

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 344

Maj/Juni/Juli/Augusti 2022

Årgång 35

**Vi fortsätter med anmälningar och inbetalningar
till våra aktiviteter under våren.**

Se under varje aktivitet vad som gäller och i vilken lokal.

**Glöm inte att vid betalning ange namn och den kod
som står vid varje aktivitet.**

**Vår hemsida uppdateras kontinuerligt, kontrollera där om det blir
sena ändringar i programmet.**

Månadsmöten framöver

10 maj: Vinprovning på Park Folkets Hus.

7 juni: Silllunch på Långbro Vårdshus veranda.

5 september: Föredrag i Mariasalen, Vårfrukyrkan, Fruängen

Bussresor

24 maj heldagsutflykt med studiebesök på Pythagoras kulmotor-
fabriksmuseum, Norrtälje och lunchkryssning, se s. 10.

15-18 juni bussresa till Höga Kusten, se s. 11.

31 augusti heldagsutflykt till Tyresö slott och Årsta slott.



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: spffruangen@stockholmsdistriktet.seHemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Ordförande	Iréne Svensson	070-350 37 98
Vice ordf.	Karin Hagy	073-844 99 90
Kassör	Kaj Wiklander	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	Håkan Jarmar	070-362 98 71
Styrelseledamot	Gunvor Gunell	08-88 37 51
Styrelseledamot	Iréne Edström	070-982 54 49
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Lokalansvarig HPG 13	Synnöve Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Arne Lönnebring (sammankallande)	070-592 43 08
	Lis Holgersson	070-480 02 37

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****Anmälings- och betalningsregler**

Vid varje aktivitet anges vem man ska kontakta för anmälan. Om aktiviteten blir fullteknad gäller turordning enligt anmälningstid. **OBS** att enbart inbetalning av ev. avgift **inte** räknas 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 oftast inbetalning senast två vardagar före aktiviteten till bankgiro 106–3791 eller Swish 123 143 6864.

Ordförande har ordet.

Äntligen vår, eftersom vi nu kommit in i maj så är det vår enligt almanackan. Blåsippor och vitsippor säger detsamma. Visst är det en vacker tid, ljuset har kommit tillbaka och värmen finns där lite då och då. Gatorna är sopade från grus och sten så det går att promenera även om man som jag går med krycka.

Den 26 april hade vi föreningens årsmöte, lite efter lagstadgad tid men Coronan har ju gjort att det mesta har ändrats i alla fall tillfälligt. Jag blev omvald som ordförande för ytterligare ett år och jag tackar för det förtroendet och ska, tillsammans med mina styrelsekollegor, försöka göra allt jag kan för att ni ska trivas hos oss. Två av våra kollegor i styrelsen som varit med i ca 10 år tackade för sig och vi andra får försöka klara oss ändå även om jag vet att det kommer att bli svårt. Båda har ju funnits där med sin kunskap och erfarenhet och det gör att det blir svårt att klara sig, men vi kommer att göra så gott vi kan. Vi fick in en ny kollega som vi tror och hoppas till stor del ska kunna ersätta en del av den kompetens som försvann. Tyvärr blev vi nu i styrelsen en person färre och det blir ju alltid problem eftersom vi andra får försöka fylla ut även här, men vi vet att det är svårt att få folk att vilja engagera sig så vi kämpar på. Finns det någon av er som läser det här som känner att ni vill hjälpa till så säg till så hjälps vi åt. Vårt idag, mycket aktiva reseombud, har redan aviserat att hon gärna vill bli avlöst från det jobbet och finns du som känner att du gärna hoppar på och fixar våra resor tillgänglig så ta redan nu och hör av dig så är hon villig att jobba parallellt under en tid.

Distriktet hade också under april sin stämma och där blev det nästan inga ändringar, två personer avgick ur styrelsen, men det tillkom inga nya, så nu har även den styrelsen minskat.

