



HÖSTLÖVET

Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

Nr 327

Maj 2020

Årgång 33

En annorlunda förstasida ... detta i Corona-tider

Viktigt för att förhindra smittspridning är att se till att alla gör så gott vi kan för att skydda oss. Tvätta händerna, hålla armlängds avstånd och undvika onödiga resor, det är de universella råd vi får.

Vara ute i friska luften och promenera får vi som tur är göra. Nu är det tyvärr så att alla inte varken kan eller orkar komma ut utan hjälp. Hjälp via väntjänsten, men oftast är även de 70+are. Matbutikerna har extra öppettider för pensionärer och erbjuder även hemkörning.

Stadsdelsnämnden i Hägersten-Liljeholmen har på SPF/PRO's-frågor gett bra svar.

"Senior som behöver hjälp med handling kan få det avgiftsfritt genom stadsdelsförvaltningen. För de seniorer som ringer förvaltningens beställarenhet äldre, och bara behöver hjälp med inköp och apoteksärenden överlämnar biståndshandläggarna "ärendet" vidare för samordning och utförande."

Stadens arbete med "Coronakrisen" finns på Stockholms stads hemsida där de som är datoriserade kan få veta mer. <https://start.stockholm> Förvaltningarna informerade i annonser i *Mitt I Söderort*, Älvsjö <https://start.stockholm/älvsjö> den 14:e april och Hägersten-Liljeholmen den 21:a april <https://start.stockholm/hägersten-liljeholmen>

Om vi hjälps åt kommer vi att klara även den här katastrofen.

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
Styrelseledamot	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 (sammanställande)	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

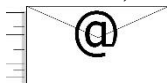
Ordförande har ordet.

Världen och livet har förändrats för oss alla. Nu får vi inte träffa varandra och vår anhöriga alls, vilket gör att vi ibland undrar vart vi är på väg. Våren är iallafall på väg efter vad jag kan se från mitt köksfönster. Vitsippor, blåsippor och påskliljor blommar med full kraft och i lä av en husgavel kan jag känna värmen från solstrålarna. En ljusglimt i eländet.

Alla aktiviteter som föreningen hade tänkt ha under våren och försommaren har vi fått ställa in eftersom vi 70 + inte ska beblanda oss för mycket. Fruängsgården är inte tillgänglig, resebyråerna ställer in resorna, artister och föreläsare kan eller vill inte träffa oss allt för att inte smitta eller skada oss på annat vis. Vår förhoppning är att vi till hösten ska kunna vara i full fart igen, men helt säker på det kan man inte vara. Vi avvaktar och håller tummarna, planerna är att köra igång igen under september. En del av vårens planerade aktiviteter kommer att läggas in i höstprogrammet istället, vårens avslutande sillunch får vi spara till nästa år. Vi får se vad vi kan hitta på som kompensation. Vårdshuset finns ju kvar.

Jag har under våren hittills skickat ut två informationsbrev till de medlemmar som har uppgett e-postadress. Tyvärr visar det sig att en del av er har ändrat e-postadress utan att meddela oss, en del av er har fyllda brevlådor, och nya mail kommer inte fram. Meddela alltid ny/ändrad e-postadress och töm mailboxen. Be om hjälp om du inte klarar det själv. En fungerande e-post är nog så viktigt i dessa tider när mer och mer är digitaliserat. Valet är ert om ni vill ha föreningens och förbundets information eller inte. Hör av er så plockar vi in er i systemet, och vill ni inte ha den så låt det vara som det är.

Vi vet också att en stor del av våra medlemmar inte är datoriserade och här har vi ett problem eftersom vi inte har möjlighet att nå er på annat sätt än via Höstlövet som ju inte kommer ut så ofta. I mina brev har jag bett att ni som får infon delger era vänner vad som står i breven men tyvärr vet vi inte hur många som nås. Ni kan alltid nå oss för frågor och funderingar, våra telefonnummer finns ju på 2:a sidan i Höstlövet, min e-postadress



irene.e.svensson43@gmail.com

Vi blir bara glada av att höra från er även i dessa lite trista tider eller kanske just då. Telefon och andra sociala medel är viktigare än någonsin nu när vi inte får/kan träffas. Ta hand om er så ses och hörs vi snart igen.

