

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

Nr 326

Mars/April 2020

Årgång 33

Tisdagen 3 mars kl.13.15, Samlingssalen, Fruängsgården



Rätten att vara tankspridd

Föredrag om tankspriddhet, Johan Rapp
kåserar om vår vardags trivialiteter.

Entré 50 kronor, kaffe och hembakat

OBS! Tisdagen 17 mars kl. 13.00, Medborgarhuset, Hägerstensåsen.

Mormors pengar träff 1. Läs mer på s.10

Tisdagen 24 mars kl.13.15, Samlingssalen, Fruängsgården

Timothy Prellwitz från Lavendla Juridik föreläser
om vardagsjuridik, testamente och framtidsfullmakt.

Fruängen i ord och bild

Föreläsning av Kalle Ryman som innehåller många
bilder från 50-talet och fram tills idag, en del äldre
kartor får vi också ta del av.



Entré 50 kronor, kaffe och hembakat

**Vinprovning 21 april kl. 13.00 på
Folkets Hus Park, Götalandsvägen 181**



Vi får lära oss lite vinhistoria, hur marknaden ser ut idag. Vad har vi för
preferenser, när det gäller val av vin? Vi provar en del nyheter inför våren
och sommaren. Läs mer på s.10.

Välkommen

HÖSTLÖVET nr 326 mars/april 2020 årgång 33

Medlemsblad för

SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

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

Org.nr 802014-2702
Plusgiro 53 64 07 - 0
Bankgiro 106 - 3791
Swish 123 143 6864

E-post: spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Webbplats: www.spfseniorerna.se/fruangen

Ordförande	Iréne E. Svensson	08-644 19 76
Vice ordf.	Karin Hagy	073-844 99 90
Kassör	Arne Lönnebring	08-646 24 54
Sekreterare	Marita Pettersson	070-633 53 37
Medlemssekreterare	Birgitta Grkovic	070-298 31 21
IT- /webbansvarig	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
	Christina Björklund	073-905 48 07
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	08-18 59 51/070-778 59 51
Styrelsesuppleant	Gunvor Gunell	08-88 37 51
Styrelsesuppleant	Göran Björkman	070-766 41 58
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Lokalansvarig HPG 13	Synnöve Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Torbjörn Sundsgård (sammankallande)	073-587 50 71
	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

Om du har ny portkod eller fått porttelefon installerad, ändrad e-post, avslutat fast telefonabonnemang och då skaffat en mobil istället.

Glöm inte att anmäla detta till Arne Lönnebring på tel: 08-646 24 54, eller e-posta spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Ordförande har ordet.

Årsmötet är avklarat och jag passar på att tacka för förtroendet för att ni vill fortsätta se mig som er ordförande i föreningen. Trevligt att så många av er som kom och var med, röstade och hade synpunkter på vår verksamhet. Utan er är vi ingenting det hoppas jag ni känner och vet. Nu starar vi ett nytt verksamhetsår, med det nya namnet, beslutat på årsmötet: SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö. Vi i styrelsen ska tillsammans göra allt vi kan för att ni ska känna att vi är med och för er. Känner någon av er att ni vill vara mer aktiv så finns det en suppleantplats ledig, vill ni bara vara med och jobba med någon specifik fråga, kontakta då någon av oss, så tar vi fram något tillsammans som passar. Några av er har i enkätundersökningen berättat att ni kan vara med och göra olika saker och det ska vi snarast titta närmare på.

I början av april har SPF-distriktet stämma och då ska även där väljas ny styrelse och representanter i olika organ och vi vet redan nu att där kommer att informeras om att vår avgift till distriktet kommer att höjas med 10 kr per medlem från och med 2021. I mitten av juni har sedan förbundet kongress och även här kommer man att välja ny styrelse och andra representanter i olika organ, även nya stadgar ska tas fram, så under året kommer, som ni ser, att fattas en massa olika beslut som naturligtvis kommer att på olika sätt påverka oss.

Något som kommer att påverka oss i föreningen är att i sommar ska våra två stadsdelsnämnder slås ihop till en, vilket gör att våra två pensionärsråd kommer att slås ihop till en. Hur bemanningen blir har vi inte riktigt koll på än men vi håller er underrättade. Det nya huvudkontoret placeras vid Telefonplan, medan medborgarkontoret och Ungdomens hus blir kvar i Älvsjö. Definitiva beslut kommer att tas i kommunfullmäktige den 20 april och då får också den nya stora stadsdelen sitt namn.