Vi kommer under resten av våren att göra en hel del aktiviteter men tyvärr ser vi att ni som är våra medlemmar inte kommer på våra träffar i den utsträckning som vi är vana vid. Vi undrar vad det beror på. Har 'Coronan' gjort att ni inte vågar komma, är programmen inte tillräckligt attraktiva är det lokalerna? Hör gärna av er till oss och berätta så gör vi vad vi kan för att möta era önskemål.

Förbundet har proklamerat vecka 20 som Folkhälsovecka (16-20 maj), de har en del intressanta föreläsningar och vi vill inte vara sämre utan har ordnat lite olika aktiviteter, hoppas några väcker ert intresse.

Vi kommer som vanligt att avsluta vårterminen med den nästan obligatoriska sillunchen på Långbro Vårdshus den 7 juni. Mer om detta längre in i medlemsbladet.

En skön och avkopplande sommar önskar jag er. Höstens aktiviteter börjar med en heldagsutflykt till två slott på Södertörn, Tyresö och Årsta, planeringen av resan är inte helt klar vid pressläggningen, men information kommer på vårens återstående möten och på vår [hemsidan](#).

Iréne Svensson



Upprop om kaffekokare

Vi behöver några som tar på sig jobbet att koka kaffe när vi ska vara i Vårfrukyrkans Mariasal. Först och främst gäller det 5 september och den 4 oktober. Om vi inte får någon frivillig att ställa upp, måste vi beställa kaffe utifrån och det höjer genast kostnaden för möten.

Årsmötesbeslut befriar funktionärer och medhjälpare från entréavgiften. Hör av dig till någon i styrelsen och anmäl intresse (se s. 2) Ni kommer att få hjälp av någon som har gjort detta förut och som visar allt som man behöver veta.

Pensionärsträffar om pensionen

Nu har du som är pensionär möjlighet att komma till en lokal träff där Pensionsmyndigheten berättar om pensionen och dess olika förmåner och tillägg. Under mötet tar de upp vad som påverkar pensionen, vad du ska tänka på när det gäller skatt, hur du ansöker om bostadstillägg och hur de nya tilläggen fungerar. Mötet tar cirka 50 minuter och du behöver inte anmäla dig.

Tisdag 10 maj kl. 14.00 Hägerstensåsens Medborgarhus.

Måndag 16 maj kl. 15.00 Huddinge Folkes, Huddinge Centrum.

Välkommen!

Medborgarkontoret i Älvsjö

Medborgarkontoret i Älvsjö är en central mötesplats och fungerar som en informationskälla för dig som söker hjälp och rådgivning i olika vardagssituationer. medborgarkontoret.alvsjo@stockholm.se

2 maj–31 augusti

Måndag–torsdag 10.00–16.00, fredag 10.00–15.00

1 september–30 april

Måndag–torsdag 10.00–16.30, fredag 10.00–16.00

Jubilarer som vi gratulerar i juni/juli/augusti

90 år fyller	Ingegerd Beckman	07 juli
90 år fyller	Ulla Hedberg-Jakobson	16 juli
90 år fyller	Rosa Bolin	24 juli
90 år fyller	Ulla Gutescu	28 juli
90 år fyller	Inga-Britt Larson	10 augusti
90 år fyller	Bo Björkholmen	21 augusti

80 år fyller	Björn Uddén	01 juni
80 år fyller	Eva Jonheimer	03 juni
80 år fyller	Kathrine Wolgersdotter	05 juni
80 år fyller	Gun-Britt Gabrielsson-Lindholm	26 juni
80 år fyller	Rolf Nyberg	05 juli
80 år fyller	Gerd Inez Orjala	13 juli
80 år fyller	Monica Hilke	21 juli
80 år fyller	Siv Kröckel	01 augusti
80 år fyller	Marianne Nyblom Åhs	23 augusti

70 år fyller	Ella Torstensson	09 juni
70 år fyller	Pierre Fagert	25 juni
70 år fyller	BrittenEklund-Amnell	01 juli
70 år fyller	Britt Breman	02 juli
70 år fyller	Christina Blomqvist	01 augusti

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Berit Keijser,
Brita Persson



Per-Olof Karemar
Anne Du Rietz

Fixartjänsten i Hägersten-Älvsjö

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på stegar för att byta glödlampor, byta gardiner etc., men materialet får du bekosta själv. Tjänsten kan utnyttjas även om du har hemtjänst.

