

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 362

September/Oktober 2025

Årgång 38

VÄLKOMMEN

Medlemsträffar se s.6-7.

Måndag 1 september*	Föreläsning om David Bowie, Mariasalen.
Måndag 6 oktober *	<i>Drömmen om Estland</i> , föreläsning, Mariasalen.
Tisdag 11 november*	Underhållning, firande av jubilarer, Balderssalen
Tisdag 9 december*	<i>Jultema</i> , Park Folkets hus.

Studiebesök och andra aktiviteter s. 8.

Onsdag 10 september	Guidad konstvisning Arenastaden (kölista)
Onsdag 22 oktober	Guidning av Tumba sedelpappersbruk.
Onsdag 20 november	Guidad visning av Sidenväveriet.

Resor s. 10-13.

20-21 oktober	Bussresa till Dalarna.
Måndag 3 november	Bussutflykt: <i>Det nya Stockholm Södra</i> .
Söndag 16 november	Teaterresa till Vingåkers Folkets Park.
Tisdagen 2 december	Bussresa till Eskilstuna och Torshälla

* 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, programansvarig	Marita Pettersson	070-633 53 37
Medlemssekreterare (adj.)	Irene Edström	070-982 54 49
IT-/webbansvarig	Jan Danielsson	070-688 22 68
Programansvarig	Christina Björklund	073-905 48 07
Aktivitetssamordnare	Christer Hagström	070-913 41 00
Styrelseledamot, redaktör	Carlos Lilja	079-313 04 37
Reseombud	Ann-Britt Scherfors	073-579 27 73
Repr. SPR/KPR (adj.)	Iréne Svensson	070-350 37 98
Lokal-/pressansvarig	Linnea Öst	070-720 20 22
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Adj, redaktör	Gull-Britt Larsson	070-778 59 51

Redaktionskommitté:

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

Bidrag till medlemsbladet 363 skickas till:

Gull-Britt Larsson
Karusellvägen 10
12631 Hägersten
e-post: ingul41@telia.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 vårt utskick.

Du kan även hålla dig uppdaterad på vår hemsida,
www.spfseniorerna.se/fruangen

Ordföranden har ordet.

Välkomna till höstens aktiviteter! Jag hoppas att ni haft sköna sommark dagar om än det varit väl varmt då och då.

Som ni ser väntar en blandning av medlemsträffar, studiebesök och resor de kommande månaderna. Närmast håller en av våra medlemmar en presentation av David Bowie i ord och toner. Senare blir det en föreläsning om Estland samt några träffar med musik. Bland annat ska vi fira årets jubilarer i november.

Av kommande studiebesök kan nämnas konstvisning hos SEB i Arenastaden och ett besök på Tumba Bruksmuseum.

Gull-Britt Larsson fortsätter att guida oss på olika pubar i närområdet vid våra torsdagsträffar första torsdagen varje månad. Närmast är det Grappolo D'uva i Älvsjö den 4 september.

Under sommaren har ett antal personer gjort en teaterresa norrut för att bland annat se bygdespelet - Höga Kusten i Lövvik, Tomas Ledin har skrivit musiken till detta. Längre fram i tidningen finns en rapport från resan som blev mycket uppskattad.

Våra bridgespelare får också möjlighet att byta landbacken mot en turnering till sjöss.

Efter årsmötet i februari har vi inte längre någon valberedning. Du som vill göra en insats kan väl höra av dig till oss. Om vi inte kan fylla vakanta platser i styrelsen kan det bli svårt att bedriva vår verksamhet på ett bra sätt..

Distriktet har utlyst en extra distriktsstämma i slutet av augusti för fyllnadsval av en styrelseledamot.

Vidare inbjuder distriktet till en ordförandekonferens i mitten av september. Då kommer bland annat Peter Sikström, förbundets generalsekreterare, att prata om hur vi kan leda SPF Seniorerna framåt.

Glöm heller inte bort att besöka Seniorfestivalen på Stockholmsmässan den 23-25 oktober. Den brukar erbjuda mycket att både se på och lyssna till.

Som ni ser finns det en hel del att ägna hösten åt. Jag hoppas få se er på många av våra aktiviteter.

