

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 358

November/December 2024

Årgång 37

Medlemsträffar, andra aktiviteter s. 10–11

Tisdag 5 november	Medlemsträff på Hägerstens Medborgarhus.
Tisdag 10 december	Medlemsträff, luciafirande på Park Folkets Hus.
Tisdag 7 januari	Medlemsträff på Hägerstens Medborgarhus.
Tisdag 28 januari	Träff med Lisa Förare-Winbladh, HPG 13.
Tisdag 25 februari	Årsmöte på Hägerstens Medborgarhus.

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, kontanter eller Swish.

Studiebesök s. 8–9

Onsdag 20 november	Besök på Båatska palatset.
Måndag 2 december	Besök på Katarina Brandstation.
Tisdag 14 januari	Besök hos Stockholms Amatörastronomer.
Torsdag 13 februari	Besök på Nya Carnegie-bryggeriet.

Resor se s. 12.

Fredag 6 december	Bussresa till Österbybruk.
-------------------	----------------------------



Du hittar aktuell information på vår hemsida, under [Aktiviteter/Kalender](#).

Medlemsblad för

SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

Hanna Paulis Gata 13
129 52 HÄGERSTEN
(ingång från baksidan)

Org.nr: 802014–2702
Swish: 123 143 68 64
Bankgiro: 106–3791
E-post: fruangen@spfseniorerna.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Ordförande	Karin Hagy	073-844 99 90
Vice ordf.	Håkan Jaromar	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
Programansvarig	Christina Björklund	073-905 48 07
Aktivitetssamordnare	Christer Hagström	070-913 41 00
Styrelseledamot	Annicka Nyrén	070-930 69 68
Styrelseledamot	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
Reseombud	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

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

Vår hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Mälårhögjens hemsida: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Ordföranden har ordet.

Snart är vi inne i november. Det milda vädret gör det svårt att tro att det är höst. Bara trädens färgprakt och mattorna av vissna löv vittnar om vad som är på gång. Jag hoppas att ni har haft tillfälle att njuta av det härliga vädret och samla kraft inför bistrare tider.

Vid vår ordförandekonferens för några veckor sedan pratades det mycket om vård och omsorg samt om hälsa. Vi fick bakgrunden till och en redogörelse för höstens remiss till distrikten om förslag till reviderat hälso-, sjukvårds- och omsorgspolitiskt program. Vidare är det nya Folkhälsoprojektets syfte att utveckla och samordna folkhälsoarbetet i distriktet och alla våra föreningar. Hållpunkter är bland annat kost och motion, social samvaro samt motverkande av ofrivillig ensamhet.

Hösten inleddes med ett intressant och personligt hållet föredrag om ABBA. Medlemsträffen i oktober fick improviseras då vår föredragshållare blivit sjuk. I stället redogjorde Jan Danielsson för den nya SPF-appen medan Linnea Öst, berättade om hur hon blivit mode- och skönhetsredaktör på olika tidningar, och ny redaktör för Höstlövet. Nu är det strax dags att fira årets jubilarer med sång och musik. Därefter återstår medlemsträffen i december med en antydan om den kommande julen.

De som följde med på resan till Skoklosters slott och Åbergs museum fick många fina minnen med sig hem, inte minst möte med Lasse Åberg själv. I början av december är det så dags för vår julbordsresa till Österbybruk. Den verkar intressant med mycket att titta på.

Några studiebesök har vi också hunnit med. Den planerade teprovningen hos Yoko Ono i september fick skjutas till två tillfällen i oktober i stället. Visningen av Luma-huset och besöket hos Stockholms Amatörastronomer har fått flyttas till nästa år. Däremot var vi en grupp som besökte Aula Medica och fick en uppskattad visning av anläggningen. Sista studiebesöket för hösten är ett besök på Katarina Brandstation med muséet Röde Hanen. Vi som gillar torsdagsträffar har två tillfällen till att se fram mot i höst. Se längre fram i programmet.

Året närmar sig sitt slut och det här Höstlövet är årets sista. Jag vill därför tacka er alla för i år och för att ni stöttar styrelsen med att komma på olika aktiviteter.

