SENIORERNA

HÖSTLÖVET

Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 368 November/December 2026 Årgång 39



EFTERLYSNINGAR

Redaktör för Höstlövet
Styrelseledamöter
(Se s. 11)

Föreningen har många aktiviteter på gång, finns det intresse för flera? Kanske funderar du själv på något, som vore spännande och intressant att göra i grupp. Kom med din idé, så kan vi kanske hjälpas åt att ordna detta. Kontakta gärna någon i styrelsen, information se s. 2.

Om intresse finns tänker vi ordna en nybörjarkurs i bridge till våren. Intresserad? Anmäl dig i så fall till c.hagstrom@me.com eller på vår hemsida.



Vill ni spela bowling, anmäl ert intresse till c.hagstrom@me.com eller på vår hemsida under Aktiviteter/Bowling.



Bowlingspelet kommer att äga rum på Bowlinghallen i Årsta partiområde, det finns busskommunikation från Liljeholmen.

Medlemsblad för
SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö
Hanna Paulis Gata 13
129 52 HÄGERSTEN
(ingång från baksidan)

Org.nr: 802014–2702
Bankgiro: 106 – 3791
Swish: 123 143 6864
E-post: fruangen@spfseniorerna.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Ordförande	Karin Hagy	073-844 99 90
Vice ordf.	Håkan Jarmar	070-362 98 71
Kassör	Kaj Wicklander	070-675 00 18
Sekreterare	Renée Berglund	070 756 96 00
Medlemssekreterare (adj.)	Iréne Edström	070-982 54 49
IT-/webbansvarig	Jan Danielsson	070-688 22 68
Aktivitetssamordnare	Christer Hagström	070-913 41 00
Programansvarig	Marita Pettersson	070-633 53 37
Programansvarig	Christina Wessman	070 429 72 74
Reseombud	Ann-Britt Scherfors	073-579 27 73
Repr. SPR/KPR (adj.)	Iréne Svensson	070-350 37 98
Redaktör Höstlövet (adj.)	Gull-Britt Larsson	070-778 59 51
Lokal-/pressansvarig	Linnea Öst	070-720 20 22
Distributionsansvarig	Karin Wicklander	070-888 52 18

Valberedning:

Iréne Svensson (sammankallande)	070-350 37 98
Christina Björklund	073-905 48 07
Lis Holgersson	070-480 02 37

Redaktionskommitté:
Karin Hagy, Jan Danielsson
Ann-Britt Scherfors.

Bidrag till medlemsbladet skickas till: Gull-Britt Larsson
e-post: gullbritt.larsson41@gmail.com
mobil: 070-778 59 51

Ordföranden har ordet.

Så har hösten dragit in. Det har regnat och blåst en hel del den senaste tiden. Idag skiner solen så det ska bli skönt med en promenad. Löven som är kvar på träden skiftar i fantastiska färger.

Vid höstens första medlemsträff underhöll Jan von Schewen med såväl musik som berättelser om olika konstnärers liv i Roslagen. Träffen blev mycket uppskattad. Johan Rapps föreläsning om för- och nackdelar med att vara tankspridd fick många att brista ut i skratt. Nu ser vi fram mot att fira årets jubilarer i november medan hösten avslutas på Park med lite gott att äta och dricka samt julsånger från förskolebarnen.

Konsten i SEB-huset i Arenastaden är alltid intressant och med en engagerad guide ger den så mycket mer. Deltagarna njöt i fulla drag. Besöket i byggnadsminnet Grönlandet var spännande och gav fin information om arkitektens tankar bakom huset. Sveriges VVS-museum i Bromma har lockat besökare under ett antal år och vi hoppas att våra deltagare också ska tycka att det blir roligt att komma dit.

Bussutflykten ”Ut i det blå” gick till olika delar av Nacka, från Henriksdal till Orminge. Vår guide visade oss bland annat att man kan bygga intressanta hus i olika material som gör området levande och inte så schablonartat.

Torsdagsträffarna blir alltmer populära. Beirut Lounge samlade 36 personer medan J&J tog emot cirka 20. Nu blir det intressant att besöka Korfu Kolgrill på Hägerstensåsen. Där har vi inte haft någon träff förut.

