

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

---

Nr 355

April/Maj 2024

Årgång 37

---

## Välkommen till månadsmöten se s. 8.

- Måndag 8 april** Månadsmöte med Vandringsgruppen och föredrag av Fredrik Almbergen, Nordea i Mariasalen.
- Tisdag 7 maj** Månadsmöte med Ola Gäverth, Park Folkets Hus.
- 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 se s. 9 och 10.

- Onsdag 20 mars** Studiebesök på Liljevalchs Vårsalong.
- Torsdag 4 april** Pubafton på Parma, musikunderhållning.
- Onsdag 24 april** Studiebesök på Spårvägsmuseum.
- Tisdag 7 maj** Seniordagen i Kungsträdgården.
- 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. 11 - 13.

- Torsdag 25 april** Heldagsutflykt till Härkeberga och Gamla Uppsala.
- Onsdag 15 maj** Besök Kvinnliga Medborgarskolan på Fogelstad och Julita.
- 29-30 maj** 2-dagars Ålandsresa.
- 2-7 juli** 6-dagarsresa med Inlandsbanan och norska guldkorn.
- 13-16 augusti** 4-dagarsresa till Gotland (PRO Sexan)
- 27-28 augusti** 2-dagarsresa till Övralid – Medevi Brunn – Vadstena.
- Vår hemsida [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://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](mailto:fruangen@spfseniorerna.se)Hemsida: [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://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	Jan Danielsson	070-688 22 68
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	070-778 59 51
Styrelseledamot	Christina Björklund	073-905 48 07
Styrelseledamot	Christer Hagström	070-913 41 00
Styrelseledamot	Annicka Nyrén	070-930 69 68
Styrelseledamot	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
Styrelseledamot	Ann-Britt Scherfors	073-579 27 73
Styrelseledamot	Linnea Öst	070-720 20 22
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Iréne Svensson (sammankallande)	070-350 37 98
	Iréne Edström	070-982 54 49

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](mailto:ingul41@telia.com)**Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.Vår hemsida: [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://www.spfseniorerna.se/fruangen)Mälarhöjdens hemsida: [www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten](http://www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten)

## **Ordföranden har ordet.**

Först av allt vill jag tacka för förtroendet att ännu en gång ha valts till ordförande för föreningen 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.

Årsmötet den 27 februari samlade ett stort antal deltagare. Iréne Svensson, som var mötesordförande, ledde oss elegant genom de olika punkterna. Per Speleman underhöll oss till kaffet. Den nya styrelsen höll sitt konstituerande möte och på fotot på sista sidan kan ni se hur vi ser ut.

Nu väntar en vår med många spännande aktiviteter. Vi har redan varit på ett intressant besök hos Kaffemissionären och ska snart gå på Liljevalchs vårsalong. Sedan väntar Spårvägmuseet, Birgittasystrarna och Louis de Geer palatset där den nederländska ambassaden är inhytt.

Under Folkhälsoveckan i maj ordnar vi en vandring i Fruängen.

Det kommande månadsmötet med Tom Alandh blev snabbt fulltecknat. I april berättar Fredrik Almbergen från Nordea hur man kan vara digital och svårlurad. Månadsmötet i maj blir på Park Folkets Hus och då berättar Ola Gäverth om Karin Larsson och hennes liv i skuggan av sin man. Hon var ändå både stilbildare, formgivare och konstnär.

Vårsåsongen avslutas som brukligt med Sillunch på Långbro Vårdshus.

Våra torsdagsträffar löper på och lockar allt fler att komma. I april blir det pubafton på Parma i Fruängen då gruppen Musikresan underhåller med musik från Irland och USA.

Olika resmål erbjuds också i vår. I slutet av april besöks Härkeberga kyrka och Gamla Uppsala med flera guideade visningar under resans gång. Mälarderby-Hägersten ordnar en resa i maj med besök på Kvinnliga Medborgarskolan på Fogelstad och Julita. Efter förra årets resa till Åland kom önskemål om ännu ett besök där. Nu har Gull-Britt Larsson tagit fram en lite annorlunda resa med nedslag på några udda platser. Den äger rum de sista dagarna i maj.

Som jag skrivit tidigare, är förbundets medlemsregister på väg att bytas ut mot ett mer lätthanterligt. Bytet sker den 15 april och under tiden fram till dess erbjuds webinarier för berörda funktionärer med information om hur systemet fungerar.

Vi hoppas att många av er vill komma på våra aktiviteter. Jag ser fram emot att träffa er.

