

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 345

September/Oktober 2022

Årgång 35

Vi fortsätter med anmälningar och inbetalningar till våra aktiviteter även under hösten.
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 hösten 2022

- 5 september:** Föredrag i Mariasalen, Vårfrukyrkan, Fruängen.
- 3 oktober:** Föredrag i Mariasalen, Vårfrukyrkan, Fruängen.
- 1 november:** Musikunderhållning, firande av jubilarer, Medborgarhuset, Hägerstensåsen.
- 13 december:** 'Strålande Jul' musikunderhållning och förtäring, Medborgarhuset, Hägerstensåsen.

Bussresor

- 30 augusti:** Heldagsutflykten till Tyresö slott och Årsta slott är **inställd**.
- 28 september:** Bussresa till Miniature Kingdom och Arboga.
- 26 oktober:** Buss på sta'n – det nya Stockholm – västra delen.
- 9 november:** Bussresa till Sörmlands museum och Öster Malma.
- 4 december:** Mälarkryssning med julbord, besök på Åsby Hem & Trädgård.

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	Iréne Svensson	070-350 37 98
Vice ordf.	Karin Hagy	073-844 99 90
Kassör	Kaj Wicklander	070-675 00 18
Sekreterare	Marita Pettersson	070-633 53 37
Medlemssekreterare	Karin Hagy	073-844 99 90
IT- /webbansvarig	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	08-18 59 51/070-778 59 51
Styrelseledamot	Christina Björklund	073-905 48 07
Styrelseledamot	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

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

Vår hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Mälarhöjdens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Gå in under Minnesbilder och Resor.

Sörmlands museum: www.sormlandsmuseum.se

Öster Malma: www.ostermalma.se

Åsby Hem & Trädgård: <https://asby.nu/>

Seniorhälsans programfolder: <https://www.spfseniorerna.se/>

Ordförande har ordet.

Nu är sommaren snart slut, förhoppningsvis har vi alla njutit och mått bra det mesta av tiden. Själv har jag haft vissa problem de dagar då temperaturen varit omkring 30 grader och nog har jag saknat regn vissa dagar. Jag har ett sommarhus strax utanför Målilla i Småland och det är för det mesta jättefint men med för hög värme och för lite regn blir det lite problem. På det stora hela har det varit bra och jag hoppas ni andra också haft en fin sommar. Ni som bor i närheten av Långbropark, eller kanske promenerar där då och då och njuter av växtligheten har märkt att det hela sommaren pågått arbete i den norra delen, strax bredvid Vårdshuset. Älvsjö stadsdel har påbörjat ett arbete med att förbättra parkmiljön vilket är jättebra tycker jag. Läs mera om vad stadsdelsnämnden har gjort i omgivningarna lite längre in i programmet. Stadsdelen kommer också under andra halvåret att införa Nyckelfri hemtjänst för alla som har hemtjänst eller trygghetslarm och även om detta finns det mer information längre fram.

Vi i styrelsen tycker att vi arbetat fram ett bra och innehållsrikt program för hösten med en bra blandning av olika aktiviteter men vi vill som vanligt ha reaktioner från er. Det är ju för er vi gör det och det är ni som bestämmer så glöm inte bort att höra av er. Vi tål nog både ris och ros.

Vi startar nu höstens verksamhet med nya krafter, ett månadsmöte på en måndag, närmare bestämt den 5 september. Mer info även om detta lite längre fram. För första gången kommer vi att vara i Vårfrukyrkans Mariasal, som ju ligger i Fruängens Centrum och dit hoppas vi att många av er vill komma. Fruängsgården är fortfarande stängd för oss. Nu prövar vi i stället kyrkan så att alla ni som bor i närheten av centrum och som kanske tycker att det är svårt att ta sig till Medborgarhuset på Hägerstensåsen och Park i Liseberg får det lite lättare att komma, se även vårt erbjudande på s. 7.

Ni vet väl om att Seniorhälsan nu har verksamhet även i Fruängens Centrum i Fruängsgången 1 (Gamla Biblioteket). Vill du veta mer om den verksamheten så har de öppet på onsdagar mellan kl. 13-15 och då kan man få veta var det finns t.ex. Gympa och andra aktiviteter. Tyvärr måste vår egen gympaverksamhet i Västertorpshallen göra ett uppehåll åtminstone under hösten. Vet du någon som kan tänka sig leda vår gymnastik så hör av dig.