Äldrenämnden har tagit ett beslut om att göra en likvärdig fixartjänst inom staden. En informationsbroschyr ska tas fram, som därefter delas ut till berörda organisationer. Klart är i alla fall att man kommer att sänka åldersnivån på dem som kan avropa tjänsten till 68 år. 6 timmar om året kommer att vara kvar men jag tycker att förändringen av ålder är ett jättebra beslut. Så fort vi vet mer informerar vi er.

Med hopp om att få träffa er på någon av våra udda aktiviteter, vinprovningen, vårminglet eller sillunchen.

Iréne Svensson

Styrelsen 2020



Främre raden: Rigmor Olivegård Landén, Iréne Svensson, Gull-Britt Larsson
Mellanraden: Marita Pettersson, Gunvor Gunell, Christina Björklund
Bakre raden: Karin Hagy, Arne Lönnebring, Birgitta Grkovic, Göran Björkman

En kort presentation (tre ord) av styrelseledamöterna

Ordförande Iréne Svensson: gospelsång, skogspromenader
och social samvaro.

V. ordförande Karin Hagy: djur, natur och kultur.

Kassör Arne Lönnebring: Sörmlandstorpet, släktforskning och bridge.

Sekreterare Marita Pettersson: kultur, resor och lantstället.

Medlemssekreterare Birgitta Grkovic: resor, musik och social samvaro.

It-/webbansvarig Rigmor Olivegård Landén: friskvård, kultur och natur.

Redaktör Gull-Britt Larsson: natur, kultur och resor.

Styrelseledamot Christina Björklund: champagne(provningar), historia
och opera.

Styrelsesuppleant Gunvor Gunell: trädgård, dans, akryl-/oljemålning.

Styrelsesuppleant Göran Björkman: idrott, kultur och resor.

Föreningens namn

Så var det klart, nytt namn **SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö**, efter beslut på årsmötet. Det har gått många turer runt namnbytet och det namn som med stor majoritet fastställdes på årsmötet fanns inte ens med bland de tävlingsförslag som kom in till föreningen i höstas.

När stadsdelsförvaltningarna Hägersten-Liljeholmen och Älvsjö vid halvårsskiftet slås ihop till en stor förvaltning, den näst största i Stockholm, kommer det i det nya stadsdelsområdet att finnas två SPF-föreningar, SPF Seniorerna Mälardalshöjden-Hägersten och SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö. Det nya stadsdelsområdet omfattar inte mindre än 17 stadsdelar, men föreningsnamnen berättar ju ändå ganska tydligt om var föreningarna bedriver sin verksamhet.

Medlemsavgift


Sista inbetalningsdag för medlemsavgifter var den 29 febr. Vi kommer inom kort att skicka ut en påminnelse till alla som ännu inte betalt. Om du ännu inte betalt årsavgiften på 290:- kr, så gör det gärna omgående. Då slipper vi också att skicka ut så många påminnelser.

Vill du av någon anledning säga upp medlemskapet så hör av dig per e-post till föreningen spffruangen@stockholmsdistriktet.se eller per telefon till vår medlemssekreterare Birgitta Grkovic, 070-298 3121.

OBS! Tänk på att har du en gruppliv- eller gruppolycksfallförsäkring hos Skandia, som tecknats genom SPF Seniorerna, så upphör dessa samma dag som medlemskapet upphör.

Medlemsförteckning

Föreningen avser att under våren 2020 ge ut en ny medlemsförteckning. En sådan har ju funnits under många år tidigare, men förra året blev den inställd – helt enkelt för att efter sammanslagningen av vår förening och Brännkyrka Älvsjö kändes det alltför sent att börja producera en sådan.

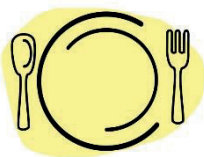
I år försöker vi på nytt. Vi kommer att i förteckningen inkludera alla medlemmar som senast i början/mitten av mars betalat sin årsavgift för 2020. I förteckningen visas endast namn, adress och telefonnummer, dvs. som en telefonkatalog. Naturligtvis tar vi inte heller med de medlemmar som meddelat att de inte vill synas i medlemsförteckningen. Om du **inte** vill vara med så hör därför av dig så snart som möjligt, helst till föreningens e-post spffruangen@stockholmsdistriktet.se, men det går också bra att ringa Arne Lönnebring, tfn 08-646 2454. 