*Karin Hagy*

## **Rapport från Kommunens och stadsdelsnämndens pensionärsråd.**

Under februari har vi haft möten i båda råden och diskuterat diverse frågor. Naturligtvis ligger ekonomifrågorna högt upp på båda råden. Som de flesta väl känner till så får äldrefrågorna och vårdfrågorna sänkta bidrag och det slår ju igenom på alla nivåer. Nu har ju regeringen lovat att bidragen ska justeras, men vi får väl se vad som händer med det. För oss i föreningen blev det iallafall sänkt bidrag från stadsdelen, vilket ju tyvärr kan slå på det utbud vi har. TV 4 har ju också granskat äldreomsorgen i hela landet och den bild som målas upp är inte speciellt positiv.

Boendefrågan är också en fråga som vi diskuterar. Var ska vi bo när vi behöver mer tillsyn. Hemma tycker många och även våra politiker tycker det, men kanske mest bara för att det blir billigare för kommunen. Vi ska iallafall vid vårt nästa möte i SPR få en dragning om tillståndet och också diskutera vad vi vill. Tror det kommer att bli en tuff diskussion. Den *nyckelfria* hemtjänsten har nu genomförts (för de som vill) i hela stadsdelen påstår ledningen, men vi (pensionärsråden) är inte helt säkra på att allt är klart. Vi har bett att få en information i frågan under våren.

Vad vi också haft uppe är hur fungerar det när någon person larmat hemifrån samtidigt som hemtjänstutövaren är på besök hos någon annan som har hemtjänst. Knepig fråga som vi vill ha en tydligare redogörelse för. Som ni ser att det ett antal frågor som vi vill ha svar på och som vi tycker hänger lite i luften. Vad vi däremot har fått information om är att den 7:e maj är det Seniordag i Kungsträdgården och den 4:e september är det Hälsodagen på Stockholms stadion så skriv in datumen i kalendrarna redan nu. Mer information från mig kommer i nästa Höstlöv

*Iréne Svensson*



### **OSTEOPOROS**

### **FÖRBUNDET**

*Osteoporos - Benskörhet* innebär att skelettet blir

svagare och att du lättare kan få benbrott.

Risken för benskörhet minskar om du är fysiskt aktiv och inte röker.

Benskörhet upptäcks ofta när du får ett benbrott eller en spricka i ett ben.

Det kan hända även i vardagliga situationer om skelettet är skört och

drabbar både kvinnor och män. [Osteoporosföreningen i Stockholm](#) ordnar

föreläsningar och stavgångskurser. Det finns osteoporosskolor runt om

länet. Medlemsavgift 225 kronor/år.

## 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 6 nummer ut under året. Kontakta nuvarande redaktör Gull-Britt Larsson (se s. 2) för mer information.

**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 och får inspiration av etablerade resebyråer. Många av dessa är inriktade på seniorer. Möjlighet att lägga upp resorna efter eget bevåg, finns också. Ni som var på årsmötet vet att jag slutar i och med vårens resor efter att ha arrangerat resor för SPF-föreningar i mer än 10 år. Naturligtvis stöttar jag dig som är villig att ta över ansvaret.

*Gull-Britt Larsson*

### Vill du bli en av föreningens funktionärer?

Föreningen behöver diverse hjälp vid aktiviteterna, t.ex. kaffekokning, dukning och avdukning vid månadsmöten. Som funktionär vid mötet deltar du gratis. Ibland behöver vi också hjälp vid andra aktiviteter. Anmäl gärna ditt intresse till Karin Hagy, tel: 073-844 99 90.

### Distributionen av Höstlövet

Vi vill påminna om möjligheten att ta emot Höstlövet per mail. Det är miljövänligt, du får bladet tidigare och föreningen sparar en massa pengar. Skicka bara ett mail till föreningens mailadress [fruangen@spfseniorerna.se](mailto:fruangen@spfseniorerna.se) och ange "Höstlövet" och ditt namn, portkod och adress.



Om du har portkod och får Höstlövet via brevduva (dvs. i brevlådan utan kuvert) så måste du hålla oss informerade om vilken portkod som är aktuell. Ring Synnöve 08-97 26 98, SMS 076-945 45 05, eller mejl till [fruangen@spfseniorerna.se](mailto:fruangen@spfseniorerna.se), när portkoden ändras. I ett SMS eller mail behöver du bara ange den nya portkoden och ditt namn.

Ange **inte** adress och portkod i samma meddelande.

