

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 351

September/Oktober

Årgång 36

Välkommen till våra månadsmöten se s. 8.

Måndagen 4 september: Föreläsning av DN-journalisten Erik Ohlsson.

Måndagen 2 oktober: Seniorhälsan informerar om sin verksamhet, därefter musikresa med Micke Kressner och Christoffer Hallgren.

Tisdagen 14 november: Firande av våra jubilarer och underhållning.

Tisdagen 12 december: Julavslutning på Park.

OBS! Vi behöver er anmälan före mötet bl.a. för att veta hur många vi ska duka för. Kostnad 75 kronor betalas på plats antingen med kort, Swish eller kontanter.

Studiebesök och andra aktiviteter se s. 10 och s. 11.

Onsdagen 30 augusti besök på Nationalmuseum.

Fredagen 22 september besök på Vikingamuseet inkl. lunch.

Torsdagen 19 oktober besök på Stockholms Stadshus.

Tisdagen 14 november besök på Pressbyråns museum.

Lördagen 9 december har vi Glöggmingel i lokalen på HPG 13.

Resor

Lördagen 23 september - söndagen 24 september: veckoslutsresa till Nyköping och Ulricehamn, information s. 12.

Söndagen 8 oktober: resa till Vingåker för show, information s. 13.

Tisdagen 7 november: Buss på sta'n – sydvästra förorterna s. 13.

Lördagen 2 december: julmarknad, julförtäring och julkonsert, s. 14.

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

Hälsodagen 6 september:

<https://senior.stockholm/aktuellt/kalendarium/2023/09/halsodagen/>

Ordföranden har ordet.

Vilken sommar vi har och har haft! Torka, hetta, regn i överflöd och intensiva åskoväder, allt i en salig blandning. Jag hoppas att ni ändå har fått uppleva en skön sommar och nu är redo för hösten och alla våra kommande aktiviteter.

På annan plats i medlemsbladet kan ni läsa om kongressen som ägde rum den 14-15 juni. Ett av de beslut som togs var att höja avgiften till förbundet med 30 kronor från 2025. Det innebär tyvärr att även vår medlemsavgift kommer att höjas så småningom.

Innan vi skildes åt för sommaren hann vi med en intressant vandring i de nyare delarna av Fruängen, en engagerad guidning av Riddarholmskyrkan samt inte minst den traditionella sillunchen på Långbro vårdshus, som alltid tycks locka fler att anmäla sig än vad vi har plats för.

Det är snart dags för höstens första medlemsmöte. Då kommer Birgitta Lindqvist att berätta om sitt liv och sin verksamhet som författare. Kommande månadsmöten bjuder på omväxlande programpunkter. Inte minst kommer vi att fira våra jubilarer den 14 november.

Flera spännande studiebesök hinner vi också med i höst, men först är det Hälsodagen den 6 september på Stockholms Stadion, som staden bjuder oss på. Programmet finns bl.a. på vår hemsida. Sedan väntar: Vikingamuseet, Stadshuset och Pressbyrån.

Den populära serien Buss på sta'n avslutas med en tur i de sydvästra delarna dvs. våra egna kvarter. Därmed har vi bussat oss runt i sta'n och fått se och uppleva många intressanta platser.

Det blir givetvis också resor utanför Stockholm. En veckoslutsresa äger rum i slutet av september på temat "Gårdarna runt sjön" i Birgit Th Sparres fotspår. En krogshow "I can jive" erbjuds i Vingåker i oktober, naturligtvis byggd på Jerry Williams historia och musik. Höstens resor slutar med julmarknadsresan den 2 december, som i år även inkluderar julkonsert.

När det gäller våra torsdagsträffar kan vi konstatera att de som äger rum nära Fruängen lockar flest deltagare. Vi kommer under hösten att pröva en eller annan ny pub för att se om vi kan locka er dit. Dessa träffar är ett mycket bra tillfälle att träffas utan märkvärdigheter och lära känna andra medlemmar.

