

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

---

Nr 357

September/Oktober 2024

Årgång 37

---

## Välkommen till medlemsträffar s. 8 och Höstlövet 358

- Måndag 2 september**      Träff med Carl Magnus Palm, Mariasalen.  
**Måndag 7 oktober**      Träff med Lisa Förare-Winblad, Mariasalen.  
**Tisdag 5 november**      Medlemsträff på Hägerstens Medborgarhus.  
**Tisdag 10 december**      Medlemsträff och luciafirande på Folkets Park.  
**OBS! Vi behöver anmälan FÖRE varje möte bl.a. för att veta hur många vi ska duka för. 75 kronor betalas på plats, antingen med kort, Swish eller kontanter.**

## Studiebesök och andra aktiviteter s. 9-12, Höstlövet 358

- Onsdag 4 september**      Hälsodag på Stockholms Stadion.  
**Torsdag 5 september**      Besök på J&J Public Bar, Segeltorp Centrum.  
**Mån 16 september**      Teprovnig hos Yuko Ono – FULLBOKAT.  
**Mån-tis 16-17 september**      Kalligrafikurs med Dipak Lahiri.  
**Onsdag 16 oktober**      Studiebesök på Luma-huset.  
**Måndag 21 oktober**      Guidad visning på Aula Medica.  
**Tisdag 19 november**      Besök hos Stockholms Amatörastronomer.  
**Måndag 2 december**      Besök på Katarina Brandstation.

## Resor se s. 12–14 och Höstlövet 358

- Tis-ons 17-18 september**      Bridgeresa Mariehamn – FULLBOKAT.  
**Onsdag 25 september**      Ut i det blå, heldagsutflykt med buss.  
**Fredag 8 november**      En försmak av julen på Dylta Bruk.  
**Fredag 6 december**      Besök på Österbybruk.

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
Styrelseledamot	Gull-Britt Larsson	070-778 59 51
Styrelseledamot	Christina Björklund	073-905 48 07
Styrelseledamot, aktivitetssamordnare	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, redaktör Höstlövet	Linnea Öst	070-720 20 22
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Iréne Svensson (sammankallande) Iréne Edström	070-350 37 98 070-982 54 49

Redaktionskommitté:

Christina Björklund, Jan Danielsson,  
Gull-Britt Larsson, Arne Lönnebring

**Bidrag till medlemsbladet skickas till:**

**Linnea Öst**  
**Eva Bonniers Gata 2**  
**129 54 HÄGERSTEN**  
**e-post: [linnea.ost@gmail.com](mailto:linnea.ost@gmail.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.

Vilken sommar vi har haft! Mestadels behaglig värme och regn som bara ibland fallit i väl stora mängder. Jag hoppas att ni har kunnat njuta och samla krafter inför den kommande säsongen.

Våra programmakare har som vanligt strävat efter att blanda innehållet i våra medlemsträffar på olika sätt. Närmast kommer vår medlemsträff den 2 september då vi får ett underhållande föredrag om ABBA. Sedan håller Lisa Förare-Winbladh ett föredrag om smaker. Vi firar våra jubilarer med musik och sång i november. Programmet i december är än så länge en hemlighet, så information kommer i nästa Höstlöv.

Bland kommande studiebesök kan nämnas visning av Aula Medica och LUMA-huset. Vi kommer också att besöka Katarina brandstation som är Storstockholms brandförsvares äldsta anläggning och världens äldsta i bruk varande brandstation på samma plats.

Men vad är väl ett höstprogram utan resor av olika slag? Den 25 september går färden till Skoklosters slott och därefter besök på Åbergs museum. Julbordsresan går till Österbybruk. Mälärhöjden-Hägersten ordnar några resor där vi är välkomna att vara med.

Vi välkomnar fler deltagare på våra pubträffar första torsdagen i månaden. I augusti var vi några få som träffades på Krubb vid Telefonplan. Den 5 september ses vi på J&J i Segeltorp.

Distriktet ordnar två ordförandekonferenser under hösten. Jag återkommer senare med referat därifrån.

Många av er har kanske sett på TV att SPF Seniorerna beviljats medel av Allmänna Arvsfonden för projektet ”Frivilliga motverkar ofrivillig ensamhet hos äldre”. En träff äger rum i mitten av september för de som vill vara med.