Högst 6 timmar per år och hushåll. **Kontaktperson:** Mats Kölnäs,
mats.kolnas@stockholm.se **Telefon:** 08-508 23 664.

Månadsmöten

Tisdagen 10 maj kl. 13.00 Det nya vinSpanien på Park, Folkets Hus.
(Information i Höstlövet 343, s. 7.)

Kostnad: för 225:- kronor får vi prova 4 sorters vin, lämpligt tilltugg serveras. **Anmälan**, som är bindande, **snarast**.

Betalning till bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864.

Glöm inte skriva **namn** och **kod 130VIN** (max 40 pers.).

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

844 99 90

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com073-

070-633 53 37

Tisdagen 7 juni kl. 14.00 Silllunch på Långbro Vårdshus



Foto: Rigmor Olivegård Landén

Vi sitter på den nybyggda verandan, där vi kommer att serveras en Silltallrik (Matjessill, Långbrosill och Löksill) med smör, bröd och färsk potatis. Därefter serveras en god kaka tillsammans med kaffe. På borden kommer det att finnas bordsvatten. Alla övriga drycker köper du själv i baren innan lunchen.

Kostnad: 215 kronor (medföljande icke medlem **240 kronor**) betalas senast **1 juni** till bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864. **Glöm inte ange namn och kod: 158SLL. Anmälan** (max 50 pers.) **senast 1 juni** till Iréne Svensson 070-350 37 98, Christina Björklund, 073-905 48 07.

Måndagen 5 september kl.13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan.

Föreläsning av Ingrid Thörnqvist, tidigare utrikeskorrespondent i Tyskland och Östeuropa och rapporterade om händelserna som ledde fram till Berlinmurens fall och ett enat Europa. Hon talar om sin bok: *Carl-Gustaf Svingel - och Silvias familj i det kalla krigets Berlin.*

Kostnad: 75:- kronor kaffe med hembakat.

Anmälan, som är bindande, till bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864.

Glöm inte skriva **namn** och **kod 248CGS**

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

Mer information i Höstlövet 345.

Studiebesök och andra aktiviteter 2022

Onsdagen 18 maj kl.13.00 (om det visar sig vara stort intresse även tisdagen 24 maj kl. 13.00): Trädgårdsträff hos Lilian Bjelton (Liljestigen 11A*) visning, fika och trädgårdsprat, möjligheter till köp och byte av sticklingar. Hennes trädgård ligger i närheten av Herrängens gård. Den blev anlagd 1983, när huset blev klart, och hon (med hjälp av maken) har skött den sedan dess. En artrik trädgård med både perenner, marktäckare, små dekorativa buskar, vintergrönt, bärbuskar mm. Lilian ordnar fikar. Vill någon ta med sig några sticklingar att byta, så är det välkommet. Lilian har växter till salu. Vid regn ställs aktiviteten in.

Anmälan senast 16:e maj max 8 personer till

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

***Hitta hit:** Buss 144, antingen från Fruängen Centrum eller Älvsjö station hållplats Apelvägen.

Torsdagen 2 juni kl. 16.00 – *'Before dinner'* den här gången provar vi på att träffas och mingla i baren på *Scandic Talk*, hotellet vid Älvsjömassan. Tanken är att vi ska försöka fortsätta med denna aktivitet även under sommaren. Första torsdagen i månaden mellan 16-18 är det *'Before dinner'*. Vi kommer naturligtvis att informera på hemsidan, men kontakta någon i styrelsen (se s. 2) om du vill veta var träffen är.

