mohammar</i>	<i>27 augusti</i>



Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Anne Magnusson
Birgitta Chisena
Maria Åkerlund
Lena Berndtsson
Eva Rose-Marie Karlström
Barbro Persson



Marita Petrovic
Anette Johansson
Christina Frylén
Ros-Marie Ahlborg
Sten Viper
Kristina Viper

Medlemsträffar

Tisdagen 2 juni kl 14.00 – 16.00 Sillunch på Långbro Vårdshus

Anmälningstiden har utgått, vid frågor kontakta

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

Det går inte att betala på plats utan **Swisha 285 kr** till 123 143 68 64 eller bg: 106-3791 ange **kod 0602 + namn.**

Måndag 14 september* kl 13.00 i Mariasalen, Vårfrukyrkan

I Taubes fotspår och i Roslagens famn.



Jan von Schewen, barnbarn till Kalle von Schewen. Med glimt i ögat och känsla för ord och ton delar Jan med sig av historier om Roslagens färgstarka gestalter.

OBS! Anmäl senast 7 september, till

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

Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com 070-429 72 74.

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

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

Måndag 12 oktober* kl 13.00 i Mariasalen, Vårfrukyrkan.

Det är fint att vara tankspridd. Johan Rapp, f d journalist, som skrivit böcker i ämnet och driver ett förbund för tankspridda, föreläser med humor och hög igenkänningsfaktor.

OBS! Anmäl alltid först, senast 7 oktober, till

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

Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com 070-429 72 74.

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

Tisdag 17 november* kl 13.00 i Baldersalen, Hägerstenåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.

Vi firar våra jubilarer som fyllt/fyller jämnt under 2026.

OBS! Jubilarer får personlig inbjudan.

Förtäring kaffe och tårta. Musikunderhållning med Kurt Dahls kapell.

OBS! Anmäl alltid först, senast 9 november, till

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

Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com 070-429 72 74.

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

Hitta hit: Buss 147 från Liljeholmen, hpl Sedelvägen eller tunnelbana 14 till Hägerstenåsen, ca 7 min promenad.

Tisdag 15 december kl 13.00 på Park.

Julsånger av barn från förskolan Vingåkersvägen. Förtäring.

OBS! Anmäl alltid först, senast 7 december, till

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

Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com 070-429 72 74.

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

Hitta hit: Götalandsvägen 181, buss 144 eller 165 hpl Parkudden, ca 75 m gångväg.

Utbyte

Töm fängelserna och 'ålderdomshemmen'. Låt sedan de äldre bo i fängelserna, där får de tillsyn och omvårdnad hela dygnet, utflykter, terapi med mera. Där serveras näringsrik mat, som kostar flera gånger mer än den mat våra barn får i skolan. Alla har eget rum med TV och framför allt är hyran gratis. Inget dras från pensionen.

Låt fångarna inta 'ålderdomshemmen'. Kl. 17 dras persiennerna ner för natten, ibland finns ingen tillsyn, ingen att prata med. TV:n får de turas om att titta på. För alla får inte plats i allrummet samtidigt och de kan inte titta på olika program. Antingen får alla se, till exempel, fotboll eller "Vad blir det för mat". På detta sätt kommer Sverige inom kort att halvera antalet fångar, för vem vill göra något brottsligt och riskera en sådan behandling.

Saxat ur tidigare "löv"

Studiebesök och andra aktiviteter

Onsdag 2 september kl 11.00 studiebesök SEB-huset, ca 1,5 tim guidad visning av konsten.

Ni som var med ifjol får chans att se ytterligare konst. **Max:** 20 pers.

Vi träffas på Stjärntorget 4, Solna kl 10.50 och **medtag legitimation.**

OBS! Anmäl alltid först, senast 28 augusti, till

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

Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com 070-429 72 74.

Swisha **100 kr** 123 143 6864 eller bg 106-3791 ange **kod 0902 + namn.**

Hitta hit: Stjärntorget 4, Arenastaden, Solna, se [SL:s reseplanerare](#).

Tisdag 20 oktober kl 14.00, studiebesök på Grönlandet, Adolf Fredriks kyrkogata 8.

Historisk fastighet och byggnadsminne signerat den internationellt mest kända svenska arkitekten, Sigurd Lewerentz. Visning: 40 - 60 min., efteråt blir det fika med bakverk. **Max:** 20 personer.