Irène Svensson

Fisksoppa

I många år har vi i föreningen inbjudit alla våra nya medlemmar till en träff, för att vi ville lära känna er, och att ni ska ha en möjlighet att träffa några av oss i styrelsen, och kunna ställa era eventuella frågor. De senaste åren har vi bjudit på en god fisksoppa och flera har frågat efter receptet. Jätteroligt att det har smakat tycker jag. Jag har ärvt receptet av min företrädare Eva Gugolz, så det är hon som ska ta till sig era positiva reaktioner. Receptet är för 4 personer men det går bra att öka mängden utan att smaken försämras. Går också jättebra att frysa det som ev. blir över. Nu i Coronatider, när vi inte har så mycket att göra, kanske matlagning är ett bra tidsfördriv.

Ingredienser: C:a 500 g fiskfilé valfritt. Jag har använt både torskfile och lax. 5 potatisar, 1 purjolök, 1 gul lök, 2 morötter, 1 liten fänkål, 1-2 klyftor vitlök, 1 burk á 400 g hela eller krossade tomater, 2-3 fiskbuljong-tärningar, 1 l vatten, 2 dl vitt vin, saft av en citron, salt, peppar, timjan, dill bladpersilja. Eventuellt en skvätt vispgrädde.

Skala potatis och morötter, dela alla grönsaker i småbitar. Fräs dem i smör eller olja. Häll i vatten, vin, fiskbuljong och tomaterna, koka tills grönsakerna är mjuka. Smaka av med kryddorna. Lägg i fiskbitarna och låt sjuda i ca 5 minuter.

Smaklig måltid/ Irène

Recept för en lyckad dag

Ingredienser: 1 kopp vänliga ord,
2 rågade koppar förståelse
4 tsk tid och tålamod, 1 nypa varm personlighet,
1 stänk humor

Mät orden noga, tillsätt den rågade förståelsen. Använd god tid och glöm inte tålmodet. Blandas med den varma personligheten. Blandas på elden, men får inte koka. Håll temperaturen låg och ha alltid humorn tillhands. Smaksätt med livets kryddor. Serveras i individuella portioner.

Jubilarer som vi gratulerar i maj, juni, juli och augusti

90 år fyller	<i>Ulla-Britt Eriksson</i>	22 maj
90 år fyller	<i>Anna-Stina Weivers</i>	10 juni
90 år fyller	<i>George Eriksson</i>	16 juni
90 år fyller	<i>Bengt Löfgren</i>	29 juni
80 år fyller	<i>Margita Sommardahl</i>	24 maj
80 år fyller	<i>Monica Hedberg</i>	31maj
80 år fyller	<i>Margareta Leijd</i>	02 juni
80 år fyller	<i>Greta Holmbom</i>	10 juni
80 år fyller	<i>Orvar Jansson</i>	14 juni
80 år fyller	<i>Lars Yström</i>	27 juni
80 år fyller	<i>Barbro Rolf</i>	28 juli
80 år fyller	<i>Ingrid Bolin</i>	02 augusti
80 år fyller	<i>Staffan Krant</i>	02 augusti
80 år fyller	<i>Pentti Kivikoski</i>	04 augusti
80 år fyller	<i>Monica Tengsell</i>	10 augusti
80 år fyller	<i>Bengt Brunnberg</i>	20 augusti
80 år fyller	<i>Olavi Lepp</i>	26 augusti
80 år fyller	<i>Åke Stigner</i>	31 augusti
70 år fyller	<i>Margareta Axén Andersson</i>	01 maj
70 år fyller	<i>Rigmor Tapper</i>	11 maj
70 år fyller	<i>Ulla Smedberg</i>	03 juni
70 år fyller	<i>Ann-Christin Tellbom</i>	05 juni
70 år fyller	<i>Inger Vilterhorn</i>	11 juni
70 år fyller	<i>Ann-Britt Källberg</i>	21 juni
70 år fyller	<i>Madeleine Kilsbeck</i>	08 juli
70 år fyller	<i>Mari Kokla</i>	23 juli
70 år fyller	<i>Karin Jarmar</i>	01 augusti



Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Monica Ekholm och Per-Olof Ekholm
Anita Hägglund
Ing-Marie Ohlsson
Ann-Christin Tellbom
Håkan Hessel
Solveig Varga
Anita Lööv
Maria Kvarnhamn



Medlemsförteckning

Vi lovade i förra Höstlövet att återkomma i detta nummer med information runt vår medlemsförteckning. Även detta har naturligtvis ställts på ända av Coronabrottet, men vi har fortfarande målsättningen att producera en medlemsförteckning i år och räknar med att den ska gå till tryck under maj månad. Corona-viruset innebär dock att möjligheterna att finansiera den med annonsintäkter minskar och vi kan heller inte lämna ut den förrän i höst, då vi förhoppningsvis börjar med tisdagsmöten igen.

I förteckningen visas namn, adress och telefonnummer på föreningens medlemmar med undantag av det fåtal som uttryckt att de inte vill synas i förteckningen. Om du **inte** vill vara med (och inte redan meddelat detta) så hör därför av dig omgående, helst till föreningens e-post spffruangen@stockholmsdistriktet.se, men det går också bra att ringa Arne Lönnebring, tel 08-646 2454.

Rabatt på Taxiresor

Föreningen har tidigare i samarbete med TaxiKurier erbjudit ”Seniorkortet”, som ger rabatt på resor med TaxiKurier. Detta kort gäller fortfarande, men nu erbjuder CabOnLine, ägare till TaxiKurier, Sverigetaxi och TopCab, ett nytt **Seniorkort** som gäller alla dessa tre bolag, totalt ca 2500 bilar bara i Stockholm. Vi har från CabOnLine fått ett antal sådana kort för utdelning till våra medlemmar. Tyvärr ställer ju Corona till problem med utlämning av nya Seniorkort, eftersom alla våra normala aktiviteter är inställda. Vi kommer därför att ha korten tillgängliga framför allt i höst då tisdagsmöten och andra aktiviteter förhoppningsvis kommit igång igen. Skulle någon dessförinnan behöva ett nytt Seniorkort, så hör av er till Arne Lönnebring, tel 08-646 2454. så kanske vi kan hitta på en lösning.

Information – Telefonnummer som är bra att ha till hands

112 ambulans, polis

114 14 direkt till polisen, ej akuta ärenden

1177 Vårdguiden, sjuksköterska, mediciner, tidsbeställning

113 13 Allmän information om Corona-viruset

08-508 40 700 Stockholms trygghetsjour

08-80 65 65 Äldre direkt, svarar på allmänna frågor och ger råd om Stockholms kommuns äldreomsorg samt förmedlar kontakt med biståndshandläggare aldredirekt.service@stockholm.se

Öppet från 08.00 till 16.30 på måndag och onsdag

till 18.00 på tisdag och torsdag

till 16.00 på fredag.

020-22 22 33 Äldrelinjen riktar sig till dig som är över 65, som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med. Vi är bara ett samtal bort. Äldrelinjen är öppen vardagar 8-19 och helger 10-16, och är bemannad av utbildade volontärer. Samtalet kostar dig en markering, [Mind](#), en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa, står för resterande samtalskostnad.

Fixartjänsten i Hägersten-Liljeholmen och Älvsjö

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, för att byta glödlampor, byta gardiner etc. Tjänsten är kostnadsfri, men materialet får du bekosta själv. Fixartjänsten kan utnyttjas även om du har hemtjänst. Syftet är att förhindra fallskador. Högst 6 timmar per år och hushåll. **Tel: 08-508 23 664 mellan 8.00-10.00.**

Trygghet genom ett samtal om dagen/Veteranringen

Bor du ensam?

Veteranringen kan erbjuda dig att du en gång om dagen ringer till en telefonsvarare där du uppger ditt namn och telefonnummer.

Veteranringen följer upp att du har hört av dig, i annat fall söker de kontakt med dig eller någon som du uppgivit som kontaktperson.

Du betalar endast för ditt samtal till telefonsvararen.

Veteranringen är en ideell förening i Älvsjö och Hägersten-Liljeholmen.