Fredagen 3 juni kl. 11.00

Svensk filmhistoria i Råsunda (guidad visning ca 1 timme*)

Den svenska drömfabrikens historia. 2020 firades 100-årsjubileum. Här byggdes världens modernaste filmindustri. Victor Sjöström och Mauritz Stiller skapade klassiska stumfilmer, Greta Garbo och Ingrid Bergman gjorde stjärnroller. För den som vill fika efteråt kan Våffelporvaktstugans kafé rekommenderas. *Notera guidningen sker delvis utomhus.

Hitta hit: T-banans blåa linje mot Akalla till Näckrosen, välj uppgång mot Filmstaden. Bussplats finns även på Råsundavägen vid T-banan.

Kostnad: 140 kr (max 15 personer) betalas till vårt bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864. Glöm inte skriva **namn** och **kod 116FLM**.

Anmälan senast 24 maj till

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

Vecka 20 (16-20 maj) ordnar förbundet och vi en folkhälsovecka.

Det är dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka igen. Målsättningen är att inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till hälsosamt liv och åldrande.

Webbsända digitala föreläsningar varje dag kl. 10:00. Sändningen sker på <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka>. varken föränmälan, registrering eller inloggning behövs. Alla föreläsningar spelas dock in och kommer att läggas upp så att de går att ses i efterhand.

Nationell stegutmaning: *Hur långt kan vi gå?* Förra året gick vi med råge ett varv runt jorden. Hur långt kommer vi i år?

Förbundet lottar ut ett antal priser. [Formulär](#) för att anmäla hur långt man gått kommer att publiceras 16 maj och vara öppet i två veckor efteråt. Var och en behöver bara fylla i formuläret en gång. Vinnare publiceras sedan på deras [hemsida](#).

Vi i föreningen tänker ordna en 'prova på'-vecka i hälsans tecken. Kom till de olika aktiviteterna, ta gärna med någon vän, granne, som behöver komma ut och kanske har funderingar på att gå med i föreningen (ej obligatoriskt).

Tisdagen 17 maj kl. 11.00: *Prova på qigong* i vår lokal på Hanna Paulis Gata 13 (ingång från baksidan) "Qigong har sitt ursprung i traditionell kinesisk läke-konst. Här kombineras andning, kroppshållning, rörelse och meditation för att skapa energi, återställa hälsan och främja välmående." Rigmor Olivegård Landén ger oss en introduktion i denna form av avkopplings- och rörelseträning.

Tisdagen den 17 maj kl. 13.00: *Kvinnorna i Fruängen.*



Guidad vandring i den vackra förorten Fruängen. Temat är Fruängens historia och alla de starka kvinnor som fått gator uppkallade efter sig i denna stadsdel från 50-talet. Även om de aldrig bodde här så representerar de kvinnohistoria från 1800-talet.

Samling: Fruängens T-bana övre plan. Ca 1,5 tim.

Kostnad: 100 kronor, betalas på plats.

Ta gärna med seniora vänner och grannar, vi hoppas på stor uppslutning. Förortsguide Claes Becklin lotsar oss runt.

Preliminärt program 2022.

Reservationer för ändringar i programmet.

- 10 maj kl. 13.00 Vinprovning med Ritva Elg, se fg. Höstlöv (nr 343) s. 7.
- 11 maj Bussresa till Sala Silvergruva och Sätra Brunn.
Vecka 20 Folkhälsoveckan, information s. 7, 8 och 10.
Trädgårdsträffen samt Öppet hus ingår i denna.
- 18 maj kl. 13.00 Trädgårdsträff hos Lilian Bjelton, Liljestigen 11A.
Information s. 7. Reservdag 24 maj samma tid.
- 24 maj kl. 07.30 Studiebesök på Pythagoras industrimuseum, Norrtälje
samt lunchkryssning med Viking Lines Rosella, se
information s. 10.
- 2 juni kl.16-18 'Before dinner', *Scandic Talk* vid Älvsjömässan.
- 3 juni kl. 11.00 Studiebesök Filmstaden, information, se s. 7.
- 7 juni kl. 14.00 Sillunch på Långbro Vårdshus, information se s. 6.
- 15-18 juni Bussresa till Höga kusten med besök på Ulvön.
Information s. 11.
- 31 augusti Heldagsutflykt till slotten Tyresö och Årsta.
- 5 september Månadsmöte i Vårfrukyrkans Mariasal, se s. 6.
- 28 september Bussresa till Arboga, information kommer.
- 4 oktober Månadsmöte i Vårfrukyrkans Mariasal.
- 26 oktober Buss på sta'n – södra förorterna, information kommer.
- 1 november Musikunderhållning och firande av jubilarer.
- 13 december Julavslutning.