Glöm inte Hälsodagen på Stockholms stadion den 4 september kl. 12 till 16.

På annan plats i tidningen berättas om SPF-appen som föreningen anslutit sig till. Den är ett praktiskt hjälpmedel för att snabbt se vad som är på gång inom förening, distrikt och förbund.

Som ni kan se av presentationerna i tidningen finns det mycket att sysselsätta sig med under hösten i föreningens regi.

Jag ser fram mot att träffa er i höst.

*Karin Hagy*

**Rapport från Kommunens och stadsdelsnämndens pensionärsråd**  
Tidigare protokoll från SPR och KPR hittar du på vår hemsida under rubriken [Om föreningen](#).

---

## **Nu finns vår förening i appen *SPF Seniorerna***

Du hittar SPF-appen i ”Play butik” (Android) eller ”App Store” (iPhone). När du har laddat ner appen, öppna den, tillåt aviseringar/push-notiser, välj distrikt ”Stockholmsdistriktet” och sedan förening ”Fruängen-Älvsjö”. Appen är förstås gratis att ladda ner och använda.

Du kommer då att få aviseringar så snart en nyhet publicerats på vår hemsida samt på distriktets och förbundets hemsidor.

Genom SPF-appen får du tillgång till vår hemsida med Nyheter, Aktiviteter och Kalender med mera. Hemsidan uppdateras löpande.

Detaljerade steg för steg-instruktioner hittar du på vår hemsida under [Om föreningen/SPF-appen](#).

Behöver du personlig hjälp? Stanna kvar efter en medlemsträff. Då kan datakunniga styrelsemedlemmar hjälpa dig installera appen.

## **Nytt på föreningens hemsida**

Alla kommande aktiviteter finns nu i en kalender. Du hittar kalendern både direkt på startsidan och under [Aktiviteter/Kalender](#).

Du kan enkelt anmäla dig till kommande medlemsträffar på hemsidan. Se instruktion på respektive medlemsträff. Det går naturligtvis också bra att anmäla sig via e-post eller telefon, precis som tidigare.

---

## **Anmälings- och betalningsregler**

Vid varje aktivitet anges vem man ska kontakta för anmälan. Om aktiviteten blir fullteknad gäller turordning enligt anmälningstid. OBS! Att enbart betala avgift räknas INTE som anmälan.

Du ska först anmäla dig. När du fått OK för deltagande är det dags att betala avgiften enligt anvisningar för varje aktivitet. Vid vissa aktiviteter anger föreningen en egen kod. Då behöver du betala till bankgiro 106-3791 eller Swish 123 143 6864, senast en vecka före aktiviteten.

Tänk på att avanmäla om du inte kan delta. Då får någon på kölistan möjlighet att delta i ditt ställe.

## Jubilarer som vi gratulerar i september/oktober 2024



100 år fyller	<i>Solveig Öström</i>	23 oktober
90 år fyller	<i>Gudrun Gustafsson</i>	11 september
90 år fyller	<i>Sune Modigh</i>	26 oktober
90 år fyller	<i>Ingrid Berggren</i>	27 oktober
80 år fyller	<i>Bert Rehnberg</i>	06 september
80 år fyller	<i>Margareta Gadesund</i>	14 september
80 år fyller	<i>Agneta Linnea Larsson</i>	16 september
80 år fyller	<i>Björn Dahlberg</i>	18 september
80 år fyller	<i>Kerstin Leijon</i>	26 september
80 år fyller	<i>Eva Ottenius</i>	02 oktober
80 år fyller	<i>Ingrid Nylander</i>	14 oktober
80 år fyller	<i>Birgitta Björnlund Dahlberg</i>	18 oktober
80 år fyller	<i>Lilian Madani</i>	23 oktober
80 år fyller	<i>Yvonne Sundman</i>	26 oktober
70 år fyller	<i>Clas Södergren</i>	18 september
70 år fyller	<i>Ann Reutervik</i>	28 september
70 år fyller	<i>Örjan Skog</i>	03 oktober
70 år fyller	<i>Bruno Tranhammar</i>	30 oktober

## Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Liselotte Thunberg  
Fanny Adolfsson  
Kjell Sandström  
Ann-Christin Rosén  
Gunnar Lindgren