Vid höstens ordförandekonferens höll Peter Sikström, förbundets generalsekreterare, ett par föreläsningar. En handlade om vårt varumärke och hur SPF har blivit alltmer välkänt. Han pratade också om vad som krävs av en förtroendevald person och hur man kan lägga upp sitt arbete. Olle Anderson, styrelseledamot i Stockholmsdistriktet, kompletterade med en föredragning om att förbundet mest har kvinnor som medlemmar. Hur når vi män och fler yngre personer?

Valberedningen har satt igång sitt arbete. Vi söker bland annat en redaktör till Höstlövet. Hur är intresset bland våra medlemmar att engagera sig i styrelsens arbete som ordinarie ledamot eller adjungerad? Det kom glädjande många besökare till senaste medlemsträffen, bland annat en hel del nya medlemmar. Jag hoppas att den trenden står sig och att vi syns på kommande möten i höst.

Karin Hagy

Rapport från kommunens (KPR) och stadsdelsnämndens pensionärsråd (SPR)

Protokollen hittar du på vår hemsida. Nu är höstens möten i full gång och vi har haft flera möten i båda råden. I KPR har vi informerats om lite förändringar i Nya Socialtjänstlagen. Här finns några ändringar om vad som gäller när vi behöver hjälp. Tidigare har vi i nästan alla frågor behövt få området behovsprövat, dvs. behöver vi verkligen det här? Nu finns det i alla fall lite lättnader, vill vi ha så kan vi få. Hemtjänst är en sådan fråga som vi tycker borde vara utan behovsprövning, vi vet att det är så i andra kommuner men inte i Stockholm.Vi har bett om att få en redovisning över vilka kommuner som redan till viss del infört regelverket. En annan fråga som vi diskuterar är trygghetslarm. Idag har vi bara trygghetslarm som fungerar när vi är hemma men vi menar att det borde också finnas larm med GPS funktion så vi vågar gå ut när vi vill.

I både KPR och SPR har vi diskuterat sophantering. Många frågor återstår, speciellt när vi har hemtjänst, vem bär ut och sorterar soporna? Många av oss har inte bara "vanliga sopor" utan också annat, som sprutor, inkontinens-skydd m.m. Stockholm vatten och avfall fick efter en workshop med sig ett stort antal frågor hem. Vi återkommer.

I SPR har vi fått möjlighet att träffa en av de många biståndshandläggare (de är 40 st.) som finns i stadsdelen. Vi fick bl.a. information om nya socialtjänstlagen, som gör att man kan få viss hjälp utan behovsprövning. Vi pratade om hur det är att vara hemlös och pensionär och tyvärr verkar det vara ganska många. Vi pratade också om anhörigstöd och vad anhöriga kan få för hjälp med avlastning och annan hjälp. En svår fråga för vi märker att alltför mycket ansvar och arbete läggs på en anhörig.

Förvaltningen har gjort en verksamhetsuppföljning på våra tre servicehus och där fanns både positiva och negativa delar. Det man gjort är kvalitets-uppföljning på individnivå, brukarundersökning samt inspektionsrapport där det varit aktuellt. Mycket handlar om att de som bor där ska känna sig trygga och ha förtroende för personalen samt att de upplever ett gott bemötande.

Nu gäller det att se och höra vad våra politiker säger så här efter valen så vi kan få veta vad de tänker trycka på för oss äldre Vi i SPR kommer att träffa våra stadsdelspolitiker i början av november och då för vi höra lite mer om det. Boendefrågan och trafikfrågan är stående frågor som vi vet att de inte har så mycket att säga till om men vi vill att de för våra frågor vidare upp i hierarkin.

Glöm inte bort reflexer och snart är det också dags för broddar när vi går ut och promenerar.

