

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 354

Februari/Mars 2024

Årgång 37

Välkommen till månadsmöten s. 8, 10 och Höstlövet 355.

- Tisdag 27 februari** Årsmöte, Baldersalen, Medborgarhuset.
Måndag 11 mars Månadsmöte med Tom Alandh, Mariasalen.
Måndag 8 april Månadsmöte med Fredrik Almbergen, Mariasalen.
Tisdag 7 maj Månadsmöte med Ola Gäverth, Folkets Hus Park.
Tisdag 4 juni Silllunch på Långbro Vårdshus.

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

Studiebesök och andra aktiviteter s. 11, 12 och Höstlövet 355.

- Onsdag 14 februari** Besök hos Kaffemissionären.
Onsdag 20 mars Studiebesök på Liljevalchs Vårsalong.
Torsdag 4 april Pubafton på Parma, musikunderhållning.
Onsdag 24 april Studiebesök på Spårvägsmuseum.
Måndag 13 maj Studiebesök med lunch hos Birgittasystrarna, Djursholm.
Torsdag 16 maj Studiebesök på Louis de Geer-palatset.
Tisdag 21 maj Vandring bland *Fruar och fröknar i Fruängen*.

Resor se s. 13 och 14 och Höstlövet 355.

- Torsdag 25 april** Heldagsutflykt till Härkeberga och Gamla Uppsala.
Onsdag 15 maj Besök Kvinnliga Medborgarskolan på Fogelstad och Julita.
Vecka 22 Preliminärt 2 dagars Ålandsresa.
2-7 juli 6 dagarsresa med Inlandsbanan och norska guldkorn.
27-28 augusti 2 dagarsresa till Övralid – Medevi Brunn – Vadstena.

Vår hemsida www.spfseniorerna.se/fruangen uppdateras kontinuerligt.

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 | 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 |
| Valberedning | Iréne Svensson (sammanställande) | 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

Ordföranden har ordet.

Välkommen till ett nytt år med föreningen! Jag hoppas att ni finner många tillfällen att vara med på våra aktiviteter och träffa gamla och nya vänner.

På annan plats i medlemsbladet kan ni läsa om vårt årsmöte den 27 februari i Baldersalen i Medborgarhuset på Hägerstensåsen. Nytt för i år är att vi dessutom tagit oss friheten att skicka en inbjudan med möteshandlingarna till alla de som har en e-postadress i vårt medlemsregister. Materialet finns förstås också på vår hemsida. Med tanke på de höjda portokostnaderna har vi denna gång valt att inte skicka ut årsmötesnumret tillsammans med detta nummer av Höstlövet. Ett antal exemplar av årsmötesnumret kommer att finnas i Baldersalen.

Den nya styrelsen kommer att konstitueras sig direkt efter årsmötets slut och presenteras i nästa nummer av Höstlövet.

Enligt uppgift ska förbundet i slutet av februari byta ut nuvarande medlemsregister mot ett som sägs vara enkelt att hantera och ha fler praktiska funktioner än det nuvarande. Det blir ingen distriktsstämma i år utan först år 2025, däremot planeras en ordförandekonferens i april.

Vid månadsmötet i mars kommer Tom Alandh att berätta om sina 50 år som dokumentärfilmare. En hel del av er har säkert sett programmet ”Hej och tack för mig” som nyligen sänts. På månadsmötet i april berättar Fredrik Almbergen från Nordea hur det är att vara digital och svårlurad. Han kommer med en mängd goda tips. Maj månadsmöte hålls på Park och då berättar Ola Gäverth om Karin Larsson och hennes liv i skuggan av Carl Larsson. Vårsåsongen avslutas traditionsenligt med Sillunchen på Långbro Vårdshus.

Flera studiebesök hinner vi också med. Vad sägs om Liljevalchs Vårsalong, Spårvägmuseum, Birgittasystrarna och Louis de Geer palatset?

Under Folkhälsoveckan i maj ordnar vi med en vandring i Fruängen.

