

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 349

Mars/April

Årgång 36



**Kortläsaren använder vi vid månadsmöten.
Andra aktiviteter ska som tidigare betalas,
EFTER anmälan, till bankgiro eller Swish.
Glöm inte att vid betalning ange ditt namn och
datum för aktiviteten.**

Kommande månadsmöten:

- Må 13 mars:** Föreläsning av K G Bergström i Mariasalen,
Vårfrukyrkan, Fruängen, se s. 7.
- Ti 18 april** Underhållning av Daniel Yngwe på Park Folkets Hus,
Liseberg, se s. 7.
- Må 8 maj** Underhållning av Simon Stålspets, hörselombudet Leif
Zadig berättar om hörselåtgärder, i Mariasalen,
Vårfrukyrkan, Fruängen se s. 8.
- To 8 juni** Silllunch på Långbro Vårdshus, se s. 8.

Studiebesök och andra aktiviteter:

- 28 mars** Sopplunch med chokladprovning, se s. 10.
- 6 april** Torsdagsträff se s. 10
- 12 april** Studiebesök på Nationalmuseum, se s. 10.
- 4 maj** Torsdagsträff se s. 11.
- 9 maj** Seniordagen i Kungsträdgården, se s. 11.
- 11 maj** *Fröknar och fruar i Fruängen*, vandring, se s. 11.
- 22 maj** Guidning av Riddarholmskyrkan, se s. 12-
- 1 juni** Torsdagsträff se s. 12.

Vår [hemsida](#) uppdateras kontinuerligt. Kontrollera där om det blir sena
ändringar i programmet.

Medlemsblad för

SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

Hanna Paulis Gata 13
129 52 HÄGERSTEN
(ingång från baksidan)

Org.nr: 802014–2702
Bankgiro: 106 – 3791
Swish: 123 143 6864
E-post: fruangen@spfseniorerna.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Ordförande	Karin Hagy	073-844 99 90
Vice ordf.	Håkan Jarmar	070-362 98 71
Kassör	Kaj Wicklander	070-675 00 18
Sekreterare	Marita Pettersson	070-633 53 37
Medlemssekreterare	Karin Hagy	073-844 99 90
IT- /webbansvarig	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	08-18 59 51/070-778 59 51
Styrelseledamot	Christina Björklund	073-905 48 07
Styrelseledamot	Iréne Edström	070-982 54 49
Styrelseledamot	Gunvor Gunell	070-668 34 75
Styrelseledamot	Annicka Nyrén	070-930 69 68
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Lokalansvarig HPG 13	Synnöve Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Iréne Svensson (sammankallande)	070-350 37 98
	Torbjörn Sundsgård	073-587 50 71
	Gunilla Kevdal	076-393 92 98

Redaktionskommitté:

Arne Lönnebring, Christina Björklund
och Rigmor Olivegård Landén

Bidrag till medlemsbladet skickas till:

Gull-Britt Larsson
Karusellvägen 10
126 31 HÄGERSTEN
e-post: ingul41@telia.com

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

Vår hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Mälarhöjdens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Tillgänglighet: <https://www.nationalmuseum.se/bes%C3%B6k-museet/tillg%C4%nglighet> (Nationalmuseum)

<https://www.kungligasloten.se/vara-besoksmal/riddarholmskyrkan/infor-besoket/praktisk-information-tillganglighet.html> (Riddarholmskyrkan)

Ordföranden har ordet.

Först av allt vill jag tacka för förtroendet att ha blivit vald till ordförande i samband med årsmötet. Jag ska göra mitt bästa för att tillsammans med styrelsen leva upp till ledorden för SPF Seniorerna, nämligen inflytande, valfrihet och livskvalitet.

Sedan förra numret av Höstlövet har vi haft julgransplundring och en uppskattad soppkonsert på Konserthuset med duktiga Rising Stars. Nu väntar ett välfyllt vårprogram med månadsmöten med intressant innehåll, studiebesök i Chokladfabriken på Söder, på Nationalmuseum och i Riddarholmskyrkan samt inte minst resor inom såväl som utom länet. Programkommittén och reseombuden gläder sig åt att det kommer allt fler till våra olika aktiviteter. Glöm inte att också titta in på vår hemsida. Där finns alltid senaste nytt och eventuella ändringar.