Karin Hagy

Snillen spekulerar?

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

Välkommen med din intresseanmälan till

Peter Norrbohm, Pjotr49@live.se

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

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

Kostnaderna ökar – hjälp oss spara! Det har blivit dyrare att posta Höstlövet. Vi kan spara om du tar emot Höstlövet per mail. Det är mer miljövänligt och du får bladet tidigare. Maila fruangen@spfseniorerna.se, ange "Höstlövet" samt namn och adress. Eller hjälp oss genom att bli en "brevduva" och dela ut Höstlövet till de medlemmar som är mindre digitala. Ring Synnöve på 08-97 26 98, så berättar hon mer.

Har vi rätt portkod?

Får du Höstlövet via brevduva (direkt i brevlådan, utan kuvert)? Tänk på att meddela när din portkod ändras. Ring Synnöve på 08-97 26 98 eller skicka sms till 076-945 45 05 eller mejla till fruangen@spfseniorerna.se. Då räcker det att ange ditt namn och nya portkoden. **EJ** namn och adress i samma meddelande.

Behöver du personlig hjälp att starta SPF-appen?

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

Jubilarer som vi gratulerar i september/oktober 2025



90 år fyller	Ingegerd Hellgren	11 oktober
80 år fyller	Wivi-Anne Blom	23 oktober
80 år fyller	Kerstin Gustafsson	11 september
80 år fyller	Elisabet Stern	11 september
80 år fyller	Christina Margareta Nordh	24 september
80 år fyller	Jan Andersson	27 september
80 år fyller	Veronica Cevenell	19 oktober
80 år fyller	Ulla Lundgren	21 oktober
80 år fyller	Wivi-Anne Blom	23 oktober
70 år fyller	Jan Leetmaa	4 september
70 år fyller	Karin Wicklander	9 september
70 år fyller	Ann-Britt Scherfors	15 september
70 år fyller	Inger Lindström	22 september

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Maria Björnberg
 Jan-Erik Björnberg
 Roger Bond
 Britt-Marie Dehn
 Daina Forsberg Fitins
 Annelie Henningsson
 Tina Lönnblad
 Maria Sohl



Läs mer om våra medlemsförmåner på [hemsidan](https://www.hemsidan.se).

Ny är 55plus.se/sodertorn

Som medlem i SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö har du 10 % rabatt på våra tjänster tel: 010-643 90 61.

Medlemsträffar

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

Måndag 1 september kl. 13.00 i Mariasalen, Vårfrukyrkan



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

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

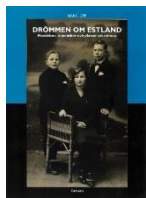
maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller

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

Betala 75 kr på plats med kort, Swish eller kontant

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

Måndag 6 oktober kl. 13.00 i Mariasalen, Vårfrukyrkan



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

OBS! Anmäl **alltid** först, **senast måndag 29 september** till

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

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

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

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

Tisdag 11 november kl. 13.00 i Hägerstensåsens Medborgarhus*, Baldersalen, Riksdalervägen 2.



Vi firar våra jubilarer som fyllt/fyller jämnt 2025.

OBS! Jubilarer får personlig inbjudan. Förtäring kaffe och tårta. Musikunderhållning med *Björn Hemstad*.

OBS! Anmäl **alltid** först, **senast tisdag 28 oktober** till

maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller

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

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



***Hitta till Hägerstensåsen Medborgarhus:** Buss 147 från Liljeholmen **hpl Sedelvägen**, alternativt buss 161 från Älvsjö stn till **hpl Hökmossens gård** fortsätt i bussens färdriktning ca 500 m till buss 147:s ändhållplats i Hökmossen, åk till **hpl Sedelvägen** eller ta tunnelbana 14 till Hägerstensåsen, 7 min promenad.

