

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 363

November/December 2025

Årgång 38

Medlemsträffar *se s. 6 och 8.*

Tisdag 11 november*	Underhållning, firande av jubilarer, Baldersalen.
Tisdag 09 december*	<i>Jultema</i> , Park Folkets hus.
Måndag 19 januari*	Föreläsning, Mariasalen, Vårfrukyrkan.
Tisdag 24 februari*	Årsmöte, Baldersalen.

Studiebesök och andra aktiviteter *se s. 9.*

Torsdag 06 november	Torsdagsträff på Krubb.
Torsdag 20 november	Guidad visning av Sidenväveriet.
Onsdag 03 december	Studiebesök Astrid Lindgrens våning.
Torsdag 04 december	Torsdagsträff på Parma Kök & Bar.
Torsdag 29 januari	Guidning på Dramaten.
Torsdag 12 februari	Studiebesök med lunch på Banérska palatset och Odd Fellow.

Resor *se s. 10.*

Söndag 16 november	Teaterresa till Vingåkers Folkets Park.
25-27 november	ABBA Voyage, Londonresa.
Tisdag 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

Redaktionskommitté:

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

Bidrag till medlemsbladet 364 skickas till:

Carlos Lilja
Lisa Sandells Plan 1
12953 Hägersten
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 vårt utskick.

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

Ordföranden har ordet.

Hösten har bjudit på aktiviteter av olika slag. Hans Lepp berättade engagerat om sin släkt i Estland och hur släktens öden länkats samman med förbindelserna mellan Sverige och Estland. Många av oss berördes av allt de upplevt.

Vi fick en intressant visning av en del av konsten i SEBs kontor i Arenastaden. Besöket väckte mersmak och vi räknar med ännu en visning nästa höst. Distriktet har varit aktivt under hösten med ett antal olika aktiviteter. Jag kan nämna Ordförandekonferensen i september då vi bland annat fick nöjet att träffa förbundets nya ordförande Maria Larsson. Hon berörde en del av förbundets mål och strategier för de kommande åren. Där finns boendepolitiskt program samt vård- och omsorgspolitiskt program.

Vidare har några ur styrelsen gått på en workshop om digitalisering. Distriktet främjar användningen av digitala verktyg i föreningsarbetet. Andra ledamöter har deltagit i en dialogkonferens. Våra olika samverkansgrupper samlades enskilt med deltagare ur distriktsstyrelsen för att samtala om hur vi stöttar och samarbetar oss emellan.

Men nog om det som har varit. Framöver väntar studiebesök på Sidenväveriet och Astrid Lindgrens lägenhet. Vid kommande medlems-träffar hyllar vi årets jubilarer med hjälp av Björn Hemstad samt förbereder oss på julhelgen vid träffen på Park Folkets Hus.

Det blir också resor av olika slag. En bussresa i Stockholm tillhör nästan våra klassiker. Den här gången besöker vi det nya Stockholm Södra med nersläpp i olika intressanta miljöer. Ett gäng reser till London för att se ABBA Voyage i slutet av november. Andra åker till Vingåker för att se årets show om radions 100 år. Höstens resor avslutas i Eskilstuna och Torshälla med besök på Munkteilmuseet, Ebelingmuseet och hos konstnären Rolf Berg.

Bland våra lokala aktiviteter har vi också Torsdagsträffarna. Närmast är ett besök på Krubb vid Telefonplan den 6 november.

Jag vill passa på att tacka er alla för att ni stöttar föreningen genom att komma på våra olika aktiviteter och hoppas att ni fortsätter att göra så även i fortsättningen.



Till slut önskar jag er en fortsatt trevlig höst.

Karin Hagy

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

Båda råden har haft möten i september och oktober där vi naturligtvis hanterat äldrefrågor. Nu på KPRs möte i oktober fick vi en information från Stockholms stads valnämnd om hur valen genomföres och hur man bemannar lokalerna. Valen sker ju inte förrän i september nästa år men för att allt ska fungera så har arbetet redan påbörjats det är ju många saker som ska fungera.

Bl.a. pågår arbete med nyheten digitala röstkort för den som har digital brevlåda. Den som inte har digital brevlåda får precis som tidigare sitt röstkort med posten. Röstmottagare kommer att arbeta mer digitalt men det kommer inte att påverka den som ska rösta.

