



HÖSTLÖVET

Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

Nr 328

September 2020

Årgång 33

Vi hade planerat för att starta hösten med bl.a. en utflykt till Sturehofs slott, sedan var det Hallwylska palatset som stod på tur, Slussenprojektet var också inbokat för besök i september. Efter myndigheternas rekommendationer har vi beslutat att senarelägga dessa arrangemang.

Förhoppningsvis kan nedanstående aktiviteter genomföras, allt beror dock på utvecklingen i samhället, så var beredda att omboka i kalendern.

Ons 30 sept. 16-19 *Höstmingel med fransk touche* i Baldersalen på Hägerstensåsens Medborgarhus se s. 8.

Ti 20 okt. kl. 13.00 hoppas vi få till en tisdagsträff med föredrag, detta på Park, Liseberg, eftersom Fruängsgården håller stängt för besökare. se s. 9.

Entré 50 kronor, kaffe och hembakat

Sö 25 okt kl. 14-18 *NORRA REAL JAZZ No 2* (En aktivitet som vi inte har ansvaret för, men vet att många är intresserade av) se s. 6.



**Låter vi sunt förnuft råda och tar eget ansvar, så klarar vi det här.
Håll ut, håll kontakt och håll avstånden.**

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	070-592 43 08
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 ... fast telefonabonnemang eller ändrat telefonnummer, t.ex. i samband med att du skaffat ny mobil, glöm då inte att anmäla detta till spffruangen@stockholmsdistriktet.se eller per telefon till Arne Lönnebring 070-592 4308. Anmäl gärna även adressändring även om den nya adressen automatiskt läggs in medlemsregistret, men vi som förening får tyvärr ingen avisering om detta. Ny portkod vill vi också veta om.

Ordförande har ordet.

"Ur led är tiden" tror jag att Strindberg sa och jag kan just nu bara hålla med. Visst är det en konstig tid vi lever i. Solen skiner och allt är som det brukar vara på sommaren, utom att vi inte får eller kan träffas.

Undrar hur länge det här ska hålla i sig. Tidigare har jag trott att till hösten är det värsta över, och vi kan starta med våra aktiviteter igen, men nu verkar inte det fungera heller. September blir en månad utan våra tisdagsmöten, vårminglet med fransk touche som vi fick ställa in, har vi döpt om till Höstmingel, vi anordnar det i Baldersalen i Medborgarhuset på Hägerstensåsen, som är en stor lokal där vi kan duka upp med avstånd till varandra. Mer information hittar ni under aktiviteterna. Ge inte upp för vi sitter inte still och bara väntar utan vi har funderat och grubblat på vad och hur vi skulle kunna göra. Kolla på vår hemsida för där kommer det snabbt upp om vi hittat något som vi kan genomföra. Vi funderar på om vi kan ha några utomhusträffar för oss som är något så när i form och kan gå eller åka bil. Lite korta, eller längre vandringar i vårt närområde kanske skulle kunna vara något, läs mera om vandringsgruppen. Tyvärr måste både jubilar-kaffet och middagen för aktivitetsansvariga skjutas på framtiden.

Själv har jag under sommaren promenerat ganska mycket och tror att jag snart har hittat varenda gata och gångväg som finns i området. Lite tjtigt är det men vad ska man göra, ut måste man ju, i alla fall jag. Jag är dessutom lyckligt lottad som har ett litet hus i skogen i Småland som jag kan ta mig till, och njuta av hagar och skogar, titta på kor, får och hästar och en och annan hare. Vet att inte alla har det lika bra, men jag hoppas att ni alla hittar något som ni kan trivas med.

Förbundet hade i juni delar av sin kongress, då digitalt för första gången. Lite strul blev det men inte mer än att det gick att rätta till. Resterande kommer att äga rum någon gång framöver, förhoppningsvis under hösten, eftersom det bl.a. är behandling av motioner som ska klaras av bör/måste den halvan vara så att alla kongressombud är på plats i samma lokal, så här är det definitivt inte klart när den kan äga rum. I juni valdes den nya förbundsstyrelsen och nu har vi två representanter från Stockholmsdistriktet. Monica Ulfhielm, som blev omvald och Anne Hedberg Balkå som är ny i styrelsen. Vi tappade en plats eftersom vi tidigare hade 3 platser men så blir det ibland.

