

# HÖSTLÖVET



*Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen*

Nr 324

Februari 2020

Årgång 33

**Tisdagen 4 februari kl.13.15, Samlingssalen Fruängsgården**



Helena Malmquist, från Frivillig väntjänst berättar om dess verksamhet. Sedan kommer Psalmodikongruppen: *En sträng*, de spelar, sjunger och låter oss känna på detta märkliga instrument.

**Entré 50 kronor**

**Välkommen**

**Tisdagen 18 februari i Samlingssalen, Fruängsgården kl. 13.15  
Årsmöte och underhållning.**

**Dörren öppnas 12.30**

Kom i god tid för registrering.  
Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar,  
kaffe och tårta samt underhållning.  
Se Höstlövet 325.



**Fritt inträde; lotterier**

**Välkommen**

**PS. Ni glömmer väl inte att betala medlemsavgiften!**

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](mailto:spffruangen@stockholmsdistriktet.se)

Webbplats: [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://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](mailto:ingul41@telia.com)**

**Nytt år:** kanske du har ny portkod eller fått porttelefon installerad, ändrad e-post, avslutat fast telefonabonnemang och då skaffat en mobil

**Glöm inte** att anmäla detta till Arne Lönnebring på tel: 08-646 24 54,

e-posta [arne.lonnebring@telia.com](mailto:arne.lonnebring@telia.com) eller [spffruangen@stockholmsdistriktet.se](mailto:spffruangen@stockholmsdistriktet.se)

## Ordförande har ordet.

Januari har inte visat mycket av vinterväder men än är väl inte vintern över. Februari kan visa hur tidigare vintrar sett ut, och den ingår ju också i det som kallas vintermånader.

Vi har i föreningen haft julgransplundring med lite gott att äta och dricka samt träffat tomten, kanske för sista gången den har perioden. Vi i styrelsen har jobbat med materialet till årsmöteshandlingarna som ska hanteras på vårt årsmöte den 18 februari.2020. Där ska vi/ni bl.a. välja styrelse, revisorer och ny valberedning. Nuvarande valberedning har jobbat med att försöka hitta kandidater som vill vara lite mer aktiva än andra. Inte något lätt jobb, det vet jag av egen erfarenhet i andra sammanhang. Vi ska dessutom på årsmötet försöka komma fram till vad föreningen ska heta nu när vi slagit ihop oss med SPF Seniorerna Brännkyrka Älvsjö. Så många förslag har det inte kommit in, vi hade hoppats på fler, men ibland är det lite svårt att komma fram till något man själv tycker är bra och sedan gäller det ju att andra medlemmar ska tycka samma sak. Läs mer på sidan 4 och Höstlövet 325.

Programmet för resten av våren finns som vanligt med i Höstlövet och där kan ni se vad vi i nuvarande styrelse erbjuder för aktiviteter. Själva tycker vi att programmet ser mycket lockande ut. Hoppas ni tycker det också. Vår målsättning är att försöka hitta något som passar er, kanske inte allt men i alla fall något. Den 21:a januari talade Göran Wessberg om spelberoende, en sjukdom som ju har drabbat ganska många i Sverige. Förhoppningsvis inte några av våra medlemmar men ett stort problem av vad jag kunde förstå. Den 4:e februari får vi besök av Helena Malmqvist från Frivillig Väntjänst, som informerar om verksamheten, efteråt kommer sånggruppen *En sträng* Psalmodikon, vi får lyssna, känna och prova på, ett mycket gammalt stränginstrument. Jag tycker det ska bli jättespännande.

Vi nystartade en stick-/syjunta/pysselgrupp för våra medlemmar, det finns plats för flera. så är du intresserad hör av dig, se sista sidan. Har du gamla stickningar eller halvklara broderier i gömmorna, så är det kanske dags att göra den klar eller varför inte börja på något nytt nu till våren.

*Iréne Svensson*

Medlemmar i SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen  
kallas till  
**ÅRSMÖTE**

**Tisdagen den 18 februari kl. 13.15**  
i samlingsalen, Fruängsgården.

Årsmöteshandlingar finns att läsa i bifogade Höstlövet 325, Årsmötesnummer 2020. Du kan lämna fullmakt till någon som du vet ska närvara vid mötet, om du inte själv har möjlighet komma.

---

### **Föreningens namn**

Omröstningen om ett eventuellt nytt föreningsnamn efter sammanläggningen med SPF Seniorerna Brännkyrka Älvsjö avslutades strax före jul, tyvärr med endast 21 avgivna röster - sammanlagt på alla förslag. Det förslag som fick flest röster var *SPF Seniorerna Gläntan* med 4 röster. De tre näraliggande förslagen *SPF Seniorerna Stockholmsydväst* och *SPF Seniorerna Stockholm Syd Väst*, *SPF Seniorerna Sydväst* fick sammanlagt 8 röster. Det i förväg uppsatta kravet var att ett och samma förslag måste få minst 25 röster för att föreläggas årsmötet och detta innebär att inget av förslagen går vidare.