Om du vill ställa upp som "brevduva", kontakta Synnöve: 08-97 26 98.

## Jubilarer som vi gratulerar i april/maj 2024



90 år fyller	<i>Birgitta Carlson</i>	04 maj
90 år fyller	<i>Anne-Marie Elmquist</i>	06 maj
90 år fyller	<i>Maud Olsson</i>	17 maj
90 år fyller	<i>Bror Ivar Ohlsson</i>	22 maj
90 år fyller	<i>Elisabet Sanner</i>	23 maj
80 år fyller	<i>Anita Tylestedt</i>	25 april
80 år fyller	<i>Agneta Bentzer</i>	01 maj
80 år fyller	<i>Evi-Maj Johansson</i>	01 maj
80 år fyller	<i>Eva Rosenström</i>	09 maj
80 år fyller	<i>Mats Calmerskog</i>	13 maj
80 år fyller	<i>Gunnar Sennvik</i>	17 maj
80 år fyller	<i>Karl-Erik Ryman</i>	18 maj
80 år fyller	<i>Gertrud Hellstrand</i>	24 maj
80 år fyller	<i>Ingrid Uddén</i>	25maj
80 år fyller	<i>Christina Renberg</i>	29 maj
80 år fyller	<i>Monica Östberg</i>	30 maj
70 år fyller	<i>Anne-Marie Tingborn</i>	06 april
70 år fyller	<i>Per-Åke Jansson</i>	10 april
70 år fyller	<i>Annette Molander</i>	14 april
70 år fyller	<i>Per Leffler</i>	28 april
70 år fyller	<i>Elisa Karjalainen</i>	14 maj

## Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Lilian Ottenvang  
Karin Emmerdahl  
Kerstin Locknert  
Annette Molander  
Helgelaid Norström



Gunilla Göhlman  
Christina Margareta Nordh  
Yvonne Josefsson  
Carina Winkrantz  
Ylva Munter

## Vill du gå en Kalligrafikurs?

Hösten 2023 hade vi en uppskattad teckningskurs med Dipak Lahiri. Vi försökte få till kursen nu under våren men pga lokalsvårigheter, försöker vi genomföra kursen till hösten istället. Är du intresserad anmäl dig till: Marita Pettersson [maritaleennart26@gmail.com](mailto:maritaleennart26@gmail.com) 070-633 53 37.

## **Preliminärt program för våren/sommaren 2024**

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

11 mars (mån)	Månadsmöte med Tom Alandh, Mariasalen, se HL 354.
20 mars (ons)	Studiebesök på Liljevalchs Vårsalong, se HL 354.
4 april (tor)	Pubafton på <i>Parma</i> med musikunderhållning, se s. 9.
8 april (mån)	Månadsmöte med bl.a. Fredrik Almbergen, Mariasalen.
20 april (lör)	Kulturnatt i Stockholm.
24 april (ons)	Studiebesök på Spårvägmuseum, se s. 9.
25 april (tors)	Heldagsutflykt till Härkeberga, Gamla Uppsala, se s. 11.
2 maj (tors)	Torsdagsträffen på <i>Bakom Hörnet</i> , se s. 9.
7 maj (tis)	Månadsmöte med Ola Gäverth, på Park, se s. 8.
7 maj (tis)	Seniordagen i Kungsträdgården, se s. 9.
13 maj (mån)	Studiebesök med lunch hos Birgittasystrarna, Djursholm, se s. 10.
15 maj (ons)	Bussutflykt Fogelstad och Julita, se s. 11.
16 maj (tors)	Studiebesök Louis de Geer-palatset, se s. 10.
21 maj (tis)	Vandring i Fruängen, se s. 10.
29-30 maj	2-dagars Ålandsresa, se s. 13.
4 juni (tis)	Sillunch på Långbro Vårdshus, se s. 8.
2-7 juli	6-dagars resa med Inlandsbanan och norska guldkorn.
13-16 aug.	Gotlandsresa (arr: PRO-sexan och Viatur).
27-28 aug.	2 dagars resa till Övralid – Medevi Brunn – Vadstena.

