

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 356

Juni-Augusti 2024

Årgång 37

Sillunch på Långbro Vårdshus 4 juni kl. 14.00 – 15.35. FULLBOKAD



Det går **inte** att betala *Sillunchen* på plats utan till bg: 106-3791 eller Swish 123 143 68 64, ange **kod 0604** + namn, senast 31 maj.

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

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

Marita Petterson maritaleennart26@gmail.com 070-633 53 37.

Måndagen 2 september kl 13.00, Mariasalen, Vårfrukyrkan

The Winner Takes It All – Carl Magnus Palm berättar i ett underhållande föredrag sagan om ABBA. Hur Agnetha, Björn, Benny och Frida skapade sin musik, men även om deras krokiga väg till framgång och de hinder de stötte på, både i Sverige och utomlands.



OBS! Anmäl alltid först, senast måndag 26 augusti till

Marita Petterson maritaleennart26@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, kontanter eller Swish.

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

Resor, studiebesök och andra aktiviteter se s. 7 - 10.

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	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
Lokal-/pressansvarig	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

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

Vår hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Mälarhöjdens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Ordföranden har ordet.

Äntligen vår med sol och värme! April månad vill man helst glömma vädermässigt. Nu prunkar det i rabatterna och trädens ljusgröna bladverk vittnar om kommande prakt.

Ordförandekonferensen i april hade äldres mående och vård som tema. Det visades ett antal bilder om att många har ångest, är deprimerade, går upp i vikt, drabbas av fallolyckor. Region Stockholm vill satsa på en ny strategi där man utgår från patienten för att ge en god och nära vård. Den ökande digitaliseringen kräver allt mer av oss äldre när det gäller att bli vana IT-användare.

Besöket på Liljevalchs Vårsalong uppskattades mycket av de som fick möjlighet att komma med. Även besöket på Spårvägmuseet var intressant med riktiga mått av nostalgi. Snart är det dags för besök hos Birgittasystrarna samt en guidning på nederländska ambassaden. Vi ska inte glömma vandringen bland Fruar och Fröknar i Fruängen under Folkhälsoveckan.

Månadsmötet med Tom Alandh blev mycket uppskattat. Många hade ju innan dess sett serien om hans filmer på TV. Besöket av Fredrik Almberger från Nordea blev en nyttig påminnelse om att man inte kan vara nog försiktig när okända hör av sig. Nu väntar en träff med Ola Gäverth. Han ska lyfta fram Karin Larsson i ljuset med berättelsen om hennes liv som konstnär. Sedan återstår bara en punkt på vårterminen, nämligen den traditionella Sillunchen på Långbro Vårdshus.

Vi har noterat att sedan vi började puffa för vissa aktiviteter via medlemmars e-postadresser har antalet deltagare ökat markant. Det verkar vara en win-win situation för både våra medlemmar och oss arrangörer.

Apropå Månadsmöten. Styrelsen har beslutat att ändra namn till Medlemsträffar. Vi tycker att den beteckningen svarar mer mot vad vi egentligen menar, nämligen att erbjuda våra medlemmar en möjlighet att träffas under trivsamma former.

Studiebesöken kompletteras av kortare eller längre resor. Ett mål var en resa till Härkeberga kyrka och Gamla Uppsala med guidningar som gav mersmak. Snart väntar resan till Fogelstad och Julita som SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten ordnar. På begäran blir det också ännu en resa till Åland i slutet av maj.

Eftersom det här är sista numret av Höstlövet före sommaren vill jag passa på att tacka er för den snart gångna terminen och önska er alla en riktigt skön sommar. Vi ses i höst!

Karin Hagy

Rapport från Kommunens och stadsdelsnämndens pensionärsråd.

Både under mars och april har båda råden haft möten och dessutom har Kommunens pensionärsråd haft en heldagsutbildning och SPF-gruppen i SPR har haft en halvdagsutbildning. Det har varit en minst sagt en tuff tid. Den 24 april hade vi också i SPR en träff med våra stadsdelspolitiker där vi diskuterade frågor som berör oss äldre på många sätt.

