

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 322

December 2019

Årgång 32

Tisdagen 3 december i Samlingssalen, Fruängsgården, kl.13.15



Brännkyrka från socken till stad.

Brännkyrka är en av de gamla landsortssocknarna runt Stockholm och motsvarar ungefär Söderort med över 50 stadsdelar. Att känna till något om historien bakom kan betyda något även i dag.

Leif Gidlöf, historiker och stadsarkivarie, berättar och visar bilder runt de områden som ingår i vår förening.

Entré 50:-, kaffe med hembakat, lotterier.

Torsdagen 12 december kl. 13.15 i Samlingssalen Fruängsgården

Luciafirande och avslutning
Förskolebarn från Fruängsskolan
uppträder under ledning av Eva Nyman.
Efteråt kaffe med dopp,
samt saft och pepparkakor till barnen.



Entré 50:-, kaffe med hembakat, lotterier
VÄLKOMMEN

Medlemsblad för

SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

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

Telefon

| | | |
|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| 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-ansvarig | Rigmor Olivegård Landén | 070-777 02 36 |
| Programgruppen | Gunvor Gunell | 08-88 37 51 |
| Styrelsesuppleant | Kaj Söderberg | |
| Styrelsesuppleant | Anette Ögren | 073-957 68 18 |
| Styrelsesuppleant | Christina Björklund | 073-905 48 07 |
| Distributionsansvarig | Synnöve och Kalle Ryman | 08-97 26 98 |
| Lokalansvarig HPG 13 | Synnöve Ryman | 08-97 26 98 |
| Valberedning | Lena Björkman | 08-745 38 03 |
| | Göran Björkman | 070-766 41 58 |
| Redaktör Höstlövet | Gull-Britt Larsson | 08-18 59 51/070-778 59 51 |

Redaktionskommitté:

Arne Lönnebring, Christina Björklund
Rigmor Olivegård Landén

Bidrag till medlemsbladet skickas till:

Gull-Britt Larsson

Karusellvägen 10

126 31 HÄGERSTEN

e-post: ingul41@telia.com

Kontakta valberedningen

Vi vill gärna att ni, våra föreningskamrater, funderar på om ni vill och kan göra en insats i föreningens viktiga arbete. Du kanske har något intresse eller kompetens, som du kan dela med dig av.

Kontakta oss gärna för fortsatt diskussion. Lena och Göran Björkman
tel: 070-766 41 58, goran_bjorkman@hotmail.com

Ordförande har ordet.

December, på väg mot årets stora högtid. I alla fall för en del, speciellt de små, som fortfarande tror på tomten. För oss andra är det nog både ros och ris. Blött och halt och en massa folk som trängs i affärerna och inte hittar man det man vill ha. Känner ni igen er? Dessutom är det en del av oss som helst skulle vilja gå i ide och titta fram i början av mars igen. Vintern och julen är på gott och ont men bor man i Sverige så är det så här det är. Brännkyrka som socken, är det ämne som är på vår agenda för årets sista tisdagsmöte. Kvar är sedan Luciafirande med årsavslutning. Det är förhoppningsvis helt fantastiskt med barnen från förskolan som kommer och underhåller oss med sång och musik.

Årets jullunch intas som vanligt på Flitiga Lisa, restaurangskolan alldeles vid Globen. Har du inte anmält dig men vill komma med så tror jag att det finns några platser kvar. Kolla med mig, Gunvor eller Gull Britt om du är intresserad, men glömt att anmäla dig.

Vår enkätundersökning är så gott som avslutad och jag är nyfiken på vad som kommit fram i de telefonsamtal vi haft med ett antal medlemmar. Tack till er som var vänliga att svara på våra frågor när vi ringde upp. Det kommer redovisning i senare nummer av Höstlövet. Själv har jag pratat med ett antal och tyckte det var jättekul att få ta del av ett antal synpunkter. Tyvärr är det ju så att jag sällan tar mig tid att prata med en i taget av er. Kanske måste jag även här bättra mig. Förutsättningen är förstås att ni vill prata med mig.