Iréne Svensson

Jubilarer som vi gratulerar i november/december 2026

90 år fyller	*Ingrid Serner*	*22 november*
90 år fyller	*Bror Norrback*	*26 november*
80 år fyller	*Jan Bystedt*	*10 november*
80 år	*Britta Kellgren*	*16 november*
80 år fyller	*Ann-Catrine Lund*	*09 december*
80 år fyller	*Christer Höglund*	*17 december*
70 år fyller	*Inger Moge*	*15 november*
70 år fyller	*Peter Persson*	*22 november*
70 år fyller	*Gunilla Kevdal*	*13 december*
70 år fyller	*Eva Spångberg*	*14 december*



Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Cynthia Håkansson-Johansson
Eva Sjökvist Saers
Marie Engman Sitou
Kristin Holmberg
Christina Brandt
Lars Salheim
Maria Ramström
Conny Berglund
Anne-Marie Hernander
Torbjörn Lindqvist



Camilla Wetzel
Anita Thisell
Peter Eriksson
Anne Bergengren
Bernt Attemark
Jasmina Coralic
Madeleine Jonsberg
Elisabeth Berglund
Getahun Birru
Carina Raynoscheck

Får du inga mejl från oss eller SPF Seniorerna?
Då tillhör du de cirka 190 medlemmar som antingen inte har någon mejladress registrerad i medlemsregistret, en felaktig mejladress eller har lagt in en spärr för mejlutskick på "Mina sidor".

Om du vill få information från oss och SPF Seniorerna via mejl, så behöver du uppge en korrekt mejladress antingen på "Mina sidor" eller bara skicka ett mejl till fruangen@spfseniorerna.se, så uppdaterar vi medlemsregistret åt dig.

Medlemsträffar

Tisdag 17 november* kl 13.00 i Baldersalen, Hägerstenåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.
Vi firar våra jubilarer som fyllt/fyller jämnt under 2026.
OBS! Jubilarer får personlig inbjudan.
Förtäring kaffe och tårta. Musikunderhållning med Kurt Dahls kapell.
OBS! Anmäl alltid först, senast 9 november, till
Marita Pettersson, maritalennart26@gmail.com 070-633 53 37 alt
Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com 070-429 72 74.
Betala 75 kr på plats med kort, swish eller kontant.
Hitta hit: Buss 147 från Liljeholmen, hpl Sedelvägen eller tunnelbana 14 till Hägerstenåsen, ca 7 min promenad.

Tisdag 15 december kl 13.00 på Park.
Julsånger av barn från förskolan Vingåkersvägen. Förtäring.
OBS! Anmäl alltid först, senast 7 december till
Marita Pettersson, maritalennart26@gmail.com, 070-633 53 37 alt
Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com 070-429 72 74.
Betala 75 kr på plats med kort, swish eller kontant.
Hitta hit: Götalandsvägen 181, buss 144 eller 165 hpl Parkudden, ca 75 m gångväg.

Måndag 18 januari* kl 14.00 i Vårfrukyrkan, Mariasalen
Jorden runt på 101 dagar. 2025 gav sig **Gun Karlsson**, hennes syster och två väninnor, alla över 70 år, på egen hand på en resa runt jorden. Om deras upplevelser kommer Gun att berätta.
OBS! Anmäl alltid först, senast 7 januari till Marita Pettersson, maritalennart26@gmail.com, 070-633 53 37 alt Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com, 070-429 72 74.
Betala 80 kr (OBS!) på plats med kort, swish eller kontant.
Hitta hit: buss eller T-bana till Fruängens centrum, kort promenad till Vårfrukyrkan.

Tisdag 23 februari kl 14.00, Hägerstenåsens Medborgarhus, Baldersalen, Riksdalervägen 2**.**
ÅRSMÖTE, information i kommande Höstlövet nr 369.

Torsdagsträffar

5 november kl. 16.00 – 18.00 på Korfu Kolgrill, Hägerstensåsen.

Efter rekommendationer från medlemmar testar vi den här restaurangen med rötter i den grekiska matkulturen på Sparbanksvägen 18.
Hitta hit: Buss 147 från Liljeholmen, hpl Sedelvägen eller tunnelbana 14 till Hägerstensåsen, ca 7 min promenad.

3 december kl. 16.00 – 18.00 på **Parma Kök & Bar, Fruängen.**



En populär restaurang i Fruängens centrum, här 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.

7 januari kl. 16.00 – 18.00, Restaurang Västertorp, Störtloppsvägen 15.