God Jul och Gott Nytt År!

Karin Hagy

Rapport från Kommunens och stadsdelsnämndens pensionärsråd.

Både i september och oktober har råden haft möten där diverse frågor som rör oss äldre diskuterats. Vi har också i båda råden träffat äldreombudsman Margareta Eriksson som håller oss uppdaterade vad som händer i projektet En Äldrevänlig stad. Hon informerade om att Äldrecentrum har intervjuat stadsledningskontoret och två stadsdelsförvaltningar. Övriga stadsdelsförvaltningar har fått svara via en enkät.

Frågorna har handlat om organisation, planering, prioriteringar i arbetet och handlingsplan. Vi har i båda råden naturligtvis diskuterat boenden och hur vi ska bo när vi blir äldre och skröpligare. En stor och svår fråga eftersom vi som individer har många olika uppfattningar. Ensamhet både frivillig och ofrivillig, jobbar vi också med och jag tror alla håller med mig när jag säger att frågan är jättestor och jättesvår. Här måste vi alla hjälpas åt att se till att ingen blir sittande ensam om man inte vill. Även här är boendet en komplicerad fråga eftersom vi vet att boendet ibland kan vara ett stort hinder när vi inte kan komma ut, t.ex. om vi bor i ett 3-våningshus utan hiss.

I början av september arrangerade Äldreförvaltningen tillsammans med Idrottsförvaltningen och Kulturförvaltningen en Häsodag på Stockholm Stadion där vi fick gympa med Sofia, lyssna på kostråd och mat och dessutom pröva på diverse aktiviteter t.ex. gåfotboll och vara med och bolla med Sofiaflickorna. Många aktiviteter och mycket folk. Vi uppskattade att det var mellan 4000 och 4500 personer där under dagen. Jättekul.

Ni vet väl om att protokollen i sin helhet alltid läggs ut på vår hemsida under rubriken [Om föreningen](#). Där kan ni läsa mer och ni kan alltid kontakta mig om ni vill veta mer i en specifik fråga.

Iréne Svensson

Fixartjänsten i Hägersten-Älvsjö

Du som har fyllt 68 år och bor inom Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde kan få hjälp med enklare vardagssysslor. Det kan bland annat gälla tunga lyft, klättra på stege för att byta glödlampor, byta gardiner men även att hämta och lämna i förråd.

Arbetet är gratis, men materialet bekostar du själv. Tjänsten kan utnyttjas även om du har hemtjänst. Högst 6 timmar per år och hushåll.

Kontaktperson: Mats Kölnäs, mail: mats.kolnas@stockholm.se.

Tel: 08-508 236 64.

Jubilarer som vi gratulerar i november/december 2024



90 år fyller	<i>Gunnar Tapper</i>	5 december
80 år fyller	<i>Christer Asp</i>	1 november
80 år fyller	<i>Sonja Ekman</i>	2 november
80 år fyller	<i>Kerstin Bernholm</i>	20 november
80 år fyller	<i>Marianne Björkman</i>	25 november
80 år fyller	<i>Eva Ericsson</i>	10 december
80 år fyller	<i>Hans Lundin</i>	18 december
70 år fyller	<i>Eva Fredholm</i>	2 november
70 år fyller	<i>Anita Larsson</i>	18 november
70 år fyller	<i>Sirkka Petrykowska</i>	29 november
70 år fyller	<i>Lilian Ruhmén</i>	1 december

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Anette Amnegren
Lena Eriksson
Barbro Johansson
Rolf Sjöholm



Claes Brodd
Göran Garpås
Anita Karlsson
Gerold Weinl

Medlemsavgiften för 2025

Avi avseende medlemsavgiften skickas ut under november månad 2024. Om du inte anmält dig till e-faktura, men har en Kivra brevlåda får du den digitalt där. Enklast är dock med e-faktura. Du slipper hålla reda på inbetalningskortet och behöver inte heller fylla i ett långt OCR-nummer när du betalar.