När det gäller våra torsdagsträffar kan vi berätta att vid träffen i april blir det pubafton på Parma i Fruängen, gruppen Musikresan underhåller med musik från Irland och USA.

I slutet av april ordnar vi en resa till Gamla Uppsala och Härkeberga kyrka med flera guideade visningar. Mälarhöjden-Hägersten ordnar en resa i maj med besök på Kvinnliga Medborgarskolan på Fogelstad och Julita där vi har möjlighet att åka med.

Jag ser fram mot att få träffa många av er under vårens aktiviteter.

Karin Hagy

Rapport från Kommunens och stadsdelsnämndens pensionärsråd.

Nu är det 2024 och vid både Kommunens pensionärsråd (KPR) och Stadsdelsnämndens pensionärsråd (SPR) har vi fått ta del av vad äldreförvaltningen planerar för det här året. Verksamhetsplaneringen och vad saker och ting kostar har legat högt upp på dagordningen. Vad man satsar på i båda instanserna är trygghet för oss äldre, och hur vi ska kunna hålla oss friska och må bra både fysiskt och psykiskt. Projektet Äldrevänlig stad, som pågått under ett par år är avslutat, men eftersom frågan fortfarande är viktig så kommer det att starta ett nytt projekt med samma tema. Kommunstyrelsen Pensionärsråd (KPR) kommer att även fortsättningsvis vara med som rådgivande organ.

Som ni kanske kommer ihåg har man under ett antal år pratat om och arbetat med en ny Socialtjänstlag och här har man kommit en bit på väg. Det blir ingen separat äldreomsorgslag utan i den nya socialtjänstlagen finns många förslag som kommer att gynna äldreomsorgen, bland annat mer förebyggande och kunskapsbaserad vård. Äldreomsorgslyftet förlängs och utvidgas. Demens - en växande folksjukdom - tittar man vidare på. Regeringen håller på att ta fram en ny demensstrategi. Ja, så är det ju det där med Brott mot äldre, här hoppas man på att kunna skärpa sitt arbete. Stor och viktig fråga som det är oerhört svårt att komma tillrätta med.

Lite av de frågor som vi i de två råden KPR och SPR är involverade i och som vi påverkar så mycket vi kan under hela det här året och även ytterligare år. Jag kommer att här försöka hålla er informerade så mycket som möjligt. Protokollen från våra möten finns på vår hemsida som jag hoppas ni använder er av med jämna mellanrum.

Gå försiktigt i snö och halka så hörs vi igen i nästa Höstlöv.

Iréne Svensson
nyvald ordförande i SPR

Tyck till om stadens trafik- och utemiljö

Du kan när som helst ringa och lämna din felanmälan på stadens trafik- och utemiljö tel: 08-651 00 00 eller <https://trafik.stockholm/tyck-till/>

Äldre direkt: för allmänna frågor och råd om Stockholms kommuns äldreomsorg samt förmedling av kontakt med biståndshandläggare, tel: 08-80 65 65 eller aldredirekt.service@stockholm.se

UPPROP/INFORMATION

Vill du bli ny redaktör för Höstlövet?

Ett intressant och spännande uppdrag att hålla medlemmarna uppdaterade och informerade om föreningens verksamhet och annat som händer i omgivningen. Numera ges 7 nummer ut under året. Kontakta Gull-Britt Larsson eller någon annan i redaktionskommittén, se s. 2.

Efterlysning av reseombud. Ska föreningen ordna resor eller ska vi bara vidarebefordra de resor som distriktet och ibland förbundet erbjuder medlemmarna? Reseombudet samarbetar med andra reseombud, får inspiration av etablerade resebyråer varav många är inriktade på seniorer, även möjlighet att lägga upp resor efter eget bevåg. *Gull-Britt Larsson*

Medlemsavgift och medlemskort för 2024

Förbundet ansvarar numera för debitering av medlemsavgiften. De skickade ut inbetalningsunderlag till alla medlemmar antingen via mejl, digital brevlåda eller post i november. Sista inbetalningsdag var den 31 januari. Har du missat betalningen och fortfarande vill vara medlem, kontakta vår medlemssekreterare, karin.hagy@telia.com, tel: 073-844 99 90.