Som vanligt har vi under februari vårt årsmöte och jag vet att valberedningen är på gång för att hitta intresserade medlemmar som vill vara lite mer aktiva än andra. Kom också ihåg att rösta på föreningens namn se förslag på s. 6 och 7.

December är för många av oss en stressig månad, men lova att ta det lite lugnt, så ses vi i början på januari för en trevlig julgransplundring.

God jul och Gott nytt år

Iréne Svensson

Psykisk ohälsa hos äldre

Utdrag ur Åsa Stenbergs föreläsning den 5 november.

Åsa Stenberg gav en utomordentlig överblick över vad som särskiljer depression och demens, särskilt Alzheimers sjukdom och vad som är riskfaktorer och vad som är skyddande faktorer.

Depression är vanligare än demens och hjälp finns att få – man kan bli frisk med rätt behandling. Gå till doktorn!

Alzheimers sjukdom innebär att nervcellerna i hjärnan får en allt sämre funktion och till slut förtvinar och dör. Det finns idag ingen botande behandling.

För att hålla dig frisk och pigg finns följande faktorer som skyddar mot psykisk ohälsa:

- Arv (det finns skyddande gener inte bara riskgener!)
- Personlighet (det är lättare att bli gammal om man har en relationsbaserad personlighetstyp och svårare med en prestationsbaserad)
- Stimulans och engagemang (stickning, läsning, språk, musik, kultur)
- Hjälpsamhet och vänlighet
- Motion (lagom – Läs gärna Anders Hansens bok: *Hjärnstark*)
- Meningsfullhet och sammanhang (KASAM)¹
- Kost
- Viss övervikt.

Och följande goda råd från professor Ingmar Skoog, HSL² 70

- Rök inte
- Drick inte mer än ett glas vin/dag
- Ät ofta och gå inte ner i vikt
- Promenera och sitt inte still för långa stunder
- Medelhavskost!!! Många olika sorts grönsaker
- Försök att acceptera livet som det är och har blivit
- Hitta stimulans för hjärnan, var nyfiken och intresserad.

Åsa rekommenderar också boken: *Konsten att bli gammal*, av Wilhelm Schmed. Läs mer på nedanstående hemsidor
www.alzheimer.se, www.demensforbundet.se

Rígmor Olívegárd Landén

1) Hälso- och sjukvårdslagen

2) KASAM står för Känsla för sammanhang

Jubilarer som vi gratulerar i december



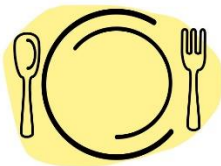
| | | |
|--------------|---------------------------------|--------------------|
| 90 år fyller | <i>Marianne Widstrand</i> | <i>15 december</i> |
| 80 år fyller | <i>Ida Agrest</i> | <i>5 december</i> |
| 80 år fyller | <i>Gunnar Holmgren</i> | <i>5 december</i> |
| 80 år fyller | <i>Ulla Lundgren</i> | <i>17 december</i> |
| 80 år fyller | <i>Birgitta Fransson Gidlöf</i> | <i>20 december</i> |
| 80 år fyller | <i>Valter Wennström</i> | <i>23 december</i> |
| 80 år fyller | <i>Birgit Engström</i> | <i>28 december</i> |
| 70 år fyller | <i>Roland Börjvall</i> | <i>12 december</i> |

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Jaakko Kuusipalo
Grethe Haleen
Bengt Haleen
Barbro Heider
Eva Pettersson
Bengt Larsson
Leif Högstedt

Sällskap under lunchen?



Vi träffas för gemensam lunch sista fredagen i varje månad kl 12.30 på restaurang KöksÄlvan, Älvsjövägen 50, Älvsjö.
Kostnad 85 kr. Ingen föranmälan
Buss 144, 161, 163 och 173 avstigning hållplats Älvsjögården, Götalandsvägen 230.
Parkering finns vid Älvsjövägen 50 (P-skiva).
Veckans meny: <http://www.koksalvan.se/sv-SE/lunchmeny-11484635>

Föreningens namn

Under november har vi fått in ytterligare två namnförslag och vi har nu inte mindre än 22 förslag till nytt föreningsnamn. Nu har förslagstiden gått ut och det är dags att rösta.