En restaurang med god mat och hyfsade priser. Bra läge nära tunnelbanan, utgången mot centrum, ta till vänster när du kommer ut på Störtloppsvägen, gå ca 75 m.

4 februari kl. 16.00 – 18.00 på VinoVento, restaurant och bar, Älvsjö.

Vi provar en italiensk restaurang (OBS! ej pizzeria) med adress: Älvsjö torg 19 A, hit är det lätt att ta sig, många bussar stannar vid Älvsjö station



Cafékoppen - ett trivsamt konditori, som har utökat sitt sortiment, serverar nu också enklare rätter.
Ger Dig **10% rabatt**
Fri hemkörning inom Fruängen, Västertorp och Hägersten vid köp över 300:-.
Fruängstorget 4 i Fruängens centrum
Tel. 08-464 92 10.

Studiebesök och andra aktiviteter

Torsdag 26 november kl 11.00, studiebesök på Sveriges VVS-museum i Bromma. (Tid: ca 1,5 timme.)
Vår guide berättar om hur värme, ventilation och sanitet har utvecklats i Sverige sedan 1850-talet. Bland annat får vi se en handvevad tvättmaskin, vedeldad vattenvärmare, badrum från 1930-talet.
Max: 15 personer. **OBS! Anmäl alltid först, senast 16 november**, till Marita Pettersson, maritalennart26@gmail.com 070 633 53 37 alt. Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com 070 429 72 74.
Swisha **100 kr** 123 143 6864 eller bg 106-3791, ange **kod 1126 + namn**.
Hitta hit: Archimedesvägen 1. Tvärbanan till hpl Karlsbodavägen, ca 150 m gångavstånd.

Onsdag 9 december kl. 14.30. Luciakonsert i Uppenbarelsekyrkan, Hägerstensåsen.



Ett klassiskt, traditionellt och stämningsfullt luciatåg i den vackra Uppenbarelsekyrkan i Hägersten. Först Lucia med tärnor och stjärngossar med levande ljus – traditionella Luciasånger och Staffansvisor. Därefter en avdelning med en framstående operasångare, och slutligen en mindre julkonsert med välkända julsånger. Som final framförs A*dams julsång: O helga natt*, med solist, kör och piano.
Det finns ett fåtal platser kvar, så anmäl snarast till Ann-Britt Scherfors, e-post scha24@hotmail.se, mobil 073-579 27 73.
Kostnad: 330 kr swishas till: 123 143 6864 eller bg: 106-3791, **senast den 15 november**. Ange kod**: 1209 + namn.**

Onsdag 27 januari kl 11.00, studiebesök på Anna Lindhagens museum, det lilla museét med den stora utsikten. Vi får uppleva hur en borgarfamilj levde i mitten av 1800-talet.
Max: 20 personer. **Kostnad**: swisha **135 kr** till 123 143 6864 eller bg 106-3791, ange **kod 0127 + namn.**
OBS! Anmäl alltid först, senast 18 januari till Marita Pettersson, maritalennart26@gmail.com, 070-633 53 37 alt. Christina Wessman, icw.christinawessman@gmail.com, 070-429 72 74.

Program

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

5 nov. (tors)	Torsdagsträff, Korfu Kolgrill, Hägerstensåsen, s. 7.
17 nov. (tis)	Medlemsträff* i Baldersalen, Hägerstensåsen, s. 6.
18 nov. (ons)	Seniorbio Bio Aspen.
19 nov. (tors)	Seniorbio Bio Aspen.
26 nov. (tors)	Studiebesök, Sveriges VVS-museum, Bromma, s. 8.
2-4 dec.	Tågresa Malmö-Köpenhamn, se Höstlövet 366.
3 dec. (tors)	Torsdagsträff, Parma Kök & Bar, Fruängen, s. 7.
9 dec. (ons)	Luciakonsert, Uppenbarelsekyrkan, s. 8.
15 dec. (tis)	Medlemsträff, julsånger på Park, Liseberg, s. 6.
16 dec. (ons)	Seniorbio Bio Aspen.
17 dec. (tors)	Seniorbio Bio Aspen
7 jan. (tors)	Torsdagsträff, Restaurang Västertorp,s. 7.
18 jan. (må)	Medlemsträff*, i Mariasalen, Vårfrukyrkan, s. 6.
27 jan. (ons)	Studiebesök Anna Lindhagens museum, s. 8.
23 febr. (tis)	Årsmöte, Baldersalen, Hägerstensåsen, information i Höstlövet 369.