Pga portokostnaden kommer vi inte att ha ekonomisk möjlighet att skicka ut förteckningen till alla medlemmar, men den kommer att finnas tillgänglig för avhämtning på våra tisdagsmöten och många andra av våra aktiviteter. Vi återkommer i majnumret av Höstlövet med var och när medlemsförteckningen kan hämtas. När den är klar kommer det naturligtvis även att finnas information om detta på hemsidan.

Medlemskort

Observera att medlemskortet (2 st) medföljer tidningen *Senioren* nr 2, som kommer ut i slutet av februari. Tappar du bort eller saknar kortet, kontakta vår medlemssekreterare Birgitta Grkovic, tel: 070-298 31 21.

Sällskap under lunchen?



Kom till gemensam lunch sista fredagen i varje månad kl 12.30 på restaurang KöksÄlvan, Älvsjövägen 50, Älvsjö. Kostnad 89 kr för pensionärer. Ingen föransmälan.

Buss 144, 161, 163 och 173 avstigning hållplats Älvsjögården, Götalandsvägen 230. Parkering finns vid Älvsjövägen 50 (P-skiva). Veckans meny:

<http://www.koksalsvan.se/sv-SE/lunchmeny-11484635>

Hitta till Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.



Buss 147 från Liljeholmen, hpl Sedelvägen. Ca 100 m plan gångväg. Alternativ T-bana 14 från Fruängen eller Liljeholmen till Hägerstensåsen. I Medborgarhuset finns hiss från gatuplanet. Begränsad bilparkering bakom Medborgarhuset (tillstånd erhålls i caféet), avgiftsbelagd gatuparkering.

Hitta till Park, Götalandsvägen 181, Älvsjö.



Buss 144 eller 165, hpl Parkudden. Ca 75 m. plan gångväg. Bilparkering förbjuden på Götalandsvägen. Närmaste parkering vid Brännkyrka kyrka, ca 200 m gångväg.

Jubilarer som vi gratulerar i mars och april



<i>100 år fyller</i>	<i>Karin Danielsson Harriman</i>	<i>8 mars</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Grete Melangen</i>	<i>18 mars</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Gerty Ekedahl</i>	<i>25 mars</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Margareta Lundholm</i>	<i>25 april</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Monica Lindström</i>	<i>21 mars</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Folke Mossberg</i>	<i>4 april</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Agneta Markås.</i>	<i>6 april</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Birgitta Lindeborg</i>	<i>18 april</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Bo Wallén</i>	<i>20 april</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Annelie Nyman</i>	<i>26 april</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Ingmar Eriksson</i>	<i>28 april</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Helena Viinikainen</i>	<i>28 april</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Inga Holm</i>	<i>3 mars</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Lars Ohlén</i>	<i>21 april</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Eva Larsson</i>	<i>23 april</i>

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Ingrid Gullbrandz
Birgitta och Lars Ohlén
Inger Mårtenson
Lotta Ekésiöö
Kate Palm
Elisabet Stern
Gun Lidholm
Anette Madsen
Rita Norström
Anna-Britt Stenson

Kalendarium våren/sommaren/hösten 2020

Mån	dag	dat	tid	Aktivitet	Plats	Information
Mars	Ti	3	13.15	<i>Föredrag om tankspriddhet</i> Johan Rapp	Fruängsgården	s. 1
	To	5	13.00	Anna Korsvik, Silja Tallink	Axelbergs Torg 3	s. 13
	Ti	17	13.00	Mormors pengar - del 1 Leif Östman	Hasselsalen, Medborgarhuset	s. 10 Anmälan krävs
	Ti	24	13.15	Lavendla Juridik <i>Fruängen i ord och bild</i> Kalle Ryman	Fruängsgården	s. 1
Apr	To	2	13.00	Mormors pengar - del 2 Leif Östman	Hallvylska Palatset Hamngatan 4	s. 10 Anmälan krävs
	Ti	7	13.00	Mormors pengar - del 3 Leif Östman	Dansmuséet Drottninggatan 17	s. 10 Anmälan krävs
	Ti	21	13.00	Vinprovning Ritva Elg	Park, Folkets Hus Götalandsvägen 181	s.10
	Sö-Må	26-27		Bridgekryssning	VikingLine, Cinderella	Fullbokad
	Må	27		Bröderna Andersson Nostalgimuseum,	Endagsbussutflykt lunch på Rosella	Fullbokad
	Ti	28		Studiebesök vid Slussen Slussenrummet	Södermalmstorg 4	Fullbokad
Maj	Ti	5		Författarkryssning, Gäst: Bengt Ohlsson	Endagsbussutflykt lunch på Rosella	s. 12 Anmälan krävs
			11 -16	Seniordagen	Kungsträdgården	Stockholmsdistriktet
	To	7	16.00	Vårmingel med fransk touch Jag ville dansa med lyckan (Hedersgäst: Edith Piaf/Anna Broome).	Fruängsgården	s. 11 Showföreläsning Anmälan krävs