För information kontakta Doris Santesson på **tel 08-99 85 81**

Kalendarium hösten 2020

Planeringen för våra aktiviteter, så gott det nu går, allt beroende på utvecklingen i samhället. Vi försöker hålla hemsidan så uppdaterad som möjligt, så kolla den eller ring till någon i styrelsen, se s. 2.

Mån	dag	dat	tid	Aktivitet	Plats	Information
Maj	Ti	5		Författarkryssning,	Endagsutflykt	Inställd
	To	7	16-19	Vårmingel	Medborgarhuset	Inställt
	Ti	19	13.00	Fruängen i ord och bild		Inställd
	On	27	09.00	Bussutflykt till Skåneholms slott.		Se 16 sept.
Juni	Må	1	14.30	Sillunch, Långbro	Vårdshus	Inställd
	On-Lö	10-13		Höga kusten	4 dagars bussresa	Inställd
Juli	vi hade tänkt ordna med båtutflykter t.ex. Oceanbussen https://oceanbus.se/ se kommande information på hemsidan					
<i>Nedanstående oklart, beroende på myndigheternas beslut om resor.</i>						
Aug	Ti-To		11-13	3 dagars bussresa	Östergötland	
	Sö-On		16-19	I Sibelius fotspår	SiljaTallink	
	Sö-Må		23-24	2 dagar bussresa	Konsten i Dalarna	
Sept	Ti	1	13.00	Näringslära, föredrag Lilian Bjelton		Info i HL 328
	Ti	1	10-16	Seniordagen,	Kungsträdgården	
	Ti	8	13.00	Afternoon Tea,	Sturehofs slott	se s. 11
	Sö-Må		13-14	Bridgekryssning		se information på hemsidan
	Må	14		Bussutflykt Bröderna Andersson Nostalgimuseum		se HL 324 och 326
	Ti	15	13.00	Lavendla Juridik, Fruängen i ord och bild		Info i HL 328
	Ti	22	13.00	Hallwylska Palatset träff 2) Mormors pengar	Hamngatan 4	se s. 11.
	To	24	?	Pubafton	Parma	Info i HL 328
	Ti	29	09.30	Slussenprojektet		se HL 324 och 326

Mån	dag	dat	tid	Aktivitet	Plats	Information
Okt	To	1	16-19	Höstmingel		se s. 12
	Sö-Fr	4-9		St Petersburg	SiljaTallink	
<i>Oklart vid pressläggningen, beroende på UD:s beslut om resor.</i>						
	Ti	6	13.00	Musik		Info i HL 328
	Ti	20	13.00	Väntjänst, Teknik för seniorer?		Info i HL 328
	Sö	25	14.00	Norra Real Jazz no 2		se s. 12
Buss på sta'n – södra förorterna				Ej klart vid pressläggningen		
Nov	Ti	3	13.00	Föreläsning om fam. Hallwyl? Leif Östman		Info i HL 328
	Ti	10	13.00	Dansens hus	Drottningatan	se s.11.
				träff 3) Mormors pengar		
	Ti	17	13.00	Vinprovning	Park	Info HL 328
	Lö	21		Bussutflykt	Julmarknad	Info HL 328
Dec	Ti	1	13.00	Musikunderhållning		
	Fre	11	13.00	Luciafirande		
		v. 50-51		Julbord planeras		

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



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



Klipp ut kalendariet och sätt upp på anslagstavlan eller kylskåpet

Balansera mera

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vi 70+ ska hållas i karantän, vi får vistas utomhus, ta långa promenader och umgås dock med armlängds avstånd. Enligt Socialstyrelsen ska vi undvika fallolyckor, genom att motionera (gärna stavgång), äta klokt och ha koll på våra mediciner. Socialstyrelsens broschyr *Balansera mera* kan laddas ner som pdf-fil. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-5-1.pdf>

Några enkla tips på vad man kan göra för att träna balans och rygg.

1. *Armhävningar mot en vägg.*

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka.