Stockholmsdistriktet ordnar flera ordförandekonferenser under hösten. Ett genomgående tema är digitalisering och arbete i en ideell organisation. Jag återkommer senare med referat från konferenserna. Jag ser fram mot att få träffa många av er under höstens aktiviteter.

Karin Hagy

Rapport från SPF Seniorernas kongress och lite annat.

Den 14-15 juni 2023 hade SPF Seniorerna kongress. Den här gången på Skogshems kursgård ute på Lidingö. Närvarande var 105 ledamöter från hela Sverige samt ett antal inbjudna gäster. Socialminister Jacob Forsmed inledde med att prata om hur viktigt det är för oss lite äldre att röra på sig och att han t.ex. har provat på Gåfotboll och Judo som ju är bra träning och som ger oss styrka att motverka fallolyckor bl.a.

Därefter startade själva kongressen och där omvaldes Eva Eriksson, som styrelseordförande och en delvis ny styrelse valdes. Våra två kandidater från Stockholmsdistriktet. Monica Ulfhielm och Anne Hedberg Balkå omvaldes för ytterligare en mandatperiod. En stor fråga som diskuterades länge var förbundsstyrelsens förslag att höja avgiften till förbundet och deras förslag var en höjning på 50 kr. Efter långa diskussioner remitterades frågan till ett Beredningsutskott som fick i uppdrag att försöka hitta en lösning som alla kunde ställa sig bakom och de kom tillbaka med två förslag, ett på en höjning av avgiften på 30 kr och ett senkommet kompromissförslag från Förbundsstyrelsen med en höjning på 40 kr. Frågan gick naturligtvis till omröstning och där stannade höjningen på 30 kr. Den kommer att gälla från 2025. Vad det kommer att innebära för vår förening kommer vi att få diskutera på vårt nästa årsmöte, som äger rum i februari 2024. Annars var det en ganska lugn kongress där många motioner var väl genomarbetade och där kongressen kunde yrka bifall till förbundsstyrelsens förslag.

Tandvårdsfrågan, Munhälsa och Högkostnadsskydd, Ensamhetsfrågan och Psykisk ohälsa var frågor som naturligtvis diskuterades och som ju berör oss alla.

Nästa kongress äger rum om fyra år men redan om två år kommer det att vara en kongress som blir digital allt enligt beslut på tidigare kongress. Där ska bl.a. behandlas ekonomi och inkomna motioner.

Som jag tidigare rapporterat om från **KPR:s** möte i april och även i juni så kommer det att arrangeras en **En Hälsodag för seniorer på Stockholm Stadion den 6 september kl. 12-16**. Utförligt program hittar du på <https://senior.stockholm/aktuellt/kalendarium/2023/09/halsodagen/> och på [vår egen hemsida](#).

Arrangemanget är gratis och Stockholms Stadion är ju en fin gammal anläggning där mycket idrott äger rum. Kom dit titta och njut.

Irène Svensson

Jubilarer som vi gratulerar i september/oktober



<i>90 år fyller</i>	<i>Anita Schneider</i>	<i>24 oktober</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Inger Eklund</i>	<i>14 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Kerstin Anim-Addo</i>	<i>21 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Christina Johansson</i>	<i>23 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Jan Lindqvist</i>	<i>24 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Bo Stencrantz</i>	<i>24 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Birgitta Gren</i>	<i>29 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Arne Lönnebring</i>	<i>18 oktober</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Anders Gustafsson</i>	<i>19 oktober</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Kenneth Berglund</i>	<i>23 oktober</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Bernt Tyrving</i>	<i>28 oktober</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Jan-Erik Nordström</i>	<i>31 oktober</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Charlotte Stilow</i>	<i>27 september</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Birgitta Danielsson</i>	<i>27 september</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>PiaTeike</i>	<i>05 oktober</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Ulla Samuelsson</i>	<i>15 oktober</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Henrietta Björkewald-Meinke</i>	<i>20 oktober</i>

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Ingegerd Sundlöf
Ewa och Per Leffler.
Anette Bergström