Distriktets årsstämma skulle ju varit i april men har skjutits upp då man hoppats att den skulle kunna genomföras som vanligt. Nu har man insett att så kommer det inte att bli utan nu går den av stapeln den 25 augusti och då digitalt. Spännande att se hur det kommer att fungera. Jag har iallafall lärt mig en hel del om digitala möten. Kul att se sina kollegor på bild, men jag föredrar nog att träffas som vanligt.

Nu gäller det att hålla ut, någon gång kommer det att bli bättre, så tvätta händer och hålla avstånd är det som fortfarande gäller. Tyvärr är det ju vi lite äldre som drabbas värst eftersom vi tillhör riskgrupper och bör hålla oss ifrån att träffa andra alltför nära. Blir vi sjuka så blir vi det riktigt ordentligt har jag förstått och det vill vi ju inte. Trist att inte kunna träffa nära och kära men under sommaren har det ibland gått att träffas utomhus. Jag var i mitten av juli på ett barndop utomhus och det gick alldeles utmärkt. Men komma i närheten av den lilla nydöpta var det ju inte tal om men vi fick iallafall se henne.

Ni som är datoriserade vet ju om att så snart vi har något att informera om kommer det att finnas på vår hemsida. Informera gärna era vänner om vad som finns där så att så många som möjligt nås av vår information. Glöm inte heller att berätta för oss när och om ni byter e-postadress eller blir en ny e-postanvändare och glöm inte heller att tömma inkorgen på information då och då. Byter ni er stationära telefon mot en mobil vill vi veta detta också.

Irène Svensson

Medlemsförteckning

Nu finns en medlemsförteckning tryckt och den distribueras i närområdet tillsammans med detta Höstlov, dvs. de adresser vi når med egna brevdutor. Av kostnadsskäl kan vi inte distribuera den per post och GDPR hindrar oss från att distribuera den elektroniskt. Normalt skulle vi lämna ut den till intresserade i samband med tisdagsmöten och andra föreningsaktiviteter. Detta blir ju svårt pga. Coronan, men du som gärna vill ha ett ex. – hör av dig till någon i styrelsen så kanske vi kan träffas någonstans.

Medlemsförteckningen är baserad på medlemsregistret som det såg ut i maj, men några justeringar har gjorts under tiden fram till tryck, t.ex. om vi fått uppgift om att någon flyttat till annan adress eller slutat i föreningen.

Jubilarer som vi gratulerar i september/oktober



90 år fyller	Ingvar Larsson	20 september
90 år fyller	Marianne Flygare	19 oktober
80 år fyller	Juhan Kaaman	8 september
80 år fyller	Agneta Sköld	8 september
80 år fyller	Maj Hagberg	18 september
80 år fyller	Marianne Themptander	21 september
80 år fyller	Birgitta Herff	25 september
80 år fyller	Roland Olsson	26 september
80 år fyller	Birgitta Granholm	1 oktober
80 år fyller	Miriam Blomdahl	1 oktober
80 år fyller	Inger Svensson	2 oktober
80 år fyller	Hjalmar Hedlund	3 oktober
80 år fyller	Evy Kjellberg	14 oktober
80 år fyller	Agneta Larsson	29 oktober
70 år fyller	Eva Brandt	10 september
70 år fyller	Hillarío Pagaduan Jr	21 oktober

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Ann-Mari Norring
Fredrik Norring
Marie Schöllin - Weinl
Milan Kolman
Bo Wincent



Har du hamnat i en livssituation där du har svårt att få pengarna att räcka till?



Föreningen FVO är en ideell förening som förmedlar bidrag till behövande privatpersoner med låg inkomst, till ensamstående föräldrar, till långtidssjuka eller till ålderspensionärer. Du kan söka bidrag exempelvis till tandvård, glasögon, rekreation eller tillfälligt bidrag.