Distriktet kommer att vara med på Seniordagarna i Stockholmsmässan 4-6 oktober. Ta er gärna dit om ni har kraft och lust, för det brukar vara mycket trevligt och innehållsrikt.

PS! Jag har hört rykten om att det ska öppnas ett utegym i Långbropark som ska passa även oss lite äldre och det vore väl jättebra. Så fort jag vet mer kommer det att läggas ut på vår fina hemsida. DS

Vi har bytt e-postadress, så nu är det fruangen@spfsejorerna.se som gäller. På vår [hemsida](#) finns alltid aktuell information, så kontrollera där.

Irène Svensson

Framtidsplaner för Älvsjö

Stadsdelsnämndens Parkingenjör har informerat om vad som händer och kommer att genomföras i hela vårt område. Det första som till stor del redan genomförts är en gemensamhetsanläggning i Långbropark.

Här har man byggt en gemensamhetsodling. Huvudansvar för den har Långbroparksträdgårdar, som är en ideell förening som verkar för att skapa en plats för odling möte och mångfald i Långbro Park, se info på deras hemsida www.langbroparkstradgardar.se. Här finns odlingslådor som även är anpassade för rullstolar så att alla som vill kan odla. Det kommer att finnas fruktträd och buskar som gör att det blir ett lummigt område. En Pergola och ett fågelbad finns samt sittbänkar för den som bara vill sitta och titta och njuta. Allt är enligt tidsplanen redan klart men här finns möjlighet att utveckla området. I nästa steg kommer man att titta över parkvägarna runt dammen som nu är lite risiga, så till nästa år kommer även de att vara lättare att använda.

Dansbanan vid Herrängens Gård, som ju har blivit lite risig kommer att rustas upp med nytt staket och nytt golv så man kan dansa utan att skada sig. Bergtorpskärret ska dräneras lite och gångvägarna ska asfalteras. Dammen som redan är åtgärdad har under våren varit hem för grodor och andra små djur som behöver vatten.

Vid Långbrobadet ska ytterligare en brygga läggas ut. Även vid Glasmästarvägen ska det komma en brygga fast där blir det ingen ordentlig ordning förrän nästa år då även gångvägarna för att ta sig till bryggan måste göras i ordning. Belysningen i Kristallparken och Lerkrogsparken ska också förbättras eftersom den idag är lite för dålig och det drar till sig fel publik.

För barn och skolungdomar har förändringar skett vid ett antal fotbollsplaner. T.ex. vid Herrängens Skola har det lagts ut gräsmattor istället för grus och det har skett flera andra förändringar till det bättre. Skoj att se att det sker förbättringar i vårt område och om jag förstått det hela rätt kommer det att bli mer så länge pengarna räcker.

Irène Svensson

Nyckelfri hemtjänst

Stockholms stad inför Nyckelfri hemtjänst för dig som har hemtjänst eller trygghetslarm.



Det är ett digitalt låssystem som gör det ännu tryggare för dig, säkrare för ditt hus och enklare för hemtjänstpersonalen. Istället för att hemtjänstpersonalen ska gå omkring med kopior av alla nycklar kommer varje hemtjänst personal att få en personlig nyckel. Den är digital och fungerar bara under arbetspasset. När arbetspasset är slut avaktiveras nyckeln och går inte längre att använda. För att hemtjänstens nyckel ska fungera till din dörr monteras ett kompletterande låstillbehör runt ditt lås. Du fortsätter använda din vanliga nyckel precis som tidigare. Under en övergångsperiod kommer även din vanliga nyckel att behövas av hemtjänsten men sedan kommer du att få tillbaka alla dina nycklar. Bor du i flerfamiljshus kommer ett nyckellås, med digital funktion, monteras ovanpå portdörrarnas nyckellås och ett likadant nyckellås monteras på din egen dörr. Syftet är att hemtjänsten ska kunna komma snabbare, vara säkrare och därmed tryggare. Eftersom låset i port/dörr går på batteri så går dörrarna att öppna även om det blir strömavbrott.