Inga **medlemskort** kommer att skickas ut med *Senioren* som tidigare år, utan det är upp till föreningarna själva att ombesörja detta. Vi har därför i styrelsen beslutat att beställa hem ett antal medlemskort för att dela ut på månadsmöten eller andra träffar. Kontakta Karin Hagy, tel: 073-844 99 90.

Glöm ej att meddela ny eller ändrad mejladress, nytt mobilnummer, ändrat telefonnummer eller ändrad portkod (det senare speciellt om du får Höstlövet oadresserad i brevlådan). Vi kommer fortsättningsvis att skicka ut allt mer information via mejl eller mess (SMS). Skicka ett mail med de nya uppgifterna till fruangen@spfseniorena.se eller ring vår medlemssekreterare Karin Hagy, tel: 073-844 99 90, karin.hagy@telia.com.

Betalningshjälpen - Kom igång med en digital vardag.

På betalningshjalpen.se hittar du inspiration och guider till hur du kommer igång med din digitala vardag. Betalningshjälpen är ett samarbete mellan SPF Seniorerna, Mastercard och de flesta av Sveriges storbanker.

Kallelse: Årsmöte tisdagen 27 februari kl. 13.00 i Baldersalen.

Verksamhetsberättelse och övrigt underlag finns på [hemsidan](#), i Höstlövet 353 (endast via mejl), samt i möteslokalen. Fri entré, men anmälan önskas.

Förslag till dagordning

- 1 Årsmötets öppnande.
- 2 Val av mötesordförande, sekreterare, justerare och rösträknare.
- 3 Fastställande av röstlängd.
- 4 Fråga om kallelse skett i behörig ordning.
- 5 Fastställande av dagordning.
- 6 Styrelsens verksamhetsberättelse för 2023.
- 7 Styrelsens förvaltningsberättelse: resultat/balansräkning.
- 8 Revisorernas berättelse.
- 9 Fastställande av resultat- och balansräkning.
- 10 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
- 11 Behandling av verksamhetsplan 2024, prognos 2025, budget 2024.
- 12 Fastställande av medlemsavgifter 2025.
Styrelsen föreslår: höjd avgift, till 340 kr för ordinarie medlem och oförändrad avgift 110 kr för vänmedlem.
- 13 Fastställande av ersättningar till styrelse och revisorer.
- 14 Behandling av inkomna motioner.
- 15 Behandling av förslag från föreningsstyrelse.
Styrelsens förslag: Vid årsmötet 2018 beslutades att personer som vidtalats att vara ansvariga eller behjälpliga vid s.k. månadsträffar ska vara befriade från entréavgift. Nu föreslår styrelsen att ansvariga för resor, studie-, teater-, museibesök eller annan aktivitet ersätts för eventuell entréavgift eller kostnad vid endagsresa.
- 16 Fastställande av antal ombud till nästkommande stämma/kongress
- 17 Fastställande av antal styrelseledamöter.
- 18 Val av ordförande.
- 19 Val av övriga styrelseledamöter.
- 20 Val av revisor/-er och ersättare.
- 21 Val av ombud och ersättare till stämma/kongress:
Styrelsens förslag: Delegeras till beslut i styrelsen..
- 22 Nomineringar av ledamöter till Stadsdelsnämndens pensionärsråd:
Styrelsens förslag: Delegeras till beslut i styrelsen.
- 23 Fastställande av antal ledamöter i valberedning.
- 24 Val av ordförande/ledamöter och antal i valberedningen.
- 25 Övriga frågor: beslut får ej fattas.
- 26 Avslutning.