Enkelt med e-faktura

Du vet väl att du kan betala medlemsavgiften med e-faktura via din bank? Om du har internetbank kan du anmäla dig. I år är det 28 oktober sista anmälningsdag, men bättre sent än aldrig så anmäl redan nu för nästa år.

Kallelse till Årsmöte tisdag 25 februari kl. 13.00 på Baldersalen,



**Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.
Dörrarna öppnas kl 12.30 – fritt inträde.**

Vi bjuder på kaffe och ”fralla”.

Eventuellt underhållning av **Route 66.**

OBS! Anmäl först, senast tisdag 18 februari, till
Marita Pettersson maritallengart26@gmail.com 070-
633 53 37 eller Christina Björklund
christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07.

Valberedningens upprop inför årsmötet

Årsmötet äger rum den 25 februari 2025 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus.

Vi söker nya styrelsemedlemmar som, tillsammans med de representanter som är kvar i styrelsen, ser till att föreningen jobbar vidare med de frågor och aktiviteter som är viktiga för medlemmarna i SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö.

Har du någon erfarenhet/kunskap som kan komma till nytta? Om du själv inte har det, kanske har du någon vän/bekantskap som skulle vara intresserad av delta i en kul och spännande aktivitet. Du får även möjlighet att skapa nya kontakter samt kan påverka och utveckla föreningens framtid.

Hör gärna av dig till någon av oss i valberedningen så kan vi berätta mera.

Iréne Svensson, irene.e.svensson43@gmail.com, tel: 070-350 37 98

Iréne Edström, edstromirene@gmail.com, tel: 070-982 54 49.

Hör av dig till oss när du...

...fått ny portkod

...har ny mejladress

...bytt från fast telefon till mobil

Tänk på att alltid anmäla ändringar till

fruangen@spfseniorerna.se

Saknar du dator, ring i stället vår ordförande och medlemssekreterare Karin Hagy på 073-844 99 90.



128 medlemmar använder redan appen SPF Seniorerna.

I september var det 128 medlemmar i Fruängen-Älvsjö som använde appen SPF Seniorerna. Det är roligt att se att så många redan börjat använda appen. Om du inte redan använder den, ladda ner den och testa. Den är gratis, lätt att använda och du får enkelt information både från vår förening, distriktet och förbundet.

Du hittar appen **SPF Seniorerna** i App Store (om du har iPhone/iPad) eller Play Butik (om du har Android). När du har laddat ner appen, öppna den, tillåt aviseringar/push-notiser, välj distrikt "Stockholmsdistriktet" och sedan förening "Fruängen-Älvsjö". Detaljerade steg för steg-instruktioner för installation och hur du kan anpassa och använda SPF-appen hittar du på vår hemsida under Om föreningen/SPF-appen.

Någon av de IT-kunniga i styrelsen kan också hjälpa dig att installera appen och visa hur den fungerar, efter en medlemsträff.

IT-stöd

Har du frågor om hur en smart-phone eller internet fungerar? Behöver du veta mer om 'appar', tjänster eller funktioner i just din telefon eller surfplatta? Seniorhälsans IT-stöd erbjuder konstadsfri hjälp och tips.

Du kan också anmäla dig till IT-stöd i grupp.

Kontaktperson: Ivan Öhlin, mail: ivan.ohlin@stockholm.se eller ring 08-508 235 20 på telefontiden måndag och torsdag kl 8.30-10.00.

Tyck till om stadens trafik- och utemiljö

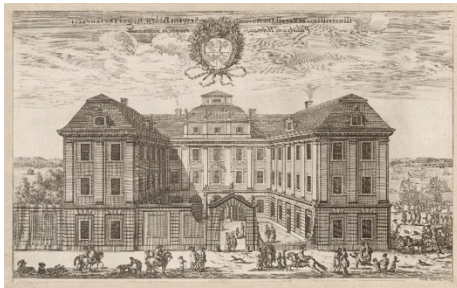
Du kan när som helst lämna felanmälan eller synpunkter på stadens trafik- och utemiljö genom att ringa 08-651 00 00. Ett annat sätt är att mejla <https://trafik.stockholm/tyck-till/>, eller använda appen Tyck till. Den hittar du i Appstore om du är iPhone-användare, och i Play Butik om du har en Android-telefon.