Den som absolut inte vill ha *Nyckelfri Hemtjänst* kommer inte att tvingas till det. Stockholms stad står för kostnaderna för både fastighetsägare och hemtjänsten. I några av våra områden är det redan genomfört men förhoppningen är att det ska vara helt infört under 2022

Irène Svensson



Jubilarer som vi gratulerar i september/oktober

90 år fyllde Ingegerd Beckman 2 juli ej 7 juli som det stod i Höstlövet 344. Jag ber om ursäkt och hoppas det blev en fin födelsedag trots detta. Gull-Britt (redaktör)



<i>90 år fyller</i>	<i>Maud Starre</i>	<i>07 september</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Lotta Karlström</i>	<i>16 september</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Birgitta Odelius</i>	<i>19 september</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Ellen Johansen</i>	<i>30 september</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Tove Vullum</i>	<i>14 oktober</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Jan-Olov Runnäs</i>	<i>27 oktober</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Maj-Britt Lennström</i>	<i>04 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Gwen Bjernby</i>	<i>07 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Eileen Gustafsson</i>	<i>09 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Gun Edne</i>	<i>16 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Gunborg Öhberg</i>	<i>21 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Anita Moberg</i>	<i>28 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Siv Forge</i>	<i>29 september</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Monica Sparreljung</i>	<i>07 oktober</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Per-Olof Ekholm</i>	<i>14 oktober</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Eva Ölundh</i>	<i>20 oktober</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Kjell Magnusson</i>	<i>26 oktober</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Kaj Wicklander</i>	<i>16 september</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Göran Olsbro</i>	<i>19 september</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Gunnel Larsson Pavon</i>	<i>22 september</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Bengt Larsson</i>	<i>10 oktober</i>

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Gunilla Klange
Ebba Gamstedt
Ingrid Hjalmarsson
Margareta Henriksson
Alf Emmerdahl



Ulla Leetmaa
Marie-Louise Ahlmark
Gun Karlsson
Rolf Ström
Dan Behr

Månadsmöten hösten 2022.

Tycker du det är besvärligt att ta dig till våra månadsmöten eller saknar du sällskap och inte vill gå ensam. Vi ska under hösten försöka hjälpa till med detta. Kontakta någon av oss i styrelsen, så ska vi se om vi inte kan komma fram till något som passar oss alla, antingen att vi möter upp vid din bostad eller möter dig vid buss eller tunnelbana. I samband med din anmälan eller senast 2 dagar före aktivitet behöver vi ha information om du vill ha hjälp. Våra telefonnummer finns på s. 2.

Måndagen 5 september kl.13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan.



Föreläsning av *Ingrid Thörnqvist*, tidigare utrikeskorrespondent i Tyskland och Östeuropa och rapporterade då 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: 50 kronor kaffe med hembakat till bg:106–3791 eller Swish 123 143 6864. Glöm inte skriva **namn** och **kod 248CGS**.

Anmälan, som är bindande, senast 29 augusti.

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

Måndagen 3 oktober kl.13.00 Mariasalen, Vårfrukyrkan.

Henrik Salander, musiker och f d ambassadör, framför sitt program om 1960-talets musikrevolution. Han sjunger, spelar och berättar om vad som hände dessa dramatiska år när Beatles, Bob Dylan och de andra genierna förändrade musikvärlden för alltid.

Programtid: 1 tim. 15 min.

Kostnad: 50 kronor kaffe med hembakat till bg 106-3791 eller Swish 123 143 6864. Glöm ej skriva **namn** och **kod 1003HSA**.

Anmälan, som är bindande, senast 26 september

Christina Björklund

bristina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 4807

Marita Pettersson

marita.lennart26@gmail.com

070-633 5337



Tisdagen 1 november kl. 13.00 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.

Vi firar våra jubilarer (personlig inbjudan) som fyllt jämna år 2022, med tårta och musikunderhållning. *Bo Krister Karlsson* underhåller oss med svenska klassiker från 1950-talet.



Kostnad: 50 kronor (inbjudna jubilarer gratis) betalas till bg:106-3791 eller Swish 123 143 68 64. Glöm ej skriva **namn** och **kod: 1101KRK**.

Anmälan som är bindande senast 27 oktober till

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Tisdagen 13 december kl. 13.00 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.

Vi startar med glögg och pepparkakor, innan vi sätter oss till bords och njuter av en jultallrik med klassiskt innehåll. Under tiden som vi njuter av kaffet underhåller oss Anna Bromée.



I Strålande Jul bjuder skådespelaren och sångerskan Anna Bromée på julstämning med blandade smällkarameller!

Stämningfull musik och texter samsas med humoristiska inslag i sång och tal - allt serverat varmt från hjärtat.

Vi har tidigare mött henne i Edith Piaf-föreställningen "*Jag ville dansa med lyckan*" hösten 2020 vid mötet med fransk touche.

Kostnad: information i HL346, betalas till bg:106-3791 eller Swish 123 143 68 64. Möjlighet till inköp av en snaps för **20 kronor**.