(Hedersgäst: Edith Piaf/Anna Broome).

Anmälan krävs

Må-Ti	11-12	Inspirationskryssning		Stockholmsdistriktet
Ti	19	Musikunderhållning, Good Ol' Song Singer (Goss)	Fruängsgården	Information kommer
On	27	Skånelaholms slott, Sigtuna	Endagsbussutflykt	s. 12. Anmälan krävs
Juni	Må 1	Sillunch	Långbro Vårdshus	s. 12.
	On-Lö	Höga kusten	4 dagars bussresa	s. 13. Anmälan krävs
	Ti	Albert Engströms museum	Endagsbussutflykt	s. 13. Anmälan krävs
Aug	Ti-To	Östergötland	3 dagars bussresa	s. 13. Anmälan krävs
	Sö-On	I Sibelius fotspår	SiljaTallink	s. 13. Anmälan krävs
	Sö-Må	Konsten i Dalarna	2 dagar bussresa	s. 13. Anmälan krävs
Sept	Ti	1	Program ej klart	Fruängsgården
	Ti	8	Guidning och Afternoon Tea,	Sturehofs slott
	Sö-Fr	4-9	St Petersburg	SiljaTallink
				s. 13. Anmälan krävs

9

Reservation för ändringar i programmet. Aktuellt program på www.spfseniorena.se/fruangen



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

Mormors pengar – tre träffar (se Höstlövet 324)

Tisdag 17 mars, torsdag 2 april samt tisdag 7 april

Träff 1; tisdagen 17 mars kl. 13.00 träffas vi i Hasselsalen, Medborgarhuset, Hägerstensåsen, samtidigt som vi avnjuter vin och snittar, berättar Leif Östman hur det hela började, ca 2 timmar.

Träff 2; torsdagen 2 april 13.00-14.00 träffas vi i Hallwylska museet Hamngatan 4, kl. 12.45.

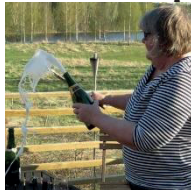
Träff 3; tisdagen 7 april 13.00-14.00 träffas vi på Dansmuséet, Drottninggatan 17, kl: 12.45.

Pris för de 3 träffarna; 500:- för entréer, guide, snittar o vin.

Vill du bara vara med vid **enstaka tillfällen är kostnaden 200:-/träff.**

Betalning till pg: 53 64 07-0 eller bg: 106-3791 senast 13 mars.

Vinprovning 21 april kl. 13.00 på Folkets Hus Park



Ritva sabrerar en flaska champagne

Vi får lära oss lite vinhistoria, hur marknaden ser ut idag. Vad har vi för preferenser när det gäller val av vin? Vi provar en del nyheter inför våren och sommaren. Provningsledare är Ritva Elg, som sitter i SPF Seniorernas distriktsstyrelse. Hon har varit utbildningsansvarig för Munkänkarna både i sin lokalförening och i regionen, hon har hållit många provningar och kurser runtom i landet.

Kostnad: för 190:- får vi prova 4 sorters vin, lämpligt tilltugg serveras.

Anmälan, som är bindande, **senast den 14 april**, då också betalningen ska ske till föreningens **pg: 53 64 07-0** eller **bg: 106-3791**.

Glöm inte skriva namn och vinprovning (max 40 personer).

Karin Hagy
073-844 99 90

Marita Pettersson
070-633 53 37

VÄLKOMMEN

Studiebesöket vid Slussen, Södermalmstorg 4, tisdagen 28 april är fullbokat. Vi hoppas kunna återkomma med nytt besök till hösten.