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

Studiebesök

Bååtska palatset onsdag 20 november kl 10.30-12.00. Palatset är ett



privatpalats med namn efter riksskattmästare Seved Bååt som lät bygga huset år 1662. Svenska Frimurareorden köpte palatset 1874. Visningen tar ca 90 minuter. Det finns möjlighet att boka till lunchbuffe efter visningen. **Personhiss som rymmer rullstol eller rollator saknas.**

Max 18 deltagare. ***Hitta hit:**

Blasieholmsgatan 6, 111 48 Stockholm T-bana till Kungsträdgården uppgång mot Nybroviken. **OBS!** Anmäl först och betala sen, senast onsdag 13 november. Marita Pettersson maritaleennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07. **Betala 100 kr** till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106-3791. Ange **kod 1120** + namn.



Foto Holger Ellgaard

och bjuder på kaffe och bulle. **OBS!** Anmäl alltid först, senast måndag 25 november, till Marita Pettersson maritaleennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07. **Max 20** deltagare.

***Hitta hit:** Tjärhovsgatan 9. T-baneuppgång Medborgarplatsen. **Betala 100 kr** till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106-3791. Ange **kod 1202** + namn. Vi möts utanför brandstationen.

Stockholms Amatörastronomer tisdag 14 januari kl 18.50 till c:a 20.30.



Vi träffas uppe på Observatoriekullen, får en bildpresentation i ämnet astronomi samt titta genom STARS teleskop. ***Hitta hit:** Gamla Observatoriet, Drottninggatan 120, västra flygel-byggnaden Magnethuset. Närmsta T-bana/pendeltåg/buss är Odenplan. Klä dig varmt! **Max 18** deltagare. **OBS!** Anmäl först, senast

tisdag 7 januari, betala sedan. Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073073-905 48 07. **Betala 200 kr** till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106–3791. Ange **kod 0114** + namn.



Guidad bryggeritur samt ölprovning på Nya Carnegiebryggeriet torsdag 13 februari kl 17.00.

Adress: Ljusslingan 17,
Hammarby sjöstad.

Join us bakom kulisserna i bryggeriet där ni får stå millimeter från bryggutrustningen, smaka och dofta på ingredienser och förundras

bland jästankarna. Vi lär oss om ölets underbara värld och avslutar med ölprovning av några utvalda öl från bryggeriets sortiment. ***Hitta hit:** Tvärbanan mot Sickla *hpl* Luma och promenad på ca 4 minuter. **Max 16** deltagare. **OBS!** Anmäl först, senast torsdag 6 februari, betala sedan. Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07. **Betala 395 kr** till Swish 123 143 68 64 eller bg: 106–3791. Ange **kod 0213** + namn.

Kommande studiebesök

Mer information i Höstlövet nr 359 som utkommer i januari 2025.

Mars Guidad visning på Ersta museum.

April Guidad visning i Luma-huset.

Maj Stuckatörens våning.

Medlemsträffar och andra aktiviteter



Tisdag 5 november kl. 13.00

firar vi **jubilärer**, som fått personlig inbjudan, och fyllt/fyller jämnt 2024. **Adress: Baldersalen**, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2. Vi bjuder på kaffe och tårta, och visgruppen **Gott & Blandat** underhåller med musik från Taube till Beatles.

OBS! Anmäl till Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07.

Betala 75 kr på plats med kort, kontanter eller Swish 123 143 68 64.



Tisdag 10 december kl. 13.00 på Park Folkets Hus.

Julsånger med barn från förskolan Vingåkersvägen. **Förtäring:** Glögg och pepparkakor, skinksmörgås och öl/vatten, saffransbulle och kaffe. Meddela om du är allergisk mot nötter, frukt mm.

OBS! Anmäl alltid först, senast tisdag 26 november, till Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07.

Betala 75 kr på plats med kort, kontanter eller Swish 123 143 68 64.