Varje medlem (ordinarie medlemmar och vänmedlemmar) har en röst. Du röstar genom att tidigast den 2 dec. och senast den 20 dec. skicka ett meddelande till föreningens postadress eller e-postadress (se sid 2). Meddelandet ska ha rubriken ”Föreningsnamn” och ange vilket förslag du röstar på (förslagets nummer är tillräckligt) samt ditt förnamn, efternamn och gatuadress (postnummer och postort behövs inte). Det förslag som fått flest röster kommer att föreläggas årsmötet för beslut, under förutsättning att det fått minst 25 röster (vi är drygt 1000 medlemmar). Förslagsställaren till det vinnande förslaget får ett pris i form av en vinflaska/presentkort.

Styrelsen förbehåller sig samtidigt rätten att lägga ett eget förslag till årsmötet.

I förekommande fall anges förslagsställarens motivering i en fotnot.

Förslag Föreslaget namn ^{Se not nr}

- (1) SPF Seniorerna Brännfruliljeängen¹
- (2) SPF Seniorerna Brännkyrka Fruängen
- (3) SPF Seniorerna BÄLF²
- (4) SPF Seniorerna Fruängen
- (5) SPF Seniorerna Fruängen med närområden
- (6) SPF Seniorerna Fruängen med omnejd
- (7) SPF Seniorerna Gläntan³
- (8) SPF Seniorerna Höstlövet
- (9) SPF Seniorerna Mittisöderort
- (10) SPF Seniorerna Riksettan Stockholm

¹ Olika kombinationer av delar av stadsdelsnamnen Älvsjö, Brännkyrka, Liljeholmen, Fruängen, dvs stadsdelar som ingått i de sammanslagna föreningarnas tidigare namn.

² Brännkyrka – Älvsjö – Liljeholmen – Fruängen. Enl. förslagsställaren kan detta även tolkas som ”Bra Äldre LokalFörening”

³ En glänta är en öppning i skogen, en ljusning som höjer humöret och lockar till rast och kanske samvaro. Inga geografiska kopplingar finns. (Ett gammalt ord för glänta är glad/-et/). På engelska heter glänta ”glade”.

- (11) SPF Seniorerna Stockholm Brännkyrka
 - (12) SPF Seniorerna Stockholm E4Syd
 - (13) SPF Seniorerna Stockholm Syd Väst
 - (14) SPF Seniorerna Stockholmsydväst
 - (15) SPF Seniorerna Sydväst
 - (16) SPF Seniorerna SöderOmSöder
 - (17) SPF Seniorerna Älvbrännliljeängen¹
 - (18) SPF Seniorerna Älvfruliljeängen¹
 - (19) SPF Seniorerna Älvfrusjöängen¹
 - (20) SPF Seniorerna Älvliljebrännängen¹
 - (21) SPF Seniorerna Älvsjö
 - (22) SPF Seniorerna Älvängen¹
-



Upprop om kaffekokare på Tisdagsträffarna!

Vi behöver vara fler som tar på sig jobbet att koka kaffe på tisdagsträffarna. Ett fåtal personer har tagit på sig ansvaret. Om man är 5 personer som tar på sig jobbet så behöver man bara ställa upp 2 gånger på en termin.

Om en person inte kan vara på plats och koka kaffe av något skäl och det kommer kanske 40-50 personer blir dessa utan kaffe på ett tisdagsmöte.

Beslutet på årsmötet befriar funktionärer och medhjälpare från entréavgiften. Hör av dig till någon i styrelsen och anmäl intresse (se s.2)

Ni kommer att få hjälp av någon som har gjort detta förut och som visar allt som man behöver veta.

Höstlövet per mail



Vi ser gärna att fler medlemmar väljer att ta emot Höstlövet per e-post. Ett 100-tal medlemmar gör det redan, anmäl dig du också till spffruangen@stockholmsdistriktet.se. Du får bladet någon dag tidigare, alltid i färg och till betydligt lägre kostnad för föreningen.

Ny portkod

Har du bytt portkod eller fått porttelefon, glöm inte att anmäla detta till Arne Lönnebring tel: 08-646 24 54, e-post: arne.lonnebring@telia.com. Risken är att du missar Höstlövet, eftersom 'brevduvan' inte kan komma in.