Vårmingel med fransk touche

Samlingssalen, Fruängsgården

7 maj kl. 17.00-19.00



Vi förflyttar oss till Paris en vårkväll, i bästa vårstassen och baskern på svaj, vi slår oss ner vid ett bord, vi serveras lite ost, vin och en baguette hör till. Vi testar även våra kunskaper om Frankrike i en quiz.

Underhållningen står Anna Bromée för, i en känslösam, livsbejakande föreställning, berättar hon den fascinerande historien om Edith Piafs liv.

JAG VILLE DANSA MED LYCKAN

En svindlande vacker historia som aldrig tidigare berättats på en svensk scen. Från det att Edith föddes en kall decembernatt på en trottoar i Paris fattigaste kvarter till de allra sista dagarna i södra Frankrike 47 år senare.

Svindlande lycka. Bottenlös sorg. Via Piafs egna ord, ända in i det sista ville hon dansa med lyckan. Och hon ångrade ingenting. I föreställningen klingar älskade Piaf-klassiker som *La vie en rose* och *Non, je ne regrette rien* på svenska.

Anmälan, som är bindande, vid tisdagsträffarna eller **senast 21 april till**

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Irène Svensson
08-644 19 76

Gull-Britt Larsson
070-778 59 51

Kostnad: 200:- (underhållning och förtäring samt 1 glas vin eller annan dryck). 20:- för ytterligare glas.

Betalas **senast den 28 april** till föreningens pg: 53 64 07-0 eller bg: 106-3791. Glöm inte skriva namn och vårmingel.

Bienvenue

Traditionsenlig våravslutning:

**Silllunch på Långbro Vårdshus,
1 juni kl. 14.30 OBS! tiden**



Förhoppningsvis kan vi sitta ute, vi serveras en delikatesstallrik med sill, lax, potatis och diverse tillbehör, kaffe och kaka med färska bär och grädde för **195 kronor**. Lättöl, mineralvatten och kaffe ingår i priset. Vin eller starksprit kan beställas på egen bekostnad.

Anmälan, som är bindande, görs vid tisdagsträffarna eller per telefon till någon av de nedanstående, inbetalning **195 kronor** till pg 53 64 07-0, eller bg 106-3791 Glöm inte att uppge ditt namn vid inbetalningen.

Högst 60 personer. Sista anmälningdag är 20 maj och sista inbetalningsdag är den 26 maj.

Gunvor Gunell
08-88 37 51

och

Iréne Svensson
08-644 19 76

Resor våren/sommaren/hösten 2020

Resorna gör vi tillsammans med SPF Mälarhöjden-Hägersten och PRO Fruängen-Västertorp. Fullständiga resebeskrivningar finns vid tisdagsträffarna och på vår hemsida www.spfseniorerna.se/fruangen.

1) Bridgekryssning (fullbokad) 26-27 april, kryssningen för övriga avbokad pga för lite intresse.

2) Författarkryssning tisdagen 5 maj med Bengt Ohlsson på M/S Rosella

Bussresa från Fruängen till Kapellskär, Bengt Ohlsson presenterar bl.a. sin nya bok *Midsommarnattsdrömmar*, vårbuffé och underhållning på båten. Hemresa till Fruängen. **Kostnad: 425 kronor. Bokning senast 31 mars** Eva-Lena Frank, tel: 073-844 00 66, evalena.frank@gmail.com Ange: namn, födelsedata, adress, telefon och mailadress. Faktura från Björks resor.

3) Bussresa Skånelaholms slott, Sigtuna stad och Sigtuna stiftelsen.

Onsdagen den 27 maj kl. 09.00 – ca 16.30. (Fåtal platser kvar.)

Anmälan vid tisdagsträffarna eller senast **11 maj** till Ann Falk, SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten, telefon: 08-97 26 62.

Kostnad: 590 kronor OBS! betalas senast 11 maj till SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägerstens pg **44 8007-5**. Glöm inte skriva namn.

4) Höga kusten den 10 - 13 juni. Anmälan **senast 15 april** vid tisdagsträffarna eller tel: 070-778 59 51, ingul41@telia.com, Gull-Britt Larsson. **Kostnad: 5690 kronor/person i dubbelrum.** Enkelrumstillägg 900 kronor. Resebevis och faktura skickas från Resekompaniet.