Jubilarer som vi gratulerar i februari/mars 2024

100 år fyller Britt Fernström 20 februari

90 år fyller Rosa Messa 16 februari

90 år fyller Birgit Högman 21 februari

90 år fyller Håkan Elmquist 06 mars

90 år fyller Margot Persson 10 mars

90 år fyller Laila Liberg 14 mars

90 år fyller Gunvor Gåling 18 mars

80 år fyller Margaretha Andersson 01 februari

80 år fyller Laila Savelius 02 februari

80 år fyller Leif Landesved 04 februari

80 år fyller Gurlith Petersson 08 februari

80 år fyller Gunilla Österlund 22 februari

80 år fyller Anna-Liisa Puttonen 11 mars

80 år fyller Lena Odeldahl 13 mars

80 år fyller Gennaro Cucarano 14 mars

80 år fyller Maria Renmyr 19 mars

80 år fyller Lars-Gunnar Swahn 23 mars

80 år fyller Birgitta Hallin 26 mars

80 år fyller Marie Meltzer 31 mars

70 år fyller Ann-Mari Norring 05 februari

70 år fyller Berit Andersson 06 februari

70 år fyller Anne-Marie Strid 11 februari

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Eva Sundmalm, Monica Garmark, Agneta Classon

Ann-Britt Scherfors, Kenneth Gottberg, Britt Wallander

Kerstin Kildevang, Monica Idberg

Birgitta Wählstrand, Rolf Danielsson

Margareta Helleday, Marie-Louise Edman

Gunvor Andersson, Anita Norrgård

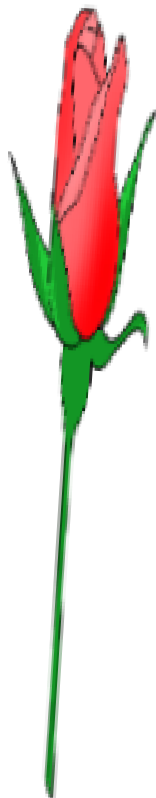
Gunilla Kellberg, Monica Vingård

Helene Bokenstrand, Stig Lindberg

Anne-Marie Tingeborn, Maud Bengtsson

Birgitta Edmark, Ewa Hedberg

Bjarne och Kerstin Cedersand.



Månadsmöten våren 2024

Tisdag 27 februari kl. 13.00: Årsmöte i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2*.



(dagordning samt övriga handlingar finns tillgängliga på vår hemsida, i Höstlövet 353, som kommer att finnas i lokalen).

Dörrarna öppna kl. 12.30 – fritt inträde.

Förtäring: kaffe och ”fralla”.

Underhållning av Per Speleman, som spelar 50-60-70-tal och allsångsvalser.

OBS! Anmäl senast tisdag 20 februari till

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

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

***Hitta hit:** Buss 147 från Liljeholmen **hpl Sedelvägen**, alternativ 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, 5-7 min. promenad.

Måndagen 11 mars kl. 13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan, Fruängen.

Tom Alandh berättar om sitt liv, han har gjort över 100 dokumentärfilmer, har arbetat i SVT i mer än 50 år och blivit en av våra mest folkära dokumentärfilmare. De 3 filmer om honom som getts på TV under januari, finns att se på SVT Play.

Kostnad: 75 kronor som betalas på plats med kort, Swish eller kontanter.

OBS! Anmäl senast 4 mars till

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

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

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

Bli svårlurad! *Fredrik Almbergen* kommer från Nordea och informerar om hur man kan vara både digital och svårlurad. Syftet är att uppmärksamma bedrägeri-risker och sprida kunskap om hur man ska agera om en bedragare ringer eller om man får ett bedrägligt sms. Tillfälle till frågor.

OBS! Anmäl alltid först, senast onsdag 3 april 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.