Styrelsen fortsätter att diskutera frågan och kommer eventuellt att lägga fram ett eget förslag till årsmötet. Två tänkbara namn är *SPF Seniorerna Fruängen* och *SPF Seniorerna Fruängen Älvsjö*, men något beslut är ännu inte fattat och andra namnförslag är alls inte uteslutna.

---

### **Silviahemmets anhörigföreläsning torsdagen 13 februari 16.00-18.00**



#### ***Demens – även de anhörigas sjukdom***

Varmt välkommen till Hedvig Eleonora kyrka vid Östermalmstorg. Alla är välkomna, avgiftsfri föreläsning, ingen föranmälan! Vi bjuder på fika i pausen.

[www.silviahemmet.se](http://www.silviahemmet.se)

## Jubilärer som vi gratulerar i januari



90 år fyller	Anita Gårdsäter	27 februari
80 år fyller	Inngabritt Jansson	13 februari
80 år fyller	Siv Ossfeldt	26 februari
70 år fyller	Torbjörn Möller	20 februari
70 år fyller	Margareta Wiberg Roland	27 februari

## Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Ulla Smedberg  
Eva-Lena Gunnarsson  
Lena och Christer Olsson  
Lena och Roger Holmgren

### Filmprogrammet på Park våren 2020 – se film i klassisk miljö!

Adress: Park, Götalandsvägen 181, Älvsjö. Buss 144 eller 165, hpl.  
Parkudden (gå 40 meter runt hörnet).

Park drivs av **Byggnadsföreningen Älvsjö upa**. För att komma in på bion krävs medlemskap, som kostar 50:- kr (Swish eller kontanter) och då har man fritt inträde till samtliga filmer som visas.

#### Söndagen den 16 februari, kl. 17.00

*And then we danced*. Drama från 2019 av Levan Akin.

#### Söndagen den 8 mars, kl. 17.00

*King of Comedy*. Komedi från 1983 av Martin Scorsese med Robert de Niro och Jerry Lewis.

#### Söndagen den 29 mars, kl. 17.00

**438 dagar**. Drama från 2019 av Jesper Ganslandt med Gustaf Skarsgård och Mattias Varela. Från 15 år.

#### Söndagen den 19 april, 14.00 respektive 17.00

**The Shining**. Se den klassiska skräckfilmen av Stanley Kubrick med bl.a. Jack Nicholson. Jubileum 40 år! Från 15 år.

Mer info på hemsidan: <http://parkfolketshus.nu/filmklubben/> eller på Facebook. Välkommen önskar Filmrådet på Park!





## Mormors pengar – tre träffar

**Tisdag 17 mars, torsdag 2 april samt tisdag 7 april**

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

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



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

Leif Östman guidar oss, vi får även veta sådant som inte berättas vid vanliga guidningar. **OBS!** Ingen hiss och besvärliga trappor. Max antal: 25.

**Träff 3; tisdagen 7 april 13.00-14.00** träffas vi på Dansmuséet, **Drottninggatan 17, kl: 12.45**. Här blir vi också guidade av Leif Östman som berättar om dottersonen Rolf de Maré, skapare av Dansmuséet och Svenska Baletten i Paris. Max antal: 25.

**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**.

Ange på anmälan: **Mormors pengar och** vilken aktivitet det gäller.

**Glöm inte skriva ditt namn.** Anmälan på tisdagsmötena, senast 3 mars.

Gunvor Gunell

08-88 37 51

Irène Svensson

08-644 19 76

Gull-Britt Larsson

070-778 59 51

---

## Studiebesök vid Slussen, Slussenrummet, Södermalmstorg 4.

**Tisdagen 28 april kl. 9.30**

Vi får bland annat information om varför Slussen byggs om, hur det kommer bli när det är färdigt, vilka tekniska utmaningar som finns. Här får du möjlighet att vandra runt i framtida Slussen i VR och se den i 3D-modell. Dessutom har nog nya bron från Kina nått fram, när vi kommer. **Kostnad: 50 kronor** (betalas på plats). 20 personer får plats i lokalen. Anmälan senast 21 april till

Marita Pettersson

070-633 53 37

Irène Svensson

08-644 19 76



## Resor våren/sommaren/hösten 2020

Resorna gör vi tillsammans med Mälarhöjden-Hägersten och PRO Fruängen-Västertorp. I det här numret är resebeskrivningarna komprimerade pga utskickskostnaderna i och med att Höstlövet nr 325 (årsmöteshandlingarna) skickas ut till samtliga medlemmar.