OBS! Anmäl alltid först, senast 13 oktober till

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

Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com 070-429 72 74.

Swisha **140 kr** 123 143 6864 eller bg 106-3791 ange **kod 1020 + namn.**

Hitta hit: T-bana till Hötorget eller Rådmanngatan.

Torsdag 29 oktober kl 17.00, träff i vår lokal: Hanna Paulis Gata 13. Gin – så mycket mer än GT.

Följ med på en smakresa från Japan till Sigtuna, där vi utforskar ginets många smaknyanser! Spännande kombinationer bortom klassisk tonic utlovas. Vad sägs om kaffe, campari och färska svenska plommon...?

Kostnad: **130 kr** som swishas till 123 143 6864 eller bg 106-3791 ange **kod 1029 + namn. Max:** 15 personer.

OBS! Anmäl alltid först, senast 19 oktober till

maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 alt.

icw.christinawessman@gmail.com 070-429 72 74

Torsdag 26 november kl 11.00 studiebesök på Sveriges VVS-museum i Bromma.

Information om anmälan och kostnad på hemsidan och Höstlövet 367.

Preliminärt program för hösten 2026

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

2 juni (tis)	Silllunch, Långbro Vårdshus, info. i Höstlövet 365.
4 juni (to)	Torsdagsträff, Restaurang Udden, Aspudden, s. 10.
2 juli (to)	Torsdagsträff, Pita i Parken, Midsommarkransen, s. 10.
31 juli - 3 aug.	Norges Pärlor. Resan inställd.
6 aug. (to)	Torsdagsträff, Restaurang Västertorp, s. 10.
12 - 16 aug.	Stockholms Kulturfestival .
20 aug. - 22 aug.	3 dagars bussresa till Värmland, s. 11-12.
25 aug. (tis)	Politikerutfrågning på Fruängsgården, s. 14.
2 sept. (ons)	Studiebesök, SEB-huset, Solna, s. 8.
2 - 3 sept.	Södermalms Seniorfestival , Medborgarplatsen.
3 sept. (tors)	Torsdagsträff, Beirut Lounge, Fruängen, s. 10.
7 sept. (mån)	Bussutflykt till Blacksta Vingård, s. 12.
14 sept. (mån)	Medlemsträff*, s. 6.
14-18 sept.	Hållbarhetsveckan.
1 okt. (to)	Torsdagsträff, se Höstlövet 367.
8 okt. (to)	Bussutflykt – ut i det blå, s. 13 och Höstlövet 367.
12 okt. (mån)	Medlemsträff*, s. 6.
16 - 17 okt.	Seniorfestivalen. OBS! i Avicii Arena Annexet!
18 okt. (sön)	Vingåkersresa, s. 13.
20 okt.(tis)	Studiebesök, Grönlandet, s. 8.
29 okt. (to)	Ginprovning, HPG 13, s. 8.
5 nov. (to)	Torsdagsträff, se Höstlövet 367.
17 nov. (tis)	Medlemsträff* i Baldersalen, Hägerstenåsen, s. 7.
26 nov. (to)	Studiebesök, se Höstlövet 367.
2 - 4 dec.	Tågresan Malmö-Köpenhamn, s. 13.
3 dec.	Torsdagsträff, se Höstlövet 367.
9 dec. (ons)	Luciakonsert, Uppenbarelskyrkan (intresseanm. s. 14)
15 dec. (tis)	Medlemsträff på Park, Liseberg, se Höstlövet 367.

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



Torsdagsträffar

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.

2 juli kl. 16.00 – 18.00 på Pita i Parken, Svandammsvägen 41.



Vi provar en helt ny typ av restaurang, vackert beläget vid Svandammsparken.

Hitta hit: T-station Midsommarkransen, t.h. i biljett-hallen, ta sedan höger på Svandammsvägen, ca 400 m.

6 augusti kl. 16.00 – 18.00 Restaurang Västertorp, Störtloppsvägen 15.



En 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.

3 september kl. 16.00 – 18.00 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. Välkommen.

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 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



Resor 2026

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

Norska Pärlor: 31 juli – 3 aug. 4 dagars bussresa.

Resan inställd pga för få anmälningar.