Margareta Almlöf
Åsa-Stina Melin



I vår lokal på Hanna Paulis Gata finns ett flertal fotoalbum från föreningens verksamheter under årens lopp. Tyvärr är det inte någon av oss i nuvarande styrelse, som känner igen personerna. Vad ska vi göra med albumen? Nu behöver vi er hjälp senast den 15 oktober, vill vi ha besked annars låter vi fotona gå till de sälla jaktmarkerna. Hör av er till någon av oss **information finns på s. 2.**

Reserapporter våren 2023

Utflykten till Dalarö 23:e och 31:a maj

Eftersom första resan blev fullbokad redan efter 40 minuter dubblerades den. Vädret var med oss på båda resorna, ett äventyr i det hela var själva resan till Dalarö eftersom det var pendeltågsstrul dessa dagar, men vi kom fram till ett vårfagert Dalarö, där guiden Sven-Olof Landin tog emot oss i tullhuset. Du hittar rapport och fina bilder på Mälärhöjdens hemsida.

<https://www.spfseniorena.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorena-malarhojden-hagersten/minnesbilder/>

Ålandsresan den 13-14 juni

I strålande försommarväder startade vi resan med buss från Trekantsvägen till Vikingterminalen, där vi äntrade Viking Grace, bagaget lämnades i en daghytt, dit den som önskade kunde dra sig tillbaka. Medan frukost intogs, gled vi genom en försommarfager skärgård. I Mariehamn mötte oss en chartrad buss samt guide, som under resan ut till Lemland berättade lite ur Ålands historia. Tänk att Sverige en gång tackade nej till förslaget att Åland skulle tillhöra oss. På restaurangen Västerro möttes vi av Anders Westerberg, en fiskare och mathantverkare, som tar tillvara allt havet kan ge. Vi fick ett smakprov på hans matlagningskonst serverad som buffé, där vi själva fick plocka för oss, medan Anders stekte skivor av dagens nyfångade havslax, färskare än så kan det inte bli. Chips av laxskinn kan det smaka gott? Efter lunchen visade Ander oss runt på sin gård, som ligger naturskönt nere vid vattnet.

Efter det spännande och smakliga besöket fick vi fortsatt guidning på vägen in mot Mariehamn, vi gjorde ett stopp på utsiktsplatsen på Badhusberget med sitt vattentorn, där är det en hänförande utsikt, efter mer guidning inne i Mariehamn, som har en välbevarad stadsmiljö med charmiga hus från 1880-talet, var det dags att checka in på Park Hotell centralt beläget. Kvällen var fri för egna aktiviteter, vädret var mycket behagligt för en promenad, några gick ner till Västra hamnen, där det kända museiskeppet Pommern, ett av de sista segelfartygen ligger. Andra gick till Östra hamnen där restaurangskeppet FP von Knorring ligger. Några lät sig väl smaka av både mat och dryck.

Efter frukost var det dags att kliva ombord på bussen och färd ut ur Mariehamn, även idag var det till Lemland färden gick, ett stopp vid Lemströms kanal, tidigare en mycket viktig farled för båtar som skulle ta

sig till Ålands innanhav: Lumparn, numera är det mest fritidsbåtar som passerar och ingen reguljär trafik. Några segelbåtar passerade medan vi väntade och vi kunde njuta av den fina naturen. Vi fortsatte mot Senses, en trädgård som paret Sandberg byggt upp från noll på nio år. Tyvärr kom vi mitt mellan säsonger när alla lökväxter var utblommade. Normalt blommar pionerna som bäst vid den här tiden, men liksom i Sverige hade de haft en kall maj. Deras skördefest i september är något alldeles unikt. Besöket avslutades med förmiddagsfika.

Färden fortsatte mot Jormola, vars kyrka är värt ett eget besök och till Önningeby, där en känd svensk-finsk konstnärskoloni höll till under åren 1884 fram till 1914. I byn finns numera ett fint konstmuseum, som visar konst av de olika konstnärerna som levde i kolonin. En av de svenska målare som levde och verkade i kolonin var bl.a. J.A.G. Acke, gift med Eva Topelius. Vill man se något av J.A.G. Acke, är ett besök på Stockholms Stadshus att rekommendera där han har gjort stuckerna i Prinsens galleri eller varför inte Villa Akleja i Vaxholm. Utställningen på Valdemarsudde *Ljus över hav och land – Önningebykolonin på Åland*, var en upplevelse.