Flertal studiebesök planeras för hösten, information i kommande Höstlöv samt på [hemsidan](#).



*Vissa av arrangemangen drivs i samarbete
med Studieförbundet Vuxenskolan*
www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm

Onsdagen 18 maj kl. 14.00 - 17.00

i lokalen på Hanna Paulis Gata 13 (ingång från baksidan)

Kom och träffa **Målargruppen och Stick/pysselgruppen**, de berättar om sina aktiviteter och visar upp sina alster. Ta med vän/väninna/granne även om de inte är med i föreningen. Vi bjuder på kaffe och kaka.

Ev. kommer det att finnas möjligheter till att spela boule på närliggande plats beroende på väder och om någon kan ställa upp som instruktör, material finns i lokalen.

Resor våren 2022

Resorna gör vi tillsammans med SPF Mälarhöjden-Hägersten.

Bussresan 24 maj utgår från Trekantsvägen 9, Liljeholmen, den till Höga Kusten från busstorget Fruängen och Axelsbergs Vårdcentral.

Tisdag 24:e maj kl. 7.30 – ca 19.30

Dagsresa till Pythagoras Industrimuseum och Rosellakryssning.

Avresa: Trekantsvägen 9, Liljeholmen. *Giltig id-handling och vaccinationspass.*



Vi börjar med ett besök på Pythagoras Industrimuseum, i Norrtälje. Här möter oss guiden som berättar om Motorfabriken som grundades 1898. Det finns mer att uppleva på museet än vad guiden berättar om

Man kan besöka ett gammalt affärskontor och hälsa på i en arbetarbostad med kökstäppa och trädgård. Vi blir också serverade kaffe och smörgås.

Bussen tar oss sedan till Kapellskär där M/S Rosella väntar för en kryssning till Mariehamn. Vi äter lunch i restaurangen ombord. *The Buffet*, sedan finns tid för shopping i tax-free butiken, njuta av både den fantastiska underhållningen och utsikten.

Vi är tillbaka i Kapellskär klockan 17:30. Där bussen väntar och vi kan påbörja färden hemåt.

I priset 738:- kronor ingår: Bussresa tor Liljeholmen (förutsatt 35 st), Guidning på Pythagoras Industrimuseum samt kaffe och smörgås där.

Dagskryssning med M/S Rosella inkl. lunch, öl, vin, läsk och kaffe

OBS! Anmälan snarast med *namn, adress, födelsedatum (ååmmdd), telefonnummer, ev. mailadress och ev. allergier.* Till Gull-Britt

Larsson ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51.

Fakturan från Björcks resor tel: 08-550 192 15, www.bjorcks.se

Höga Kusten med Ulvön 15 juni - 18 juni 2022 – 4 dagar

Avresa 15 juni, **Fruängen kl. 7.50** (busstorget), **Axelsberg kl. 8.00** (utanför Vårdcentralen). Åter Stockholm 18 juni ca kl.19.



Ett digert program med besök på många av Höga Kustens pärlor. Vi bor två nätter på First Hotel Kramm i Kramfors, en natt på anrika Knaust i Sundsvall. Vi äter lunch i Mellanfjärden, åker förbi skulpturen i Lunde minnesmärket från Ådalen 1931.