Glöm ej skriva **namn** och **kod: 1213ABR**

Anmälan, som är bindande, senast 28 november till

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Studiebesök och andra aktiviteter hösten 2022.

Torsdagen 8 september kl. 16.00 - 18.00.

'Before dinner' på J&J Public Bar, Segeltorps centrum*

Vi tänker fortsätta med den här aktiviteten första torsdagen i månaden, åtminstone året ut. Sedan får vi utvärdera, om det är värt besväret att hitta nya trevliga ställen, lätta att nå kommunikationsmässigt, med bra utbud och hyfsade priser. Vi önskar att fler hade hittat till träffarna som varit, men det kanske blir bättre under hösten.

Den 8:e september (är **ej** första torsdagen i månaden, men detta beror på styrelsens planeringsdag) då ses vi på J&J, vi har varit här en gång tidigare och tyckte då det var bra utbud, hyfsade priser, trevlig personal.



***Hitta hit:** tunnelbana Fruängen och sedan buss 173 eller 704 **hpl** Segeltorps centrum.

Onsdagen 21 september kl. 13.00 studiebesök på *Schefflerska palatset* (mer känt som *Spökslottet*) **Drottninggatan 116**

Varmt välkommen till en guidad visning av detta 1700-talspalats.



Fotograf: Holger Ellgaard.

I byggnaden finns delar av universitetskonstsamlingar av äldre målningar, skulpturer, teckningar, grafik, porslin och äldre inventarier som möbler, mattor och konsthantverk samt den donerade Orrefors-samlingen med konstglas.

Samling: kl. **12.45** på förgården innanför grindarna Drottninggatan 116. Besöket tar ca 1 timme. **OBS!** Ej anpassat för rullstol/permobil. Säkerhetskraven på Spökslottet gör att deltagarlistan med för- och efternamn sparas och arkiveras vid Stockholms universitet.

Kostnad: 100 kronor betalas till bankgiro:106-3791 eller Swish 123 143 68 64. Glöm ej skriva **namn** och **kod: 0921SCH**

Anmälan, som är bindande, senast 13:e september till

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Onsdagen 19 oktober kl. 13.00 studiebesök på **Stora Synagogan.**



Välkommen till en guidad visning av Stockholms Stora synagoga. Synagogan är ritad av den svenske arkitekten Fredrik Wilhelm Scholander och är byggd i orientalisk stil och 1870 tändes den eviga lågan – *ner tamid* – och därmed invigdes synagogan.

Samling Wahrendorffsgatan 3 B: kl. **12.45** inne på gården där en staty står med inskriptionen: "Flykten med Torahn". Där möter guiden upp.

Kostnad: 85 kronor betalas till bankgiro:106-3791 eller Swish 123 143 68 64. Glöm ej skriva **namn** och **kod: 1019SSY**

Anmälan, som är bindande, senast 17:e oktober till

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Torsdagen 17 november kl. 11.00 film på **Grand, Sveavägen 45.**

Istället för besvär med pass, packning, vaccinationer och annat, när det gäller resor, tar vi oss: **Jorden runt på 100 minuter.** Med hjälp av Anders Hansers kamera får vi följa med på en resa till bl.a. Påskön, Eldslandet och Patagonien i Chile och till Papua Nya Guinea.

Fotokollegan Mattias Klum berättar och visar filmer från Borneo, där han varit många gånger. Nästa stopp är Galapagos varifrån den svenska ornitologen Gigi Sahlstrand medverkar i filmen. Vi får även se filmer från Japan, Botswana och Marocko. En mycket spännande och lärorik film och vi slipper 'flygskammen.'

Vi har reserverat 15 platser (är intresset stort kan vi få flera).

Kostnad: 175 kronor som betalas till vårt bankgiro 106-3791 eller Swish 123 143 6864 senast 2 dagar innan visningen. Glöm ej skriva **namn** och **kod: 1117AHF.**

Anmälan, som är bindande, senast 10 november.

Christina Björklund

christina.bjorklund.se@gmail.com

073-905 48 07

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Preliminärt program hösten 2022.

Reservationer för ändringar i programmet.