Nostalgitripp hos Bröderna Andersson

Måndagen 27 April 2020, 07.45-ca 19.30



Ett stenkast från Kapellskär bor bröderna Andersson som är tredje generationen lanthandlare. Hemma på gården har dom byggt upp ett nostalgimuseum med bland annat interiörer från deras föräldrars lanthandel.

En Esso mack samt en Formel 1-utställning med originalföremål som har tillhört Ronnie Peterson. Det är sannerligen ett nostalgiskt besök! Här bjuds vi även på kaffe och smörgås.

Kl. 11:00 är det dags för avfärd mot Kapellskär där M/S Rosella, som avgår kl. 12:00, väntar för att ta oss med på en dagskryssning till Mariehamn och tillbaka. När vi kommer ombord serveras det The Buffet inkl. dryck, här är det inte bara den goda maten vi njuter av utan också den fantastiska utsikten över skärgården. Efter buffén finns tid för shopping i tax-free butiken, njuta av underhållningen på Rosella. Tillbaka i Kapellskär kl. 17:30. Vi går av båten till busshållplatsen där bussen hämtar upp och vi påbörjar färden hemåt.

Åter i Liljeholmen ca 19:15 och i Fruängen ca. 19:30.

Pris: 529 kronor

I priset ingår: - Bussresa, dagskryssning Kapellskär – Mariehamn med Rosella, The Buffet ombord, besök Bröderna Andersson Nostalgi. Entré till museet, guidad tur samt kaffe och smörgås
Avresa från Fruängen, Busstorget kl. 07:45 och Liljeholmen, Trekantsvägen 16, kl. 08:00

Anmälan görs till Eva Sjöholm, Pro Sexan, via e-post eva.sjoholm@outlook.com eller telefon 070-320 87 77.

Anmälan är bindande. Sista anmälningsdag är 17 mars.

Björcks Resor skickar ut faktura efter sista anmälningsdag.

Utflykter och resor under våren/sommaren/hösten 2020

Vi planerar *endagsresor* till *Skånelaholm och Sturehofs slott*, *flerdagsresor* till *Dalarna, Höga kusten (juni), Östergötland (aug). Finland (aug: I Sibelius fotspår) och St Petersburg (sept)*

Information i kommande *Höstlöv*

Kalendarium för kommande aktiviteter

December

| | | | |
|-----|----|---|------------------|
| Tis | 3 | Brännkyrka från socken till stad. Leif Gidlöf | 1 |
| Ons | 4 | Sara Lidman, Stadsbiblioteket | se Höstlövet 320 |
| Tor | 5 | Brännkyrka Kafé | se Höstlövet 320 |
| Tor | 12 | Luciafirande och avslutning | 1 |
| Fre | 13 | Lunch på Flitiga Lisa | 11 |

Januari 2020

| | | | |
|----|----|---|----|
| On | 8 | Julgransplundring, Hägerstensåsens Medborgarhus | 11 |
| Ti | 21 | Föredrag om spelberoende, Göran Wessberg | |

Februari 2020

| | | | |
|-----|----|---------------------------------------|--------------------|
| Sö | 2 | Riddarjazzen, Riddarhuset, Gamla Stan | 12 |
| Tis | 4 | Musik-prat-känna på Psalmodikon | |
| Tis | 18 | Årsmöte, underhållning | Information kommer |

Mars 2020

| | | | |
|-----|----|---------------------------------------|-------|
| Tis | 3 | Föredrag om tankspriddhet, Johan Rapp | |
| Tis | 17 | Mormors pengar, aktivitet 1 | 13-14 |
| Tis | 24 | Föredrag om Fruängen, Karl-Erik Ryman | |

April 2020

| | | | |
|-----|----|--|--------------------|
| Tor | 2 | Mormors pengar, aktivitet 2, Hallwylska palatset | 13-14 |
| Tis | 7 | Mormors pengar, aktivitet 3, Dansmuséet | 13-14 |
| Tis | 21 | Vinprovning, Park | Information kommer |
| Må | 27 | Nostalgitripp med Bröderna Andersson | 8 |
| Tis | 28 | Guidning av nya Slussen | Information kommer |

OBS! *Kursiv* stil anger annan plats än Fruängsgården.