Vi besöker Ulvön, Mjälloms tunnbrödsfabrik, upplever hängbron över Ångermanälven, Döda fallet, Thailandska Paviljongen m.m. På hemfärden åker vi fäbodvägen mot Delsbo och äter lunch på Stenegård i Järvsö. Fullständig resebeskrivning finns på månadsmöten och på vår [hemsida](#).

Pris per person i dubbelrum: **vårt pris 6 590:-** (ord. pris 6 990:-)

Tillägg för rum för eget bruk: 250:- kr per natt.

Praktiska upplysningar och anmälan sker enligt principen ”först till kvarn” dock senast **29 april** till **Larssons Resor**, 08-34 82 00 eller mail kontor@larssonsresor.se

Till hösten planeras några resor bl.a. **onsdagen 31 augusti**

heldagsresa till Tyresö slott med guidning och förmiddagsfika, sedan till Årsta slott med lunch, rundvandring och guidning. Information om tider och kostnad kommer att presenteras på månadsmöten, hemsida och i Höstlövet 345.

Onsdagen 28 september till Arboga, den här resan ansvarar

Mälärhöjden för, **onsdagen 26 oktober** planerar vi för Buss på Sta'n – södra förorterna, **november/december** ev. julbord/marknadsresa.

Efterlyses: Reseombud.

Vill du bli föreningens nya reseombud? Det är ett trevligt uppdrag, du har chans att lägga upp resorna efter egna idéer även i samarbete med vår systerförening SPF Seniorerna Mälärhöjden-Hägersten. Många tips kommer från researrangörer och visningsresor förekommer.

I verksamhetsplanen står det att vi ska anordna endagsresor och även flerdagarsresor. Är du intresserad anmäl dig då till någon av oss i styrelsen se s. 2.

Erbjudande från Batalj Scenkonst

MÖT MIG I GRYNINGEN

BATALJ Scenkonsts uppsättning av Zinnie Harris pjäs.

En dramatisk olycka till havs. Ett kärlekspar räddar sig i land på en främmande plats utan en aning om hur de ska ta sig hem – och snart visar sig hotet vara större än de först trott. Medan skymningen faller över det omslutande havet kommer en hisnande insikt krypande om vad som verkligen krävs för att de ska lyckas ta sig därifrån.

Lördag 14 maj kl. 15 och kl. 19.

Söndag 15 maj kl. 14 och kl. 18.

Spelplats: Kulturhuset Stadsteatern/Kilen.

Biljetter: <https://kulturhusetstadsteatern.se/.../mot-mig-i-gryningen>

Föreställningslängd: ca 80 min, ingen paus

Biljettpris: Du som är pensionär betalar 150 kr (ord pris 200 kr).



Hej teatervänner!

Nytt från Kulturhuset/Stadsteatern för hösten blir att **ombudsrabatt** lämnas enbart på **ordinarie** biljetter (icke-pensionärer) men med **20%** mot tidigare **15%** för både ordinarie och pensionärer. För studerande från 26 år är priset samma som för pensionär, för ungdom/barn är det ett och samma pris, i nuläget 150 kr.

Teatern kommer fortsatt att ha pensionärspriser med 15% lägre pris än ordinarie priser för de som bokar själva. Men om ni bokar genom ombud blir det alltså något billigare. Ordinarie: 535 kr

Pensionär/studerande: 480 kr. **Ordinarie med ombudsrabatt: 430 kr.**

Ungdom och barn: 150 kr.

Jag hoppas att ni vill fortsätta boka era biljetter genom mig även om ni behöver göra lite mer arbete med att hitta pjäs och speldatum själva.

På **Dramaten** gäller de tidigare reglerna, så där kommer jag att reservera och informera om olika pjäser, men som vanligt, hör av er om ni önskar något annat (annan pjäs, annan dag...).

Margareta margareta.regnstrom@gmail.com

tel: 08-97 45 35 eller 070-600 64 69.

Rapport från 'Buss-på-stan' den 6:e april.