I slutet av februari anordnade distriktet årets första ordförande-konferens. Mats Olsson, Pionjärsenior, redovisade resultatet av den enkät distriktet deltagit i om levnadsvanor och digitalisering. Ämnena som behandlades var bland andra den framtida välfärden 2030 och de äldres syn på vård- och omsorgsservice. Alltmer digitalisering är nyckelordet. En av deltagarna undrade om sociala kontakter i vården helt kommer att försvinna. Är det en utveckling att se fram mot?

Vi har fått ett antal nya medlemmar. Ni är så välkomna! Jag hoppas att många av er vill komma till våra aktiviteter och på så sätt lära känna föreningen och våra andra medlemmar.

Dagarna går fort och det blir allt ljusare. När solen tittar fram då och då vågar man hoppas på en vår så småningom. Det kommer säkert en del bakslag innan dess men det dröjer nog inte så länge innan några vårtecken tittar fram.

Nästa Höstlov kommer i mitten av maj. Till dess önskar jag er allt gott. Hoppas vi ses vid någon av våra aktiviteter.

Karin Hagy

Glöm inte



att meddela: när du byter portkod, (då blir brevduvorna glada), mailadress eller telefonnummer, kanske har du skaffat mobil istället för fast telefon, anmäl detta till fruangen@spfseniorerna.se eller om du inte är datoriserad till vår ordförande/medlemssekreterare Karin Hagy, 073-844 99 90.

F.d. ordföranden har ordet.

Nu är det dags att tacka för mig. Vid årsmötet den 27 februari 2023 lämnade jag plats för en ny ordförande i föreningen.

Jag har haft en jätterolig tid men kände nu att det var dags att lämna ordförandeskapet. SPF Seniorerna Fruängen-Ålvsjö är en mycket fin förening och jag trivs väldigt bra i den och med de olika aktiviteter som erbjuds. Jag finns kvar i föreningen och har några uppgifter kvar som jag hoppas ska komma föreningen till del. Jag blev på årsmötet invald i föreningens Valberedning och jag finns också kvar i (SPR) Stadsdelsnämndens Pensionärsråd och även i (KPR) Kommunens Pensionärsråd där jag representerar SPF. Med den erfarenheten jag fått under åren hoppas jag också kunna hjälpa till och stödja när det behövs.

Tack för alla glada tillrop jag fått och jag hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter även framöver.

Iréne Svensson

Medlemsavgiften 2023

har ni väl betalat, **medlemskortet för 2023** är inhäftat i *Senioren nr 2*, som kommer inom kort i brevlådan.

GenerationsZumba i Svandammsparken

Midsommargården anordnar zumba för seniorer, föräldralediga och andra daglediga.

Torsdagar kl.11.00 -12.00 i Svandammsparken, Vattenledningsvägen, Midsommarkransen.

Konstnadsfri aktivitet för vuxna! Den zumba de kör heter *Zumba Gold* och är en lite mjukare zumba utan hopp. Det spelar ingen roll om du har testat zumba tidigare eller inte. *Lisolej* som leder passet är full av energi och hjälper oss att hitta både dans- och träningsglädje.

Aktiviteten körs i ur och skur, men vid riktigt busväder kan det ställas in. För aktuell information angående väderläget hänvisas till sociala medier-kanaler.

Vi samlas i Svandammsparken vid passets start. Vi tar med frukt och dricka och hoppas att du stannar en stund efteråt och minglar med oss.

Information på Midsommargården <https://www.midsommargarden.se/events/>

Jubilarer som vi gratulerar i mars-april-maj

100 år fyller Siv Lapins 03 april

100 år fyller Gun Nordzell 13 maj

90 år fyller Ove Berntsson 06 mars

90 år fyller Birgitta Grahn 10 mars

90 år fyller Ann-Mari Bengtsson 31 mars

90 år fyller Solveig Sandberg 26 april

80 år fyller Ann-Katrin Gunnarsson Nordeman 1 mars

80 år fyller Birgitta Torstensson 06 mars

80 år fyller Hans Bjernby 21 mars

80 år fyller Torsten Holst 24 mars

80 år fyller Michael Andersson 31 mars

80 år fyller Ann-Marie Wall 08 april

80 år fyller Christer Hagström 16 april

80 år fyller Sven Ledin 05 maj

80 år fyller Bengt Gustafsson 07 maj

80 år fyller Kristina Billström 09 maj

80 år fyller Rainer Herff 15 maj

80 år fyller Gudrun Wenström 26 maj

80 år fyller Margaretha Sjödin 31 maj

70 år fyller Eva Simak 02 april

70 år fyller Anette Ögren 16 april

70 år fyller Sören Persson 27 april

70 år fyller Marianne Eneström 03 maj



Är du medlem i Smart Senior?