En stor fråga som diskuterats både i KPR och SPR nu under hösten är den stadsövergripande äldreboendeplanen 2026 med utblick mot 2050. KPR och även SPR har många synpunkter som vi skrivit ner och vidarebefordrat till äldrenämnden. Vi kommer i KPR's novembermöte att få en presentation om hur det är tänkt att det ska genomföras. Vi kan bara konstatera att planen saknar en hel del bostäder som är anpassade till äldre. Vi behöver få en tydligare kartläggning av hur äldre bor idag och hur många som bor med dålig tillgänglighet/utan hiss. Speciellt i vår stadsdel är många hus från 50-60 talet och där är tillgängligheten inte bra.

I SPR träffade vi i början av oktober en del av våra lokala politiker och även där diskuterades boendefrågan men också hur stadsdelens ekonomi- och resursfördelning utvecklats.

Naturligtvis har vi i båda råden ett antal andra frågor som kommit upp till diskussion och 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. *Irène Svensson*

Medlemsavgiften för 2026.

Nu är det till förbundet vi betalar medlemsavgiften. Avin skickas ut under november månad 2025. Om du inte anmält dig till e-faktura, men har en digital brevlåda (Kivra) får du den dit, annars får du den med posten.

Enklast är dock med e-faktura. Anmäl till din internetbank att du vill betala medlemsavgiften med e-faktura för kommande år. Du slipper hålla reda på inbetalningskortet och behöver inte heller fylla i ett långt OCR-nummer när du betalar.

Jubilarer som vi gratulerar i november/december 2025



90 år fyller	Marianne Johansson	10 november
90 år fyller	Daisy Hagman	15 november
90 år fyller	Anita Löfgren	01 december
90 år fyller	Gertrud Wollin	06 december
90 år fyller	Inger Lindberg	15 december
80 år fyller	Ulla Fredriksson	07 november
80 år fyller	Ann-Marie Eriksson	08 november
80 år fyller	Ingrid Hessel	15 november
80 år fyller	Gunnar Sandberg	27 november
80 år fyller	Birgit Hultman	23 december
80 år fyller	Britt-Marie Martinsen	31 december
70 år fyller	Martha Sanchez Dereskogh	04 november
70 år fyller	Marita Eriksson-Westerlund	09 november
70 år fyller	Rose-Britt Lundgren	13 november
70 år fyller	Ann-Britt (Ninni)Holmberg	26 november
70 år fyller	Rita Norström	13 november

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Kerstin Sihlberg
 Gudrun Meijer Eriksson
 Margareta Engblom
 Pia Pettersson
 Hans Pettersson
 Christina Braddon



Margot Winqvist
 Bengt Rapp
 Yvonne Nylund
 Bengt Johansson
 Bernt Mouralt
 Ylva Pettersson

Snillen spekulerar

Pigg på att diskutera både högt och lågt? Aldrig har det väl funnits så mycket att diskutera, som i dessa yttersta tider. Politik, kultur, ekonomi etc. Kom i så fall till Café Koppen i Fruängen **kl. 14.00 onsdagen den 12 november** för att se om vi blir tillräckligt många för att starta en diskussionsgrupp.

Hjärtligt välkomna

Peter Norrbohm

Medlemsträffar

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

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 kontanter.

***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.

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 kontanter.

***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.



Kommande program

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

3 nov. (mån)	Bussresa: Det nya Stockholm Södra.
6 nov. (tors)	Torsdagsträff, Krubb, Telefonplan, se. s. 8.
11 nov. (tis)	Medlemsträff*, Hägerstensåsens Medborgarhus, se s. 6.
12 nov. (ons)	Snillen spekulerar, Café Koppen se s. 5.
16 nov. (sön)	Teaterresa till Vingåkers Folkets Park, se s. 10.
20 nov. (tors)	Studiebesök Sidenväveriet, se s. 9.
25-27 nov.	ABBA Voyage, Londonresa.
2 dec. (tis)	Bussresa till Eskilstuna och Torshälla, se s. 10.
3 dec. (ons)	Visning av Astrid Lindgrens våning, Dalagatan 46 A se s. 9.
4 dec (tors)	Torsdagsträff, Parma, se s. 8.
9 dec. (tis)	Medlemsträff*med <i>Jultema</i> , se s. 6.
8 jan. (tors)	Torsdagsträff, restaurang Västertorp (se Höstlövet 364).
19 jan. (mån)	Medlemsträff*, föreläsning, se s. 8.
29 jan. (tors)	Guidning på Dramaten, se s. 9.
12 febr. (tors)	Studiebesök och lunch på Banërska palatset och Odd Fellow. (Information i Höstlövet 364.)
24 febr. (tis)	Årsmöte*, Hägerstensåsens Medborgarhus, se s. 8.