Preliminärt program för våren 2024

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

- 14 februari (ons) Studiebesök på Kaffemissionären se Höstlövet 352.
27 februari (tis) Årsmöte se s. 6, hemsidan och Höstlövet 353.
7 mars (tors) Torsdagsträff, Ölstugan Tullen, se s. 10.
11 mars (mån) Månadsmöte med Tom Alandh, Mariasalen, se s. 8.
20 mars (ons) Studiebesök på Liljevalchs Vårsalong, se s. 11.
4 april (tor) Pubafton på Parma med musikunderhållning, se s. 10.
8 april (mån) Månadsmöte med Fredrik Almbergen, Mariasalen.
24 april (ons) Studiebesök på Spårvägmuseum, se s. 11.
25 april (tors) Heldagsutflykt till Härkeberga kyrka, Gamla Uppsala se s. 13 och Höstlövet 355.
2 maj (tors) Torsdagsträffen, information i Höstlövet 355.
7 maj (tis) Månadsmöte med Ola Gäverth, på Park, se s. 10.
7 maj (tis) Seniordagen i Kungsträdgården, se Höstlövet 355.
13 maj (mån) Studiebesök med lunch hos Birgittasystrarna, Djursholm, se s. 11 och Höstlövet 355.
15 maj (ons) Bussutflykt Fogelstad och Julita, se s. 13.
16 maj (tors) Studiebesök Louis de Geer-palatset, se s. 12 och Höstlövet 355.
21 maj (tis) Vandring i Fruängen, se s. 12 och Höstlövet 355.
Vecka 22 Prel. 2-dagars Ålandsresa, information i Höstlövet 355.
4 juni (tis) Sillunch på Långbro Vårdshus, se s. 10, Höstlövet 355.
2-7 juli 6-dagars resa med Inlandsbanan och norska guldkorn.
27-28 aug. 2 dagars resa till Övralid – Medevi Brunn – Vadstena.

Vill du gå en Kalligrafikurs'?

Hösten 2023 hade vi en uppskattad teckningskurs med Dipak Lahiri. Nu undersöker vi möjligheten att under våren 2024 genomföra en kurs i Kalligrafi med Dipak Lahiri.

Om du är intresserad anmäl dig snarast till:

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



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

Tisdagen 7 maj kl. 13.00 på Park Folkets hus*

Ola Gäverth tar oss med till Sundborn och Carl Larsson-gården, då han föreläser om **Karin Larsson**. Karin – stilbildare, formgivare och konstnär. Hennes inredningsideal hyllas av många möbeldesigner och inredare och ”the scandinavian style” är fortfarande efter 100 år starkt utbrett. Ola’s röst är bekant från radio Stockholm, han är journalist och föreläsare och har arbetat på Carl Larsson-gården som guide.

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

OBS! Anmäl alltid först, senast söndag 2 maj 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.

Tisdag den 4 juni kl. 14.00 – 15.35 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 tillsammans med kaffe. På borden kommer det att finnas dricksvatten. Alla övriga drycker köps i baren innan lunchen.

OBS! Bindande anmälan senast 28 maj. Kostnad: se Höstlövet nr 355.

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

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

Torsdagsträffar

7 mars ses vi på *Ölstugan Tullen*, Hornsgatan 143*



Vi får njuta av god mat och dryck, deras ölutbud är exceptionellt, för de som föredrar denna ädla dryck.

***Hitta hit:** t-station Hornstull, utgång Hornstull, i biljetthallen ta till vänster, utgång mot Hornsgatan, Hornsbruksgatan. Ute på Långholmsgatan, gå till vänster, puben ligger i hörnet Hornsgatan/Liljeholmsbron.

4 april Pubafton med musikunderhållning på Parma Kök och Bar i Fruängens centrum. Micke Kresser och Christoffer Hallgren, från Musikresan underhåller, som vanligt mat och dryck för den som önskar.

Anmälan senast 27 mars till Marita Pettersson 070-633 53 37.

2 maj ej klart vid pressläggningen, se Höstlövet 355.

Studiebesök och andra aktiviteter.