2. *'Väggklättring'*

Stå med ansiktet mot väggen. Böj armbågarna och placera underarmarna på väggen med kantad hand, armbågsspetsarna vänder neråt. Dra ihop skulderbladen och för armarna uppåt längs väggen i en kontrollerad rörelse, Sänk armarna igen. Upprepa minst 10 ggr.

3. *Tandemgång framåt*

Stå med hälen på den foten intill tårna på den andra foten (tandemstående); Flytta den bakre foten fram och sätt hälen mot tårna på foten som var främst. Fortsätt att gå framåt genom att flytta hälen mot tårna på den främre foten. Gå 20-25 steg. Ta stöd med handen vid behov.

4. *Balans samlade fötter*

Stå på golvet med fötterna helt tätt intill varandra, Blunda. Håll balansen. Räkna till minst 10.

5. *Enbensstående med slutna ögon.*

Ställ dig på ett ben. Håll balansen så länge du kan. Ha gärna en stol eller liknande i närheten som säkerhet.

6. *Häl-och tågång*

Gå på hälarne en viss sträcka, gå därefter på tå. Ta stöd med handen vid behov.

7. *Tåhävningar*

Stå med fötterna parallella och håll i ett stadigt stöd. Gå snabbt upp på tå och sänk långsamt hälarne till golvet. Öka belastningen genom att göra tåhävningar på ett ben i taget.

8. *Sätta och resa sig*

Sitt på en stol med armarna i kors framför bröstet. Luta dig framåt och res dig upp till stående. Sätt dig långsamt ner igen. Upprepa minst 10 ggr.

Om träning ska ha effekt bör den utföras minst 2 ggr per vecka.

Afternoon tea på Sturehofs slott

8 september kl. 12.30

Sturehofs Slott stod klart 1781 och har betecknats som en av landets vackraste byggnader i den gustavianska stilen. Slottet är i två våningar med brutet tak. Här finns landets största samling av Mariebergskakelugnar.

Guidning av salongerna på ett av Sörmlands vackraste slott, efteråt serveras afternoon tea.

För att hålla nere kostnaden försöker vi åka med egna bilar. Tacksam om du vill ställa upp som chaufför, ersättning utgår. Samling vid Fruängstorget eller upphämningsplats som vi kommer överens om.

Anmälan, som är bindande, till spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Gunvor Gunell

Iréne Svensson

08-88 37 51

08-644 19 76

Kostnad: Beräknad kostnad 350:-. Betalning till pg: 53 64 07-0 eller bg: 106-3791. Glöm inte skriva namn och afternoon tea. Maxantal: 30 personer. *Avvakta med betalningen tills vi vet om resan blir av.*

Mormors pengar – tre träffar

Träff 1 hade vi den 17 mars på Hägerstenåsens Medborgarhus, vi var 17 stycken som trotsade myndigheternas rekommendationer och träffades. Vi hade möblerat lokalen med avstånd till varandra, handspriten var också på plats. Vi mumsade på goda snittar, njöt av gott vin och kaffe på detta.

Vår guide Leif Östman höll en mycket inspirerande föreläsning om i första hand Wilhelmina Hallwyl, men även andra släktingar nämndes. En mycket driftig kvinna, med näsa för nyheter inom allt det nya som hände i världen. Tidigt i livet började hon samla på saker och hon var vid sekelskiftet 1900 en av Sveriges största samlare av konst och konsthantverk. När byggnaden på Hamngatan 4 var klar bestämde hon sig för att göra huset med dess inventarier till ett museum. Vi hoppas att Leif Östman kan komma till någon av tisdagsträffarna i höst och hålla föreläsning för alla.

Träff 2 på Hallwylska museet blev inställd, vi siktar på att kunna ses där **22 september** i stället, allt beroende på utvecklingen i samhället. Information i Höstlövet 328.

Träff 3 på Dansmuséet, **Drottninggatan 17**, ej klart vid pressläggningen. Återkommer med information i Höstlövet 328.

Läs mer i Höstlövet 324 och 326.

Vårminglet blir höstmingel med fransk touche Troligtvis i Baldersalen, Medborgarhuset

1 oktober kl. 16.00 - 19.00



Vi förflyttar oss till Paris en sen eftermiddag, baskern på svaj och ett öppet sinne, 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

Anmälan, som är bindande, till spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Iréne 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. **Avvakta med betalningen tills vi vet om aktiviteten blir av.**

NORRA REAL JAZZ No 2

Söndagen 25 oktober kl. 14.00-18.00.