Efter museibesöket var det dags att åka vidare till terminalen och Viking Glory, som gav oss en mycket behaglig hemresa med läcker buffé och skön vistelse i solen på akterdäck. Bilder från resan hittar du SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägerstens [hemsida](#). *Gull-Britt Larsson*

LÄR DIG TECKNA med *Dipak Lahiri*, han har varit verksam som lärare i bild vid Fruängsskolan, har haft kurs i kalligrafi för våra medlemmar. Finns det ett tillräckligt stort intresse ges en kurs om 6 timmar med tre timmar under 2 dagar. Att teckna betyder att lära att se. Du lär dig se det som är viktigt. Övningarna leder till att teckna steg för steg, det du ser som viktigt i bilden, som ska skapas. I kursen kan du teckna blommor, träd, landskap, figur och stilleben. Du lär dig om storlek, proportion, enkla perspektiv, form m.m. Du utvecklar en skiss till en färdig bild med blyerts, kolstift, tusch från grunden.

Pris: 600 kr inkl. material (blyertspennor, stiftspennor, kolstift, tusch, olika sorts papper, sudd). **Anmäl** ditt intresse senast **15 september** till: Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com, 073-905 48 07. Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37

Månadsmöten hösten 2023

Måndagen 4 september kl. 13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan



Staffan de Mistura
och Erik Ohlsson

DN journalisten Erik Ohlsson berättar om utrikesrapportering i allmänhet och boken: *Armbrytning med ondskan*, vilken bygger på intervjuer från 2016 med FN:s dåvarande medlare i Syrien svensk-italienaren Staffan de Mistura, Främst har Erik Ohlsson ägnat sig åt utrikesnyheter. Mellan 1998 och 2002 var han DN:s korrespondent i Moskva och 2006 - 2010 var han tidningens utsände i Washington.

Kostnad: 75 kronor (föreläsning, kaffe med hembakat) betalas på plats antingen med kort, Swish eller kontanter. **Anmälan senast 28 augusti till:**
Marita Pettersson: 070-633 53 37 maritalennart26@gmail.com eller
Christina Björklund; 073-905 48 07 christina.bjorklund.se@gmail.com

Måndagen 2 oktober kl. 13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan

Representanter från *Seniorhälsan* informerar om sin verksamhet och program i vår stadsdel.

Därefter får vi följa med på en musikresa med Micke Kressner och Christoffer Hallgren. Den startar med den svenska musik-skatten och går vidare till musik från Skottland, Irland och England. Resan fortsätter över Atlanten till nordamerikanska folkmusikaliska tongångar.



Kostnad: 75 kronor (underhållning, kaffe med hembakat) betalas på plats antingen med kort, Swish eller kontanter.

Anmälan senast 25 september till:

Marita Pettersson 070-633 53 37 maritalennart26@gmail.com eller
Christina Björklund 073-905 48 07 christina.bjorklund.se@gmail.com

Tisdagen 14 november kl.13.00 i Baldersalen, Medborgarhuset

Vi firar våra jubilarer (personlig inbjudan) som fyllt/fyller jämnt 2023. Underhållningen står Anna Bromée för med sin nya show; *Bara vänner*. Anna är ju bekant sedan tidigare besök då hon förnöjt oss med Edith Piaf-föreställning: *Jag ville dansa med lyckan*, och *Strålande jul* vid månadsmötet i december 2022. Mer information i Höstlövet 352

Kostnad: 75 kronor (underhållning, kaffe och tårta) betalas på plats antingen med kort, Swish eller kontanter.

Anmälan senast 28 oktober till:

Marita Pettersson 070-633 53 37 maritalennart26@gmail.com eller
Christina Björklund 073-905 48 07 christina.bjorklund.se@gmail.com.