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

Studieförbundet Vuxenskolan

Vi får verksamhetsbidrag från Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning.

Medlemsavgiften för 2027.
Numera är det till förbundet vi betalar medlemsavgiften. Avin skickas ut under november månad 2026. Om du inte anmält dig till e-faktura, men har en digital brevlåda (t.ex. Kivra) får du den dit, annars får du den med posten.

Enklast är dock med e-faktura. Anmäl till din internetbank att du vill betala medlemsavgiften med e-faktura för kommande år. Du slipper hålla reda på inbetalningskortet och behöver inte heller fylla i ett långt OCR-nummer när du betalar.

Information

Allmänt anhörigstöd
För dig som har en närstående som är 65 år och äldre, känner du att du behöver stöd, anordnar stadsdelens anhörigkonsulenter diverse aktiviteter, t.ex. på anhörigcaféet får du som stöttar, hjälper eller vårdar en närstående, möjlighet att träffa andra i liknande situation. De ordnar föreläsningar, må bra-aktiviteter och mycket annat.
Hägersten-Liljeholmen: Ann-Katrine Forsman Fermelin,
tel: 08-508 23 587, mejl: Ann-katrine.forsman.fermelin@stockholm.se
Älvsjö: Candeger Acici, Candeger.acici@stockholm.se tel:08-508 23 042.

Fixartjänst
Fixartjänsten är för dig som är 68+ och syftar till att förebygga fallolyckor i hemmet. Du kan bland annat få hjälp med att byta glödlampor, byta batteri i brandvarnaren eller hänga upp gardiner. Tjänsten är kostnadsfri, men du betalar själv för materialet (6 timmar/år). Ring och boka tid: Mats Kölnäs, 08-508 23 664, vardagar 08.00–09.30.

IT-stöd
Seniorhälsan erbjuder IT-stöd för seniorer 68+. Har du frågor om hur en mobiltelefon fungerar eller vilka möjligheter som finns med Internet? Seniorhälsans IT-pedagog ger tips och vägledning. Kostnadsfritt stöd per telefon eller på plats. Ring för att boka tid: Ivan Öhlin, 08-508 23 520.

Äldrelotsen
Äldrelotsen ska vara en resurs för oss äldre i stadsdelen, hon heter Sanna Dingertz och nås på tel: 08-508 21 844, sanna.dingertz@stockholm.se
Äldrelotsen kommer samverka och fysiskt finnas tillgänglig i miljöer där äldre vistas, t.ex. seniorhälsan, kyrkan, vårdcentralerna och frivillig-organisationerna.

Äldreomsorgen
har utöver detta en bemannad mottagningstelefon som är öppen 9-16 varje vardag. Äldre direkt tel: 08-80 65 65,
aldredirekt.service@stockholm.se

Visst vill du vara med och utveckla vår förening?
Nu är det dags att fundera på hur nästa års styrelse i föreningen ska se ut. Årsmötet 2027 äger rum 23 februari men tills dess ska vi hitta några nya medarbetare som tillsammans med de som är kvar ser till att föreningen jobbar vidare med att se till att medlemmarna i SPF Seniorerna får en massa kul och viktiga frågor att intressera sig för.

Vi söker därför dej som vill vara med och se till att våra medlemmar och förhoppningsvis nya medlemmar får en trivsam tillvaro. Säkert har du någon erfarenhet/kunskap som kan komma till nytta. Kul är det också, inte minst med alla nya kontakter man får.

Eventuellt är det också så att du känner någon som du tycker skulle passa utmärkt till jobbet i styrelsen. Tipsa både hen och oss i så fall.

Vi behöver även en ny redaktör till Höstlövet, vårt medlemsblad. Redaktören måste inte vara styrelsemedlem utan kan adjungeras, Gull-Britt Larsson, nuvarande redaktör är inne på sitt tionde år, hon vill gärna bli ersatt.