Champagnebar och tea dance

Norra Real, Roslagsgatan 1



Norra Real Jazzen, som ersatte Vasajazzen och kompletterar Riddarjazzen. En intressant och glädjande underhållning med Orgel Boogie Woogie, medverkande är delar av European Jazz Elite. Bandleader är bl.a Ulf Johansson Werre. Jump4Joy är också med. Klas Lindquist band Second Line svarar för dansmusiken.

Pris: 500:- kronor/styck t.o.m. 20 oktober. Rabattbiljetter (400:-) t.o.m 31 augusti 2020. För betalningsinstruktioner se, www.scandinavianweek.com, info: Hans Wetterberg, hansrwetterberg@gmail.com tel: 073-552 44 11 Biljetterna säljes ENDAST via SEB konto 5215 03 332 95 eller SWISH 073-552 45 40

Resor sommaren/hösten 2020

Möjligheten att genomföra resorna, beror ju på hur världsläget ser ut. Resorna gör vi tillsammans med SPF Mälarhöjden-Hägersten och PRO Fruängen-Västertorp. Fullständiga resebeskrivningar på vår hemsida www.spfseniorerna.se/fruangen

1) **Inställd! Författarresa med Rosella 5 maj 2020 kl.7.30-ca 19.30.**

Information Eva-Lena Frank evalena.frank@gmail.com, tel: 073-844 00 66.

2) **Resekompaniet arrangerar en bussresa till Höga kusten den 10 - 13 juni. Resan är inställd tills vidare.**

3) **Silja Line arrangerar "I Sibelius fotspår" den 13-16 augusti**

Vi hoppas kunna genomföra resan, men avvaktar beslut från UD om resor utomlands. Anmälan till Gull-Britt Larsson SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51 senast den 31 juli.

4) **Afternoon tea inkl. guidning av Sturehofs slott, 8 september kl. 12.30.**

För att hålla nere kostnaden försöker vi åka med egna bilar. Samling vid Fruängstorget eller upphämtningsplats som vi kommer överens om. Se. s. 11.

5) **Bridgekryssningen från april framflyttad till 13-14 september.**

Information om resan och chans till nyanmälningar se [vår hemsida](#).

Information har gått ut till anmälda. Du som anmält dig till resan i april och vill ha pengarna tillbaka. Skicka mail till butik@bjoreks.se med hänvisning till Bokningsnummer: 437261 och be att få tillbaka pengarna. Du måste också ange kontonumret du vill ha pengarna till. Dom tror att det tar 60 dagar innan man får pengarna. Information Eva-Lena Frank evalena.frank@gmail.com, tel: 073-844 00 66.

6) **Nostalgitripp med Bröderna Andersson och kryssning med M/S Rosella framflyttad till 14 september-20. Information har skett till**

anmälda Fullbokad, endast köplatser. Information Eva Sjöholm, via e-post eva.sjoholm@outlook.com, tel: 070-320 87 77.

7) **Bussresa till Skånelaholms slott, Sigtuna stad och Sigtuna stiftelsen.**

Framflyttad till onsdagen den 16 september (prel.datum) kl. 09.00 – ca 16.30. Information se tidigare Höstlövet.

8) **Konsten i Dalarna 23 - 24 augusti 2020 arrangeras av Viatour Group AB. Vi avvaktar beslut, men hoppas kunna genomföra resan. Anmälan till Ann Falk, SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten, tel: 08-97 26 62.**

Kostnad: 2 995 kr. Resebevis och faktura från Viatour Group AB.

9) **St Petersburg – den ryska juvelen 4-9 oktober. Vi avvaktar beslut från**

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

Rätten att vara tankspridd – Föredrag om tankspriddhet

Johan Rapp kåserade om vår vardags trivialiteter på tisdagsmötet den 3 mars. För att bli medlem i Tankspriddas Riksförbund,

<http://www.tankspridd.se/>, måste man skriva en ansökan med ett exempel på någon händelse, som har inträffat för dig på grund av din tankspriddhet. Till exempel:

- Kvinnan som tog bussen till Bilprovningen.
- Mannen som dammsög med Rockmusik i hörlurarna och hade glömt sätta i kontakten till dammsugaren i väggen.