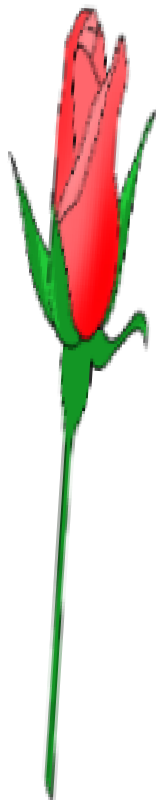
Genomgående i alla grupperna har frågor om boende i olika former varit med och även ekonomi och självklart vårdfrågor. God och nära vård är en stor fråga där det finns mycket att göra. Även datoriseringen är en fråga som finns med överallt. Vill vi bli bevakade av en kamera eller av en människa? Här finns det olika uppfattningar, men om en kamera bevakar om jag ramlar ur sängen på natten går det nog snabbare att få hjälp än om jag själv ska larma och en person ska komma hem och ta hand om mig. Det kan vara så att båda delarna är bra, det gäller nog bara att hitta vad som är bäst vid det enskilda tillfället. Var vi ska/vill bo när vi blir äldre och kanske lite skröpliga har diskuterats mycket. Har jag råd att flytta från ett boende som vi trivs i men som inte är speciellt anpassat om jag behöver hjälp för att ta mig fram. Bostaden som jag nu bor i är inte anpassad men kostnaderna är relativt låga och om jag flyttar till en bättre anpassad lägenhet, så är den mycket dyrare och det kanske jag inte har råd med. En fråga som vi speciellt diskuterade med våra politiker gällde lägre standard och därmed lägre boendekostnader. Ingen av oss hade dock lösningen till detta.

Vår hälsa är en viktig fråga. Vi måste röra på oss i den mån vi kan och vi måste träffa andra människor för att må bra. Ensamhet för oss äldre är en stor och viktig fråga som vi måste komma till rätta med. Bra exempel för att komma ut och träffa andra är t.ex. Folkhälsoveckan v.21 (20-24 maj) och vi själva arrangerar en vandring bland *Fruar och Fröknar i Fruängen* tisdagen den 21 maj. Se mer längre fram i Höstlövet. Den 4:e september arrangerar Äldreförvaltningen tillsammans med Idrotts-förvaltningen och Kulturförvaltningen en Hälsodag på Stockholms Stadion. Mer info om den dagen kommer i nästa Höstlov.

Iréne Svensson

Protokollen i sin helhet från SPR och KPR hittar du på vår hemsida under [Om föreningen.](#)

Jubilarer som vi gratulerar i juni/juli/augusti 2024



90 år fyller	Margareta Jönis-Larsson	12 juli
90 år fyller	Inger Rosengren	14 juli
90 år fyller	Ingrid Ericsson	28 juli
90 år fyller	Astrid Zakrisson	31 juli
90 år fyller	Kurt Granvik	1 augusti
90 år fyller	Silvia Tomann	3 augusti
90 år fyller	Wivi-Ann Eriksson	4 augusti
90 år fyller	Birgit Heed	5 augusti
90 år fyller	Margaretha Petersson	27 augusti
80 år fyller	Ingegerd Hjeltman	6 juni
80 år fyller	Gunilla Göhlman	7 juni
80 år fyller	Jens Andreassen	18 juni
80 år fyller	Johan Hellstrand	23 juni
80 år fyller	Gun Häger Jansson	28 juni
80 år fyller	Bertil Lundbeck	07 juli
80 år fyller	Anna Christina Malmsäter	15 juli
80 år fyller	Yvonne Gustafsson	18 juli
80 år fyller	Lillemor Jonsson	10 augusti
80 år fyller	Britta Lande	15 augusti
80 år fyller	Ingrid Louise Pettersson	17 augusti
80 år fyller	Ulla Villingstam	25 augusti
70 år fyller	Håkan Reventlid	13 juli

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Gerd Melander
Ian Fagerberg
Mona Klinth
Gunilla Westman
Lars Wiström
Margot Lindeson
Martha Sanchez Dereskogh



.Preliminärt program för 2024

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

15 maj (ons)	Bussutflykt Fogelstad och Julita, se HL 355.
16 maj (tors)	Studiebesök Louis de Geer-palatset, se HL 355.
21 maj (tis)	Vandring i Fruängen, se s. 8.
29 maj (ons)	Webbinarium: Tillsammans mindre – ensam, se s. 8.
29-30 maj	2-dagars Ålandsresa, se s. 10.
31 maj (fre)	Konstvandring genom Lövholmen och Gröndal se s. 8.
4 juni (tis)	Sillunch på Långbro Vårdshus, se HL 355.
2-7 juli	6-dagars resa: Inlandsbanan och norska guldkorn, se HL 354.
13-16 aug.	Gotlandsresa (arr: PRO-sexan och Viatour), se HL 355.
27-28 aug.	2 dagars resa till Övralid – Medevi Brunn – Vadstena, information s. 9 och HL 355.
2 sept. (mån)	Medlemsträff i Mariasalen, se s. 1 och 7
4 sept.(ons)	Hälsodag på Stockholms Stadion, information i HL 357.
16 sept. (mån)	Teprovning hos Yoko Ono, se s. 9.
17-18 sept.	Bridgeresa till Mariehamn, se s. 10.
25 sept. (ons)	<i>Ut i det blå.</i> Bussutflykt, se s.10 samt information i Höstlövet 357.