Intresserad, se vår hemsida för mer information www.foreningenfvo.se eller ring 08-411 33 31. Telefontid tisdag och torsdag kl. 10-12.

Du hittar även ansökningsblankett på hemsidan.

Mormors pengar – tre träffar

Träff 1 hade vi den 17 mars på Hägerstenåsens Medborgarhus, vi var 17 stycken som träffades, lokalen var möblerad så att vi kunde hålla 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. Vi har bett Leif Östman komma till tisdagsträffen den 3 november i höst och hålla ny föreläsning för alla.

Träff 2 på **Hallwylska museet** blev inställt och vi skulle kommit dit 22 september, vi har beslutat pga. av 'coronan' och myndigheternas rekommendationer senarelägga besöket. Till er som anmält sig och betalat skickas information via mail och sms. Det finns platser kvar om någon är intresserad. Återkommer med information i Höstlövet 329.

Träff 3 på **Dansmuséet**, föreslaget är den **10 november**, men vi är osäkra om besöket kan bli av. Återkommer med information i Höstlövet 329.

Läs mer i Höstlövet 324 och 326.

Söndagen 25 oktober kl. 14.00-18.00.

NORRA REAL JAZZ No 2, Roslagsgatan 1

De ska försöka genomföra detta, läs mer på

www.scandinavianweek.com

Pris: 500:- kronor/styck t.o.m. 20 oktober. Rabattbiljetter (400:-) t.o.m. 15:e september 2020. Info: Hans Wetterberg,

hansrwetterberg@gmail.com tel: 073-552 44 11.



Som du säkert vet har SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet ett samverkansavtal med SV, vilket bl.a. innebär att SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla SV:s kurser.

Även om SV tvingas ställa in mycket av sin verksamhet i dessa Coronatider, har man i alla fall producerat ett specialprogram för Stockholmsföreningarna inom SPF Seniorerna. Som bilaga till detta Höstlöv distribueras detta specialprogram för höstens kurser.

Kalendarium hösten 2020

Planeringen för våra aktiviteter, så gott det nu går, allt är 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.

Sept	Ti 08	13.00	Afternoon Tea, Sturehofs slott	senareläggs.
	Må 14		Bussutflykt	flyttad till 10 maj 2021.
			Bröderna Anderssons Nostalgimuseum	
	Ons 16		Bussutflykt	inställd.
			Skånelaholms slott, Sigtuna	
	Ti 22	13.00	Hallwylska Palatset (flyttad)	Info i HL 329
			Mormors pengar, träff 2	se s. 6.
	To 24		Pubafton	framflyttad till våren.
	Ti 29		Slussenprojektet	senareläggs.
	Ons 30	16-19	Höstmingel	se s. 8
Okt	Ti 20	13.00	Tisdagsmöte (2 föredrag) på Park	se s. 9
	Sö 25	14.00	Norra Real Jazz no 2	se s. 6
Nov	Ti 3	13.00	Föreläsning om fam. Hallwyl	Info i HL 329
			Leif Östman	
	Ti 10	13.00	Dansens hus	Drottningatan
			Mormors pengar, träff 3	Info i HL 329
	Ti 17	13.00	Vinprovning	Park
	Lö 21		Bussutflykt	Julmarknad
				Info i HL 329
Dec	Ti 1	13.00	Tisdagsmöte (musik)	Info i HL 329
	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

Höstmingel med fransk touche Baldersalen, Medborgarhuset 30 september 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. Vi dukar så att avstånden kan hållas, och serveringen sker så att vi kan upprätthålla ordningen. Handsprit kommer att finnas tillgänglig. Vi startar **kl. 16**, detta för att vi vill undvika trängseln i kollektivtrafiken. Underhållningen, **som startar kl. 17**, den står Anna Bromée för, i en känslösam, livsbejakande föreställning, berättar hon den fascinerande historien om Edith Piafs liv.