Definition av tankspriddhet: Konsten att fokusera så hårt på en sak att du glömmer annat. Albert Einstein sägs ha varit tankspridd. Inte så konstigt om man har huvudet fullt med tankar om universums uppkomst.

Henry Molaison var en patient med svår epilepsi som fick delar av sin hjärna bortopererad. Konsekvenserna blev sådana att han fick stanna i vården resten av sitt liv eftersom han inte längre kunde forma några nya minnen. Det var början till insikten om var i hjärnan minnet finns.

Johan hade med sig en modell av en hjärna gjord i Jello, som vi fick se och känna på.

Motion: din hjärna älskar motion – alla dina hjärnceller med hundratals blodkärl får ny energi när du får upp pulsen. En rask promenad en halv timme varje dag är en god vana.

Kost: mörk choklad, vitamin E, ägg, solrosfrön, gurkmeja-curcumin är bra för dina hjärnceller.

Sömn: du har mindre behov av sömn med ökad ålder men sömn är viktig för hjärnans återhämtning.

Tips: 1) Håll viss ordning

2) Håll hårt i tråden för att inte tappa tråden

3) Rutiner: bakåtblicken – t.ex. en låda att samla saker i

4) Planera: Post It lappar, skriv på kvällen: Vad ska jag göra i morgon.

Demens – tankspriddhet, inte samma sak. Gå och handla med lista. Om du köper ett kaffepaket fast det fanns ett hemma – ingen oro. MEN om du hittar fem kaffepaket i skåpet är det dags att tala med doktorn.

Rigmor Olivegård Landén

**Gruppaktiviteterna har tillfälligt paus, målningsgruppen och vandringsgruppen planerar våravslutning utomhus
Ev. startinformation för övriga är preliminär. Se
Höstlövet 328 som utkommer v.35**

Bridge **måndagar kl. 09:30 – 13:00.** HPG 13*. Start 7 sept.
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*. Start 9 sept.
Kontakt: Ing-Mari Ohlsson, tel. 070-561 67 46,
ingmari.ohlsson@telia.com

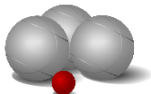
torsdagar kl. 12.30, Solberga Ängsväg 13.
Kontakt: Olle Sandberg 08-749 59 33

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? Start 9 sept.
Kontakta ledaren Lilian Bjelton, tel 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.

Sommarboule är inte inplanerad vid pressläggningen. Ni som brukar spela
har kanske kontakt med varandra och kan ta upp spelet.

Bordtennis **torsdagar kl. 10.00 – 11.00** finns i Västertorpshallens lilla



motionsrum en trappa ner. Start 9 sept. Nya spelare är
mycket välkomna. Föranmälning behövs inte, det är bara att
komma. Har du frågor? Kontakta ledaren Göran Mörk,
tel 070-333 35 45.

Vandringar Säsongsavslutning **torsdagen 28 maj kl. 9.20**, samling vid Fruängens T-bana, nedre plan, **medtag matsäck den här gången, vi gör en kortare vandring i närområdet.** Om allt återgår till det normala, hoppas vi göra första vandringen den **3:e september.** 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 Träffarna på Café Koppen är inställda, om vädret tillåter har vi ett konstnärligt och socialt möte i **Gunvors trädgård** någon gång i maj. Kontakta: Gunvor Gunell, **tel: 08-88 37 51.**



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



Örby bibliotek: måndagar. Cirkel 1 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, tel. **08-86 54 37** eller **070-347 44 31** lillemor.tholander@gmail.com.



Stick-/syjunte-/pysselgruppen planerar att starta igen i september, information i HL 328. Kontakt Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: **070-7785951**



Skön sommar!

*HPG 13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13
(OBS! ingång från baksidan).

Manuskript till septembernumret senast 14 augusti 2020
Hämtning och distribution av septembernumret 24 augusti 2020