***Hitta till Park:** Götalandsvägen 181, buss 144 eller 165 till hållplats Parkudden, ca 75 m plan gångväg. Parkering är förbjuden på Götalandsvägen. Parkera vid Brännkyrka kyrka, därifrån ca 200 m gångväg.



Tisdag 7 januari kl. 13.00 i Baldersalen,

Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2. Föreläsning om **David Bowie** med Per-Åke Jansson.

OBS! Anmäl alltid först, senast torsdag 2 januari, till Marita Pettersson maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller Christina Björklund christina.bjorklund.se@gmail.com 073-905 48 07.

Betala 75 kr på plats med kort, kontanter eller Swish 123 143 68 64.



Träff med smak

Tisdag 28 januari kl. 13.00, i föreningens lokal på Hanna Paulis Gata 13 - HPG13.

En inspirerande föreläsning om smaker med smakprov möt Lisa Förare Winblad, författare, journalist och matskribent. Lisa har skrivit kokböcker. Tillsammans med sin man startade hon sajten Taffel.se samt är krönikör på

Allt om mat och ICA-kuriren. **Max 18** deltagare.

OBS! Anmäl senast tisdag 21 januari till Marita Pettersson

maritaleennart26@gmail.com 070-633 53 37 eller

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

Betal 125 kr på plats med kort, kontanter eller Swish 123 143 68 64.

Torsdagsträffar

7 november kl. 16.00 - 18.00 ses vi på *Ölstugan Tullen*, Hornsgatan 143*



Vi får njuta av god mat och dryck, deras ölutbud är exceptionellt, för de som föredrar denna ädla dryck.

**Hitta hit:* t-station Hornstull, utgång Hornstull, i biljetthallen ta till vänster, utgång mot Hornsgatan, Hornsbruksgatan. Ute på Långholmsgatan, gå till vänster, puben ligger i hörnet Hornsgatan/Liljeholmsbron.

5 december kl. 16.00 - 18.00 blir det träff på *Tre Vänner* i Midsommarkransen.

Populär kvarterskrog med hyfsade priser.

Ingen föranmälan, kom som du är, ta ett glas öl eller vin, ät en bit mat eller bara umgås.

**Hitta hit:* T-station Midsommarkransen, utgång mot Svandammsvägen, t.h. i biljetthallen, sedan snett över vägen till Midsommarparken 2.



2 januari kl. 16.00 - 18.00 på **Parma Kök & Bar.**



På restaurangen i Fruängens centrum träffas vi helt informellt, för att umgås en stund, kanske äta en bit mat, dricka ett glas vin eller öl för den som föredrar detta. Ingen föranmälan. Det är bara att komma.

Resor hösten 2024

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.

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 eller swish 123 143 68 64, 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, tel: 073-579 27 73.

Avgift för gruppaktiviteter

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

Ansvarig gruppledare samlar in pengarna fvb till kassören.

Rapport från resan till Övralid, Medevi Brunn och Vadstena.

Sensommarvädret var med oss när vi äntrade bussen, färden gick först mot Stafsjö, en rastplats väl värd ett besök, där vi serverades förmiddagsfika. Framme vid Övralid, Werner von Heidenstams vackra hem, beläget vid Vätterns norra ända. Heidenstam ritade huset själv. Det skulle enligt honom vara, en blandning av herrgård, biskopsborg samt italiensk villa. Huset står klart 1925 och han flyttar då hit med Kate Bang, en danska som han bott tillsammans med i Danmark. Vi delades in i två grupper och fick en mycket personlig guidning. Heidenstam valdes in i Svenska Akademien 1912 och tilldelades Nobelpriset 1916. Hans nobeldiplom bevaras i matsalen, där det varje år serveras en festmåltid efter utdelandet av [Övralidspriset](#). Efter guidningen serverades vi en mycket välsmakande lunch i Farfarsstugan.

Resan fortsatte till Medevi Brunn, dit för övrigt Heidenstam med sällskap gärna reste för hälsans skull och det sociala umgänget. Guiden som mötte oss berättade om det liv som försiggått här sedan 1678, då Urban Hjärne upptäckte det hälsobringande vattnet, som vi också fick smaka på. Det var mycket järnhaltigt och därför inte speciellt gott, men enligt Urban Hjärne mycket nyttigt och man skulle dricka ganska många liter per dag för att hålla sig frisk.