Att vara med och utveckla föreningen framåt är en viktig funktion och här har du alltid möjlighet att påverka föreningens framtid. Hör gärna av dig till mig eller någon i styrelsen så kan vi berätta mer.

En av de viktigaste uppgifterna för en förening är att ha bra och duktiga representanter i styrelsen och därför behöver vi också bra och duktiga personer som jobbar med att hitta dem. Valberedningen är därför en av de viktigaste funktionerna i en förening. Vi behöver inför nästa år några personer som under året arbetar med det. Är du en av dem som tycker det verkar intressant och spännande att leta, fundera och kolla hur våra medlemmar agerar och därefter komma fram till om hen skulle passa i vår styrelse så även här hör av dig så berättar vi mer (namn och tel. till oss hittar du på s. 2).

Iréne Svensson

Höstlövet är en av föreningens informationskanaler, viktig framförallt för dem, som inte är digitaliserade. Redaktörens uppgifter: samla in textunderlag för numera 4 nummer/årgång. Sammanställa bidragen, formatera enligt en formatmall (Word). Lämna för korrekturläsning till redaktionskommittén innan slutlig pdf-fil sänds för tryckning och publicering på hemsidan.

Undertecknad (nuv. redaktör), står gärna till tjänst med information, nås på mejl: gullbritt.larsson41@gmail.com, tel: 070-778 59 51.

Resor 2027

Vårens resor är vid pressläggningen inte klara.

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten. Utförlig information om resorna på resp. hemsida och vid medlemsträffar.

Rapport från bussutflykten– Ut i det blå – 8 oktober.
Guidad busstur i en av våra grannkommuner, genom såväl gamla etablerade bostadsområden som nya spektakulära sådana.
Det visade sig vara Nacka storkommun som avsågs. Nacka storkommun som bildades redan 1 januari 1971, då Nacka stad, Boo landskommun och Saltsjöbadens köping slogs ihop i samband med den stora kommunreformen i Sverige. Nacka kommun genomgick dessutom en omfattande planering och utveckling för ca 10 år sedan, inom egen förvaltning och i samarbete med andra kommuner.
Kvarnholmen: Vi smyger in förbi Henriksdal och Reningsverket, för att komma upp på Kvarnholmen. Högt uppe på Finnbodaberget ligger Danvikshem, ett äldreboende uppfört i början av förra seklet. Operans kostymförråd ligger även här vid Gäddviken (samt i Botkyrka).

På Kvarnholmen har Kvarnen Tre Kronor varit belägen (1897-1992). Gamla och nya byggnader har omformats till nya bostäder från 2007 och framåt. Ett äldre radhusområde i funktionalismens anda finns kvar sedan 1930 och ritades av Olof Thunström samt ett lamellhus av samme man. 1934 uppfördes det s.k. EPA huset, med små lägenheter med dusch, ritat av Arthur von Schmalensee. Spektakulära höghus klättrar numera på norra sidan mot Saltsjön samt även nya bostadshus mot Svindersviken. Huvudvägen över halvön är Kvarnholmsvägen. 2016 tillkom bron Kvarnholmsförbindelsen, som förbinder Värmdölandet och Nacka.

***Nacka Strand*:** Före detta Augustendal. Från 1988 planerades en ny arbetsstad samt bostäder framtagna genom Nyrens Arkitektkontor. Numera finns minst ett tiotal höghus utmed kajen och berget. Nere vid kajen har Waxholmsbolaget och Sv. Kryssarklubben sina lokaler. Polisens utryckningsbåtar är även stationerade här. Carl Milles skulptur: ”Gud Fader på Himmelsbågen” förgyller piren med sin vattenkaskad. Det finns en bergbana nerifrån och upp till övre del av Augustendalsvägen.

I Jarlaberg nära Tändkulevägen finns ett mindre lyckat höghus i mörk plåt, kallat Fabriken (Depressionsfabriken). Möjligen kommer det att

kunna uppvägas av ett planerat ljust höghus *Discus* ca 30 vån i Nacka Centrum med lägenheter. Det är ritat av den svensk-etiopiska arkitekten Rachel Belatchew (som ritat Flora trähus på Cedergrensvägen) och framstår som helt motsatt Fabriken.