INFORMATION

Efter 10 års planering och genomförande av resor för SPF-föreningars medlemmar tackar jag för mig och önskar min efterträdare lycka till.

Nytt reseombud: *Ann-Britt Scherfors*, mejl: scha24@hotmail.se,

mobil: 073-579 27 73. Jag kommer att stötta Ann-Britt under en

övergångsperiod, men hon vill gärna att någon mer blir reseombud.

Gull-Britt Larsson

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 070-633 53 37.



Vissa arrangemang drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm

Medlemsträffar 2024

Tisdagen 4 juni kl. 14.00 – 15.35 Sillunch på Långbro Vårdshus
Fullbokad, se Höstlövet 354 och 355.

Måndagen 2 september kl 13.00, Mariasalen, Vårfrukyrkan

The Winner Takes It All – Carl Magnus Palm berättar i ett underhållande föredrag sagan om ABBA. Hur Agnetha, Björn, Benny och Frida skapade sin musik, men även om deras krokiga väg till framgång och de hinder de stötte på, både i Sverige och utomlands.



OBS! Anmäl alltid först, senast måndag 26 augusti till

Marita Pettersson maritaleennart26@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, kontanter eller Swish.

Mer information om kommande medlemsträffar i höst, hittar ni i Höstlövet 357 (utkommer 25.e augusti) och på hemsidan.

Måndagen 7 oktober i Mariasalen, föredrag av Lisa Förare-Winbladh.

Tisdagen 5 november i Baldersalen, Hägerstensåsen bl.a. för att fira våra jubilarer, tårta och musik med ”Gott och Blandat”.

Tisdagen 10 december firar vi Lucia, Folkets Park, Liseberg.

Studiebesök och andra aktiviteter.

Konstvandringar i Stockholm

Under maj och juni erbjuds kostnadsfria konstvandringar.

Välkomnar oss gör Marie Andersson, Eva Palmqvist och Carina Engelhardt Örne.

Läs mer på <https://konstvandringar.se/>.

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

Föreläsningar varje dag klockan 10.00, ifjol var det en nationell stegutmaning: *Hur långt kan vi gå?* Gå in på hemsidan

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/>

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 tel: 070-777 02 36.

Onsdagen 29 maj kl 13.00 – 15.00: *Tillsammans mindre - ensam*

ett webinarium på temat med underrubrik *lokal påverkan*. Programmet handlar om alla pengar som pytsas ut till ensamhetsarbete. Bland annat kommer *Hillevi Busch* från Folkhälsomyndigheten vara med och berätta om kartläggningen av ensamhet. Professor *Lena Dahlberg*, Högskolan Dalarna deltar också och berättar om forskningsprojektet *REALM: Åldrande, ensamhet och psykisk hälsa - att förstå sambanden och möjliggöra förändring*. Marie-Louise Söderberg, sakkunnig ensamhetsfrågor & Malin Wennberg projektledare pensionärsråd, SPF Seniorerna.

Anmälan görs på <https://webmail.telia.com/cp/ps/main/richui/main#>

Tryck på knappen "Klicka här" så kommer du rätt.

Fredagen 31 maj kl. 13.30 – 15.00, Gröndalsvägen 1*

Annorlunda konstvandring genom Lövholmen och Gröndal.

Vandringen är en del av *Tiny Park Festival*, ett evenemang som arrangeras av kursdeltagarna i OPI Lab ([läs mer på hemsidan](#)), Kungliga Konsthögskolan, där konstnärer och arkitekter visar sina projekt i och runt Gröndal.

Guider är Anabela Valeso (Portugal) och Karin Westermark (Sverige), som kommer att berätta om deras konstnärliga undersökning om minnen, människor och landskap. Vandringen görs på både svenska och engelska. Ingen föranmälan och vandringen är gratis.

Hitta hit:** Tunnelbana till Liljeholmen, sedan Tvärbanan till ***hpl Trekanten.

Måndagen 16 september kl 14.00: Teprovnig hos Yuko Ono i Aspudden, Hägerstensvägen 104*

Kom och prova olika teer och lär dig mer om tevärlden. Teprovnig med tilltugg; sötsaker och 'picklade' grönsaker. Meddela om ev. allergier.



***Hitta hit:** T-bana till Aspudden, promenad ca 250 m eller buss 161 från Älvsjö station mot Gröndal till *hpl Aspudden*, promenad ca 150 m.

Anmäl först och senast måndag 9 september. Max 15 deltagare.

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

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

Betala 300 kr till bg: 106-3791 alt. Swish 123 143 68 64.

Ange **kod 0916** + namn.

Resor augusti – september 2024

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

Tisdagen 27 augusti – Onsdagen 28 augusti 2-dagars bussresa 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 Verner von Heidenstams hem, [Övralid](#). Gemensam lunch i Farfarsstugan.