Den första onsdagen i april gjorde vi tillsammans med Mälardalensregionens Hägersten en femtimmars busstur med guide. Fokus låg på tre gamla industriområden i Nacka som omvandlats till moderna bostadsområden: Kvarnholmen, Finnboda och Järla Sjö.

Intresset för resan var stort och vi var 33 förväntansfulla deltagare som samlades en solig men mycket kylslagen morgon vid Liljeholmen. Två anmälda hoppade av utan att avboka vilket innebar att två personer på väntelistan missade resan. Vår guide Anna-Maria Ek hade på lördagen rekognoserat de områden vi skulle besöka eftersom detta var premiär även för henne.



Kvarnholmen känner de flesta igen från sjösidan med den imponerande tegelbyggnaden "Kvarnen Tre Kronor" från 1898. Vi åkte in över den nya Svindersviksbron från 2016. Ön hette fram till 1930-talet Hästholmen och skildes från fastlandet av Hästholmssundet, som sedan

1970-talet delvis är igenfyllt och ön har därmed blivit en halvö. 1922 köptes hela ön av KF som drev verksamheten med kvarn, spisbrödsfabrik, makaronifabrik m.m. fram till 1992. 2007 påbörjades ett stort stadsutvecklingsprojekt och de första bostäderna stod färdiga för inflyttning 2015. Även den K-märkta kvarnbyggnaden har omvandlats till bostäder. Hur man lyckats få dagsljus in i de bakre delarna mot berget är oklart men bostäderna mot vattnet måste ju ha en fin utsikt. Några hus är också bevarade från 1930-talet då KF byggde smalhus och radhus för sina anställda. Den bild som idag dominerar är de innerstadsliknande höghusen med moderna, exklusiva bostäder.

Från Kvarnholmen fortsatte vi till Finnboda, som från 1884 till konkursen 1991 var ett välkänt varv. Många av varvsbyggnaderna har bevarats och hyser nu andra verksamheter. Även en del av kranbanan och slipen finns synligt i området.



Flera nya hus har byggts delvis ut i vattnet på pelare och fått en utformning som påminner om fartyg. I området fanns den skandalomsusade raveklubben Docklands i en svetshall, vars plåtgolv nu flyttats ut och monterats på ett torg. Namnet Docklands finns bevarat i en restaurang i området.

Slutligen besökte vi Järla Sjö, ett nytt bostadsområde på industrimarken norr om Järlasjön. Här fanns AB de Laval Ångturbin från slutet av 1800-

talet och även konkurrenten Svenska Turbinfabriks AB Ljungström (STAL, senare AB Rotormaskiner, SRM) etablerades här. AB Gas-accumulator (AGA) startade här 1904 men flyttade redan 1910 till Södermalm och 1912 vidare till Lidingö. De båda ångturbinbolagen har sedermera gått samman under namnet STAL-LAVAL. Den moderna utvecklingen av området inleddes 1998 med en idé om en småstads-liknande bebyggelse. Järla Gård, med anor sedan 900-talet, är en central punkt i bebyggelsen. Även här låter man den nya bebyggelsen sträcka sig ut över vattnet. Framför Järla gård står en staty av den vackra dalkullan Carin Ersdotter, ”Pilt-Carin” av Peter Linde från 2005. För att påminna om AGA har en fyr från Fårösund, ursprungligen från 1927, ställts upp längst ut på piren i Järlassjön.

Resan avslutades med en god lunch i det gamla LUMA-huset i Hammarby Sjöstad. På hemvägen hann vi också kasta en blick på det i folkmun kallade Rivjärnet, det 102 m/27 våningar höga huset *Sthlm 01* (vid Gullmarsplan. En fin resumé av resan med många fler bilder finns på [Mälarhöjden-Hägerstens hemsida](#).
Arne Lönnebring

Rapport från kalligrafikursen på Hanna Paulis Gata 13, Fruängen.
Ett brev betyder så mycket! Ja, Postens gamla slogan gäller mer än någonsin i dessa datoriserade tider. Det är ju något alldeles extra att få ett handskrivet brev eller gratulationskort.