Medlemskapet är gratis. Registrera dig på www.smartsenior.se/spf och få massor av rabatter. Ladda även ner 'appen' Smart Senior i din mobil.

Medlemsservice tel: 08-410 426 10.

Erbjudande just nu på tisdagar erbjuds alla seniorer entré till Fotografiska för **100 kronor**, se utställningen *in Bloom*, en hyllning till naturen.

Avrunda med fikabuffén, där seniorer betalar 95 kronor (ord pris 110).

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Pia Teike
Jan Ronvall
Susann Ronvall
Karin Lindblom
Inger Isaksson
Britt Wallin
Sören Persson
Rigmor Käll
Ewa Sandberg
Roland Sjölander
Ulla-Britt Reuterskiöld
Inger Wikman



Anna Szel
Margareta Danielsson
Jan Danielsson
Per Ake Jansson
Britt-Marie Lilljeqvist
Ann Reutervik
Regina Wendzich
Henrik Berglund
Henrik Hundersmarck
Christina Lindholm
Gunnar Sandberg
Anette Boll

Elisabeth Wellander

.....
Fixartjänsten i Hägersten-Älvsjö

Du som har fyllt 68 år och bor inom Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på steg för att byta glödlampor, byta gardiner etc. Arbetet är gratis, men materialet bekostar du själv. Tjänsten kan utnyttjas även om du har hemtjänst. Högst 6 timmar per år och hushåll. **Kontaktperson:** Mats Kölnäs, mail: mats.kolnas@stockholm.se tel: 08-508 23 664.

IT-stöd

Har du frågor om hur en smart-phone eller internet fungerar? Vill du veta mer om 'appar', tjänster eller funktioner i just din telefon eller surfplatta? Seniorhälsans IT-stöd kan ge dig hjälp och tips, kostnadsfritt! Vill du anmäla dig till IT-stöd i grupp? **Kontaktperson:** Ivan Öhlin, mail: ivan.ohlin@stockholm.se tel: 08-508 235 20, må- och to: 08.30-10.00.

Syn- och hörselinstruktör

Du som har syn- och/eller hörselnedsättning kan få hjälp, råd och stöd kostnadsfritt. Du kan få hembesök för hjälp och service samt träning med hjälpmedel. Det finns även syn- och hörselgrupper att delta i. OBS! Undersökningar eller förskrivning av hjälpmedel erbjuds inte. Telefontid: vardagar kl. 08.00-09.30.
Leena Daneshmand: 08-508 23 586 Hägersten-Liljeholmen
Ewa Stigsdotter: 08-508 23 655 Älvsjö

Månadsmöten

Måndagen 13 mars kl. 13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan, Fruängen.

Föreläsning av K-G Bergström:

K-G Bergström har en lång karriär bakom sig från den enkla uppväxten i den röda Norrbottensgården till journalistkarriären. Han är utbildad adjunkt i historia och engelska, efter 5-6 år bytte han bana och förverkligade sin dröm om att bli journalist.



Han har jobbat på Nordnytt och Rapport i olika befattningar. Nyhetschef, utrikeskorrespondent i USA, politisk reporter, politisk kommentator och programledare för det egna programmet Rakt på med K-G Bergström. Efter pensionering från SVT 2010 var han Expressens politiske kommentator fram till årsskiftet 2018/19. Efter det skrev han boken: *Nöd och död: den ryska ockupationen i norr 1809*, om den ryska ockupationen av övre Norrland 1809.

Kostnad: 75 kr (föreläsning, kaffe och hembakat bröd) **betalas med kort eller Swish på plats. Anmälan** senast **fredag 10 mars** till:

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Månadsmöte tisdagen 18 april kl. 13.00, Park Folkets Hus, Götalandsvägen 181, Liseberg.



Underhållning av "**Daniel Yngwe - Showman**" en Show fylld med glädje, visa, rock, opera, saxofon, och allsång.

Han har tidigare sjungit på Wallmans Salonger i Stockholm och Oslo, Stockholms kryssningsfartyg, Showat hos Hjalmar i Örebro och på Casino i Kina. Det har också blivit TV-framträdanden och han har gett ut två musikalbum.