Preliminärt program 2023

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

- 30 augusti (ons) Studiebesök Nationalmuseum, se s. 10.
4 september (mån) Månadsmöte, föreläsning, Mariasalen, se s. 8.
6 september (ons) Hälsodagen på Stockholms Stadion, se s.4.
7 september (tors) Torsdagsträffen på J&J, Segeltorp,
22 september (fre) Studiebesök Vikingamuseet, se s. 10.
23-24 september Veckoslutsresa Gårdarna runt sjön, se s. 13.
2 oktober (mån) Månadsmöte, musikunderhållning, Mariasalen, s. 8.
3-5 oktober Senormässan i Älvsjö.
5 oktober (tors) Torsdagsträffen på Parma i Fruängen.
8 oktober (sön) Bussresa till Vingåker för show se. s. 14.
19 oktober (tors) Studiebesök Stadshuset, se s. 11.
2 november (tors) Torsdagsträffen, se Höstlövet 352.
7 november (tis) Buss på sta'n - sydvästra delarna, se s.13.
14 november (tis) Studiebesök Pressbyråns museum, se s. 11.
14 november (tis) Månadsmöte, underhållning, firande av jubilarer, Hägerstenåsens medborgarhus, se s. 8.
2 december (lör) Julmarknad-, julkonsertresa, se s. 14.
7 december (tors) Torsdagsträffen, se Höstlövet 352.
9 december (lör) Glöggmingel i lokalen på HPG 13, se Höstlövet 352.
12 december (tis) Månadsmöte, julavslutning på Park, se Höstlövet 352.
9 januari -24 (tis) Julgransplundring, se Höstlövet 352.

Vill du bli föreningens nya/nye Webbredaktör

Stockholmsdistriktet erbjuder en nybörjarkurs den 19 september, där du får lära dig arbeta med hemsidan och EpiServer. Kontakta ordförande Karin Hagy, tel: 073-844 99 90 eller föreningens IT-/webansvariga Rigmor Olivegård Landén, 070-777 02 36 för mera information.



*Vissa arrangemang drivs i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan*
www.sv.se/avdelningar/sv-stockhol

Studiebesök och andra aktiviteter.

Onsdagen 30 augusti gör vi ett nytt försök till Nationalmuseum.



Vi träffas vid museets entré kl. **11.15**.

Visningen börjar kl. 11.30 och tar ca en timme. Utställningen: *Trädgården – konst och natur under sex sekler* är en stor rundvandring som visar hur trädgården skildrats i konsten.

Priset: 225 kronor betalas **EFTER** anmälan till bg:106-3791 eller Swish 123 143 68 64. Sista anmälningsdag **25 augusti**.

Skriv **namn** och **0830** (max ytterligare 10 personer).

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

OBS! Ni som betalade för visningen 12 april (som blev inställd) och inte fått pengarna tillbaka, ska inte betala, men vi måste ha din anmälan.

Fredagen den 30 september kl. 12.00 är vi välkomna till

The Viking Museum* på Djurgården.

Besöket börjar med att en vikingaguide tar oss runt i museet och berättar om livet under Vikingatiden. Därefter åker vi en tågresa på 11 minuter som visar Ragnfrids saga.



Efteråt går vi till restaurang Eld, där en lunch är uppdukad med viltfärsbullar och rosmarinrostad potatis, enbärsgräddsås och 'picklade' tranbär. Till lunchen serveras bröd och smör samt vatten i karaffer. Efter maten serveras kaffe. Besöket tar ca 2 timmar.

Pris: 350 kronor betalas till bg:106-3791 eller Swish 123 143 68 64

Skriv **namn** och **0930**, **EFTER** anmälan senast **22 september** (max 25)

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

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

***Hitta hit:** Åk med spårvagn 7 från Klarabergsgatan till station Liljevalchs eller båt från Slussen till Djurgården.

Torsdag 19 oktober kl 11.00 guidad tur av Stadshuset



Foto: Mikael Stenberg

Vi samlas kl. 10.45 vid entrén*

En allmän guidning som tar ca 50 minuter, den går igenom historia, arkitektur, de vackraste och mest kända rummen och den årliga Nobelbanketten

Kostnad: 120 kr betalas till bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864. Skriv **namn** och **1019**. (Max 15 deltagare.)