Reservation för ändringar i programmet. Aktuellt program hittar du på hemsidan: www.spfseniorerna.se/fruangen

Tisdagsträffarna börjar numera kl.13.15, kaffe och hembakat bröd, lotteriförsäljning, underhållning, föreläsningar m.m.



VÄLKOMMEN

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



Foto: Elisabet Sidh

Kalevala på Åbo svenska teater

På Siljaterminalen möttes vi, ett förväntansfullt pensionärsgäng av nio SPF Seniorer från Fruängen-Liljeholmen, för att resa till Åbo med Silja Galaxy. Guide för hela resan var Reet Frid som noggrant, vänligt och med humor gick igenom alla tider som gruppen, nu 44 deltagare, absolut måste hålla sig till. Arla väckning i Åbo, buss till hotell Radisson Blue, där vi intog en efterlängtd kontinental frukost, sedan bussfärd till Åbo svenska teater*. Vi fick höra en inspirerande berättelse om teaterns historia, stegade upp- och nedför svindlande höga trappor och smala korridorer. Det blev en heltäckande, guidad rundvandring av alla teaterns skrymslen och vrår. Ny buss och nu guidning av Åbo, tyvärr regn, men jag kan tänka mig att besöka Åbo en regnfri vårdag. Åter till teatern och äntligen resans syfte.

Kalevala, det finländska nationaleposet förvandlat till musikal. En mycket fängslande föreställning med enkel och vacker scenografi, fantastiska skådespelare, som sjöng och deklamerade, med hjälp av dockor fick de oss i publiken att lyfta. Lätt att följa med i texterna var det också, eftersom de visades i små monitorer på svenska och finska. Rekommenderas, om ni inte sett den, passa på och gör det.

Ett par timmar egen tid, Saluhallen är väl värt ett besök. Dags för hemfärd med Baltic Princess, efter en upplevelserik dag intog vi gemensam a la cartemiddag. Tidig väckning i ett mullet Stockholm.

Christina Björklund

*Byggnaden ritades först av stadsarkitekt P.J. Gylich, men den slutgiltiga formen gav C.L. Engel. Teatersalongen fick sitt nuvarande utseende på 1890-talet. Teatern har legat på samma plats sedan 1839. Den drivs av Åbo Svenska Teaterförening och teaterchef sedan 2016 är Jukka Aaltonen. Man har ungefär 30 fastanställda.

Lunch på Flitiga Lisa, fredagen 13 december 2019 kl. 11:30
Restaurangskolan vid Globen, Arenavägen 60.

Kostnad: 165:-, 3-rätters meny med *julanknytning*.
OBS! Sista anmälnings- och betalningsdag 4 december

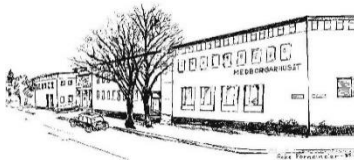
Betalning sker till föreningens pg: 53 64 07-0 eller bg: 106-3791.
Glöm inte skriva ditt namn.

Är du anmäld och får förhinder ber vi dig att meddela detta. Gör någon på väntelistan glad.
Samling vid Fruängens tunnelbana övre biljetthall **kl. 10.30**, för dem som så önskar ha sällskap.

Läs mer i Höstlövet 321 och på hemsidan www.spfseniorerna.se/fruangen



Julgransplundring onsdagen 8 januari 2019 kl. 13.00
Hägerstensåsens Medborgarhus*, Riksdalervägen 2, Baldersalen



Ta med en julklapp till tomtens säck à 20-50 kronor, för utdelning när vi sedan plundrar granen, detta efter att vi tävlat i julquiz, ätit lite goda ostar, bröd och frukt, druckit lite vin samt kaffe.

Alla välkomna, men vi är tacksamma om vi får en anmälan, för att veta hur mycket vi ska inhandla av diverse varor. Anmälan **senast 3 januari**.