***Nacka Grace*:** Nacka Grace utgörs av 169 hyresrätter, med en blinkning till Swedish Grace i utformningen. Det uppfördes med nyklassisk estetik, Nya gatan, Nackabacken m.fl., som leder tankarna till Röda Bergs-området i Vasastaden. Deras innergård, var en väldigt grön och avkopp-lande oas. Tanken är att utåt gatan är miljön alltid allmänt tillgänglig, medan den in mot gården, där gäller den privata miljön och lugnet.

Nacka Forum: ”Forum Nacka” invigdes 1989, men bytte namn 2010 till Nacka Forum. Renoverades 2008. Stor långsmal galleria i tre plan samt garage, rankas som tredje bästa i popularitet efter Mall of Scandinavia (1) och Täby Centrum (2) enligt vår guide.

Värmdövägen: Här ligger flera gamla sekelskifteshus, bl.a. Villa Pauli, Storängen, Värmdövägen 205, ritat av Albin Brag 1904 samt Villa Yngve Larsson, Värmdövägen 201 ritat av Ragnar Östberg 1907.

Saltsjö-Duvnäs: Vi kör vidare mot Saltsjö-Duvnäs och Strand-promenaden. Saltsjö-Duvnäs är ett villaområde som växte fram tillsammans med flera utmed Saltsjöbanan under början av förra seklet, utifrån Per Hallmans stadsplan. Vi passerar Olle Nymans konstnärskoloni samt röda träradhus, där bl.a. arkitekten Olle Stål bodde (Tomteboda postterminal bl.a). Segelklubben Måsungen har fostrat en kvinnlig OS-medaljör enligt vår guide.

Fisksätra:Vi fortsätter färden utmed Saltsjöbadsvägen och Lännerstasundet på väg till Fisksätra. Marken där ägdes av Erstaviks Fideikomiss och Magnus af Petersens. Denne sålde marken 1946 för 800 000 kr till Nacka kommun (kommunkrav). Höghus byggdes mellan 1971-1974 inom ramen för miljonprogrammet. Fastigheter ägs sedan 1996 av Stena Fastigheter. Det är i huvudsak hyresrätter. Det finns även Fisksätra Multihall för gästande idrottare. Fisksätras röda gård sparades som ett gemensamhetshus.

God och trevlig lunch intogs nere vid vattnet
på Restaurang Saltsjö Pir, Saltsjöbaden.

Saltsjöbaden: Saltsjöbanan består av 18 stationer, från Slussen till Saltsjöbaden eller Solsidan. K A Wallenberg lät initiera byggandet av

banan i samband med att den nya villastaden Saltsjöbaden byggdes. Banan byggdes på rekordtid ca 2 år med hjälp av 1000 man. Även Uppenbarelsekyrkan i Saltsjöbaden byggdes på initiativ av honom, där Knut och Alice Wallenberg är begravda i en sarkofag. Saltsjöbadens tennisbana upplät sin bana för filminspelning av serien ”Solsidan” och dess scener på tennisbanan.

Nära Saltsjöbadens slutstation ligger Kooperativa Förbundets kursgård ”Vår Gård” i anrik miljö, där många kanske bevistat någon kursdag. Kooperationen förvärvade huset 1924 av Ernest och Arthur Thiel.

Grunewaldsvillan, Saltsjöpromenaden 8, kallades i början Villa Lugnet. Den ritades 1893 av Ferdinand Boberg (Posten på Vasagatan). Isaac Grunewald ägde villan en tid liksom Karl Gerhard. Här bedrivs numera kulturella verksamheter genom Nacka kommuns försorg.

Nackamasterna väster om Saltsjöbadsleden är en välkänd siluett på långt håll över staden.