Anmäl senast fredag 6 oktober till:

Marita Pettersson 070-633 53 37 maritalennart26@gmail.com eller
Christina Björklund 073-905 48 07 christina.bjorklund.se@gmail.com

***Hitta hit:** Buss 3 från Slussen till Karolinska sjukhuset hpl: *Stadshuset* eller tunnelbana till T-centralen och sedan en promenad via Tegelbacken.

Tisdagen 14 november kl. 10.00 besöker vi Pressbyråns museum*

Vi samlas i Pressbyrån som ligger vägg i vägg med entrén Strandbergsgatan 55*. Där blir vi bjudna på kaffe och bulle.

Vi blir upphämtade och förflyttar oss till entrén, åker 6 trappor upp där Folke Lundberg möter oss och kommer i 55 minuter berätta om Pressbyråns historia. Efter detta gör vi en rundvandring och tipspromenad i museet.

Kostnad: 75 kr betalas till bg:106-3791 eller Swish: 123 143 6864

EFTER anmälan. Skriv ditt **namn** och **1114**.

Anmälan (max 20 personer) senast 5 november till:

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

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

***Hitta hit:** Tunnelbana till *Hornstull*, sedan *buss 74* till Hornsberg, hpl: *Strandbergsgatan*.

Resor hösten 2023

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

Veckoslutsresa lördag 23:e – söndag 24 september.

Bussresa med guidning i författarinnan Birgit Th Sparres fotspår – ”Gårdarna runt sjön” – den vackra trakten runt sjön Åsunden.

Buss avgår från Axelsberg **kl. 8.30**, busstorget i Fruängen **kl. 8.45**.

Första dagen besöker vi Sörmlands Museum i Nyköping, där vi går runt på egen hand och bl.a. tittar på utställningen NK:s möbler som tillverkades i Nyköping. Möjligheter till lättare lunch. Resan går vidare till Gunnes väskor som är Sveriges största väskbutik – ett familjeföretag som startat 1965. Här serveras vi fika. Färden fortsätter mot Ulricehamn och vid 17-tiden checkar vi in på Hotell Bogesund, där vi även serveras en 2-rätters middag.

Efter frukost och utcheckning möter en lokal guide upp och vi börjar med en stadsrundtur och besöker friluftsområdet Lassalyckan där World cup-tävlingar i längdskidor ägt rum. På vägen till Källebacka säteri, där Änglagårdsfilmerna spelats in, passerar vi Skottek där slaget på Åsundens is ägde rum 1520 och Sten Sture d.y. blev dödligt sårad. På Källebacka finns en annan sevärdhet – det sjusitsiga dasset. Vi passerar även platsen där ”Bredgårdsmannen” 9 945 år gammal hittades.

Vi fortsätter resan och passerar flera av gårdarna som Birgit Th. Sparre skrivit om i sin romanserie. Guiden berättar om de riktiga gårdarna men även vad de hette i böckerna och vilka karaktärer som bodde där.

Besök och guidning på Torpa Stenhus där Katarina Stenbock bodde – Gustav Vasas tredje hustru. Vi äter lunch på Torpa Slottscafé och restaurang. Hemfärd ca 15.00 och åter i Liljeholmen ca 20.30. På lämplig plats utmed vägen stannar vi med möjlighet till mat och kaffe för den som så önskar.

Resan blir av och anmälan till Ann Falk tel. 08-97 26 62 senast 21 augusti, då priset bestäms beroende på hur många som har anmält sig. Anmälningar tas emot även efter den 21:a, men då till väntelistan för ev. återbud. När priset fastställts informerar Ann dem som anmält sig och resan betalas omgående till **pg: 44 80 07-5 eller bg: 270-9095**.