I området finns det ett 50-tal byggnader ditforslade av de familjer som bodde där under den s.k. brunnssäsongen. Några av lokalerna är stora och där kan man även idag boka in konferenser och bröllop eller andra högtidsdagar. Det är lätt att föreställa sig hur det var när verksamheten var i full gång med parader och fackeltåg och när man gick den s.k. grötlunken på kvällen för att motionera ner all mat och annat man förtärt. Vår middag serverades i Vårdshuset.

Efter frukost och utcheckning stod nu charmiga Vadstena på programmet. Även här var det guidning, vid en modell inne på klosterområdet mellan museet och kyrkan, berättades om klostrets historia från invigningen 1384 – först efter Birgittas död – och fram till idag. Inne i museet berättade guiden mer om heliga Birgitta, som planerade detta kloster och skapade Birgittinerorden. Efter det spännande besöket i museet fick vi på egen hand besöka klosterkyrkan. Längst in i kyrkan finns Birgittaskrinet med relikier från den heliga Birgitta, vilket gör klosterkyrkan till ett viktigt pilgrimsmål för många kristna.

Lunchen intogs på Vadstena folkhögskola och sedan hade vi några timmar för att på egen hand uppleva den pittoreska medeltida staden med sitt pampiga slott och vackra omgivningar alldeles vid Vätterns strand. Efter två mycket händelserika dagar var det dags att äntra bussen och påbörja den "långa" resan hem med många intressanta intryck i huvudet och många trevliga nya bekanskskaper att smälta.

Irene Svensson och Gull-Britt Larsson

Rapport från resan till Skokloster och Lasse Åbergs museum.

Det är alltid lika spännande när resan startar vid Liljeholmen. Ska vädret vara med eller mot oss, men den här gången klarade vi oss ända fram till Skokloster, för då öppnade sig himlen för en kort men rejäl skur, skönt att då kunna gå inomhus och få njuta av en kopp kaffe och smörgås i slottscafeet, f.d köket.

Skoklosters slott är ett barockpalats, som Carl Gustaf Wrangel började bygga 1645, ämnad som sommarstuga med 77 rum. Bygget avstannade innan det var helt färdigt, då C-G Wrangel dog 1676. Många trappor var det, men det var mödan värt att ta sig upp och ner för att se alla de magnifika salarna och samlingarna. Greveparet bodde på sitt slott och därför är rummen nämnda efter respektive användare. Vi fick först se makarna Wrangels paradvåning med fantastiska stuckaturtak och massor av porträtt. I alla salar är ljuset dämpat för att skona tapeter, porträtt och möbler. Personligen blev jag glad när jag fick se originalet av målningen *Vertumnus* av *Arcimboldo*. Den har fascinerat mig sedan barndomen. Det fanns otroliga samlingar av vapen. I biblioteket lär det finnas originallitteratur från 1400-talet. Tyvärr fick vi inte se dessa, för då måste man boka specialguidning. Hit kommer jag att åka fler gånger.

Färd mot Bålsta och Lasse Åbergs Museum, där vi möttes av zebror och kossor (dock ej live) ute på 'savannen'. En god lunch väntade oss, innan guidningen startade i en helt annan typ av samlingar än det vi fått se på förmiddagen. Vi blev guide av sonen Max, som med stor entusiasm ledde oss genom museet, som i stort är uppdelat i fyra sektioner. En imponerande Disney-samling, filmerna om Stig Helmer, fantastisk samling serieinspirerad konst och serieoriginal, en specialutställning som för tillfället var av Björn Berg, mest känd för sina teckningar av *Teskedsgumman* och *Emil i Lönneberga*. 'Trazan'-kojan, ett eldorado för barn, men också för oss vuxna. Dags för besök i butiken, där Lasse Åberg själv huserade, många passade på att få en autograf på inhandlade prylar.