Ann Sjöling

Christer Nivaeus  
Bibbi Lundström  
Margot Eriksson  
Clas Södergren  
Tuula Kauhanen

## INFORMATION

### Information för deltagande i aktiviteter/studiebesök/resor.

- 1) Först och främst ordnas dessa för våra egna medlemmar/vänmedlemmar.
  - 2) Medlemmar i annan SPF-förening inom Stockholmsdistriktet.
  - 3) Medlemmar i andra SPF-föreningar utanför Stockholmsdistriktet bör vara vänmedlemmar.
  - 4) I mån av plats kan vänner/make/make/sambo etc. följa med.  
Är aktiviteten subventionerad betalar medföljande fullt pris.
- 

### Efterlysning: SPF behöver dig

För många av oss är sommaren en tid för såväl avkoppling som för att ”ladda batterierna” och blicka framåt. Tiden går, som bekant, fort.

Och: det är hög tid att tänka på årsmötet 2025 och val av nya styrelseledamöter, revisorer och valberedning.

Vi behöver utöka valberedningen. Har du intresse av att göra en insats för föreningen, kontakta mig:

Irène Svensson 070-350 37 98 eller e-post [irene.e.svensson43@gmail.com](mailto:irene.e.svensson43@gmail.com).

---

### Lär dig kalligrafi

Måndag 16 september och tisdag 17 september kl. 14–17. håller Dipak Lahiri en kurs i kalligrafi på Hanna Paulis Gata 13.

**Kostnad: 600:-** (inkl. kursmaterial) betalas före kursstart till bg: 106-3791 alt. Swish 123 143 68 64. Ange: kalligrafi + namn.

Om du är intresserad anmäl dig snarast till

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

---

### Smart Senior

Gratis medlemskap för Stockholmsdistriktets medlemmar.

När du registrerat dig på Smart Seniors hemsida får du massor av rabatter på allt från försäkring till biobiljetter.

Har du ingen dator, ring medlemservice på tel. 08-410 426 10.

Du kan också be om ett fysiskt rabattkort (det kostar 55 kr).



## Preliminärt program för 2024

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

2 sept. (mån)	Medlemsträff i Mariasalen, se s. 8.
4 sept. (ons)	Hälsodagen på Stockholms Stadion, se s. 9.
5 sept. (tor)	Torsdagsträffen på J&J i Segeltorp, se s.9.
16 sept. (mån)	Teprovning hos Yuko Ono. Fullbokat, se s. 9.
16–17 sept.	Kalligrafikurs på HP 13, se s. 6.
17–18 sept.	Bridgeresa till Mariehamn. Fullbokat, se HL 356.
25 sept. (ons)	Bussutflykt till Skokloster, se s. 12.
1–3 okt.	Seniorfestivalen, Älvsjömässan, se s 9.
3 okt. (tor)	Torsdagsträffen på Parma i Fruängen, se s. 16.
7 okt. (mån)	Medlemsträff i Mariasalen, se s. 8.
13 okt. (sön)	Bussresa till Vingåker, se s. 13.
16 okt. (ons)	Studiebesök på Luma, se s. 10.
21 okt (mån)	Studiebesök på Aula Medica, se s. 10.
5 nov. (tis)	Medlemsträff i Hägerstens medborgarhus, se s. 8.
7 nov. (tor)	Torsdagsträffen, se HL 358.
8 nov. (fre)	En försmak av julen i Dylta Bruk, se s. 13.
19 nov. (tis)	Studiebesök på Observatoriekullen, se s. 11.
30 nov. (lör)	Adventskonsert i Blå hallen, Stadshuset, se s. 11.
2 dec (mån)	Studiebesök på Katarina Brandstation, se s. 10.
5 dec. (tor)	Torsdagsträffen, se HL 358.
6 dec. (fre)	Besök på Österbybruk, se s. 14.
10 dec. (tis)	Medlemsträff och luciafirande på Park, se HL 358.

Hör av dig till oss när du...

...fått ny portkod (det underlättar för brevduvorna)

...har ny mejladress

...bytt från fast telefon till mobil

Tänk på att alltid anmäla ändringar till

[fruangen@spfseniorerna.se](mailto:fruangen@spfseniorerna.se).

Har du ingen dator, ring vår ordförande och

medlemssekreterare Karin Hagy på 073-844 99 90.