Onsdagen 14 februari kl. 10.00 på Götgatan 46



Delta i en bönhörd upplevelse hos **Kaffemissionären**. En smakresa som visar hur de olika bönorna kan smaka beroende på karaktär och ursprung. Vi får berättat om kaffets historia, intro till specialkaffe, provsmakning av tre kaffesorter i världsklass, tips och trix för att brygga godare kaffe.

Anmälan senast måndag 5 februari (max 10 pers) till

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

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

Betala 315 kr EFTER anmälan till bg: 106-3791, Swish: 123 143 6864 ange **kod 0214** och **namn**.

Onsdagen 20 mars kl 11.00 besöker vi Liljevalchs Vårsalong 2024.

Samling utanför för en 50 minuters guidad visning.

OBS! Anmälan **senast onsdag 6 mars**, betala sedan **175 kr** till

bg: 106-3791 eller Swish 123 143 68 64 ange **kod 0320** och **namn**.

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

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

***Hitta hit:** res till Liljevalchs med spårvagn 7 eller färja från Slussen.*

Mera information om följande studiebesök i Höstlövet 355.

Onsdagen 24 april kl 11.30 historisk visning på Spårvägmuseum

Adress: Gasverkstorget 1 115 42 Stockholm.

OBS! (Max 20 deltagare). Anmäl **alltid** först, senast **torsdag 18 april** till

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

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

Kostnad: 110 kr till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 68 64.

Måndagen 13 maj kl. 11.30 besök hos Birgittasystrarna, Djursholm S:ta Birgittas kloster Burevägen 2, c:a 10 km nordost om Stockholm.

Max 10 deltagare. OBS! Anmäl **alltid** först, senast **fredag 3 maj** till

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

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

Kostnad: 220 kr till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 68 64.

Torsdagen 16 maj kl. 15.00 Unikt besök på Louis De Geer palatset /Ebba Brahes palats/malmgård, Götgatan 16 (ett litet valv in till ambassaden). Palatset uppfördes i slutet av 1640-talet. Palatset inhyser den Nederländska ambassaden sedan 1963. Stockholmsguiden Peter Frisk kommer att guida oss. Vi får träffa ambassadören Bengt van Loosdrecht. En liten vandring och avslut vid Van der Nootska-palatset. Besöket tar ca 1 timme och 45minuter.

OBS! Anmäl **alltid** innan betalningen **200 kr**, senast **onsdag 8 maj** till Marita Pettersson maritaleennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07
Betala till: bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 68 64, kod 0516 + namn

Tisdagen 21 maj kl. 13.00 Vandring bland *Fruar och Fröknar i Fruängen*



Vi samlas vid t-banans nedre utgång kl.12.50 för ca 60 minuters vandring på gatorna och bland konstverken. Efter vandringen går vi till lokalen på Hanna Paulis Gata 13 för att fika och samtala om vad vi upplevt och kanske om vilka kvinnor som idag borde få sina namn på gator i de nybyggen som är på gång i området.

Kostnad: 50 kr som betalas på plats, kontant eller Swish.

Obligatorisk anmälan senast **17 maj** till

Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51 eller Rigmor Olivegård Landén rigmor.olivegard@outlook.com

Anmälnings- och betalningsregler

Vid varje aktivitet anges vem man ska kontakta för anmälan. Om aktiviteten blir fulltecknad gäller turordning enligt anmälningsstid. **OBS** att enbart inbetalning av avgift räknas **INTE** som anmälan. Då man fått OK för deltagande betalas avgiften enligt anvisningar för varje aktivitet. För sådana aktiviteter där föreningen anger en egen kod gäller inbetalning senast två vardagar före aktiviteten till bankgiro: 106-3791 eller Swish: 123 143 6864.

Viktigt är att avanmäla om man inte kan delta, kanske är det någon som står på kölistan som då kan få chansen att komma med.

Resor våren/sommaren 2024

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

Torsdagen 25 april heldagsutflykt till Härkeberga och Gamla Uppsala.