30 augusti	Heldagsutflykt till slotten Tyresö och Årsta.(Inställd)
5 september	Månadsmöte i Vårfrukyrkans Mariasal, se s. 7.
8 september	'Before dinner', information se s. 9.
21 september	Schefflerska palatset, information se s. 9.
28 september	Bussresa Kungsör och Arboga, information se s. 12.
3 oktober	Månadsmöte i Vårfrukyrkans Mariasal, se s. 7.
19 oktober	Stockholms Stora Synagoga, information se s. 10.
26 oktober	Buss på sta'n – Det nya Stockholm – västra delen. Information se s. 13.
1 november	Månadsmöte och firande av jubilarer i Baldersalen, Medborgarhuset, Hägerstensåsen, se s. 8.
9 november	Bussresa Sörmlands museum och Öster Malma. Information se s. 13-14.
17 november	Filmvisning på biografen Grand, Sveavägen 45. <i>Jorden runt på 100 minuter.</i> Information se s. 10.
4 december	Mälarkryssning med julbord. Information se s. 14.
13 december	'Strålände jul', månadsmöte i Baldersalen, Medborgarhuset, Hägerstensåsen, se s. 8.

Anmälning- och betalningsregler

Vid varje aktivitet anges vem man ska kontakta för anmälan. Om aktiviteten blir fulltecknad 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.



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

Höstens program bifogas detta nummer.

Resor hösten 2022

Resorna gör vi tillsammans med SPF Mälarhöjden-Hägersten.

Bussresorna utgår från Trekantsvägen 9, Liljeholmen.

Efterlyses: Reseombud.

Ska föreningen fortsätta ordna egna resor eller ska vi bara förmedla erbjudanden? I verksamhetsplanen står det att vi ska anordna endagsresor och även flerdagarsresor, men då behöver vi ett reseombud. Du behöver inte vara styrelsemedlem utan kan adjungeras.

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 Mälarhöjden-Hägerstens reseombud. Många tips kommer från researrangörer och visningsresor förekommer.

Är du intresserad anmäl dig då till någon av oss i styrelsen se s. 2.

Heldagsutflykten Slottsrundan den 30 augusti är inställd.

Onsdagen 28 september kl.830 – ca 17.30

Bussresa till Kungsör och Arboga

Vi reser från Trekantsvägen 9 till Kungsör där vi intar 'busskaffe', före visningen av *Miniature Kingdom*. <https://miniaturekingdom.se/> Det är en modelljärnväg uppbyggd i en miniatyrvärld, vilken är inspirerad av Sveriges landskap. Den del av utställningen som är klar omfattar Norrland ner mot Södermanland, men bygget fortsätter hela tiden och resten av Sverige byggs allt eftersom.

Lunch intas på restaurang Ågården i Arboga.



Foto: Arboga kommun

Efter lunchen kommer två guider och tar oss med på en historisk vandring. Arboga grundades redan på 1200-talet och mycket har hänt under årens lopp i denna gamla stad. Det mest kända bör vara Arboga riksmöte 1435, vilket anses vara Sveriges första riksdag. Läs mer på [Mälarhöjdens hemsida](#).

Anmälan tidigast 29/8 kl.8.00 till Bengt Ivarsson tel: 070-525 53 40.

Pris: **615 kronor** senast 14 september till pg 44 80 07-5, bg: 270-9095 eller Swish 123 366 4240.

Onsdagen 26 oktober kl. 9.30 – ca 12.30.

Buss på stan – Det nya Stockholm – västra delen.

Stockholm växer både inåt och utåt, stadens årsringar får nytillskott och obebyggda områden genomgår stora förändringar. På denna busstur lär man sig mer hur detta hänger ihop. En gång var de stora egendomar med gårdar och torp vars namn finns kvar men inte alltid byggnaderna. Staden börjar att köpa upp privat mark främst i början av 1900-talet.



Turen startar vid Trekantsvägen 9, Liljeholmen och går ut mot Tranebergsbron och Alvik och Äppelviken. Vi åker igenom småhusområden, passerar funkishusen i Ålsten och stannar vid Ljunglöfska slottet, för fika utomhus.

I Vällingby byggdes en **ArbeteBostadCentrum**-stad, granne med ett slott och Vattenfall. Vi åker mellan flera olika kommuner, längst bort är Järfälla, innan vi vänder mot Sveriges minsta kommun, Sundbyberg, på vår väg tillbaka till Liljeholmen.

Kostnad (buss, Stockholmsguide samt fika): **490 kr per person**, betalas till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 6864. Glöm inte skriva **namn** och **kod: 1026VÄS**.

Anmälan senast 12 oktober till Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com, 070-778 59 51. Minst 25, max 35 personer.

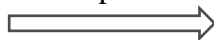
Onsdagen 9 november kl. 8.00 – ca 17.00

Sörmlands museum och Öster Malma.