## Medlemsträffar september-oktober 2024

**Måndag 2 september kl 13 i Mariasalen, Vårfrukyrkan.**

*The Winner Takes It All* – Carl Magnus Palm berättar i ett underhållande föredrag 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 [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.

---

**Måndag 7 oktober kl. 13 i Mariasalen, Vårfrukyrkan.**



*En inspirerande föreläsning om smaker med smakprov.* Möt Lisa Förare Winblad, författare, journalist och matskribent.

Tillsammans med sin man startade hon också sajten Taffel.se. Lisa som skrivit ett flertal kokböcker, och är även krönikör på tidningarna Allt om mat och ICA-kuriren.

**OBS! Anmäl alltid först, senast måndag 30 september** 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 5 november kl. 13 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.**

Vi firar våra jubilarer som fyllt/fyller jämnt 2024 med kaffe och tårta samt musik av Gott & Blandat. Mera information i HL 358.

**Anmälan senast 21 oktober** (gäller ej jubilarerna, de får egen inbjudan):

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

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

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



## Studiebesök och andra aktiviteter

### Hälsodagen på Stockholms Stadion onsdag 4 september kl. 12–16.

Alla seniorer hälsas välkomna. Låt dig inspireras, få nya hälsoinsikter, testa nya aktiviteter, ta en kaffe och umgås. Besök Stora scenen, Aktivitetstältet, Kulturtältet, varför inte gå en tipspromenad eller prova på Gåfotboll. Läs om aktiviteter och tider på deras [hemsida](#). Fritt inträde.

---

### Torsdag 5 september kl. 16–18.

#### Vi träffas vi på J&J Public Bar\*, Segeltorps centrum.



Vi har varit här tidigare. Då var det bra utbud, hyfsade priser, trevlig personal. Vi önskar att fler hittar till träffarna under hösten.

\*Hitta hit: Från Fruängen, ta buss 173 eller 704 hpl Segeltorps centrum.

---

### Måndag 16 september kl 14: Teprovnig hos Yuko Ono i Aspudden, Hägerstensvägen 104\*. FULLBOKAT. Kölista gäller.

Lär dig mer om den stora tevärlden och njut av teer med spännande tilltugg som sötsaker och 'picklade' grönsaker.

Meddela 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, senast måndag 9 september. Max 15 deltagare.**

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

Ange **kod 0916** + namn.

---

### Seniorfestivalen 1–3 oktober, Älvsjömässan

[Seniorfestivalen](#) (tidigare Seniormässan), Sveriges största festival för aktiva seniorer som vill upptäcka, umgås och inspireras. Här finns resor, hälsa, skönhet, kultur, boende, ekonomi, teknik, vård, shopping och upplevelser – allt under ett tak. Prova på olika aktiviteter eller delta i spännande seminarier och underhållande scenprogram. Entré: 160:-. **OBS!** Seniorfestivalen och Stockholmsmässan är kontantfria och tar enbart betalt med kontokort.





## Onsdag 16 oktober

### Luma-huset kl 11.30 - ca 13.

Minns du det upplysta takrummet i Södra Hammarbyhamnen? Inger Johansson belyser glödlampans och fabriken historia. Vi hoppas även få komma till takrummet högst upp: Det är tyvärr inte handikappanpassat.

Foto: Holger Ellgaard

Efter visningen kan du avsluta med lunch i husets restaurang. De erbjuder **Seniorrabatt** kl. 13–14.

### **OBS! Anmäl alltid först, senast tisdag 8 oktober och sedan betala.**

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

**Max:** 20 deltagare. **Hitta hit:** Tvärbanan från Gullmarsplan, ta sista vagnen, hpl. Luma, adress Lumaparksvägen 7, Hammarby Sjöstad.