Tollare Kaj: I området låg förr Tollare pappersbruk mellan 1922-1964. Bruket revs 2011 och 2016 var området färdigsanerat. Bostadsrätts-föreningen Tollare Marina startade 2016 och de första husen stod klara hösten 2018. Området är väldigt brant med flerbostadshus och radhus högt upp med sjöutsikt. I övrigt är bostadsområdet ganska stort och kallas *Tollare: Den unga växande småstaden i Stockholms innerskärgård*. Röda Café Grindstugan har sparats som en gemensam punkt.

Telegrafberget och Telegrafterrassen: Här har HSB byggt både radhus och flerfamiljshus samt studentbostäder. Närmast vattnet höghus och uppe på terrassen radhus, än så länge. Även detta område är delvis väldigt högt beläget och brant. Till en början ville SL inte trafikera ända ner, men kompromiss ”halvvägs” har nåtts.

Orminge:Västra Orminge bebyggdes med 2600 lägenheter 1964-1971. Man använde tidigt prefabricerade betongelement som man ”räfsade” för att få en grängad yta. Östra Orminge bebyggdes 1978-1981 med radhus och bostadsrätter. Nya planer för 1100-1300 bostäder från 2015 och nu planerar man ytterligare 5000 lägenheter. Centrum förnyat efter en brand i Folkets Hus 2020. Enligt vår guide har Orminge stått sig bra genom tiderna.

Många kända personers boplatser passerades under resans gång.

Lis Holgersson

Gruppaktiviteter

Föreningens kostnader har ökat. Därför behöver vi få in 50 kr per deltagare och termin för nyttjande av lokalen Hanna Paulis Gata 13. Ansvarig gruppledare samlar in pengarna f.v.b. till kassören.

Bokcirkel



”Hanna Paulis Gata 13” träffas en tors./mån. ojämn vecka vi ses 19/11 och 17/12, hör av dig till någon av oss om du vill vara med: Linnea Öst, tel: 070-720 20 22, eller Sirkku Larsson, sirkkularsson@gmail.com.



”Älvsjö bibliotek” träffas **måndagar kl. 14.00 – 15.30**. om du är sugen på att läsa och samtala om din läsupplevelse är även nya medlemmar välkomna, hälsar Britt Wallin, brittaawallin@gmail.com, tel: 072-311 19 92.

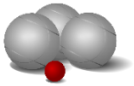
”Örby bibliotek” träffas en gång i månaden, hälsar Birgitta Björnlund bbjornlund799@gmail.com, tel: 070-091 47 74.

Bordtennis



torsdagar kl. 11 – 12 i Västertorpshallens lilla motionsrum, en trappa ner bakom receptionen. För information, kontakta: Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.

Boule



onsdagar kl. 10 – 12 i Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Den sociala samvaron efteråt är också en del av spelet. Nya medlemmar hälsas välkomna, kom gärna för att prova på en gratis omgång. Tillgång till klot finns. För information, kontakta Elisabet Sidh, tel: 070-939 53 77.

Bridge



måndagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13, för information, Birgitta Pihlgren, 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, tel: 070-561 67 46.



torsdagar kl. 12.30 – ca 16 på Lerkrogsvägen 30. **Start 3 september**, anmälan i: 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, kontakta: Louise Nilsson, tel: 073-948 38 38 för information.



Gymnastiken tisdagar kl. 10 – 11 i Västertorpshallen, Siv Sagerberg hälsar alla välkomna och alla rör på sig utifrån sin egen förmåga. Viktigast att man rör på sig och har kul. Kontakta Siv, tel: 073-981 43 72.



Torsdagsträffen kl. 16 – 18. Första torsdagen varje månad träffas vi. Ingen anmälan, det är bara att komma.



5 nov.	Korfu Kolgrill, Hägerstensåsen.
3 dec.	Parma Kök & Bar, Fruängen.
7 jan.	Restaurang Västertorp.
4 febr.	Vino Vento, Älvsjö torg 19 A.

Vandringar torsdagar kl. 9.30. Vi samlas vid Fruängen T-bana, nedre plan. Vi är oftast tillbaka i Fruängen senast kl. 14. Kläder efter väder, ta med busskort, för mer information kontakta: Kim Lindskog 072-527 99 09.





Manuskript till jan-marsnumret senast 11 december 2026.
Hämtning och distribution av jan-marsnumret 4 januari 2027.