[Sörmlands museum](#) ligger i Spelhagen i Nyköping mitt emot Nyköpingshus och nära hamnen. Sörmlands museum utsågs 2020 till Årets museum. [Öster Malma](#) barockslott uppfördes på 1600-talet, nuvande ägare är Svenska Jägarförbundet.

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen till Sörmlands Museum, vid ankomst till museet serveras kaffe och smörgås i cafeterian. Efter fiket besöker vi museet. Vi får en visning av ”Berättande magasin” där vi får följa in i en värld där vi möter människor från olika tider och platser.



Efter museibesöket i Nyköping tar vi oss till Öster Malma där vår lunch serveras. En härlig buffé med två varmrätter varav en rätt alltid är en vilträtt med kött från gården. När ”kaffet på maten” är urdrucket väntar guiden för att få visa Öster Malma slott. Efter visningen finns tid för ett besök i gårdsbutiken.

Pris **925:-** (bussresa tor, förmiddagskaffe med smörgås, guideade visningar, lunchbuffé inkl. måltidsdryck samt kaffe och kaka)

Anmälan: Resekompaniet i Eskilstuna AB, tel: 016-51 01 51, med namn, fullständig adress, telefonnummer samt mailadress om man vill ha fakturan via mail senast **5 oktober** till info@resekompaniets.se.
Glöm inte ange ev. allergier.

Söndagen den 4 december kl. 10.30 – ca 17.00

Mälarkryssning (julbord) och besök på Åsby Hem & Trädgård.



I Västerås väntar ett av Rederi Mälärstadens fartyg, på oss för julens kanske mest smakrika skärgårdskryssning. Det traditionella julbordet står uppdukad med lokalproducerade delikatesser från Åsby kött & vilt, nio sorters inlagd sill och lax från Siljans lax. Bordet avnjuts i en härlig skärgårdsmiljö med Mälarens vackra natur och dess öar utanför.

Mätta och belåtna kliver vi på bussen som tar oss till [Åsby hem & trädgård](#), en destination för växtälskare. De har ett av landets största sortiment av krukväxter, vilket växlar med årstiderna. Julen på Åsby börjar tidigt och dekorationerna brukar vara spektakulära.



Kl. 10.30 Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen.
Kl. 12.00 Rederi Mälärstadens fartyg avgår och julbordet står dukat.
Kl. 14.00 Åter vid kaj
Kl. 14.30 Besök vid Åsby hem & trädgård.

Pris per person: **895:-** (bussresa, båtresa med julbordslunch ombord inkl. måltidsdryck och kaffe, besök på Åsby hem & trädgård).

Anmälan senast 30 oktober till Gull-Britt Larsson, tel: 070-778 59 51 eller per mejl ingul41@telia.com med namn, adress, telefon, mail om man vill ha fakturan digitalt, ev. allergier. Minst 30, max 35 personer.

Rapporter från träffar och resor våren 2022

Trädgårdsträff hos Lilian Bjelton

På vårens varmaste dag, 18 maj, samlades vi, 7 damer och en herre på en trädgårdsträff. Vi började på uteplatsen med kaffe, kladdkaka med grädde, häggmispelbär och björnbär. Vi njöt i solskenet och lät oss väl smaka.

Lilian berättade och vi frågade. Sedan gick vi runt och tittade på alla vackra växter och fick lära oss ett och annat. Det fanns också sticklingar till salu, så de flesta av oss gick hem med sådana både från pelargon- och fuchsia. Tack Lilian för en fantastisk träff. Vi ser fram emot att komma igen.

Marita Pettersson

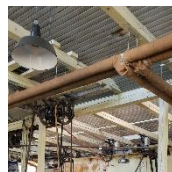
Pythagoras industrimuseum och kryssning med M/S Rosella den 24:e maj.

Bussresan startade tidigt på morgonen från Liljeholmen mot Norrtälje och efter dryga timmen var vi framme vid Pythagoras industrimuseum. Besöket inleddes i fabriken gamla smedja, idag ett trivsamt och charmigt kafé, där vi serverades kaffe och smörgås. Efter pausen var vi redo för tändkulemotorfabriken Pythagoras.



Guide på Pythagoras

En fängslande, kunnig guide lotsade oss genom den gamla fabriken, som idag står kvar i helt orört skick. Tändkulemotorn dunkade och remmarna till verkstadsmaskinerna smattrade i taket och vi fick verkligen uppleva ljuden, lukten och lorten av hur fabriken såg ut under tidigt 1900-tal.



