

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

Nr 330

December 2020

Årgång 33

Aktiviteten *En fröjdefull jul* den 8 dec. måste vi tyvärr ställa in på grund av rekommendationerna från regering och FHM.

GOD



JUL

GOTT

NYTT

ÅR

Vi hoppas dock kunna genomföra julgransplundringen den 12:e januari 2021.

Mera information på s. 7 och i de nummer av Höstlövet som utkommer i början av 2021.



Låter vi sunt förnuft råda och tar eget ansvar, och följer rekommendationerna från myndigheterna, så klarar vi det här.

Håll ut, håll avstånd och håll kontakt.

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.spfseniorena.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 (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

Vill du ha årets *medlemsförteckning*, *seniorkort* till CabOnLine, eller *rabattkort* till Café Koppen? Ta kontakt med någon i styrelsen, se ovan. Vi försöker även ha med dem på medlemsträffarna, så fråga om de inte finns framlagda.

Ordförande har ordet.

Visst är det en märklig tid vi lever i, ingenting är sig likt. Inte ens vädret är som det brukar. Tror jag, eftersom när det gäller sådant så är minnet lite svajigt men visst var det kallare och mer snö i november/december förr. Jag tycker det är bra att det inte ligger en massa smutsig snö på trottoaren och att jag inte behöver oroa mig för att halka. Det gäller att hitta ljusglimtarna. Annars verkar det mesta vara nattsvart och när jag trodde att allt skulle vända uppåt så vänder det nedåt. Allt, eller nästan allt, vi planerat att göra tillsammans med er under hösten har vi blivit tvungna att ställa in och skjuta på framtiden. Tänk vilken framtid vi ser fram emot. Massor med aktiviteter, både nya och de gamla som vi skulle genomfört tidigare. Vi har också i styrelsen beslutat att skjuta fram årsmötet 2021 tills det, - förhoppningsvis - går att träffas, för annars tycker vi det blir lite svårt med demokratin. Vi hoppas naturligtvis att mötet kan ske under våren. Blir det på försommaren kanske vi i värsta fall kan ha årsmötet utomhus. Se mer om detta längre fram i Höstlövet.

Vi i föreningen har representanter i Stadsdelens pensionärsråd (SPR) och nu ska det väljas in kandidater där. Vi hoppas att någon/några av er är intresserade av att vara med och förhoppningsvis påverka hur våra pensionärsfrågor behandlas. Är du intresserad så hör av dig så berättar vi mer. Se sid. 4.

Nu ser vi fram emot advent och en jul och nyår som förmodligen blir lite annorlunda för oss alla men till de små kommer nog tomten iallafall och de ljusslingor och adventsstjärnor samt tända julgranar som brukar finnas finns förhoppningsvis kvar även i år.

Själv har jag nu inhandlat mandelmassa och saffran så lite saffransbullar blir det och förhoppningsvis är de som vanligt slut strax före påsk. Varje år bestämmer jag mig för att sluta med julbaket, men varje år står jag där och bakar och konstaterat att det luktar jättegott och nybakat/hembakat bröd smakar alltid bra, även om pepparkakorna ibland blir lite brända. Det hör liksom till.

Även om vi inte kan genomföra våra aktiviteter så tror jag att de flesta av oss hittar något positivt i mörkret och hittar på något att göra. Födelsedagsfirande kan t.ex. gå till så här: Bjud dina vänner, som du normalt är ute och går med varje dag, på kaffe och tårta och lite bubbel, alla tar med sig eget sittunderlag, eget glas, egen kopp osv. och ni får en



mysig stund utomhus. Familjen tar man om hand som vanligt, en middag där alla, med bra avstånd kan umgås, just nu tyvärr bara max 8 personer men, de som inte kan närvara kan man koppla upp per länk. Kan man inte träffas som vanligt så finns det andra bra, men kanske inte lika trevliga lösningar. Så här ungefär löste en av våra medlemmar sin fest. Kanske något att ta efter.

För några dagar sedan såg jag i parken ett glatt gäng som gymnastiserade och verkade ha jättekul även om jag tror det blev lite jobbigt att hålla på med ytterkläderna på. Därefter mötte jag en medlem som berättade att de varit och spelat boule ute i parken och även de hade haft skoj, så hoppet finns att ni alla hittar något att syssla med även när humöret inte är på topp. Testa med några vänner så kanske ni tillsammans kan göra något som lättar upp stämningen.