Pris ca 3 055 - 2 455 kronor (beroende på hur många vi blir). I priset ingår: bussresa, 1 tvårätters middag inkl. kaffe, 1 frukost, 1 lunch, lokalguide och entréer. Tillägg för enkelrum: 405 kronor.

Söndagen 8 oktober kl. 12.30 – ca 20.30

Bussresa till Folkets park i Vingåker och ”*I CAN JIVE – En inte helt sann berättelse om Jerry Williams.*”

Buss avgår från Axelsberg **kl. 12.30** och busstorget i Fruängen **kl. 12.45**.

Showgruppen Widén, Strand och Poppe är tillbaka med en ny föreställning, en fartfylld rockmusikal som bygger på Jerry Williams historia och musik. En doft av nostalgi, härlig musik och en underhållande upplevelse i anrika Vingåkers Folkets park.

En krogshow som berättar historien om rörmokaren från Solna, som gjorde succéartade folkparksturnéer, spelade musikal, gjorde krogshower och var programledare i radio och TV. Med rock'n'rollen i hjärtat, socialismen i blodet och en massa sväng underhöll han Sverige i nästan 60 år. Det utlovas härlig medryckande musik i Jerry Williams anda. Skådespelarna och artisterna gestaltar delar av hans historia med humor och glimten i ögat.

En timme innan föreställningen serveras ”Korvsymfoni med hemstompat mos”, syrad lök, saltgurka och rostad lök samt kaffe med kakor. Läsk/lättöl ingår.

Pris: 875 kr (i priset ingår bussresa, middag och krogshow) betalas till pg: 44 80 07-5 eller bg; 270-9095 senast 24 september.

Anmälan (56 platser) så snart som möjligt till

Ann Falk. tel. 08-97 26 62 eller 073-444 45 17.

Tisdagen 7 november kl. 9.00 – ca 15.00

Buss på sta'n – sydvästra delarna.

Samling vid bussen, Trekantsvägen 9 **kl. 08.45**. Det här är den sista delen av våra bussturer i det nya Stockholm som växer fram, tillsammans med auktoriserad Stockholmsguide besöker vi, delvis beroende på framkomligheten i områdena, bl.a. Älvsjöstaden,

Telefonplan/Midsommarkransen, Mälarhöjden, Bredäng och Skärholmen. Resan avslutas med lunch, ej klart för tillfället.

Kostnad: (buss, Stockholmsguide, lunch) **590 kr/person** betalas till bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864 **EFTER** anmälan. Skriv ditt **namn** och **1107**, max 35 personer.

Bindande anmälan senast **24 oktober** till Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.

Lördagen den 2 december kl. 12.30 – ca kl. 22.30
Bussresa till Västerås. Julmarknad hos Åsby Hem & Trädgård,
middag och julkonsert *Julekväll med Kalle och hans vänner.*



Kalle Moraeus och kören *Ingela Vocalis* välkomnar julen med en stämningsfull konsert i en folklig ton med glimten i ögat, för så blir det ju med Kalle Moraeus på Västerås Konserthus, där vi även intar middagen innan konserten.

Före middag och konsert besöker vi *Åsby Hem & Trädgård* i Hallstahammar. En oas för alla växtälskare med smak för inredningsdetaljer och annat som förskönar hemmet. Till jul förvandlas den stora handelsträdgården till en magisk värld, ett sagoland.

Välkommen till Jul på Åsby!

Kl. 12.15	Avresa från Liljeholmen, Trekantsvägen 9.
Kl. 14.15-15.45	Besök Åsby Hem & Trädgård (möjlighet till fika)
Kl. 17.00	Middag serveras i konserthusets restaurang
Kl. 19.00-20.30	Konsert i Västerås Konserthus
	Hemresa sker direkt efter föreställningens slut, åter i Fruängen ca kl. 22.30, sedan till Axelsberg och Liljeholmen.
Pris per person:	1.550:- (<i>priset gäller vid minimum 30 betalande</i>)
Pris per person:	1.425:- (<i>priset gäller vid minimum 40 betalande</i>)
I priset ingår:	bussresa, besök Åsby Hem och Trädgård, middag inkl. kaffe och dessert, parkettbiljett.