Kostnad: 75 kr (underhållning, kaffe med hembakat) **betalas på plats. Anmälan** senast **fredag 14 april** till:

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Månadsmöten forts.

Måndagen 8 maj kl. 13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan, Fruängen.

Vi börjar med att vår medlem *Leif Zadig* pratar om **hörselproblem** och visar några hjälpmedel, sedan blir det: underhållning med *Simon Stålspets*, trubadur, som bjuder på sång, spel på alpklockor, sälglöjt m.m.

Kostnad: 75 kronor (underhållning, kaffe med hembakat)

betalas på plats, (kort, Swish eller kontanter).

Anmälan senast **4 maj** till:

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07



Torsdagen 8 juni kl. 14.00

Silllunch på Långbro Vårdshus.



Vi sitter på verandan, där vi kommer att serveras en Silltallrik (3 olika sillar) tillsammans med smör, bröd och färsk potatis. Efter avslutad varmrätt serveras en kaka (modell EJ liten) tillsammans med kaffe. På borden kommer det att finnas dricksvatten. Alla övriga drycker köps i baren innan lunchen tar sin början.

Kostnad: 215 kronor (medföljande icke medlem **255 kronor**) betalas **efter anmälan** senast **1 juni** till bg: 106-3791 eller Swish 123 143 6864.

Glöm inte ange namn och 0608.

Anmälan (max 60 personer) senast **1 juni** till

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07



Preliminärt program våren 2023.

Reservationer för ändringar i programmet. Mera information om aktiviteterna på månadsmöten och hemsidan.

- 13 mars (mån) Månadsmöte i Mariasalen, Vårfrukyrkan. Föredrag av K G Bergström, se s. 7.
- 28 mars (tis) Sopplunch och chokladprovning på Chokladfabriken, Södermalm, se s.10.
- 29 mars (ons) Buss på Sta'n – sydöstra förorterna (fullbokad).
- 6 april (tors) Torsdagsträff på Krubb, Telefonplan se. s. 10.
- 12 april (ons) Studiebesök Nationalmuseum, se s. 10.
- 18 april (tis) Månadsmöte på Park Folkets hus, Götalandsvägen 181. Underhållning av Daniel Yngwe, se s. 7.
- 4 maj (tors) Torsdagsträff på Parma, Fruängens centrum, se s. 11.
- 8 maj (mån) Månadsmöte, Mariasalen i Vårfrukyrkan. Underhållning av Simon Stålspets, se s. 8.
- 9 maj (tis) Seniordagen i Kungsträdgården, se s. 11.
- 10 maj (ons) Utflykt till Dalarö (fullbokad)
- 11 maj (tors) *Fröknar och fruar i Fruängen*, vandring, se s. 11.
- 22 maj (mån) Studiebesök Riddarholmskyrkan, se s. 12.
- 31 maj (ons) Utflykt till Dalarö (fullbokad).
- 1 juni (tors) Torsdagsträffen på J & J, Segeltorps centrum, se s. 12.
- 8 juni (tors) Sillunch på Långbro Vårdshus, se s. 8.
- 14-15 juni Resa till Dalarna, se s. 13.
- 3-9 juli (må-sö) Bottenviken runt, se s. 14.

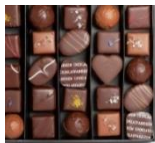


Foto: Christina Björklund

Studiebesök och andra aktiviteter.

Tisdag 28 mars kl. 11.30.

Sopplunch på Chokladfabriken på Söder, adress Renstiernas gata 12.



Besöket tar ca 2 timmar. Vi börjar med sopplunch med efterföljande tårtbuffé och kaffe. När vi är mätta och nöjda bjuds vi på en rundvisning i fabriken där vi får se hur de tillverkar praliner och chokladkakor.

Avslutningsvis får vi en liten chokladprovning så att vi alla får lära oss lite om chokoladens ursprung. Efteråt finns möjlighet att handla.

Kostnad: 330 kr, betala efter anmälan till bg; 106-3791 eller Swish 123 143 6864. **Glöm ej skriva namn och datum: 0328.**

Anmälan senast **måndag 20 mars** till:

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Torsdagsträff på Krubb den 6 april kl. 16.00 - 18.00.