Remmission



Kontoret på Pythagoras

Innan vi lämnade Pythagoras besökte vi också, tillsammans med guiden, ett gammalt kontor där alla originalritningar förvaras. Vi hann också med att gå in i arbetarbostaden möblerad som på 1940-talet. Fler bilder på [Mälarhöjdens hemsida](#).

Vi åkte vidare mot Kapellskär och gick ombord på M/S Rosella. På plan sex serverades en god buffé som passade alla smaker. Vädet var på vår sida hela dagen och gjorde resan t.o.r. till Mariehamn vilsam, med strålande sol och glittrande vatten. Vid sjutiden på kvällen var vi tillbaka på Liljeholmen efter en lång och upplevelserik dag. Ser fram emot nästa dagsresa.

Christina Björklund

Bussresa till Höga Kusten 15 – 18 juni 2022

Solen skiner från en klarblå himmel när vi samt 26 andra SPF:are från Fruängen och Mälardalen stiger på bussen och börjar resan norrut. Vår – enligt egen utsago – pratglada reseledare Anna Maria Ek ger oss genast en mängd information om våra resmål och deras geografi, historia, natur och kultur. Efter kafferasten vid Gävlebro styr vi österut mot kusten och havet.

I den lilla fiskebyn Mellanfjärden får vi utsökt lunch på en fin veranda direkt vid vattnet. Vi tar en kort runda genom den välfyllda hantverksbutiken och fortsätter sedan resan förbi Sundsvall till Lunde.



En bronsskulptur påminner där om de tragiska händelserna [1931](#) då svensk militär dödade fem personer, 4 strejkande arbetare och en kvinnlig åskådare. Verket består av en man som med knuten näve rusar fram mot en häst som stegrar sig – det förmedlar ett starkt intryck av stor vrede och vanmakt. Några från vår grupp besöker även Gudmundrås kyrkogård där fyra av de fem döda ligger begravda. Efter incheckning på First Hotel Kramm hinner vi med en promenad i parken längs en porlande bäck.

Nästa morgon – lika solig som den förra – åker vi till Ullånger och en härlig båttur där vi serveras kaffe och chokladbiskvier ut till Ulvön. En lokal guide visar oss runt i den vackra fiskebyn och berättar om livet på ön som förr var känt för sin surströmming men numera satsar mer på turismen.



Vi får även se det lilla kapellet byggt 1622 med utsökt vackra målningar och dekorationer, en riktig liten pärla.



Efter lunchen på Ulvö Hotell för båten oss tillbaka till Ullånger. Vid ett kort besök på Mjälloms Tunnbröd köper många i gruppen det goda krispiga brödet, så att bussen luktar ”nybakt” när vi fortsätter till den storslagna Höga Kusten-bron över Ångermanälven. Den 1800 meter långa bron med sina mäktiga pyloner är ett mycket imponerande byggnadsverk. Efter fotograferingspausen susar vi över bron och



tillbaka till Hotel Kramm där middagen väntar. På kvällspromenaden förvånas vi över att det är så tyst och stilla i staden – inga människor på gatorna, inga bilar, inget uteliv. Kramfors verkar ha det kämpigt.

På fredagsmorgonen går färden till Döda Fallet. Anna Maria berättar den kusliga historien om Martin Huss – Vildhussen kallad – och hans storslagna idé om en kanal som kunde tillåta timmerflotning förbi vattenfallet nedanför Ragundasjön.

Tyvärren blev det en omfattande katastrof med mycket förstörelse. Där sjön fanns är det nu ett öde område med enorma stenblock och bumlingar. Ett sinnrikt system med trappor, spångar och broar möjliggör en 45 minuters promenad över katastroflandskapet, men vi nöjer oss med halva sträckan.



Efter lunchen på Bispgården kommer vi till Utanede där den märkliga Thailändska Paviljongen står mitt i den härjedalska naturen. Byggnaden restes i slutet av 1990-talet på initiativ av Ragunda kommun till minne av Kung Chulalongkorns besök i Sverige år 1897.

En lokal guide berättar den fantastiska historien om det celebra besöket och visar oss den stora rosa salen med fina målningar och en staty av kungen omgiven av värdefulla gåvor och blombuketter. I souvenirbutiken kan vi titta på en mängd dokument och fotografier innan bussen tar oss vidare till det anrika Hotel Knaust i Sundsvall. Det blir tid över till en promenad på de vackra kajerna och gågatorna med livligt vimmel och välbesökta uteserveringar, en stor kontrast mot det tysta Kramfors.