Månadsträff tisdag 9 december kl. 13.00 på Park*



Julsånger av barn från förskolan Vingåkersvägen. **Förtäring:** Glögg och pepparkakor, skinksmörgås och öl/vatten, saffransbulle och kaffe. **OBS! Anmäl alltid först, senast tisdag 2 december** till Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller

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

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

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

Torsdagsträffar

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

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

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

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



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

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

6 november kl. 16.00 - 18.00 på Krubb, Telefonvägen 22A



T-station Telefonplan, ta högra utgången i biljetthallen, sedan snett över vägkorsningen. Vi träffas utan några formella krav. Ingen föranmälan

Studiebesök hösten 2025

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

Guidad konstvisning Arenastaden.



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

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

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

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

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

Onsdag 22 oktober kl. 13.00 (max 15 deltagare)

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



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

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

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

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

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

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

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

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



Guidad visning av Sidenväveriet, Repslagargatan 15 A.

Hitta hit: T-banestation Slussen Följ länken:

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

Mera information i kommande nummer (HL363).

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

Preliminärt program för hösten 2025

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



1 sept (mån)	Medlemsträff*, föreläsning om David Bowie, se s. 6.
4 sept (tors)	Torsdagsträff, Grappolo D'uva, Älvsjö Torg 19 A.
10 sept (ons)	Studiebesök, konstvisning på Arenastaden, se s. 8.
2 okt (tors)	Torsdagsträff, J&J Public Bar, Segeltorp, se s. 7.
6 okt (mån)	Medlemsträff*, föreläsning av Hans Lepp, se s. 6.
20-21 okt	Bussresa till Dalarna, se s. 11.
22 okt (ons)	Studiebesök Tumba sedelpappersbruk, se s. 8.
23-25 okt	Seniorfestivalen , Stockholmsmässan.
3 nov (mån)	Bussresa: Det nya Stockholm Södra, se s. 12.
6 nov (tors)	Torsdagsträff, Krubb, Telefonplan, se. s. 7.
11 nov (tis)	Medlemsträff*, Hägerstensåsens Medborgarhus, se s. 6-7.
16 nov (sön)	Teaterresa till Vingåkers Folkets Park, se s. 12-13.
20 nov (tors)	Studiebesök Sidenväveriet, se s. 8.
2 dec. (tis)	Bussresa till Eskilstuna och Torshälla, se s. 13.
4 dec (tors)	Torsdagsträff, information i kommande nummer (HL 363)
9 dec (tis)	Medlemsträff*med <i>Jultema</i> , se s. 6.
? dec	Visning av Astrid Lindgrens hem på Dalagatan 46 planeras.

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



Resor hösten 2025

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

Vi planerar en resa till London och ABBA VOYAGE

ABBA Voyage är något som ingen tidigare sett eller skapat och som är nästan som se ABBA live. Det tog sex år att färdigställa denna häpnadsväckande konsertupplevelse i den egna specialbyggda ABBA Arena. Arenan ligger i östra London och har plats för ca 3000 besökare. Vi ska alltså på konsert med ABBA, och ja det är ABBA som står på scenen, men ändå inte. Det är så verkligt att upplevelsen är total och konserten måste ses för att man ska förstå.

Abbatarerna som underhåller oss är gjorda utifrån en teknik som bara kan återskapa artister som fortfarande är i livet. Alla rörelser, all sång och mycket musik är inspelad av originalmedlemmarna i nutid och vi får vara med om en ”riktig” live-konsert med de svenska musikhjältarna. Är du ett ABBA fan eller inte, det spelar ingen roll! Njut av 90 minuter av hit efter hit, kombinerat med ett dansande publikhav, allsång från läktarna och en magisk ljusshow.

Vi planerar att göra denna resa i slutet av november/december eller i början av nästa år 2026. Vi tänker oss en resa med två övernattningar på hotell i London. Kostnad ca 10.000-15000 kr inkl. flygresor, sittplatsbiljetter till showen, hotell (dubbelrum) med frukost, resa till arenan och tillbaka till hotellet.