Samling vid Trekantsvägen 9 kl. 8.00 för avfärd mot Härkeberga kyrka, där vi får en guidning i kyrkan, känd för de senmedeltida kalkmålningar av [Albertus Pictor](#), målade på 1400-talet, bilderna är som en predikan och mycket välbevarade. Vi fortsätter sedan till [Salnecke slottscafé](#) för förmiddagsfika. Bussen fortsätter sedan till [Gamla Uppsala Museum](#) för visning och 50 minuters guidning. Museet ligger vid de tre kungshögarna, som var symbolen för en storslagen forntid. Lunch i historisk miljö på [Odinsborg](#). Därefter är det dags att bege sig till [Gamla Uppsala kyrka](#) för visning av denna kyrka byggd i gråsten, redan 1164 blev den domkyrka i Sveriges första ärkestift. Utförligare beskrivning av resan finns på vår hemsida, samt på våra månadsmöten.

Bindande anmälan senast 4 april (minst 30 personer) till Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51, ange ev. allergier.

Kostnad: 950 kronor (bussresa tor, förmiddagskaffe, lunch samt entréer och guidningar) betalas till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 6864 senast 11 april, ange **namn** och **kod 0425**.

Onsdagen 15 maj kl. 8.30 – ca 17.30

Besök på Kvinnliga Medborgarskolan på Fogelstad och Julita

Avfärd kl. 8.30 från Axelsberg, därefter upphämtning Fruängen (busstorget). 1925 startade [Kvinnliga Medborgarskolan på Fogelstad](#) av Elisabet Tamm och Kerstin Hesselgren, men lade ned verksamheten 1954. Vi beräknas vara vid Fogelstad ca kl 11.00 och får då guddad visning av utställningen och förhoppningsvis visning av skolbyggnaden Lilla Ulvåsa, herrgården är privatbostad och ej öppen för allmänheten. Vi fortsätter till Julita värdshus för lunch (ange allergi vid anmälan) och promenad i slottsparken om vädret tillåter. Slottet har endast sommaröppet och inte tillgängligt för besök.

Anmälan senast 10 mars till Ann-Marie Strömberg, tel. 070-752 54 83.

Max: 30 personer, priset beräknas till ca 800 kr (fastställs efter anmälnings-tidens utgång), och meddelas till de anmälda som då betalar till Mälarhöjdens pg: 44 80 07-5 eller bg: 270-9095.

Utförlig beskrivning av resan på www.spfseniorena.se/malarhojdenhagersten

Tisdag 2 juli – Söndag 7 juli

Klassiska Inlandsbana och norska guldkorn, 6 dagars resa med Björcks Resor

Dag 1: Buss från Cityterminalen till Mora, därifrån med Inlandsbanan, kanske Sveriges mest natursköna väg. En resevärd berättar om platser, vilda djur och andra sevärdheter. Möjlighet att fika ombord och tåget stannar för matpaus i Åsarna. Övernattning i Östersund.

Dag 2: resa med buss till 100-åriga staden Trondheim. Rundtur med lokal guide.

Dag 3: buss till Kristiansand – staden som ligger på fyra öar.

Dag 4: beger vi oss ut på 'Atlantehavsveien', en av de mest dramatiska vägarna i världen, besöker Molde – rosornas stad – och vidare till jugendstaden Ålesund.

Dag 5: bussfärd till Geirangerfjorden – ”Kungen av fjordar”. Vi ser de kända forsarna. Från Geiranger buss genom landskap med fantastiska naturscener mot Öyer för sen middag och nattvila.

Dag 6: hemfärd efter frukost.

Anmäl senast 29 feb. till Ann Falk tel. 08-97 26 62 eller 073-444 45 17.

Pris: 12 995 kr med tillägg för enkelrum 3 500 kr.