---

### ***Kulturnatt i Stockholm 20 april 18.00 - 24.00.***

Dans, arkitektur, musik, teater, litteratur och mycket mer. Under Kulturnatt Stockholm får du ett smakprov på stadens mångfacetterade kulturliv! Museum, teatrar och andra kulturinstitutioner öppnar sina portar mellan 18-24:00. Man bjuder på en kväll av fantastisk kultur. Passa på och upptäck något du aldrig provat förut. Kulturinstitutioner, gallerier, teatrar, museer, studios och bibliotek presenterar det bästa. Se hela programmet som släpps 20 mars på [Kulturnattens hemsida](#)



*Vissa arrangemang drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*  
[www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm](http://www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm)

## Månadsmöten våren 2024

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

Vandringsgruppens ledare: Ulla, Kim och Ninni kommer för att berätta om vandringarna i ca 15 min. innan vi lyssnar till:

***Bli svårlurad!*** Fredrik Almbergen kommer från Nordea och informerar om hur man kan vara både digital och svårlurad. Syftet är att uppmärksamma bedrägeririsker 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](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37 eller

Christina Björklund [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com) 073-905 48 07

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

---

### 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 utbredd. 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 5 maj** till

Marita Pettersson [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37 eller

Christina Björklund [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto: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. Därefter serveras en kaka tillsammans med kaffe. På borden kommer det att finnas dricksvatten. Alla övriga drycker köps i baren före lunchen.

**Kostnad: 245 kronor** för medlem (**275 kronor** ej medlem).

**OBS! Bindande anmälan senast 28 maj.**

Christina Björklund [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com) 073-905 48 07,

Marita Pettersson [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37.



## Studiebesök och andra aktiviteter.

**Onsdagen 20 mars kl 11.00** besöker vi Liljevalchs Vårsalong 2024.

*Se information i Höstlövet 354, fullbokat (kölista).*

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

---

**Torsdagen 4 april kl. 16.00. 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.

**Den här gången behöver vi er anmälan senast 27 mars till**

[Marita Pettersson](mailto:Marita.Pettersson@hpl.se) 070-633 53 37.

---

**Onsdagen 24 april kl. 11.30 historisk visning på Spårvägmuseum\***

**Adress:** Gasverkstorget 1 115 42 Stockholm.

**OBS!** (Max 20 deltagare). Anmäl **alltid innan**, senast **torsdag 18 april** till Christina Björklund [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com) 073-905 48 07,

Marita Pettersson [maritaleennart26@gmail.com](mailto:maritaleennart26@gmail.com) 070-633 53 37.

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

**\*Hitta hit: Tunnelbana** till Ropsten, uppgång mot Hjorthagen, välj utgång mot Gasverket, sedan är det 10 min. promenad.

**Buss 6** från Tekniska Högskolan mot Ropsten, **buss 75** från Cityterminalen mot Ropsten, gå av vid **hpl Drevergatan**.

---

**Torsdagen 2 maj kl. 16.00 - 18.00** träffas vi på [\*\*BAKOM HÖRNET\\*\*\*](#),



en förhållandevis ny restaurang i Midsommarkransen, Midsommarvägen 45.

**\*Hitta hit:** T-bana till Telefonplan, ta vänster i biljetthallen, gå förbi busstorget ut på Mikrofonvägen, gå rakt fram till Tellusborgsvägen, ta vänster och gå rakt fram till Midsommarvägen, ca 10 min promenad.

---

**Tisdagen 7 maj kl. 10.00 - 16.00**

**Seniordagen i Kungsträdgården** (Fri entré)

Det händer massor med spännande saker under [\*\*Seniordagen\*\*](#), en dag för alla seniorer som är nyfikna på livet. På dagen bjuds 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.

**Måndagen 13 maj kl. 11.30 besök hos Birgittasystrarna, Djursholm  
S:ta Birgittas kloster Burevägen 2\***

**Max 15 deltagare. OBS!** Anmäl **alltid** före, senast **fredag 3 maj** till  
Christina Björklund [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com) 073-905 48 07,  
Marita Pettersson [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37

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

\***Hitta hit:** T-bana till Mörby C, därifrån buss 601 till **hpl Framnäsvisken**.  
**OBS!** från hållplatsen är det ca 250 meter backe upp till Burevägen 2.

---

**Torsdagen 16 maj kl. 15.00 Unikt besök på Louis De Geer palats  
/Ebba Brahes 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.

**Kostnad: 200 kronor** till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 68 64,  
namn +kod 0516. **OBS!** Anmäl **alltid före**, senast **onsdag 8 maj** till

Marita Pettersson [maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com) 070-633 53 37 eller  
Christina Björklund [christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com) 073-905 48 07.

---

**Vecka 21 (20-24 maj) ordnar förbundet Folkhälsovecka, och vi gör  
en vandring i Fruängen i hälsans tecken (se nedan).**

Något program har förbundet inte publicerat ännu, ifjol var det diverse föreläsningar, en nationell stegutmaning: *Hur långt kan vi gå?* Gå in på hemsidan <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka>.