Torsdagen 20 augusti – lördagen 22 augusti, 3 dagars bussresa.

**VÄRMLAND med Gustaf Frödings Alster Herrgård, Selma Lagerlöfs Mårbacka, Västanå Teater, Lars Lerins Sandgrund och Wadköping.
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. 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 kr (Enkelrumstillägg: **940 kr.**) (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, tel: 073-5792773, scha24@hotmail.se. Resan som är 'en del i resa', blir alltså av.

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

Betalning till Björcks resor tel: 08-550 192 15, faktura skickas via 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 (resa, visning av vingården och provsmakning, samt lunch). **Anmälan senast fredag 7 augusti** till Ann-Marie Strömberg, tel: 070-752 54 83, **OBS!** Betalning till SPF Mälärhöjden-Hägersten **senast fredag 14 augusti**, pg: 44 80 07-5, bg: 270-9095 eller Swish: 123 366 42 40. Ange namn och aktivitet.

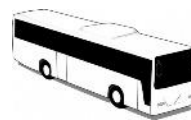
Torsdagen 8 oktober kl. 09.30 – ca 14.30.

Buss – utflykt i det blå.

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 9.30.

Vi blir guidade i en av våra grannkommuner. Kommunen bildades för ca 10 år sedan, när 3 kommuner med olika karaktärer slogs samman. Vi kommer att möta gamla etablerade områden blandade med nya spektakulära sådana. Under utflykten blir vi även serverade lunch.

Information om anmälan och kostnad på hemsidan och Höstlövet 367.



Söndagen 18 oktober kl. 12.00 – 20.30.

”Länge Leve 70-talet” – show i Vingåkers Folkets Park.

Avresa från Axelsberg 12.00 och från Fruängen ca 12.10.

För fjärde året i rad åker vi till **Vingåkers Folkets Park** – med en ny show av samma gäng som framfört en show om och av Jerry Williams (2023), ”Länge Leve 80-talet” (2024) och ”Länge Leve Radion” (2025).

Vid ankomsten äter vi en tvårättersmiddag inkl. måltidsdryck och kaffe/kaka. Middagen serveras 14:30 och 16:00 börjar showen som varar två timmar inklusive en paus. Sedan återvänder vi till Stockholm och beräknas vara hemma igen ca 20:30.

Anmälan **tidigast tisdag 3 september kl. 9.00** till Ann-Marie Strömberg, tel. 070-752 54 83. Pris för resan: **1 400 kr** (bussresa, middag och show).

Sista betalnings- och avbokningsdag är **tisdag den 15 september.**

OBS! Betalning till SPF Mälärhöjden-Hägersten, pg: 44 80 07-5, bg: 270-9095 eller Swish: 123 366 42 40. Ange **namn och aktivitet.**

Onsdag 2 december – fredag 4 december: Julmarknadsresa med tåg. [Resan](#) inleds med en avkopplande tågresa till Malmö. Vi bor centralt nära tågstationen och tar Öresundståget över till Köpenhamn för en heldag som bjuder på julmarknader och middag på en anrik restaurang. Vår reseledare och guide, tar med oss på en stadspromenad med avslut på Tivoli, som välkomnar oss med sin traditionella julmarknad, vackra ljusspel, julbodas och musik. Resan innebär en hel del promenader. **10 platser, 'del i resa'**. Kostnad: **6 950 kr** (enkelrum: **1 500 kr**) **Anmälan** med namn, tel., epost, enkel/dubbelrum, ev allergier så tidigt som möjligt, **senast 2 september** till 070-778 59 51 gullbritt.larsson41@gmail.com. Faktura skickas från Reseskaparna.

Använder du SPF-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](#) eller gå kurs i sommar, se nedan.

Sommarkurs för dig som vill lära dig mer om din mobil eller smartphone!

Idag är telefonen så mycket mer än en telefon. Vi kan använda den till att fotografera, skicka meddelanden, deklarerar, hitta information, betala räkningar, ha videosamtal med vänner... Listan kan bli hur lång som helst. Men ibland kan det kännas svårt att komma igång!

På Seniorhälsans sommarkurs hjälper Stockholms stads feriearbetande ungdomar dig att förstå och använda grundläggande smarta funktioner och internetjänster. Kursen är kostnadsfri och vänder sig till seniorer i Hägersten-Älvsjö.