JAG VILLE DANSÄ MED LYCKAN

Vi följer myndigheternas rekommendationer och begränsar därför deltagarantalet till max 49. Anmälan, som är bindande, vill vi ha snarast, senast 23 september, till spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Irène Svensson
08-644 19 76

Gull-Britt Larsson
070-778 59 51

Kostnad: 200:- (underhållning, förtäring samt 1 glas vin eller annan dryck). 20:- för ytterligare glas. Betalning till pg: 53 64 07-0 eller bg: 106-3791. Glöm inte skriva namn och höstmingel. ***Avvakta dock med betalningen tills vi vet om aktiviteten blir av.***

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 avgiftsbelagd gatuparkering, (tillstånd erhålls i caféet).

Tisdagsträff 20 oktober kl. 13.00 på Park, Liseberg

Fruängen i ord och bild

En 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.



Näringslära för äldre

HUR SKA VI ÄTA? Föredrag av Lilian Bjelton

Hur ska man äta när man blivit årsrik? Vår egen näringsfysiolog Lilian Bjelton presenterar dem för oss och svarar på frågor gällande mat och näring efter presentationen. Vill någon ställa en fråga i förväg så mejla till Lilian lilian@bjelton.se

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.

Var bor vi?

Vi tänkte i några nummer av Höstlövet kort presentera några av de områden där många av våra medlemmar bor.

Fruängen

I Fruängen bor mer än 160 av föreningens medlemmar (17%) och det är därmed det område som har flest medlemmar. Hela Fruängens befolkning uppgår till ca 9 800 personer med en tydlig övervikt av personer i åldersspannet 25 – 40 år.

Fruängen är en stadsdel i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde och postadressen är Hägersten. Stadsdelen omfattar i huvudsak området mellan Mickelsbergsvägen och Södertäljevägen ned till gränsen mot Huddinge. Namnet Fruängen kommer från det torp som lydde under Västberga gård och låg på ömse sidor om Gamla Södertäljevägen, ungefär där Fruängsgårdens servicehus finns idag. Marken köptes av Stockholms stad 1937. Torpet revs i början av 1960-talet. Fruängen byggdes i huvudsak åren 1954 – 1959, till största delen med flerbostadshus, men i östra delen, Kvarnhagen, byggdes i mitten av 1960-talet parhus och kedjehus. Centrumanläggningen invigdes 1962 och tunnelbanestationen 1964. Nästan alla gator i Fruängen har givits namn efter kända svenska kvinnor, till exempel Elsa Beskow, Fredrika Bremer, Elin Wagner, Elsa Brändström, Jenny Nyström, Karin Boye och Hanna Pauli.

Långbroparken

I Långbroparken bor ca 120 av våra medlemmar (13%) och är därmed det näst största området för vår förening. Långbroparken är en del av stadsdelen Långbro och ingår sedan halvårsskiftet i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde. Postadressen är Älvsjö.

I Långbropark bor ca 1100 personer, de flesta i bostadsrätter men det finns också ett radhusområde i den östra delen, där det tidigare var öppen ängsmark. Långbropark har namn efter den vackra park som anlades inom det sjukhusområde där Långbro Sjukhus (tidigare namn Långbro Mentalsjukhus) verkade från 1909 till 1997. Stockholm Stad köpte 1902 det 27 ha stora området av "Långbrokungen", Alfred Söderlund, som styckade av det från Långbro Gård. De stora karaktäristiska sjukhus-byggnaderna "Stora Mans" och "Stora Kvinns" finns kvar, ritade av Gustaf Wickman, men är invändigt ombyggda till undervisningslokaler resp. bostäder. Även en del andra hus finns kvar för olika ändamål, bl.a. överläkarvillan som idag är Långbro Vårdshus, men dessutom har JM byggt ett flertal moderna bostadshus i området.

Liljeholmen

I Liljeholmen bor strax under 50 av våra medlemmar (7%) och är därmed det tredje största området för vår förening. Liljeholmen är en stadsdel i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde och postadressen är Stockholm. Området sträcker sig på båda sidor om Södertäljevägen från sjön Trekanten i väster till järnvägen i öster och innefattar Brännkyrkahallen och Nybodadepån i sydväst. I stadsdelen bor ca 16 000 personer med en viss övervikt för barnfamiljer jämfört med hela Stockholm.