Iréne Svensson irene.e.svensson43@gmail.com, tel: 08-644 19 76 eller
Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com, tel 070-778 59 51

***Hitta hit:** Buss 147 från Liljeholmen, hpl Sedelvägen, tunnelbana 14 till Hägerstensåsen, 5-7 min. promenad.

Hjärtligt välkomna

Riddarjazzen, söndagen 2 februari 2020 kl. 14.00 - 18.00
Riddarhuset, Gamla Stan, Stockholm

RIDDARJAZZEN gläder och värmer publiken i vinterkylan. Biljetterna säljs nu genom Direkt betalning i SEB banken 5215 03 332 95 eller **NYTT**: genom Swish 073-552 45 40. Biljetterna säljs ENDAST på dessa 2 sätt till ett pris av 500 kronor och sista försäljningsdag är 20 januari. Köper Du och betalar före Jul får Du en rabatt av 100 kronor, dvs. Du betalar bara 400 kronor. Bra som Julklappstips! Du följer instruktionerna ovan och klickar på www.scandinavianweek.com

Medverkande: Denna gång valda ur en **Global Jazz Elite**.

Åland/USA **Johanna Grüssner** Sång/Piano/Bandleadare

www.johannagrussner.com

Sverige **Mikael Sörensen** Trumpet

Sverige **Thomas Törnheden** Piano

USA/Japan **Kenji Rabson** Kontrabas

Åland/USA **Markus Helander** Trummor

Sverige **Ulf Johansson Werre** Piano/Trombon/Bandleadare

www.ulfjohanssonwerre.com

Sverige **Matilda Johansson Werre** Sång *Dotter i musikfamiljen Werre*

Sverige **Jan Adefelt** Kontrabas www.stockholmjazztrio.com

Sverige **Oscar Johansson Werre** Trummor *Son i musikfamiljen Werre*

Sverige **Jesse Lindgren Sextett** Trombon/Sång/Bandleadare

www.jenslindgren.se

Hans Wetterberg www.scandinavianweek.com

För mer info: +46 (0) 73 552 44 11

VÄLKOMMEN

Mormors pengar – aktivitet i tre steg

Tisdag 17 mars, torsdag 2 april samt tisdag 7 april

Wilhelmina von Hallwyll 1834-1930, född Kempe, var på sin tid Sveriges rikaste ungmö, enda barnet till Johanna och Wilhelm Kempe. Hon gifte sig med en schweizisk greve, Walter von Hallwyll. Enda villkoret för samtycke från föräldrarna var, att han bosatte sig i Sverige, vilket han också gjorde. Wilhelmina var en svensk konst-samlare och museiskapare. Paret byggde Palatset 40 rum och kök, Hamngatan 4, under åren 1893-1898. Huset skulle fylla tre syften:

- vara en bostad under vinterhalvåret,
- vara ett kontor för familjens firma och
- vara ett utrymme för grevinnans samlingar av antikviteter.

Vid tre tillfällen ska vi tillsammans med guiden **Leif Östman**, bekanta oss med fascinerande, egensinniga kulturpersoner paret Hallwyll, palatset och dess utveckling, samt dottersonen Rolf de Maré,

Aktivitet 1; tisdagen 17 mars kl. 13.00, ca 2 timmar, då träffas vi i våra lokaler på HPG 13 eller Hägerstensåsens Medborgarhus, beroende på antalet deltagare, samtidigt som vi avnjuter vin och smittar, berättar Leif Östman hur det hela började. Max antal: 40.

Aktivitet 2; torsdagen 2 april 13.00-14.00.träffas vi i Hallwyllska museet **Hamngatan 4, kl. 12.45**

I Palatset guidar oss Leif Östman, även lite bakom kulisserna, får vi veta sådant som inte berättas vid vanliga guidningar. Max antal: 25.

Aktivitet 3; tisdagen 7 april 13.00-14.00 träffas vi på Dansmuseét, **Drottninggatan 17, kl: 12.45.**

Här blir vi också guidade av Leif Östman som berättar om dottersonen Rolf de Maré, skapare av Dansmuseet och Svenska Baletten i Paris. Max antal: 25.