Telefonvägen 22A, T-station Telefonplan, ta högra utgången i biljetthallen, sedan snett över väggkorsningen. Vi träffas utan några formella krav. Ingen föranmälan, det är bara att komma och umgås få en pratstund över ett glas vin eller en öl, kanske en matbit passar.



Onsdagen 12 april kl. 11.30.

Studiebesök på Nationalmuseum ([tillgänglighet](#))

Vi träffas vid museets entré **kl.11.15**. Visningen börjar **kl.11.30**.

Trädgården konst och natur under sex sekler är årets stora utställning och handlar om hur mytiska och verkliga trädgårdar har skildrats i konsten, men också om hur konsten lämnat spår i trädgårdarna, från medeltiden och fram till idag. Vi får se konst av Rembrandt, Watteau, Le Nôtre, Monet, Renoir, Carl Larsson och av samtida som Peter Frie och Emma Helle.

Kostnad: 225 kr, betalas efter anmälan till bg: 106-3791 eller Swish 123 143 6864. **Glöm ej skriva namn och datum: 0412.**

Anmälan senast **måndag 27 mars** till:

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Studiebesök och andra aktiviteter (forts.)

Torsdagsträff på Parma Kök & Bar, 4 maj kl. 16.00 - 18.00



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.

Folkhälsoveckan 8-12 maj

Under Folkhälsoveckan ansvarar förbundet för digitala 'webbinarier', som du hittar på <https://www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka>. Liksom ifjol anordnas en stegutmaning.

Stockholmsdistriktet har ännu inte presenterat något program, men kolla hemsidan: <https://www.spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet>.

Tisdagen 9 maj kl. 10.00 - 16.00.

Seniordagen i Kungsträdgården

Det händer massor med spännande saker under Seniordagen i Kungsträdgården, en dag för alla seniorer som är nyfikna på livet. De bjuder på en stor utställning med massvis av utställare, allt från researrangörer, hjälpmedel, produkter till föreningar med mera. Under dagen pågår dessutom kostnadsfria och spännande föreläsningar.

Gratisevent för seniorer som vill njuta av livet.

Torsdagen 11 maj kl. 10.30.

Fruar och fröknar i Fruängen

Vi samlas i Fruängen vid tunnelbanas övre utgång **kl.10.15** för att tillsammans med Stockholmsguiden *Claes Becklin* ta en timmes lugn promenad, detta för att alla ska känna att de orkar följa med.



Vi bekantar oss med de fruar och fröknar som på senare tid fått gator uppkallade efter sig i Fruängen på 2000-talet. En av dem är Barbro Alving, här på en bild från Dagens Nyheter, där hon bl.a. var krigskorrespondent.

Efteråt tar vi en fika eller lunch för de som så önskar.

Kostnad: 100 kronor (kontant eller Swish 123 143 6864) på plats.

Anmälan: senast 9 maj till:

Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, mobil: 070-778 59 51.

Måndagen 22 maj kl. 12.00

Guidad visning av Riddarholmskyrkan ([Tillgänglighet](#))



Vi samlas vid Riddarholmskyrkans entré **kl.11.45**. Visningen börjar **kl. 12.00** och är 45 minuter. Riddarholmskyrkan är de svenska kungarnas gravkyrka och Stockholms enda bevarade medeltida klosterkyrka.

Ängel i Riddarholmskyrkan Riddarholmskyrkan blev aktuell i höstas när

Foto: Dick Norberg/

Kungligaslotten.se

Elisabeth II begravdes och hennes Serafimer-vapensköld fördes från Kungliga Slottet till kyrkan för att hängas upp bland övriga avlidna riddares vapensköldar.

Kostnad: 110 kronor betalas **efter** anmälan till bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864. Glöm ej **namn** och **0522**.

Anmälan senast 10 maj (max 20 personer) till:

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Torsdagsträff 1 juni kl. 16.00 - 18.00 på J & J Public Bar.

Säsongens sista torsdagsträff sker i Segeltorps centrum. Ska vi fortsätta till hösten behöver vi ha tips på trevliga ställen, bör vara lätta att nå kommunikationsmässigt, med bra utbud och hyfsade priser. Vi önskar att fler hittar till träffarna, men det kanske blir bättre, när det blir varmare och lusten att träffas ute känns behagligare.



Vi har varit på J & J, tidigare och tyckte då de hade ett bra utbud, god mat, hyfsade priser och trevlig personal.