**Kostnad:** 200 kr till bg: 106-3791 eller Swish 123 143 68 64, ange kod **1016** + namn.



## Måndag 21 oktober Aula Medica kl 11– ca kl 12 .

### Nobels väg 6, Solna.

Den spektakulära byggnaden vars fasad har 6000 glasrutor lutar upp till 30° väcker stor uppmärksamhet. Inte undra på att Aula Medica utsågs till Årets Bygge 2014. Vår guide Elisabeth Daude låter oss uppleva huset utifrån

och in, och visar även aulan där bland annat Nobelföreläsningar hålls. Efter visningen kan du avsluta med lunch i husets restaurang. **Max 20 deltagare.**

**Hitta hit:** buss 3 eller 77 från Sankt Eriksplan hpl Eugeniavägen.

**Mötesplats:** Aula Medica, inne i entrén.

### **OBS! Anmäl först senast fredag 18 oktober och sedan betala.**

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

**Kostnad:** 130 kr till bg: 106-3791 eller Swish 123 143 68 64, ange kod **1021** + namn.



**Tisdag 19 november kl 18.50– ca 20.30  
hos Stockholms Amatörastronomer.**

Se stjärnor från Observatoriekullens allra högsta punkt. Stockholms Amatörastronomer är en ideell förening som vill sprida kunskap om stjärnornas förunderliga värld. De har flera teleskop i

Stockholm, vi får bland annat titta i spegelteleskopet på Observatoriekullen.  
**Obs! Datumet kan ändras. Mer info i Höstlövet 358 och på hemsidan.**



**Lördag 30 november kl. 16 Adventskonsert  
i Blå Hallen.** Adventskonserten är ett av landets största årligt återkommande konsertevenemang och firar 30 år i år. Medverkan av orkester, solister och dansare och några av landets främsta körer.

Stämmningsfullt och högtidligt (*Hosianna, Bereden väg, O helga natt*) och lekfullt (amerikanska julklassiker, svenska danslekar etc.).

**Anmälan** (max 40 personer) tidigast 4/9 kl. 9, men senast 27/9 till Åsa Hammarström Eklund, tel. 073-935 44 47.

**Pris 510 kr** (ord. pris 530 kr) betalas senast 4/10 till Mälarhöjden-Hägerstens pg: 44 80 07-5 eller bg: 270-9095.

Samling vid entrén ca 30 min före föreställningen för dem som inte har fått sin biljett i förväg.



Foto: Holger Ellgaard

**Måndag 2 december kl. 13**

**Katarina Brandstation och Röde Hanen.**

Besök världens äldsta (godkänt av Guinness rekordbok) ännu bemannade brandstation från 1876. Under besöket besöker vi både stationen och museet Röde Hanen. Kamratföreningen Röde Hanen bildades 1933

av brandmän, och tog initiativ till ett brandmuseum som invigdes 1993. Vi får lära oss om Stockholms brandhistoria samt se historiska och nutida räddningsfordon. Kaffe och bulle serveras.

**Anmäl alltid först och senast måndag 25 november 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

**Max:** 20 personer. **Betala: 100 kr** till bg: 106-3791 eller Swish 123 143

6864. Ange **kod 1202** + namn. **Hitta hit:** Tjärhovsgatan 9. T-baneuppgång Medborgarplatsen. Vi möts utanför brandstationen.

## Resor hösten 2024

*Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälardalen-Hägersten.*

**Tisdag 17 – Onsdag 18 september 2 dagars båtresa (Info i HL 356)**  
***Brideresa med Birka Gotland till Mariehamn.***

---

**Onsdag 25 september en heldagsutflykt med buss.**



Skokloster slott

Foto: [Holger.Ellgaard](#)

*Uti det blå*



**Kl. 8.30** avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen, åter ca kl. 17.  
Vi ska besöka Skoklosters slott och Lasse Åbergs museum i Bålsta.  
Vid framkomsten till Skokloster ca kl. 10, blir det kaffe m. smörgås.

Sedan är det guidning på slottet. Eftersom vi är på ett gammalt slott är det många trappor att gå i och guidningen sker i alla fyra våningarna.  
Till entréplanet med butik, utställning och café finns det ramp.

För de som inte kan/vill följa med på guidningen finns utställningen:

[Drömmar om Skokloster som berättar om Skoklosters spännande historia.](#)

**Kl. 12.30** blir det transport till Åbergs museum, Bålsta.

Vid framkomsten serveras lunch (varmrätt, sallad, bröd, lättöl/vatten, kaffe och kaka).

**Kl. 14** guidning av museets ordinarie utställning.

Förutom denna pågår en specialutställning av Björn Berg, mest känd för sina illustrationer av *Emil Lönneberga* och *Teskedsgumman* som pågår t.o.m. 29 september.