5) Albert Engströms ateljé och museum i Grisslehamn, tisdagen 16 juni. Information på hemsidan <https://www.pro.se/liljeholmen>. Anmälan till Britta Svensson, tel: 073-076 27 35, brittaproliljeholmen@gmail.com senast 20 maj. Kostnad: ca 300:- för guidning och lunch. Betalas efter besked om resan blir av efter 20 maj, senast 10 juni till pg: 7876 83-2.

6) "Östergötland 3 dagar - med industrihistoria, kloster och Heliga Birgitta". 11-13 augusti.

Anmälan senast den 11 juni till Eva Sjöholm, Pro Fruängen-Västertorp, via e-post eva.sjoholm@outlook.com eller telefon 070-320 87 77

Pris: ca 4550 kronor person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 550 kronor. Resebevis och faktura skickas från Viatour Group AB.

7) "I Sibelius fotspår" den 13-16 augusti*Anmälan till Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com, tel: **070-778 59 51** senast den 1 juli. 10 platser är bokade, Ange: namn, födelsedata, adress, telefon och mailadress. Resebevis och faktura skickas från SiljaTallink.
Kostnad: från 4309 kronor/person.

8) Konsten i Dalarna 23 - 24 augusti. Anmälan till Ann Falk, SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten, telefon: 08-97 26 62. Ange namn, adress, telefon och mailadress. **Kostnad från 2 995 kronor.** Resebevis och faktura skickas från Viatour Group AB.

9) Afternoon tea på Sturehofs slott 8 september kl.13.00

Guidning av salongerna på ett av Sörmlands vackraste slott med många fina kakelugnar, efteråt serveras afternoon tea. Beräknad kostnad 350:-. Mera information och anmälan i Höstlövet 327.

10) St Petersburg – den ryska juvelen 4-9 oktober*

Anmälan till Ann Falk, ann.m.falk@gmail.com tel: 08-97 26 62

Kostnad från 7 735. Ange: namn, födelsedata, adress, telefon och mailadress, **betalas senast 1 september:** SPF Mälarhöjden, pg 49 89 97-5.

***5 mars kl.13.00** kommer Anna Korsvik, SiljaTallink, till SPF Mälarhöjden-Hägerstens aktivitetmöte i Aulan, Axelsbergs Torg 3, hon berättar då om dessa och andra resor.

Sammanfattning av intervjuundersökningen gjord november 2019.

Ett slumpmässigt urval om 104 personer av totalt 1032 medlemmar gjordes. Urvalet stratifierades efter kön och ålder. Ett större bortfall av män, de svarade inte i telefon trots upprepade försök att nå dem, dessa ersattes då med både kvinnor och män – fortfarande gjordes urvalen med slumpmässiga generator. Svaren i undersökningen kan därför anses vara representativt för hela gruppen medlemmar.

Resultat

Drygt 40 procent av kvinnorna har deltagit i våra aktiviteter. Motsvarande andel av männen är knappt 7 procent. Majoriteten av deltagarna i aktiviteterna är mellan 70 - 89 år. Skälen till att **inte** delta är för kvinnorna främst att de antingen är sjukliga, har svårt att röra sig eller att de tar hand om en nära anhörig, som är sjuklig. För männen anges att de inte har tid som främsta orsak.

Intressanta föredrag är den aktivitet som de flesta medlemmar önskar, på andra plats studiebesök och som tredje alternativ musikunderhållning, gärna klassisk eller blandad musik. Så många som drygt en femtedel av medlemmarna anser att nuvarande aktiviteter är bra och trevliga som de är.

Av de fasta aktiviteterna är det bridge, bokcirklar och vandringar, som lockar flest deltagare utöver våra tisdagsmöten.

Drygt 15 procent av kvinnorna har deltagit i någon av våra resor. De främsta skälen till att **inte** resa med SPF är att man inte orkar, har svårt att röra sig eller ordnar sina resor själv. De som deltagit är överlag mycket positiva till resorna och flera förslag till nya resmål framfördes.

Vårt medlemsblad, HÖSTLÖVET, läses noggrant av medlemmarna och uppskattas mycket. Flera medlemmar tar emot tidningen via email, vilket sparar portokostnader för föreningen.