***Hitta hit:** tunnelbana Fruängen och sedan buss 173, 703 eller 704 **hpl Segeltorps centrum**.

Resor våren – sommaren 2023

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

Buss på sta'n – Stockholms sydöstra delar.

Onsdagen 29 mars kl. 9.00 – ca 14.00. (Fullbokad)

Samling kl. 8.45 vid Trekantsvägen 9, Liljeholmen

Kostnad: **525 kronor**, senast 15 mars till bg:106-3791

eller Swish 123 143 6864. Info: Gull-Britt Larsson, tel: 070-778 59 51.



Utflykter till Dalarö: Onsdagarna 10 maj och 31 maj (fullbokade).



Dalarö skans

Vi reser reguljärt ut till Dalarö. De som vill träffas vid tvärbanan i Liljeholmen, information Ann Falk, tel: 073-444 45 17, för resa till Årstaberget och sedan pendeltåg mot Handen, därefter buss till Dalarö. Om någon väljer köra bil träffas vi vid **Tullhuset kl. 10.00.**

Kostnad: **595 kronor** senast två veckor före resan till pg: 44 80 07-5 eller bg: 270-9095.

Bussresa till Dalarna med ViaTour.

Tisdagen 13 juni – Onsdagen 14 juni (3 490 kr)



Dag 1 reser vi med uppehåll för fika och lunch upp till Mora, där vi får en visning av Zornmuseet och Zorngården. Övernattning på Dala Wårdshus i Rättvik. OBS! Middag serveras inte i samma hus som boendet.

Dag 2 besöker vi bl.a. Alfvéngården utanför Leksand, 2022 firades 150-års jubileum, med anledning av Hugo Alfvéns födelse, med konserter runt om i Sverige och en uppmärksam utställning på Valdemarsudde. Därefter blir det besök i Västanvik på Jobs Handtryck. Lunch på någon lämplig restaurang. Utförligare program, på månadsmöten och hemsidor.

Anmälan senast 15 april till Ann Falk, tel: 073-444 45 17,

ann.m.falk@gmail.com (ange ev. matallergi)

Betalning: Resebevis samt faktura skickas från Viatour Resor & Event AB (arrangör). Första betalning är anmälningsavgiften på 1 600 kr.

10 dagar efter erhållet resebevis och slutbetalning.

Anmälningsavgiften är er bekräftelse på bokad resa.

BRA ATT VETA En del promenader förekommer under resan.

Bussresa: Bottenviken runt 3 juli – 9 juli (7 dagar)

Utförligt program på vår hemsida och på månadsmöte (12 platser).

Avresa från Cityterminalen måndagen 3 juli kl. 8.30.

Måndag. Färden går norrut längs kusten och lunch serveras på Axmar Brygga i kustbandet. Under eftermiddagen kommer vi till Sundsvall och checkar in på anrika Hotel Knaust i Sundsvall. Gemensam middag.

Tisdag. Efter frukost åker vi vidare norrut förbi Örnsköldsvik och lunch serveras på Västerbottens äldsta värdshus, Levar Hotell. I Luleå tilldelas vi våra rum på Quality Hotel Luleå och till kvällen dukas middag fram.

Onsdag. Frukost, sedan åker vi en tur i Luleå. Vi besöker Gammelstads Kyrkstad, ett av våra svenska Världsarv. Resan går vidare mot den svensk-finska gränsen och tvillingstäderna Haparanda och Torneå. Vi kommer till Kukkolaforsen, en av Torne älvs mest kända forsar. Här serveras lunch och resan går vidare in i Finland till Kemi. Vi fortsätter längs Bottenvikens kust söderut till Uleåborg. Middag och övernattnig på Scandic Oulo Station.

Torsdag. Efter frukost gör vi en rundtur i staden, besöker bl.a. den sevärda domkyrkan. Tid för lunch (ingår ej). Sedan åker vi till Karleby (Kokkola på finska), centrum för mellersta Österbotten Gamlakarleby grundlade av Gustav II Adolf. Middag och övernattnig på Sokos Hotel Kaarle i Karleby.

Fredag. Frukosten står framdukad och sedan tar vi vägen via Jakobstad Finlands nationalskald Johan Ludvig Runeberg föddes i staden. Vi kommer till Vasa, den finska staden som ligger närmast Sverige och lunch serveras på restaurang Strampen innan en lokalguide tar oss med på en tur. Vi checkar in på Sokos Hotel Vaakuna i Vasa och äter här kvällens middag.