**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](mailto:ingul41@telia.com) tel: 070-778 59 51 eller

Rigmor Olivegård Landén [rigmor.olivegard@outlook.com](mailto:rigmor.olivegard@outlook.com) tel: 070-777 02 36.

## 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](mailto:ingul41@telia.com) tel: 070-778 59 51.

**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 verksamheten lades ned 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.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten](http://www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten)

## Onsdag 29 maj – Torsdag 30 maj

### 2-dagars resa till ett Åland i vår/försommarskrud



Vi planerar en annorlunda resa med besök på lite udda åländska pärlor, naturligtvis ska vi besöka de klassiska platserna. För att hålla priset nere och få mera tid på Åland, går utresan från Grisslehamn till Eckerö, där buss och guide väntar oss för en tur Fasta Åland.

#### **Dag 1 OBS! Samtliga tider är lokala.**

07.30 Avresa från Cityterminalen.

ca 09.25 Ankomst Grisslehamn, efter incheckning ombordstigning.

10.00 M/S Eckerö avgår och brunch serveras i Buffé Bornholm.

13.00 M/S Eckerö ankommer till Eckerö.

13.15 Buss med guide väntar vid terminalen och vi startar vår rundresa, eftermiddagsfika kanske bland äppelträden hos Öfvergårds, Tjudö.

18.15 Ankomst till Mariehamn och incheckning på Hotell Park Alandia.

**OBS!** Middag ingår **EJ**, ett flertal trevliga restauranger finns i närheten och Mariehamn är en mycket charmig stad att strosa runt i.

#### **Dag 2 OBS! Samtliga tider är lokala.**

Frukost serveras på hotellet, därefter utcheckning

10.00 Guiden möter upp vid hotellet.

10.00 - 17.45 Rundtur på Åland bl.a. stopp för lunch i Smakbyn ca 13.30.

Ca 17.45 Incheckning och ombordstigning.

18.30 Vi lämnar Eckerö, möjlighet till förtäring ombord.

19.30 Vi ankommer till Grisslehamn.

19.50 Buss avgår till Cityterminalen, linje 10.

**Bindande anmälan** till Gull-Britt [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), tel: 070-778 59 51 **senast den 28 mars** (25 personer): med för- och efternamn, födelsedag (8 siffror), nationalitet (SE), ev. matallergier, dubbel- eller enkelrum, särskilda behov t.ex. rullator.

**Kostnad: dubbelrum: 2 885 kronor, enkelrum 3 490 kronor**, betalas till bg: 106-3791 eller swish: 123 143 6864 **senast 27 april**, ange **namn och Åland**. (Buss tor Cityterminalen, båtresa tor Grisslehamn-Eckerö, brunch exkl. dryck på utresan. **Dag 1:** guide och buss på Åland, 5 h, övernattning Hotell Park Alandia i Mariehamn inkl. frukost.

**Dag 2:** guide och buss på Åland, 8 h, besök på Smakbyn med rundvandring inkl. lunch, besök på bl.a. Bomarsund inkl. entré.)

**OBS! GLÖM EJ giltig ID-handling**

## Tisdag 2 juli – Söndag 7 juli

*Klassiska Inlandsbana och norska guldskorn, 6 dagars resa.*

*Se mer information i Höstlövet 354 och [hemsidan](#)*

**Anmäl snarast till Ann Falk tel. 08-97 26 62 eller 073-444 45 17.**

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

Utförlig beskrivning [www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten](http://www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten)

---

## Tisdag 13 augusti – Fredag 16 augusti

*4 dagars Gotlandsresa anordnad av PRO Sexan och Viatour*

*Utförlig beskrivning av resan hittar du på [Viatours hemsida](#).*

**Kostnad:** 9 600 kronor för dubbelrum, enkelrumstillägg 2 425 kronor.

Anmälan (minst 25 personer) senast 1 maj till Eva Sjöholm,

tel: 070-320 87 77, [eva.sjoholm@outlook.com](mailto:eva.sjoholm@outlook.com).

Faktura och resebevis skickas från Viatour Resor och Event AB.