TID OCH PLATS: Varje kurs är två timmar. Du får gå två tillfällen.

Kursdatum juni: 23, 25, 30 juni

Kursdatum juli: 2, 14, 16 juli

Tid: 10.00–12.00 eller 14.00–16.00

Plats: Stora salen, Axelsbergs torg 3

Anmälan: Ivan, tel: 08-508 23 520.

I **Seniorhälsans sommarfolder** hittar du flera aktiviteter, foldern finns på deras olika adresser, även på bibliotek, vårdcentraler, länk på hemsidan.

INFORMATION

Sommarbridge

Tisdagar kl. 10.00 med start den 16 juni. Kostnad 100 kr. alt 20 kr. per gång för kaffe. Anmälan till Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com eller SMS: 070-650 44 60.

Tisdagen 25 augusti kl. 15.00. Politikerutfrågning, Fruängsgården. Tillsammans med PRO är det träff med stadsdelsnämndens politiker. Mera information kommer framöver på hemsidan och i SPF-appen, då programmet ej är klart vid i pressläggningen.

Nya aktiviteter i höst?

Finns intresse planerar vi att starta:

1. **Bridgekurs för nybörjare**, hör av dig till vår hemsida eller till c.hagstrom@me.com
2. Vi försöker att starta **Bowling** från hösten kontakta hemsidan eller c.hagstrom@me.com
3. Starta **boule** under hösten i Fruängen?
Intresserad? Hör av dig till vår hemsida eller till c.hagstrom@me.com



Onsdag 9 december kl. 14.30. Luciakonsert i Uppenbarelskyrkan, Hägerstensåsen. OBS! OBS! Endast intresseanmälning



Ett klassiskt, traditionellt och stämningsfullt luciatåg i den vackra Uppenbarelskyrkan i Hägersten. Först Lucia med tärnor och stjärngossar med levande ljus – traditionella Luciasånger och Staffansvisor. Därefter en avdelning med en framstående operasångare, och slutligen en mindre julkonsert med välkända julsånger.
Biljettpris: 330 kr.

Är du intresserad, skicka en intresseanmälan (inte bindande) till Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se, 073-5792773 **senast 15 juni.**
Information i Höstlövet 367 om anmälan och betalning.

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 nya medlemmar är välkomna, hör då av dig till oss. Vi har avslutat, men **startar igen den 27 augusti**, ansvariga är: Linnea Öst, tel: 0707-20 20 22, och Sirkku Larsson, sirkkularsson@gmail.com.



”Älvsjö bibliotek” träffas **måndagar kl. 14.00 – 15.30**. Vi slutar **15 juni** och **startar 14 september**, om du är sugen på att läsa och samtala om din läsupplevelse är även nya medlemmar välkomna, hälsar Britt Wallin, brittaawallin@gmail.com, tel: 072-311 19 92.

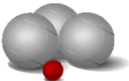


”Örby bibliotek” träffas en gång i månaden, slutar i juni, datum ej fastställt för starten i september, hälsar Birgitta Björnlund bbjornlund799@gmail.com, tel: 070-091 47 74.

Bordtennis **torsdagar kl. 11 – 12** i Västertorpshallens lilla motionsrum, en trappa ner bakom receptionen. Bordtennisen avslutas **11 juni** och startar igen **13 augusti**. För information, kontakta: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule **onsdagar kl. 10 – 12** i Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Har sommaruppehåll, **startar 16 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, 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, 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. Vi slutar **11 juni** och startar
igen 6 augusti, 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. Vi har
haft avslutning, startar **25 augusti**. **Kostnad:** 650 kr/termin,
betalning Swishas till: 123 143 68 64 eller på bg: 106-3791
(namn och gymnastik). Kontakta Siv, tel: 073-981 43 72.



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

Ingen anmälan, det är bara att komma.



4 juni Restaurang Udden, Aspudden.
2 juli Pita i Parken, Svandammsvägen 41.
6 aug. Restaurang Västertorp, Västertorp.
3 sept. Beirut Lounge, Fruängen.

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:
Kim Lindskog 072-527 99 09. 4 juni vårens sista vandring.



Manuskript till september/oktobernumret senast 14 augusti 2026.
Hämtning och distribution av september/oktobernumret 24 augusti 2026.