Du behöver ha:

- giltigt pass
- egen hemförsäkring med resetillägg
- det blå EU-kortet (beställs från Försäkringskassan) Med EU-kortet får du sjuk- eller tandvård när du reser i EU/EES, Schweiz och Storbritannien. Det enda du behöver betala är en patientavgift.
- ETA, elektroniskt resetillstånd till Storbritannien (UK ETA), en sorts visum. (Vi kan hjälpa till om det behövs)

OBS! Detta är enbart en intresseanmälan för att se hur många som kan tänka sig att följa med. Om du är intresserad av att följa med hör av dig senast den 30 september till:

Ann-Britt Scherfors, e-post scha24@hotmail.se, sms ; 073-579 27 73.

Du behöver ange fullständigt namn, adress, e-postadress, mobilnummer, ev. allergier, samt namn på det försäkringsbolag där du har din hemförsäkring.

20 oktober – 21 oktober Bussresa till Anders Zorn, Carl Larsson, Nittsjö Keramik, Nusnäs och Jobs Handtryck

2 dagars resa, avresa Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 8.

Måndag. Färden går mot Dalarna, vi stannar i trakten av Arboga för en bensträckare med möjlighet till fika (ingår ej i resans pris). Vi kommer till



Carl Larssons hem i Sundborn, ett allkonstverk som Carl och Karin Larsson skapat tillsammans. Med sitt måleri har Carl Larsson gett oss en nationalskatt.

Karin var utbildad på Konstakademien i Stockholm men vid hennes makes sida kom hennes konstnärliga uttryck mer att kretsa kring hemmet. De flesta textilier på gården är skapade av Karin som även ritade en del möbler. Vi får en visning av huset och lunch serveras på Hyttstugan (ca. kl. 13). Sedan kommer vi till Nittsjö Keramik där vi ges möjlighet att handla andrahands-sortering i fabriksbutiken. Vi besöker även Dalahäststillverkningen i Nusnäs. Middag och övernattning på First Camp Moraparken.

Tisdag. Efter frukost får vi en guidad tur i Zorngården, ett av Sveriges mest berömda konstnärshem. Byggnadens mest spektakulära rum är den nio meter höga salen på andra våningen. Det var Zorn själv som svarade för husets utformning. Med stor idériakedom, grundad på såväl tradition som det då moderna byggnadssättet, skapade han ett mycket originellt hem för sig och sin hustru. Lunch serveras och resan fortsätter genom de gamla byarna Almo och Alvik till Jobs Handtryck. Här har man alltid gått sin egen väg, inte följt med strömmen och inte hoppat på trender. På så vis har man lyckats skapa tidlösa designklassiker och än idag trycks de blomstrande tygerna helt för hand, precis som vid starten 1944. Vi vänder hem och stannar för bensträckare med möjlighet till fika (ingår ej i resans pris).

Åter vid Liljeholmen omkring klockan 18.

Kostnad (bussresa, reseledare, entréer och guider, 1 frukost, 2 luncher, 1 middag): 4 890 kr/person i dubbelrum: enkelrumstillägg 400 kr.

Anmälan enligt principen ”först till kvarn” (minst 30 anmälda)

OBS! anmälningstiden 8 september: Ann-Britt Scherfors, tel: 073-5792773 eller email scha24@hotmail.se

Ange namn, adress, telefonnummer, email-adress samt information om allergier.

Efter anmälan sänder Larssons Resor, resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta.

Måndag 3 november bussutflykt: *Det nya Stockholm Södra*



Ekman's buss tar oss med på en klassisk Stockholmsstur med auktoriserad Stockholmsguide som hämtas upp vid lämplig plats i centrala Stockholm. **Avresa kl. 09.30** från Trekantsvägen 9, i Liljeholmen.

Vi guidas genom spännande nordvästra Kungsholmen; Lindhagensplan, Gröndal och Liljeholmen med nya boendemiljöer. Årsta, Hammarby Sjöstad, Hammarbyhöjden, Björkhagen, Kvarnholmen och mycket mer längs vägen!

Någon gång i mitten av rundturen stannar vi för ett fikastopp på en trevlig plats där kaffe och kaka dukas upp utanför bussen. Guiden lämnas av i centrala Stockholm och turen avslutas i Liljeholmen ca kl 13.00.

Anmälan senast 30 september (minst 30 pers) till Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se, tel: 073-579 27 73.

Kostnad: 680 kr, i priset ingår guidad stadsrundtur med auktoriserad Stockholmsguide, busskaffe med fikabröd.