---

## 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 färd mot Övralid.



Verner von Heidenstams hem, vackert beläget Vätterns norra strand. Vid ankomst får vi en underhållande guidning av Heidenstams liv och verk samt visning av huset. Gemensam lunch i Farfarsstugan

Därefter reser vi till Medevi Brunn där vi går en guidad visning, äter middag och övernattnig. 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](mailto:ingul41@telia.com), tel: 070-778 59 51, namn, mail (faktura/mail), telenr, adress (faktura/post 25 kr tillägg, faktura från Resekompaniet, Eskilstuna)

Utförlig beskrivning av resan på [hemsidan](#) och i Höstlövet 356.

## Rapporter från resor hösten 2023.

### Buss på sta'n 7 november - sydvästra förorterna

Ett mycket kort sammandrag, läs mer på Mälardalens hemsida under [minnesbilder](#). Det här var den femte resan som ordnades med rundturer i förorterna. Anna Maria Ek, som varit vår guide på bussresorna, lotsade oss den här dagen med början i områdena kring Telefonplan och Midsommarkransen. Färden gick sedan till Älvsjöstaden, här är gamla industribyggnader också blandade med nybyggen i liknade färgsättning, själva Älvsjö centrum såg vi bara genom bussfönstren. Från Älvsjöstaden till Långbroparken, när det gamla mentalsjukhuset stängdes 1997, bevarades de gamla byggnaderna och gjordes om till bostäder men också till skolor. Många nya bostadshus har kompletterat de gamla byggnaderna.

En fin slutpunkt på en intressant rundtur var en välsmakande lunch på den lilla restaurangen *Casa del Lago* vid Långsjöbadet. *Gull-Britt Larsson*

### Bussresa till Västerås lördag 2 december

Vi var 45 medlemmar från SPF föreningarna Fruängen och Mälardalen, som startade vår resa från Liljeholmen kl. 12.15 till Västerås. Vårt mål var Västerås konserthus och en julmarknad i Åsby Hem & Trädgård. Vi kom först till julmarknaden där det var mycket guld och glitter, julgodis och vackra julblommor. Här fanns det gott om tid att botanisera bland växter och annat som ju hör julen till. Julmarknaden var fantastisk och mycket folk från när och fjärran vandrade runt och tittade, många handlade också både godis och blomdekorationer, och iallafall när vi anlände var det massor av folk, som läskade sig med kaffe och te samt en massa goda kakor och bullar. Även många av oss passade på att njuta av det goda samtidigt som vi vilade våra lite trötta fötter.

I Västerås blev vi först serverade en Skomakarlåda i konserthusets restaurang och dessert till den som önskade. I konsertsalen välkomnades vi av kören Ingela Vocalis, en blandad kör om nära femtio personer. De sjöng både klassiska julsånger och nya arrangemang, men många av oss saknade lite av de klassiska julsånger som vi är vana vid att höra så här i juletid. Ingela Johnsdotter Omnell, körens dirigent och hon framförde ett potpurri av populär julmusik på sitt piano.

Kalle Moraeus och hans band framförde ett varierat program där Kalle berättade en del episoder från sitt rika liv både roliga och lite sorgliga saker som ibland gav glada skratt och ibland lite mer sorgliga känslor hos oss i publiken. Bland annat framförde han den välkända melodin Koppången, som skrivits av Kalles bror Per-Erik.

*Irène Svensson, Rigmor Olivegård Landén*

## Gruppaktiviteter

**Bokcirkel** ”Hanna Paulis Gata 13” bokcirkeln möts en torsdag i månaden, vi som ansvarar är Linnea Öst, tel: 0707-20 20 22 och Sirku Larsson [sirkkularsson@gmail.com](mailto:sirkkularsson@gmail.com).



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

”Örby bibliotek” träffas på **måndagar** en gång i månaden, hälsar Birgitta Björnlund, [bjornlund799@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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, 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. 10.00 – 11.00**,



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 (utom 4 april på Parma). Det är bara att komma.

## Vandringar **torsdagar kl. 9.40**.



Vill du vara med på vandringarna 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.

Vid månadsmötet 8 april kommer Vandringsgruppens ledare: Ulla, Kim och Ninni att berätta om vandringarna i ca 15 min.

## Styrelsen 2024



Håkan Jarmar



Ann-Britt Scherfors



Linnea Öst

Nedre raden: Christina Björklund, Annika Nyhrén, Rigmor Olivegård Landén  
Marita Pettersson, Gull-Britt Larsson

Öre raden: Jan Danielsson, Kaj Wicklander, Karin Hagy, Christer Hagstöm.

**Manuskript till juni-augustinumret senast 3 maj 2024.**

**Hämtning och distribution av juni-augustinumret 13 maj 2024.**