Ta hand om er så ses och hörs vi med nya krafter på det nya året, 2021.

Eftersom det här är sista Höstlövet för i år vill jag passa på att tillsammans med min styrelse önska er alla

EN GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR

Iréne Svensson

Pensionärsrådet

Stadsdelarnas pensionärsråd (SPR) i Stockholm är rådgivande organ till stadsdelsnämnderna och behandlar i första hand frågor som rör äldre. I mindre kommuner finns motsvarande råd, kommunens pensionärsråd (KPR), som rapporterar direkt till kommunfullmäktige. Även i Stockholm finns ett KPR på kommunnivå. Pensionärsrådets målsättning är att du och andra pensionärer ska ha det bra på äldre dagar.

Pensionärsorganisationerna PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna föreslår representanter till SPR som sedan utses av stadsdelsnämnden för ett år i taget. I praktiken lämnas nomineringarna direkt av föreningarna inom stadsdelsområdet till stadsdelsnämnden som utser ledamöter och ersättare från de olika föreningarna, proportionellt mot respektive organisations medlemsantal inom stadsdelsnämndens område. Betr. KPR nomineras SPF Seniorernas ledamöter i Stockholm av Stockholmsdistriktet.

De utsedda representanterna i KPR och SPR förutsätts företräda inte bara sina föreningar utan alla äldre i stadsdelsområdet.

Om du har synpunkter som rör de äldres situation i Hägersten-Älvsjö eller vill veta mer om pensionärsrådet från någon av SPF-representanterna i Pensionärsrådet är du välkommen att kontakta föreningens ordförande, Iréne Svensson.

Ledamöter år 2020:

Birgitta Airas, SPF Seniorerna Mälärhöjden-Hägersten
Gunnar Carlsson, SPF Seniorerna Mälärhöjden-Hägersten
Maria Renmyr, SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö
Agneta Sköldstedt, PRO
Ingrid Uddén, PRO

Ersättare år 2020:

Lola Carlsson, SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö
Torbjörn Sundsgård, SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö
Anita Kronlund, PRO
Sune Pettersson, PRO
Marianne Sundberg, PRO

Pensionärsrådets protokoll från rådets sammanträden finns tillgängliga på vår hemsida men även på [stadsdelsförvaltningens arkivsidor](#) eller googla ”Pensionärsråd Hägersten-Älvsjö”

Om du är intresserad av att bli nominerad som ledamot eller ersättare i SPR ska du kontakta föreningens ordförande, Iréne Svensson.

Årsmöte 2021

Vi försöker naturligtvis planera för ett årsmöte i februari 2021, så som våra stadgar föreskriver. Det blir dock osäkert pga Coronan om detta kan genomföras på ett säkert sätt och vi försöker också ta fram en plan B. Det som ligger närmast till hands är naturligtvis att med avsteg från stadgarna skjuta upp årsmötet till senare under våren. Detta har också sanktion från förbundet. Möjligen kommer vi då att tillåta ombuds-röstning i någon form men detta får vi i så fall återkomma till.

Alternativen att försöka hitta en digital lösning eller att – liksom en del bostadsrättsföreningar – genomföra årsmötet brevlades lägger vi tills vidare på is.

Under alla omständigheter får vi återkomma med information om hur och när årsmötet kan genomföras.

Medlemsavgiften 2021

Med nästa Höstlov kommer vi att distribuera avier för medlemsavgifter 2021, vilken enligt stadgarna ska vara betald senast den 1 mars.

Medlemsavgiften 2021 är oförändrad 290:- kr, varav ca 210:- kr går till distrikt och förbund.

OBSServera att vi under 2021 av kostnadsskäl kommer att avveckla vårt plusgirokonto och avierna kommer därför att innehålla en talong för inbetalning till bankgiro. Detta innebär egentligen ingen skillnad för dig som medlem. För dig som betalar via Internet innebär det att lägga in ett nytt kontonummer för föreningen och för dig som betalar via s.k. kuverttjänster kommer det att gå lika bra att lägga bankgiroavin i kuvertet.



Distribution av Höstlövet

PostNord kommer i början av 2021 att återigen höja portot och det innebär att kostnaden för distributionen av Höstlövet kommer att öka.