Bindande anmälan senast den 30 oktober: med namn adress, gärna mail och telefonnummer till Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.

Faktura skickas från Resekompaniet, Eskilstuna tel. 016-51 01 51.

#####

Efterlysning av reseombud. Ska föreningen ordna resor eller ska vi bara vidarebefordra de resor som distriktet och ibland förbundet erbjuder medlemmarna?

Gull-Britt Larsson

Gruppaktiviteter

Bokcirkeln **Hanna Paulis Gata 13** träffas **torsdagen 14 september** och sedan en gång i månaden. För information, kontakta Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.



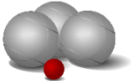
Älvsjö bibliotek träffas **måndagar kl. 14.00**, en gång i månaden. För information kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com, tel: 070-347 44 31.

Örby bibliotek träffas **11 september** och sedan 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. **Startar den 24 augusti**, information: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule **onsdagar kl. 10.00 – 12.00**. Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården, **startar 6 september**. Kom gärna med och prova på en gratis omgång. För information kontakta Elisabet Sidh, mobil: 070-939 53 77.



Bridge **måndagar kl. 09.30 startar 4 september** i lokalen Hanna Paulis Gata 13, information Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller tel: 070-650 44 60.



onsdagar kl. 09.30 startar 6 september 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, **startar 7 september**, anmälan till Roger Andersson 070-654 05 97 eller Eva-Lena Frank, 073-844 00 66.

Kortspelsgruppen (ej bridge) träffas **torsdagar kl. 13.00**, började den **10:e augusti** och sedan tre ggr i månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Vi spelar enkla spel, fikor, skrattar och har kul tillsammans, för information: kontakta Margaretha Sjödin, tel: 070-734 35 24.



Gymnastiken i Västertorpshallen **tisdagar kl. 11.00 – 12.00.**



Startar den 22 augusti och håller på till 12 december, en timmes gymnastik i veckan under ledning av Siv Sagerberg, för **650 kronor**, betalas på plats. Kom och prova för: **40 kronor**. Vi har roligt, har kul tillsammans och rör på oss hälsar Siv, som du kontaktar på tel: 073-981 43 72.

Målargruppen blir Fikagruppen och blir istället ett tillfälle för social samvaro på Café Koppen **onsdagar kl. 14.00, start den 30:e augusti** sedan var 14:e dag ojämna veckor. Kontaktperson Gunvor Gunell gunvor.gunell@gmail.com tel: 070-668 34 75, se inbjudan till **LÄR DIG TECKNA** på s. 7.

Stick-/syjunte-/pysselgruppen startar **onsdagen 20 september kl. 15.00** i



lokalen på Hanna Paulis Gata 13, sedan var 14:e dag, jämna veckor. Vi välkomnar flera som vill vara med. Vi planerar ett tillfälle då du kan lära dig göra egna gratulations-, julkort. Kontakta: Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, 070-778 59 51.

Torsdagsträffen kl.16.00 – 18.00 vi träffas 1:a torsdagen i månaden på olika trevliga pubar eller restauranger i närområdet, ingen anmälan det är bara att komma och umgås över ett glas vin eller en öl, kanske en matbit om det passar.



7 september blir det på J&J Public Bar, Segeltorps centrum
5 oktober på Parma Kök och Bar, Fruängens centrum
2 november, se Höstlövet 352.
7 december, se Höstlövet 352.

Vandringar **torsdagar kl. 9.40.** Vi försöker variera vandringarna, ibland med T-bana eller buss till vandringsmålet för dagen. Höstens vandringar **startar den 31:a augusti**. Vi samlas vid **Fruängens T-bana, nedre plan**. Välkommen önskar Ulla med vandringskompisar. Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66.



**Manuskript till november/decembernumret senast 20 oktober 2023.
Hämtning och distribution av november/decembernumret 30 oktober 2023.**