Liljeholmen har i många hundra år varit en viktig entré till Stockholm söderifrån. Området tillhörde på 1600-talet Årsta Gård och har namn efter ett torp på dess ägor, där det fram till 1889 bedrevs en värdshusrörelse, Liljeholmens Krog. År 1860 drogs järnvägen via Liljeholmen över en bro in till Södermalm, vilket attraherade en lång rad industrier i området. Redan tidigare hade en rad industrier etablerats, bl.a. Liljeholmens Stearinfabrik. Från 1899 var Liljeholmen ett municipalsamhälle, vilket dock upplöstes 1913, då området införlivades med Stockholms Stad. En karaktäristisk byggnad är f.d. Brännkyrka församlingshus, byggt 1925 av arkitekten Hakon Ahlberg, uppe på Liljeholmsberget, där numera Nordiska Musikgymnasiet bedriver sin verksamhet. I området har succesivt byggts kontor och en stor mängd moderna bostäder, bl.a. på Nybohovsberget (bebyggt runt 1960), Liljeholmsberget (1991), Nybodaberget (1998) och Liljeholmskajen (från ca 2010).

Gruppaktiviteter som planeras kunna genomföras

Vandringar torsdagen 3:e september kl. 9.20, samling vid Fruängens T-bana, nedre plan, jag är där och om allt är ok., gör vi en vandring här i Hägersten gärna ner till Mälaren. **Matsäck** har ni med som vanligt, hur och var vi äter den, blir en överraskning. 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. Jag (Ulla) vill tacka för den trevliga avslutningen den 28 maj, då vi gick hem till ”Maggan” Margareta Sjäödens trädgård i Herrängen. Där åt vi vår matsäck och drack lite vitt eller rött vin för att skåla och fira oss själva och fira vår kommande svenska sommar.



Kontakta: Ulla Löfving, tel: 08-97 50 38 / 076-215 82 66.

Bokcirkeln Hanna Paulis gata 13, har träffats under sommaren och ses nästa gång den **torsdagen 10 september** på Café Koppen, denna cirkel som är fulltalig träffas normalt på torsdagar kl.15.00 en gång i månaden. Kontakta: Åsa Stenberg, tel. 070-232 39 31.

Gruppaktiviteter som är vilande. För ev. startinformation se vår hemsida, kontakta ansvarig eller se kommande Höstlöv

Bridge **måndagar kl. 09:30 – 13:00.** HPG 13*
Kontakta: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60



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

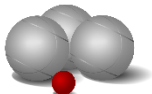
torsdagar kl. 12.30, Solberga Ängsväg 13.
Kontakt: Olle Sandberg 08-749 59 33

Gymnastik **onsdagar kl. 09:30 – 10:30**



Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Nya deltagare är varmt välkomna. Ingen föranmälan behövs, det är bara att komma. Ev. start i november. Har du frågor? Kontakta ledaren Lilian Bjelton, tel 070-396 16 38.

Boule



onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Blir det nog ingen under hösten, allt beror på utvecklingen i samhället. 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 Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Nya spelare är mycket välkomna. Ev. start i november. Har du frågor? Kontakta ledaren Göran Mörk, tel 070-333 35 45.

Målargrupp



Träffarna på Café Koppen är inställda tills vidare. Kontakta: Gunvor Gunell, tel: 08-88 37 51.

Bokcirklar



Örby bibliotek: Kontakta: Birgitta Björnlund, tel. 08-647 43 41, g.bjornlund@tele2.se.

Älvsjö bibliotek: Kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com.
tel. 08-86 54 37 eller 070-347 44 31

Stick-/syjunte-/pysselgruppen planerar för tillfället ingen träff, men hoppas komma igång senare i höst.



Kontakta Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-7785951



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

***Manuskript till novembernumret senast 16 oktober 2020
Hämtning och distribution av novembernumret 26 oktober 2020***