Pris för de 3 aktiviteterna; 500:- för entréer, guide, smittar o vin.
Vill du bara vara med vid enstaka tillfällen är kostnaden 200:-
/aktivitet.

Betalning till föreningens pg: 53 64 07-0 eller bg: 106-3791.

Ange på anmälan: **Mormors pengar och** vilken aktivitet det gäller.
Glöm inte skriva ditt namn.

Anmälan på tisdagsträffarna eller senast 3 mars till

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Iréne Svensson
08-644 19 76

Gull-Britt Larsson
070-778 59 51



Pub-afton

Den 22 november var jag på en mycket trevlig och innehållsrik Pub-afton på Fruängsgården. Den startade med härlig musik och avslutades med ölprovning.

När jag kom möttes jag och vi andra som var med, av dukade bord innehållandes en liten burk öl, ost, korvar och chips. Till detta bjöds vi på härlig musik från trion *Grabbarna från Eken*. De spelade och sjöng, en blandning av svenska visor och irländsk musik.

Sedan var det dags för Ernesto, vår värd för kvällen, som är en erfaren ölkännare. Han hade med sig fyra olika ölsorter som gav vitt skilda smaksensationer. Vi kollade hur klar/grumlig (gjord på vete) en öl kan vara, hur ölen doftade och hur olika de kan vara i smaken. Vi fick veta en del om tillverkningsförfarande, skillnaden på överjäst och underjäst öl. Vad det är för skillnad på pilsner, porter, lager, ale eller IPA.

Man kan gott konstatera att "en öl inte bara är en öl" utan en öl ska väljas och drickas med omsorg.

En eloge till er i föreningen, som gjorde detta möjligt, att anordna denna härliga Pub-afton.

*Birgitta Grkovic*s

Gruppaktiviteter

Bridge

måndagar kl. 09:30 – 13:00. HPG 13*.

Ansvar: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60

Närvarouppgift till Gunnel Andersson tel. 070-200 44 04



onsdagar 09:30 – 13:00. HPG 13*.

Ansvar: Ing-Mari Ohlsson, tel. 070-561 67 46

ingmari.ohlsson@telia.com

torsdagar kl. 12.30, Solberga Ängsväg 13.

”Unna Er hjärna stimulans och spänning!”

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 föransmälning

behövs, det är bara att komma. Har du frågor?

Ring 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. Föransmälning behövs inte, det är bara att

komma. Har du frågor?

Ring 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.

Ansvar: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller 076-215 82 66.



Målargrupp

Vi fortsätter våra konstnärliga och sociala möten, dvs. du är

även välkommen med ditt handarbete, vi träffas på Café

Koppen, Fruängstorget 4, onsdagar **kl. 14.00, udda veckor.**

Ansvar: Gunvor Gunell, tel: 08-88 37 51.



Bokcirklar **Hanna Paulis gata 13**, denna cirkel är fulltalig, träffas **torsdagar kl.15.00 en gång i månaden**.
Ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.



Örby bibliotek: måndagar på Örby bibliotek. Cirkel 1 börjar kl 10.00, cirkel 2 kl 13.30. Kontakt: 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@comhem.se
Tel. 08-86 54 37 eller 070-347 44 31.

Om du fortfarande är intresserad av en ny bokcirkel kontakta då Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.

Förslag på nya gruppaktiviteter

Bowling



Vi har blivit erbjudna att komma och prova på bowling hos SPF Botkyrka. Spel på Olearys i Heron city på **tisdagar kl 11-12**. Kostnad 70:-/gång, fika efteråt 20:-. Det finns utrymme för flera och nya spelare välkomnas. Är du intresserad så är det bara att dyka upp strax före 11.00. Mer information kan du få av Gunnar Sennvik, tel: 070-058 38 10. gunnar.sennvik@telia.com

Stick-/Syjunta Vi har fått förfrågan om vi inte kan starta en sådan, en medlem är villig att hålla i den och nu är frågan: Vill ni det? Lokal har vi ju. Kontakta någon i styrelsen se s.2.



Manuskript till januarinumret senast 13 december 2019
Hämtning och distribution av januarinumret 2 januari 2020