Fullständiga resebeskrivningar finns vid tisdagsträffarna, i Höstlövet 323 och på vår hemsida [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://www.spfseniorerna.se/fruangen).

**1) Nostalgitripp med Bröderna Andersson och kryssning med M/S Rosella, måndagen den 27 april. Kostnad: 529 kronor.** Björks resor skickar faktura. Anmälan görs **senast den 17 mars** till Eva Sjöholm, Pro Sexan via e-post [eva.sjoholm@outlook.com](mailto:eva.sjoholm@outlook.com) eller telefon 070-320 87 77.

**2) Bridgekryssning (fullbokad) samt kryssning för övriga 26-27 april**  
Den här kryssningen ordnar vi för bridgespelare och andra som vill göra en dygnskryssning till Mariehamn med m/s Cinderella. **Bokning senast 26 februari** till Eva-Lena Frank, tel: 073-844 00 66, [evalena.frank@gmail.com](mailto:evalena.frank@gmail.com) Ange: namn, födelse-data, adress, telefon. Faktura från Björks resor.

**3) 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](mailto:evalena.frank@gmail.com) Ange: namn, födelsedata, adress, telefon och mailadress. Faktura från Björks resor.

**4) Bussresa Skånelaholms slott, Sigtuna stad och Sigtuna stiftelsen. Onsdagen den 27 maj kl. 09.00 – ca 16.30**

Anmälan vid tisdagsträffarna eller **senast 11 maj** till Gull-Britt Larsson, [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), tel: 070-7785951. **Kostnad: 590 kronor** betalas senast 11 maj till Mälarhöjden-Hägerstens pg **44 8007-5**. Glöm inte skriva namn.

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

**6) Albert Engströms ateljé och museum i Grisslehamn, tisdagen 16 juni.** Information på hemsidan <https://www.pro.se/liljeholmen>. Anmälan till PRO Sexan Britta Svensson, tel: 073-076 27 35, [brittapro@liljeholmen@gmail.com](mailto:brittapro@liljeholmen@gmail.com) senast 20 maj. Betalas efter besked om resan blir av efter 20 maj, senast 10 juni till pg: 7876 83-2.

**7) "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](mailto: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.

**8) "I Sibelius fotspår" den 13-16 augusti\***Anmälan till Gull-Britt Larsson [ingul41@telia.com](mailto: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 Silja Line. **Kostnad: från 4309 kronor/person.**

**9) 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.

**10) Afternoon tea på Sturehovs slott. 8 september kl.13.00**  
Mera information i senare nummer av Höstlövet.



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

Anmälan till Ann Falk, [ann.m.falk@gmail.com](mailto: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.

---

**Kommande aktiviteter där vi behöver anmälningar**

**Mormors pengar** 17 mars, 2 april och 7 april se sid. 8.

**Vinprovning** på Park, Folkets Hus den **21 april** kl. 13.00, information om anmälan och kostnad i Höstlövet 326.

**Vårmingel** med fransk touche den **7 maj** kl. 16 på Fruängsgården. *Jag dansar med lyckan.* Information om anmälan och kostnad i Höstlövet 326.

## Gruppaktiviteter

### Bridge

**måndagar kl. 09:30 – 13:00.** HPG 13\*.

Ansv: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60

Närvarouppgift till Gunnel Andersson tel. 070-200 44 04



**onsdagar kl. 09:30 – 13:00.** HPG 13\*.

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

[ingmari.ohlsson@telia.com](mailto: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?

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.

Föranmälning 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.

Ansv: 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.** Ansv: 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.



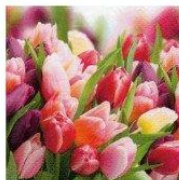
**Örby bibliotek: måndagar**. Cirkel 1 börjar kl. 10.00, cirkel 2 kl.13.30. Kontakta: Birgitta Björnlund, tel. 08-647 43 41, [g.bjornlund@tele2.se](mailto:g.bjornlund@tele2.se).

**Älvsjö bibliotek: måndagar** kl. 14.00 -16.00 är fulltalig. Kontakta: Lillemor Tholander, [lillemor.tholander@gmail.com](mailto:lillemor.tholander@gmail.com)  
Tel. 08-86 54 37 eller 070-347 44 31.

**Stick-/syjunta/pysselgrupp**, vi startar den här aktiviteten på försök, i lokalen på HPG 13\*, nästa träff är **onsdagen 19 februari kl. 14.00**. Kaffe och fikabröd till självkostnad.  
Vill du kanske prova:

- scrapbooking, dvs. gör ett kort eller en liten tavla med hjälp av stansar, bigning, papper, band, embossing 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](mailto:ingul41@telia.com) för mer information.



HPG 13\* betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13.

**Manuskript till marsnumret senast 21 februari 2020**  
**Hämtning och distribution av marsnumret 2 mars 2020**