Lördag. Efter frukost ges tid att upptäcka Vasa på egen hand innan vi åker till Rauma, som 1991 var den första finska staden som placerades på UNESCOs Världsarvslista över kulturminnen. Tid ges till lunch (ingår ej) och vi gör en rundtur till fots med en lokalguide i Gamla Rauma. Vi kommer sedan till Åbo, och en rundtur i staden Finlands äldsta stad. Bussen kör ombord på Viking Lines fartyg där middagsbuffé inkl. öl/vin väntar.

Söndag. Frukost serveras och vi samlar ihop oss för färd till Cityterminalen, där vi beräknas vara omkring klockan 8.30.

Pris/ person i dubbelrum/insideshytt: **pris 11 790:-** (ord.pris 11 990:-)

Tillägg för enkelrum/insideshytt: 350:- per natt, önskas utsideshytt

tillkommer 600:- / hytt. Bindande anmälan, dock **senast 3 april** till

Larssons resor via email kontor@larssonsresor.se eller telefon 08-34 82 00.

Efter anmälan får du resebevis och inbetalningskort från Larssons Resor.

Ange att du tillhör **SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö** för att erhålla rabatt

Gruppaktiviteter

Bokcirkeln **Hanna Paulis Gata 13**, en **torsdag** i månaden. Ytterligare deltagare är välkomna. För information, kontakta Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.



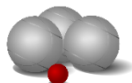
Älvsjö bibliotek träffas **måndagar kl. 14.00**, en gång i månaden. För information kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com, tel: 070-347 44 31.

Örby bibliotek träffas på **måndagar** en gång i månaden, hälsar Birgitta Björnlund, bjornlund799@gmail.com, tel: 070-091 47 74.

Bordtennis **torsdagar kl. 11.00 – 12.00** i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen. Information: kontakta Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule



onsdagar kl. 10.00 – 12.00.

Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Varje onsdag kl. 10-12 under perioden september – maj spelar vi boule i Prins Bertils boulehall. Kom gärna med och prova på en gratis omgång. För information kontakta Elisabet Sidh, mobil: 070-939 53 77.

Bridge

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



onsdagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13 information Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller tel: 070-561 67 46.

torsdagar kl. 12.30 – ca 16.00 Solberga Ängsväg 13, anmälan till Roger Andersson 070-654 05 97 eller Eva-Lena Frank, 073-844 00 66.

Kortspelsgruppen (ej bridge) träffas **torsdagar kl. 13.00** och sedan tre ggr i månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Vi spelar enkla spel, fikor, skrattar och har kul, för information: kontakta Margaretha Sjödin, tel: 070-734 35 24.



Gymnastiken i Västertorpshallen **tisdagar kl. 11.**



En timmes gymnastik i veckan under ledning av Siv Sagerberg, Siv leder seniorgympa på SAGA. Kom och prova för: **40 kronor**, kontakta Siv Sagerberg, tel: 073-981 43 72.

Målargruppen träffas på Café Koppen **onsdagar kl. 14.00**, var 14:e dag ojämnta veckor. Kontaktperson Gunvor Gunell gunvor.gunell@gmail.com tel: 070-668 34 75.



Stick-/syjunte-/pyselgruppen träffas i lokalen på Hanna Paulis Gata 13 **onsdagar kl. 15.00** var 14:e dag, jämna veckor. Vi välkomnar flera som vill vara med i gruppen. Kontakta: Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.



Vandringar **torsdagar kl. 9.40**. Vi försöker variera vandringarna, ibland med T-bana eller buss till vandringsmålet för dagen. Vi samlas vid **Fruängens T-bana, nedre plan**. Välkommen önskar Ulla med vandringskompisar. Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66.



OBS! Specialvandring i Fruängen torsdagen 11 maj kl.10.30, se s. 11.



Styrelsen 2023 (nedre raden): Gunvor Gunell, Marita Pettersson, Rigmor Olivegård-Landén, Annicka Nyrén och Gull-Britt Larsson
Infällda: Iréne Edström och Christina Björklund.

Bakre raden: Håkan Jarmar, Karin Hagy och Kaj Wicklander.

Manuskript till maj/augustinumret senast 5 maj 2023.

Hämtning och distribution av maj/augustinumret 15 maj 2023.