Därefter reser vi till [Medevi Brunn](#) där vi går en guidad visning, äter middag och övernattar. 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), telenr, adress (faktura/post 25 kr tillägg, faktura från Resekompaniet, Eskilstuna) Utförlig beskrivning av resan på [hemsidan](#) och i Höstlövet 355. Faktura från [Resekompaniet](#), tel: 016-51 01 51.

Tisdagen 17 – Onsdagen 18 september 2 dagars båtresa

Bridgeresa med Birka Gotland till Mariehamn (samarbete Björcks resor)

Dag 1: 15.00 Incheckning i Viking Terminalen.

15.30 Ombordstigning.

16.00 - 20.00 Bridge i konferensen.

20.30 Middag i Sjösalen.



Dag 2: 7.30 – 9.00 Frukost i Sjösalen

9.00 -13.00 Bridge i konferensen

14.30 Ankomst Stockholm

Kostnad/person: Utsides dubbelhytt: 1280:-, enkelhytt: 1670:-.

Insides dubbelhytt: 1080:-, enkelhytt: 1410:-.

Bokning (min: 16, max 24) **senast 20 juli** till Eva-Lena Frank, evalena.frank@gmail.com, mobil: 073-844 00 66.

Ange: namn, födelsedata (8 siffror), adress, telefon, mail om sådan finns, nationalitet, ev. allergier. **Viktigt:** giltig id-handling måste uppvisas.

Avbeställning kan ske till en kostnad av 100 kr, fram till 15 september.

Björcks resor skickar resebekräftelse samt information om betalning etc.

Tel: 08-550 192 15, <https://www.bjorcks.se/>

Ut i det blå

Onsdagen 25 september en heldagsutflykt med buss.



Resan är vid pressläggningsögonblicket inte klar, därför kommer utförlig presentation i Höstlövet 357 (som utkommer 25.e augusti), beskrivning av resan kommer också på [hemsidan](#).

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen ca kl. 9 åter ca kl. 17.

I resans pris ingår buss, förmiddagskaffe, guidning på första resmålet, färd till nästa resmål, där lunch serveras, därefter guidning på resmålet innan hemresan.

Kostnad beroende på antal (minst 30, max 40 personer) ca 1000:-, betalning till bg: 106-3791 alt. Swish 123 143 68 64, **kod** 0925 + namn.

Bindande anmälan senast 4 september:

Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51 eller Ann-Britt Scherfors, scha24@hotmail.se, tel: 073-579 27 73.

Gruppaktiviteter

Bokcirkel ”Hanna Paulis Gata 13” bokcirkeln har avslutat för våren. Start den *torsdagen 29:e augusti*, då hälsas nya deltagare välkomna. Kontaktpersoner är Linnea Öst, tel: 0707-20 20 22 och Sirckku Larsson sirkkularsson@gmail.com.



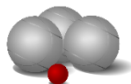
”Älvsjö bibliotek” träffas **måndagar kl. 14.00**, en gång i månaden. Lillemor Tholander som entusiastiskt drivit bokcirkeln i många år avled i mars. Tills vidare kontakta: Inger Fredman, mobil: 070 303 10 77. Avslutning *13:e maj*.

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

Bordtennis **torsdagars kl. 11.00 – 12.00** i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen, avslutning sker *20:e juni*, information: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule **onsdagars kl. 10.00 – 12.00**. Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Har avslutning den *15:e maj*, information Elisabet Sidh, tel: 070-939 53 77.



Bridge **måndagar kl. 09.30** i lokalen Hanna Paulis Gata 13, för information kontakta Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller tel: 070-650 44 60. Vårens sista *spel 27:e maj*.



onsdagars kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13, avslutning den *29:e maj*, information Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller tel: 070-561 67 46.

torsdagars 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. Avslutningen sker *30:e maj*.

Sommarbridge

Tisdagar kl. 10.00 med start efter midsommar dvs. den 25 juni. Kostnad 100 kr. alt 20 kr. per gång för kaffe. Anmälan till Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com eller sms på 070-650 44 60.

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, gruppen kommer att träffas oregelbundet under sommaren, 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. Vi har kul tillsammans och rör på oss, sista gången den **28:e maj** hälsar Siv, som du kontaktar på tel: 073-981 43 72.

Torsdagsträffen kl. 16.00 – 18.00 gör uppehåll juni och juli,



vi träffas igen den **1:a augusti** på Krubb, Telefonplan. Därefter 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.

Vandringar torsdagar kl. 9.30.



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. Sista vandringen för våren blir den **30 maj**.

En skön, avkopplande sommar



**Manuskript till september-oktobernumret senast 15 augusti 2024.
Hämtning och distribution av september-oktobernumret 25 augusti 2024.**