**Ca kl. 15** em-kaffe med fikabröd och därefter hemresa till Liljeholmen.

**Kostnad: 900 kr** (minst 30, max 40 pers.) betalning till bg: 106-3791  
alt. Swish 123 143 6864. Ange **kod 0925** + namn.

I resans pris ingår: buss, förmiddagskaffe, guidning på slottet, transport till Åbergs museum, där lunch serveras. Därefter guidning och eftermiddagskaffe innan hemresan.

**Bindande anmälan snarast, senast 4 september:**

Glöm inte ange allergier, specialkost eller om hjälpmedel behövs.

Gull-Britt Larsson, [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), tel: 070-778 59 51.

## Söndag 13 oktober

### *Följ med till Vingåker och återupplev 1980-talet*



Hösten 2023 besökte vi Vingåkers Folkets Park och succéforeställningen om Jerry Williams! Nu gör vi en nästan-repris på denna resa med en annan show ”*Länge Leve 80-talet – från kärnkraftsomröstning till Berlinmurens fall*”.

**Avresa** med buss från Axelsberg kl 12. Vi hämtar upp övriga resenärer vid busstorget i Fruängen och fortsätter till Vingåkers Folkets Park, en klassisk folkpark som är väl underhållen och håller på traditionerna.

Där äter vi en tvårätters middag inklusive måltidsdryck och kaffe och kaka. Middagen serveras kl. 15. Showen som börjar kl. 16 varar två timmar inklusive en paus.

Sedan återvänder vi till Stockholm och beräknas vara hemma igen ca 20:30.

**Anmälan** tidigast den 4 september och senast fredag den 13 september 2024.

**Anmälningar görs 4–9 september till** Ann-Marie Strömberg 070-752 5483  
och **10–13 september till** Åsa Hammarström-Eklund 073-935 44 47.

**Kostnad:** bussresa, middag och showbiljett: **ca 1.000:-** (självkostnadspris).  
Priset beror på antalet deltagare och meddelas efter anmälningstidens slut.

---

## Fredag 8 november kl. 08– ca 18.

*Avresa från Axelsberg 08.00 och från Fruängen 08.10.*

### *En försmak av jul på Dylta bruk*

På [Dylta Bruk](#) utanför Örebro får vi en försmak av julen då Svenska Slottsmässor slår upp portarna till en julinspirerad hantverksmessa, där vi låter oss inspireras med alla sinnen – här finns alla möjligheter att tjuvstarta julen! Stopp vid Diners i Arboga med möjlighet för fika för den som så önskar. Väl framme vid Dylta bruk finns också möjlighet att fika.



Efter mässbesöket avslutar vi dagen vid 14-tiden i vattentornet Svampen, Örebro med en välsmakande och riklig buffé med vatten/lättöl, kaffe och kaka, ca 15.30 avfärd.

Beräknad hemkomst till Fruängen/Axelsberg vid 18-tiden.

**Anmälan tidigast 4/9 kl. 09 men senast 25/10 till Åsa Hammarström Eklund, tel. 073-935 44 47.** Ange ev. allergier. (Minst 30, max 40 personer.)

**Priset**, inklusive bussresa, entré till julmässan och buffé beräknas **ca 750 kr**.  
Exakt pris beror på antalet deltagare och meddelas efter anmälningstidens slut.  
Det ska då betalas omgående.

Betalning till Mälärhöjden-Hägerstens pg: 44 80 07-5 eller bg: 270-9095.

## **Fredag 6 december: Besök på Österbybruk, Uppland.**

### ***Visning i herrgården samt i smedsbostaden.***

Samling vid Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 09.15 för avfärd.

### ***Vi välkomnas till Österbybruk med glögg och pepparkaka i foajén.***



Upplev Österbybruks historia genom guidens berättelser om herrskap och smeder. Se och besök den pampiga herrgårdsbyggnaden med flyglar samt kök från 1700-talet.

En stämningsfull visning på den vackra 1700-talsherrgården. Följ med in i de julsmäckade salongerna och lyssna till berättelser om forna tiders traditioner som var specifika för just Österbybruk. Efter går vi till smedsbostaden för att höra mer om smederna och deras familjers förberedelser och firande. Eftersom vi är inne i december får vi vara beredda på att det kan vara snö, alltså klädsel efter väder.