Vår hemsida är det många medlemmar, som ännu inte hittat till. Där finns alltid den senaste informationen om våra aktiviteter och HÖSTLÖVET tillgängligt. Endast knappt tio procent uppgav att de inte hade någon dator. Tio personer anmälde intresse för att hjälpa till som funktionärer.

Rigmor Olivegård Landén

Gruppaktiviteter

Bridge **måndagar kl. 09:30 – 13:00.** HPG 13*.
Kontakta: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60
Närvarouppgift till Gunnel Andersson tel. 070-200 44 04



onsdagar kl. 09:30 – 13:00. HPG 13*.
Nya medlemmar hälsas välkomna. Kontakt: Ing-Mari Ohlsson, tel. 070-561 67 46, ingmari.ohlsson@telia.com

torsdagar kl. 12.30, Solberga Ängsväg 13.
Vi välkomnar nya spelare med viss erfarenhet. Kontakt:
Olle Sandberg 08-749 59 33

Gymnastik **onsdagar kl. 09:30 – 10:30**
Vi finns i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner.
Nya deltagare är varmt välkomna. Ingen föranmälning
behövs, det är bara att komma. Har du frågor?
Kontakta ledaren Lilian Bjelton, tfn 070-396 16 38.



Boule **onsdagar kl. 10.00 – 12.00**
Nya medlemmar hälsas välkomna till Prins Bertils Boulehall,
Djurgården. Kontakta Elisabet Sidh,
tel. 070-939 53 77 för mer information.



Bordtennis **torsdagar kl. 10.00 – 11.00** finns i Västertorpshallens lilla
motionsrum en trappa ner. Nya spelare är mycket välkomna.
Föranmälning behövs inte, det är bara att komma. Har du
frågor? Kontakta ledaren Göran Mörk, tfn 070-333 35 45.



Vandringar Samling vid Fruängens T-bana, nedre plan, **torsdagar kl.**
9.20. För att komma som ny och vilja vara med på
vandringarna behöver man inte ringa innan, även om det
är trevligt, Viktigast är att man är där senast kl. 9.20.
Kontakta: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller 076-215 82 66.



Målargrupp Vi fortsätter våra konstnärliga och sociala möten, dvs. du är
välkommen även om du bara vill handarbeta, vi träffas på
Café Koppen, Fruängstorget 4, onsdagar **kl. 14.00, udda**
veckor. Kontakta: Gunvor Gunell, tel: 08-88 37 51.



Bokcirklar Hanna Paulis gata 13, denna cirkel som är fulltalig träffas **torsdagar kl.15.00 en gång i månaden.**

Kontakta: Åsa Stenberg, tel. 070-232 39 31.



Örby bibliotek: måndagar. Cirkel 1 börjar kl. 10.00, cirkel 2 kl.13.30. Kontakta: Birgitta Björnlund, tel. 08-647 43 41, g.bjornlund@tele2.se.

Älvsjö bibliotek: måndagar kl. 14.00 -16.00 är fulltalig.

Kontakta: Lillemor Tholander,

lillemor.tholander@gmail.com

Tel. 08-86 54 37 eller 070-347 44 31.

Stick-/syjunta/pysselgrupp, vi fortsätter på försök våren ut, i lokalen på HPG 13*, nästa träff är **onsdagen 18 mars**



kl. 14.00. Kaffe och fikabröd till självkostnadspris.

Det här är även tänkt som en social samvaro, ta med ett oavslutat broderi, varför inte passa på att stoppa strumpor, sy i en knapp eller bara kom och umgås.

Vill du kanske prova:

- scrapbooking, dvs. gör ett kort eller en liten tavla med hjälp av stansar, papper, band, m.m.
- göra blomkrukeunderlägg, skålar, spelplaner, glasunderlägg etc med photopearls,
- dekorera ljus med schabloner och ljusfärg,
- nåltovning.

Om intresse finns ordnar vi med att någon som kan komma och visa oss. Material kommer finnas tillgängligt.

Kontakta Gull-Britt Larsson, tel: 070-778 59 51 eller

ingul41@telia.com för mer information.

*HPG 13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13

(OBS! ingång från baksidan).

OBS! Inget HÖSTLÖVET i april, pga. arbetsbelastning och portokostnader.

Manuskript till majnumret senast 17 april 2020

Hämtning och distribution av majnumret 27 april 2020