Sista betalnings- och avbokningsdag är 30 september, betalning till bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864. Ange kod **1103** samt ditt namn.

Söndagen 16 november kl. 12:00 – ca 20:30

Avresa från Axelsberg kl.12:00 och från Fruängen ca 12:10

”Länge Leve Radion – 100 år av humor, musik & sång”

För tredje året i rad åker vi till **Vingåkers Folkets Park** – med ännu en ny show av samma **Länge Leve 80-talet”** Jerry Williams



Vid ankomsten inklusive

kaffe/kaka. Middagen serveras 15:00 och 16:00 börjar showen, som varar två timmar inklusive en paus. Åter i Stockholm igen ca 20:30. ➡

äter vi en tvårättersmiddag måltidsdryck och

Anmälan tidigast **tisdag 2 september** och senast **fredag 10 oktober** till **Ann-Marie Strömberg, tel. 070-752 54 83.**

Pris 1 300 kr. för bussresa t.o.r, middag och showbiljett, Omgående betalning efter sista anmälningsdag 10/10.



Betalningsalternativ: **plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 eller med Swish på nummer 123 366 42 40 (skanna QR-kod till vänster).** Glöm inte ange namn och aktivitet!

Tisdagen 2 december bussresa till Eskilstuna och Torshälla
Besök på Munktellemuseet, Ebelingmuseet och hos konstnär Rolf Berg
Avresa kl. 08.15 från Axelsberg, från Fruängen kl. 08.30.



Vid framkomsten till Munktellemuseet, serveras vi kaffe och smörgås. Därefter blir det en guidad visning bland alla maskinerna.

Lunchen (en varm och en kall jultallrik) serveras på restaurang Jernberghska som ligger i de anrika Rademachersmedjorna.

Efter lunch tar oss bussen till Torshälla, där delas vi in i två grupper. Den ena gruppen börjar med en guidad visning på Ebelingmuseet



den andra börjar med att besöka Rolf Bergs keramik. Efter ungefär tre kvart byts grupperna av. Det finns även lite tid på egen hand i museet.

Avresa för att vara åter på hemorten omkring kl. 18.00 – 18.15.

Kostnad: 1350 kr (bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch med en kall och en varm jultallrik samt kaffe, besök, entréer och guidade visningar, (minst 30, max 40 pers). Anmälan till Ann-Britt Scherfors, tel: 073-5792773, e-post; scha24@hotmail.se

Sista anmälningsdag är 31 oktober. Sista betalningsdag och avbokningsdag är också 31 oktober. Betalning till bg: 106-3791 eller swish 123 143 68 64. Ange kod **1202** samt ditt namn. **Glöm inte att ange ev allergier**

Rapport från teaterresan 25-26 juli 2025.

En av sommarens varmaste dagar påbörjade vi en resa som skulle föra oss till Höga Kusten och bygdespelet Höga Kusten i Lövvik.

Som vanligt hämtade bussen oss vid Liljeholmen och efter det att alla (några lite sena) klivit på en sval och bekväm buss for vi norrut. Lång resa som tack vare trevligt sällskap inte kändes så lång, efter en bensträckarpaus och en god lunch vid Tönnebro Rastplats siktade vi så småningom Härnösand och Hernö Gin Hotell där vi skulle övernatta.

Färden gick via de vackra broarna till resans höjdpunkt friluftsteatern i Lövvik, vackert beläget vid Norafjärden. Teatern byggdes speciellt för det här bygdespelet och det är andra året föreställningen ges, säkert inte sista.

Tänk er att en sommarkväll i Sverige, först äta en god middag med tillbehör och att därefter sätta er på en utomhusteater där det vid kl. 19.00 är kanske 20 grader varmt, solen skiner så du får dra ner kepsskärmen för att inte solen ska störa, inga mygg och ingenting som stör det som ska börja. Sedan startar föreställningen [Sanningar och skrönor på sågverkens tid.](#)



Foto: Susanne Wickman

Tomas Ledins album *Höga Kusten* är underlaget och Pär Nymark har skrivit manuset. Det börjar med utauktioneringen av en liten pojke, vi får sedan följa hans vedermödor och glädjeämnen genom föreställningen till och med Ådalen 31.