I början av april samlades ett tiotal elever för en kalligrafikurs. En snabb rundfrågning visade en gemensam önskan: att lära oss skriva vackert och dekorativt. Under två förmiddagar berättade vår lärare, Dipak Lahiri, om kalligrafins grunder och bokstävernas historia. Vi fick också inblickar i Dipaks händelserika liv och arbetsgärning, tillsammans med en stor dos portion livsvisdom.

Vid varje plats fanns övningspapper, tusch och en kalligrafipenna – det vill säga träskaft försett med stålpenna med bred udd. Dipak ritade stödlinjer på sin griffeltavla, och visade metodiskt hur bokstäverna formas. Övning ger färdighet heter det, och med stödlinjer blev det allt lättare att få stålpennan att lyda. Efter avslutad kurs gick vi hem med såväl penna som tusch, övningspapper och inspirationsmaterial – allt ingick i kursens pris, tillsammans med fika och fruktstund. Dipak håller även teckningskurser, om intresse finns. Den här inspirerande kursen ger mersmak, så undertecknad ställer sig härmed på intresselistan!
Linnea Öst

Gruppaktiviteter

Bokcirkel **Hanna Paulis Gata 13**, träffas en torsdag i månaden. För information, kontakta Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.



Älvsjö bibliotek träffas **måndagar kl. 14.00, avslutning 30 maj**, kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com. tel: 070-347 44 31.

Örby bibliotek träffas på **måndagar** en gång i månaden, sista gången den **23 maj** hälsar Birgitta Björnlund, tel: 070-091 47 74, bjornlund799@gmail.com.

Bordtennis Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen. **OBS! torsdagar kl. 11.00 – 12.00, avslutning 26 maj**. Kontakta Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



Boule



onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Varje onsdag kl. 10-12 under perioden september – maj spelar vi boule i Prins Bertils boulehall, **avslutning 11 maj**. För information kontakta Elisabet Sidh tel: 070-939 53 77.

Bridge **måndagar kl. 09.30** i lokalen Hanna Paulis Gata 13, **avslutning 30 maj** information Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller 070-650 44 60.



onsdagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13 **avslutning 1 juni** information Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller 070-561 67 46.

torsdagar kl. 12.30 – ca 16.00 Solberga Ängsväg 13, **avslutning 19 maj** bridgen@googlegroups.com, Roger Andersson 070-654 05 97 eller Eva-Lena Frank, 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, skrattar och har kul, för information: kontakta Margaretha Sjödin, tel: 070-734 35 24



Gymnastik



tisdagar kl. 11.00 – 12.00. Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner **bakom receptionen.**
Avslutning 17 maj information Lilian Bjelton,
tel: 070-396 16 38.

Målargruppen träffas på Café Koppen **onsdagar kl. 14.00**, var 14:e dag ojämnta veckor, **25 maj** blir det avslutning, Gunvor Gunell, kontaktperson, tel: 08-88 37 51.



Stick-/syjunte-/pysselgruppen träffas i lokalen på Hanna Paulis Gata 13 **onsdagar kl. 15.00** var 14:e dag, jämna veckor. Kontakta: Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.



Vandringar **torsdagar kl. 9.45.** Vi försöker variera vandringarna, ibland med T-bana eller buss till vandringsmålet för dagen. Vi samlas **Fruängens T-bana, nedre plan, avslutning 19 maj.** Välkommen önskar Ulla L. med vandringskompisar.
Kontakta: Ulla Löfving, tel: 08-97 50 38/076-215 82 66.



Styrelsen 2022

Iréne Edström, Håkan Jarmar, Marita Pettersson, Gunvor Gunell, Iréne Svensson, Karin Hagy, Rigmor Olivegård Landén, Kaj Wiklander (infälld), Christina Björklund, Gull-Britt Larsson (sittande).

***Manuskript till september/oktobernumret senast 12 augusti 2022.
Hämtning och distribution av september/oktobernumret 22 augusti 2022.***