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.

Hör av dig till oss fruangen@spfseniorerna.se när du...
fått ny portkod. har ny mejladress, bytt från fast telefon till mobil.

Tänk på att alltid anmäla ändringar. Saknar du dator, ring
vår ordförande Karin Hagy på 073-844 99 90.



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

 **Studieförbundet
Vuxenskolan**

Måndag den 19 januari kl. 13.00 Mariasalen*, Vårfrukyrkan
Peter Sikström, (generalsekreterare för SPF) berättar och visar bilder från hans vandring på 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

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 i Baldersalen,
Hägerstensåsens Medborgarhus,
Riksdalervägen 2.

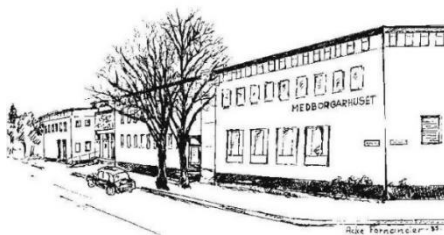
**Dörrarna öppnas kl 12.30 –
fritt inträde.**

Vi bjuder på kaffe och ”fralla”.

**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



Torsdagsträffar.

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.

4 december kl. 16.00 - 18.00 på Parma Kök & Bar



På restaurangen i Fruängens centrum träffas vi helt informellt, för att umgås en stund, kanske äta en bit mat, dricka ett glas vin eller öl för den som föredrar detta. Ingen föranmälan. Det är bara att komma.

Studiebesök

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



Guidad visning av Sidenväveriet, Repslagargatan 15 A
Vi träffas där **kl. 10.50. Hitta hit:** T-banestation Slussen
OBS! Anmäl först senast onsdag 12 november och betala sedan. Swisha **160 kr** 123 143 68 64 eller bg: 106-3791. Ange **kod** 1120 + namn

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

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

Onsdag 3 december kl 16.00 guidad visning Astrid Lindgrens våning, Dalagatan 46 A (max 12 deltagare). OBS! FULLBOKAT (kölista)



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

eller Christina Björklund

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

Betala 250 kr senast 21 november till bg: 106-3791
eller Swish 123 143 68 ange **kod** 1203 + namn. **Ej anpassat för rollator.**

Torsdag 29 januari kl. 15.30. Guidning av Dramaten i ca 90 minuter.



Visningen startar utomhus på Dramatentrappan där vi får berättat om den vackra vita fasaden.

Vi fortsätter sedan inne i byggnaden och vi får se några utvalda intressanta vrår fulla av både teaterdamm och bladguld. **Betala 200 kr** till bg: 106-3791 eller med Swish 123 143 68 ange **kod** 0129 + namn.

Anmälan (max 20 personer) **senast 15 januari** till Marita Pettersson
maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund
christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48.

Torsdag 12 februari kl 10.45 Studiebesök med lunch på Banérska palatset och Odd Fellow. Mera information i Höstlövet 364 och på vår [hemsida](#).

Resor hösten 2025

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

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

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

Resan till **Vingåkers Folkets Park** är **fullbokad**.

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

25-27 november

ABBA Voyage, Londonresa.

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.



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: 073-579 27 73, 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**

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 tar gärna emot nya läsare. Vi läser en blandad repertoar utifrån gruppens önskemål och vad som finns tillgängligt hos biblioteket. 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, tel: 072-311 19 92.



"Örby bibliotek" träffas en måndag i månaden, 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. 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 på Solberga Ängsväg 13,
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:
Maud Starre, tel: 070-765 85 93.



Gymnastiken tisdagar kl. 10 – 11 i Västertorpshallen 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.



6 nov. Krubb, Telefonplan.
4 dec. Parma Kök och Bar, Fruängens centrum.
8 jan. Restaurang Västertorp, Västertorp (info HL 364).

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.



För information kontakta Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66.



Manuskript till januari/februarinumret senast 9 december 2025.
Hämtning och distribution av januari/februarinumret 22 december 2025.