Efter detta serverades vi kaffe med en diger chokladkaka. Vid hemresan hamnade vi naturligtvis i det för Stockholm typiska köandet. Istället för att stå stilla körde chauffören lite genvägar, vilket gjorde att vi fick se lite andra områden än tråkiga E4:an. Personligen tycker jag det var en lyckad heldagsutflykt, speciellt som detta var min förhoppningsvis sista ordnade resa som reseombud efter 10 år.

Gull-Britt Larsson

Bilder från båda resorna hittar du här: [Mälarhöjdens hemsida/minnesbilder](https://www.malarhojdenshemsida.com/minnesbilder)

Gruppaktiviteter

Avgift för aktiviteter på Hanna Paulis Gata, se sid 12.

Bokcirkel ”Hanna Paulis Gata 13” träffas kl 13 en torsdag i månaden. Årets sista möte: 21/11. Första träff efter helgerna: 16/1. Kontaktpersoner Linnea Öst, tel: 0707-20 20 22 och Sirkku Larsson sirkkularsson@gmail.com.



”Älvsjö bibliotek” träffas kl 14 en måndag i månaden. Årets sista möte: 9/12. Första träff efter helgerna: 20/1. Kontaktperson Britt Wallin, tel: 0723-11 19 92.

”Örby bibliotek” träffas en måndag i månaden hälsar Birgitta Björnlund, bbjornlund799@gmail.com, tel: 0700-91 47 74.

Bordtennis torsdagar kl. 11.00 – 12.00 i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen. Årets sista möte: 19/12. Första träff efter helgerna: 9/1. Kontaktperson Göran Mörk, tel: 0703-33 35 45.



Boule onsdagar kl. 10.00 – 12.00 i Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Årets sista möte: 11/12. Första träff efter helgerna är ännu ej bestämt. Kontaktperson Elisabet Sidh, tel: 0709-39 53 77.



Bridge måndagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Årets sista möte: 16/12. Första träff efter helgerna: 13/1. Kontaktperson Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller tel: 0706-50 44 60.



onsdagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Årets sista möte: 11/12. Första träff efter helgerna: 8/1. Kontaktperson Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller tel: 0705-61 67 46.

Bridge torsdagar kl. 12.30 – ca 16.00 Solberga Ängsväg 13. Årets sista möte: 12/12. Första träff efter helgerna: 9/1. Anmälan till Roger Andersson, tel: 070-654 05 97 eller Eva-Lena Frank, tel: 0738-44 00 66.



Kortspelsgruppen (ej bridge) träffas torsdagar kl. 13.00 tre ggr i månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Årets sista möte: 19/12. Första träff efter helgerna: 9/1. Kontaktperson: Margaretha Sjödin, tel: 0707-34 35 24.

Gymnastiken tisdagar kl. 10.00 – 11.00, i Västertorpshallen. En timmes gymnastik i veckan, under ledning av Siv Sagerberg, för 650 kr/termin. Prova på: 40 kr. Årets sista pass: 17/12. Terminsstart: 14/1. Kontaktperson Siv Sagerberg: 0739-81 43 72.



Torsdagsträffen kl. 16.00 – 18.00. Vi träffas 1:a torsdagen i månaden på olika trevliga pubar eller restauranger i närområdet:
7 november ses vi på Ölstugan Tullen vid Hornstull..
5 december ses vi hos Tre Vänner i Midsommarkransen.
2 januari ses vi på Parma Kök och Bar i Fruängen.
6 februari: se Höstlövet 359.



Vandringar torsdagar kl. 9.30. Vi samlas vid **Fruängens T-bana, nedre plan** och är vanligen åter i Fruängen senast kl.14. Klä dig efter väder och ta med busskort. OBS! Uppehåll med eget fika från november, och till dess vädret tillåter. Årets sista vandring: 12/12. Första träff efter helgerna: 9/1. Ring gärna innan till Ulla Löfving, tel: 0762-15 82 66.



God jul och gott nytt år!



***Manuskript till januari-februarinumret senast 13 december 2024.
Hämtning och distribution av november-decembernumret 6 januari 2025.***