I 1700-talsmiljö blir vi serverade jultallrik med närproducerade råvaror och lokala delikatesser, en kall och en varm tallrik samt kaffe och kaka/julgodis.

På herrgårdsområdet finns mycket att se t.ex. orangeritädgård, klensmedja, byggnadsvård & återbruksbutik, keramikverkstad med utställning, ateljé & butik, vävstuga, lantbruksmuseum, antikbutik, retrobutik m.m. OBS! Varierande öppettider.

**Kostnad: 995 kr (1050 kr icke medlem).** Minst 30, max 40 pers. Betalning till bg: 106-3791 alt. Swish 123 143 6864, ange **kod 1206** + namn.

Glöm inte ange ev. allergier, specialkost.

I resans pris ingår: buss, guidning på herrgården och lunch. Beräknad hemkomst ca 16.30.

**Bindande anmälan senast 14 november till:**

Ann-Britt Scherfors, [scha24@hotmail.se](mailto:scha24@hotmail.se), tel: 073-579 27 73.





## Gruppaktiviteter

*Föreningens kostnader har ökat. Därför behöver vi få in 50 kr per deltagare och säsong för nyttjande av lokalen på Hanna Paulis Gata 13.*

*Ansvarig gruppledare samlar in pengarna fvb till kassören.*

**Bokcirkel** ”Hanna Paulis Gata 13” startar **29 augusti kl 13**. Vi träffas en torsdag i månaden, fikar och pratar om boken vi läst. Ansvariga: Linnea Öst, tel: 0707-20 20 22 och Sirkku Larsson [sirkkularsson@gmail.com](mailto:sirkkularsson@gmail.com).



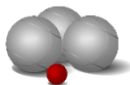
”Älvsjö bibliotek” träffas **måndagen 9 september kl. 14** och därefter en gång i månaden. För information kontakta: Inger Fredman, tel: 070 303 10 77.

”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 - 12 startar 29 augusti** i Västertorpshallens lilla motionsrum, en trappa ner bakom receptionen. För information, kontakta: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



**Boule** **onsdagar kl. 10 - 12 startar 11 september**. Spela boule i Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Kom gärna för att prova på en gratis omgång. För information, kontakta Elisabet Sidh, tel: 070-939 53 77.



**Bridge** **måndagar kl. 09.30 startar 2 september** i lokalen Hanna Paulis Gata 13. För information, kontakta 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. För information, kontakta Ing-Mari Ohlsson, [ingmari.ohlsson@telia.com](mailto:ingmari.ohlsson@telia.com) (helst) eller tel: 070-561 67 46.

## Bridge



i Solberga startar **torsdag 5 september kl. 12.30– ca 16** på 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** tre ggr i månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Vi spelar enkla spel, fikor, skrattar och har kul tillsammans. För information: hör av dig till Margaretha Sjödin, tel: 070-734 35 24.



**Gymnastiken** i Västertorpshallen startar **tisdagen 27 augusti kl. 10.**



Där kan du delta i en timmes gymnastik varje vecka, under ledning av Siv Sagerberg. **650 kr/termin** betalas på plats. Vi har kul tillsammans medan vi rör på oss, hälsar Siv. Kom och prova på för 40 kr! Siv når du på tel: 073-981 43 72.

**Torsdagsträffen kl. 16–18.** Första torsdagen varje månad träffas vi på trevliga pubar eller restauranger i närområdena för att dricka ett glas vin, ta en öl och kanske äta en bit mat. Du behöver inte anmäla dig, det är bara att komma.



**5 september** ses vi på J&J Public Bar, Segeltorps centrum.

**3 oktober** Parma Kök och Bar, Fruängens centrum.

**7 november** Se Höstlövet 358.

**5 december** Se Höstlövet 358.

**Vandringar torsdagar kl. 9.30** startar 29 augusti



Vill du vara med på vandringarna är det bara att komma.

Vi samlas vid **Fruängens T-bana, nedre plan, kl 9.30.** Ring gärna innan till Ulla Löfving, tel: 076-215 82 66. Vi är oftast tillbaka i Fruängen senast kl 14. Glöm inte att ta med busskort och eget fika, samt klä dig efter väder.



**Manuskript till november-decembernumret senast 25 oktober 2024.  
Hämtning och distribution av november-decembernumret 4 november 2024.**