16 platser bokade och anmälningslista sänds till Björcks resebyrå den 29 februari. I mån av plats tas bokningar emot även efter detta datum. Utförlig beskrivning av resan finns på www.spfseniorena.se/malarhojdenhagersten

Tisdag 27 – onsdag 28 augusti bussresa med Resekompaniet

Övralid - Medevi Brunn – Vadstena

Dag 1: kl. 07.45 avresa från Axelsberg, kl. 08.00 avresa från Fruängen Förmiddagskaffe vid Stavsjö Krog och Kafé, vidare mot Övralid, Verner von Heidenstams hem, där vi får guidning och visning. Gemensam lunch och därefter reser vi till Medevi Brunn där vi går en guidad visning, äter middag och övernattning. Frukost på Medevi Brunn och utcheckning.

Dag 2: Vi tar oss till Vadstena där vi möter vår guide som berättar om klosterlivet då och nu. Gemensam lunch i Vadstena och därefter en stund på egen hand. Hemresa och åter i Fruängen-Axelsberg ca kl. 18.30.

Pris/pers: (minst 30, max 40 pers) **3.445 kr, enkelrumstillägg 400 kr.**

Bindande anmälan senast den 27 juni: till **Gull-Britt Larsson**, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51, namn, mail (faktura/mail), telnr, adress (faktura/post 25 kr tillägg, fakturan från Resekompaniet, Eskilstuna) Utförlig beskrivning av resan på [hemsidan](#) och i Höstlövet 355.

Gruppaktiviteter

Bokcirkel ”**Hanna Paulis Gata 13**” bokcirkeln möts en torsdag i månaden. Inger Lindberg har ansvarat för bokcirkeln i många år, med lika delar stor entusiasm och smittande läsglädje. Nu tackar Inger för sig. Vi deltagare vill rikta det varmaste tack till Inger för alla givande träffar och intressanta diskussioner – både om den bok vi läst, och om livet i stort och smått. Vi som efterträder Inger är Sirkku Larsson sirkkularsson@gmail.com och Linnea Öst, tel: 0707-20 20 22, vi vill även passa på att efterlysa fler lässugna medlemmar.



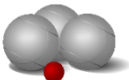
”**Älvsjö bibliotek**” träffas **måndagar kl. 14.00**, en gång i månaden. För information kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com, tel.:070-347 44 31.

”**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: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule **onsdagar kl. 10.00 – 12.00.** Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården, kom gärna med och 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, 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.

Bridge torsdagar kl. 12.30 – ca 16.00 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. 13.00 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,



en timmes gymnastik i veckan, under ledning av Siv Sagerberg, **650 kronor/termin** betalas på plats. Kom och prova för: **40 kronor**. Vi har kul tillsammans och rör på oss hälsar Siv, som du kontaktar på tel: 073-981 43 72.

Torsdagsträffen kl. 16.00 – 18.00 vi träffas 1:a torsdagen i månaden på olika trevliga pubar eller restauranger i närområdena, dricker ett glas vin, tar en öl, kanske äter en bit mat, ingen anmälan det är bara att komma, se s. 10.



Ska vi fortsätta med torsdagsträffarna under sommaren? Hör av er och kom gärna med förslag på pubar/restauranger som vi kan besöka.

Vandringar torsdagar kl. 9.40.



Vi försöker variera vandringarna, ibland med T-bana eller buss till vandringsmålet för dagen. Vi vandrar på varierande underlag, allt från vanliga gångbanor till små skogsstigar.

Vill du vara med på våra vandringar är det bara att komma, vi samlas vid **Fruängens T-bana, nedre plan**, men ring gärna innan till Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66. Normalt planerar vi vandringarna så att vi är tillbaka i Fruängen senast kl.14. Vandringarna genomförs oavsett väder.

Den kalla årstiden passerar vi något lämpligt café där vi tar en rast för att fika eller äta något enkelt. Den varma årstiden har var och en med sig egen matsäck som vi äter på någon trevlig rastplats.

Välkommen önskar Ulla med vandringskompisar.

Manuskript till april/majnumret senast 1 mars 2024.

Hämtning och distribution av april/majnumret 11 mars 2024.