Före avresan på lördagsmorgonen ställer vi upp oss för ett gruppfoto på Knausts välkända vackra marmortrappa. Färden går mot Hudiksvall, sedan västerut inåt landet. Där tar vi den gamla fäbodvägen förbi Delsbo till Järvsö. Byn ligger väldigt vackert vid Ljusnans strand och vi förstår varför Lill-Babs tyckte så mycket om sin hemort.



Vi äter lunch på Stenegård, en stor och välbevarad gård som numera hyser många fina hantverksbodas samt har en ljuvlig örtagård med många doftande örter och kryddor. Det blir en sista kafferast vid Gävlebro och några timmar senare är vi tillbaka i Stockholm – trötta men glada och välbehållna. Flera bilder finns på [Mälarhöjdens hemsida](#).

Vi tackar våra reseombud Gull-Britt Larsson och Ann Falk, vår mångkunniga reseledare Anna Maria och vår omtänksamme chaufför Mats för en underbar resa i den vackra norrländska naturen med sina grönskande skogar, prunkande blomsterängar, mäktiga älvar och blånande höjder.

Eva Gugolz och Juhan Kaaman

Några utdrag ur foldern: [Seniorhälsans program för hösten 2022](#).

Social samvaro

Fruängens centrum Måndag 13.30-15.30 För information ring: Anki Johansson 08-508 23 670

Långbroberg Måndag 11.00-12.00 fika, 13.00-16.00 film och fika För anmälan Gabriela Marquez 08-508 23 525

Västertorp Tisdag 12.30-14 Lunch. Anmälan: 08-508 23 672. Torsdag 13.30-15.30. För information ring: Lena Forsberg 08-508 23 672

Älvsjö centrum Onsdag 12.30-14.30 start 21/9, för information ring: Tove Bengtsson-Bok 08-508 23 528.

IT-stöd

Lär dig mer om din mobiltelefon eller surfplatta och möjligheterna med mobila tjänster och internet. Kostnadsfritt stöd per telefon eller på plats.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Västertorp	Axelsberg	Älvsjö	Liljeholmen	Fruängen

För anmälan ring Ivan Öhlin 08-508 23 520

Telefonsupport måndag och torsdag 08.30-10.00

Fixartjänsten i Hägersten-Älvsjö

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på stege 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.

Gruppaktiviteter

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



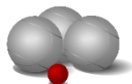
Älvsjö bibliotek träffas **måndagar kl. 14.00**, kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com tel: 070-347 44 31.

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

Bordtennis **startar torsdagen 25 augusti kl. 11.00 – 12.00**, i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen. 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, **start 14 september**. För information kontakta Elisabet Sidh tel: 070-939 53 77.



Bridge **måndagar kl. 09.30** i lokalen Hanna Paulis Gata 13, **start 5 september**, information Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller 070-650 44 60.



onsdagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13 **start 7 september** information Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller 070-561 67 46.

torsdagar kl. 12.30 – ca 16.00 Solberga Ängsväg 13, **start 8 september**, anmälan 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



Gymnastiken i Västertorpshallen tar under hösten paus. Är du intresserad och kan tänka dig ställa upp som ledare i fortsättningen, är du välkommen att kontakta någon i styrelsen se s. 2.



Målargruppen träffas på Café Koppen **onsdagar kl. 14.00**, var 14:e dag ojämbna veckor, start **14 september**, Gunvor Gunell är 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 med **start den 7 september**. Kontakta: Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.



Vandringar **torsdagar kl. 9.40**. Vi försöker variera vandringarna, ibland med T-bana eller buss till vandringsmålet för dagen. Vi samlas **Fruängens T-bana, nedre plan, start 1 september**. Välkommen önskar Ulla L. med vandringskompisar. Kontakta: Ulla Löfving, tel: 08-97 50 38/076-215 82 66.



Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning har beslutat att testa en ny typ av utegym som även passar bra för seniorer. Det kommer att vara tillfälligt uppställt i Långbro park nära lekplatsen i fem veckor från 12 augusti till 16 september. Passa på att prova, alltid är det väl någon muskel som blir glad.



Delar av utegymmet i Elektraparken, Västberga.
Vi får hoppas att det i Långbro park är mer seniorvänligt än vad det här är.

**Manuskript till november/decembernumret senast 21 oktober 2022.
Hämtning och distribution av november/decembernumret 31 oktober 2022.**