Helt fantastiska skådespelare som verkligen levde sina roller och vi i publiken var också med helt och fullt i föreställningen. Ingen av oss lämnade föreställningen helt opåverkad, tror jag (Irene) iallafall. Tillbaka till hotellet där jag tror de flesta hade lite svårt att somna, föreställningen fanns nog kvar i minnet.

Morgonen därpå väntade studiebesök på [Hernö Gin](#), ett förhållandevis nystartat företag (2011), som fått många fina utmärkelser och priser, väggarna var klädda med plaketter. Vi fick en intressant introduktion, men någon provsmakning blev det inte, vi var där för tidigt på dagen.

Sedan började vi (tyvärr) den lika långa resan hemåt, med lunch på Lilla K's trädgårdskök på Mobackens trädgårdscenter i Bollnäs, en handels-trädgård med mycket speciellt och annorlunda utbud. Men värmen gjorde att orken inte räckte till att gå runt och ta in allt.

Litet stopp gjordes på hemvägen, där de som ville kunde köpa 'bussfika', och det ville vi. Tillbaka vid Liljeholmen skildes våra vägar men jag tror alla gick hem med ett leende på läpparna.

Birgitta Grković, Gull-Britt Larsson och Irène Svensson

Gruppaktiviteter

*Föreningens kostnader har ökat. Därför behöver vi få in 50 kr per deltagare och termin för nyttjande av lokalen på Hanna Paulis Gata 13.
Ansvarig gruppleddare samlar in pengarna f.v.b. till kassören.*

Bokcirkel

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



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



"Örby bibliotek" som träffas en måndag i månaden, planerad
start för hösten ej fastställd hälsar Birgitta Björnlund,
bjornlund799@gmail.com, tel: 070-091 47 74.

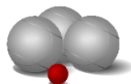
Bordtennis

torsdagar kl. 11 – 12 i Västertorpshallens lilla motionsrum, en
trappa ner bakom receptionen, startade den **14 augusti**. För
information, kontakta: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule

onsdagar kl. 10 – 12 i Prins Bertils boulehall på vackra
Djurgården, startar **10 september**. Kom gärna för att prova på
en gratis omgång. För information, kontakta Elisabet Sidh,
tel: 070-939 53 77.



Bridge

måndagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13, startar
1 september, för information, kontakta Birgitta Pihlgren,
bpihlgren4@gmail.com (helst) eller tel: 070-650 44 60.





onsdagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13, startar **3 september**, för information, kontakta Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com, tel: 070-561 67 46.

torsdagar kl. 12.30 – ca 16 på Solberga Ängsväg 13, startar **4 september**. Anmälan till Roger Andersson, tel: 070-654 05 97 eller Eva-Lena Frank, tel: 073-844 00 66.

Kortspelsgruppen (ej bridge) träffas **torsdagar kl. 13** tre ggr i månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13, träffar även under sommaren, kontakta Maud Starre, tel: 070-765 85 93 för information.



Gymnastiken tisdagar kl 10 – 11 i Västertorpshallen **start 2 september**, under hösten under ledning av Rigmor Olivegård Landén, tel: 070-777 02 36. Vi har kul tillsammans medan vi rör på oss. Anmälan görs genom att betala in **avgiften 650/termin** till SPF med Swish 123 143 6864 eller bg: 106-3791. Kom och prova på för 40 kr!



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.



4 sept. Grappolo D'uva, Älvsjö centrum.
2 okt. J&J Public Bar, Segeltorp.
6 nov. Krubb, Telefonplan.
4 dec. Information i HL 363.

Vandringar torsdagar kl. 9.30. Vi samlas vid Fruängen T-bana, nedre plan. Vi är oftast tillbaka i Fruängen senast kl. 14. Klä dig efter väder och ta med busskort.



Höstens vandringar startar den **4 september**. För information kontakta Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66

Manuskript till november/decembernumret senast 15 oktober 2025.
Hämtning och distribution av november/decembernumret 25 oktober 2025.