Vi har tre distributionskanaler för Höstlövet:

1. Via mail till dem som meddelat att detta är OK: föreningen har ingen kostnad för vare sig tryck eller distribution.
2. Via brevduva: föreningen har en kostnad för tryck men distributionen är ”gratis”.
3. Via PostNord till medlemmar som bor långt bort eller bakom en låst port med porttelefon: föreningen har kostnader både för tryck och för porto, där portot är den större kostnaden.

Vi vädjar därför till dig som får Höstlövet per post att om möjligt i stället ta emot Höstlövet per mail. Du får den tidigare, alltid i färg och du bidrar till att hålla ner föreningens kostnader. Anmäl till föreningens [mailbox](#) att det är OK med maldistribution.

Redaktörens anmärkning:

Färre utgivningar: 3 nummer på våren och 2 nummer på hösten. Vad tycks? Hör gärna av er till [mig](#) eller [mail](#) till föreningen.

Jubilarer som vi gratulerar i januari 2021



90 år fyller	<i>Kerstin Lewerth</i>	27 januari
80 år fyller	<i>Åke Guveus</i>	04 januari
80 år fyller	<i>Alice Weibull</i>	10 januari
80 år fyller	<i>Mona Ekstrand</i>	10 januari
80 år fyller	<i>Sven Sköld</i>	18 januari
70 år fyller	<i>Margaretha Larsson Fryklund</i>	12 januari
70 år fyller	<i>Eva Åhlin</i>	15 januari
70 år fyller	<i>Victoriana Pagaduan</i>	24 januari

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Ulla Frithiof
Görel Hoppe
Inger Nilsson



TIPS PÅ HUR DU SKYDDAR DIG MOT ID-KAPNINGAR

1. Be att få ringa tillbaka om någon ringer från din bank
2. Undvik att ge ut alltför personlig information på nätet
3. Lämna aldrig ut kreditkortsuppgifter
4. Genomför bara säkra betalningar på nätet
5. Installera aldrig okända program på datorn
6. Spärra adressändring
7. Se upp för social manipulering
8. Teckna en ID-skyddsförsäkring.

*Fixartjänsten i Hägersten-Älvsjö

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på stegar för att byta glödlampor, byta gardiner etc. Tjänsten är kostnadsfri, men materialet får du bekosta själv, kan utnyttjas även om du har hemtjänst. Högst 6 timmar per år och hushåll. **Kontaktperson:** Mats Kölnäs, mats.kolnas@stockholm.se **Telefon:** 08-508 23 664

Mormors pengar – de tre träffarna

Vår ambition var ju att genomföra dessa aktiviteter under våren, men något virus kom i vägen. **Träff 1** genomförde vi den 17 mars då vår guide Leif Östman, höll en föreläsning om familjen Hallwyl, först och främst Wilhelmina von Hallwyl, men även andra släktingar nämndes. Stort intresse och vi bad då Leif Östman återkomma till hösten.



Träff 2 på **Hallwylska museet** var inplanerad först på våren sedan hösten, men som ni vet har vi fått ställa in båda gångerna. En guidning [digitalt](#) är möjlig.

Träff 3 på **Dansmuseet** fick vi ju också ställa in båda gångerna. Det är 100 år sedan *Svenska baletten i Paris* bildades och på museet finns nu en specialutställning. På SVTplay finns en Dansdokumentär: [Ballets suédois - konst, dans och sena nätter](#)

Vi hoppas ju kunna genomföra dessa studiebesök, nya anmälningar i så fall. Vi väljer att betala tillbaka pengarna till er som så vill. Se information nedan från vår kassör.

Avgifter för inställda aktiviteter

Flera medlemmar har betalt in avgifter för sådana aktiviteter som vi blivit tvungna att ställa in pga Coronan. Det gäller de aktiviteter som planerats för ”Mormors pengar” men inte genomförts och för det inställda tisdagsmötet den 3/11. Några har meddelat ett kontonummer och fått tillbaka sina pengar, men några återstår. Om du tillhör dem som vi är skyldiga pengar är det naturligtvis enklast att vi betalar tillbaka dessa till ett konto som du anger. Vi kan annars betrakta det som ett förskott på 2021 års medlemsavgift eller låta det stå inne som betalning för någon kommande aktivitet. Det är under alla omständigheter viktigt att du meddelar kassören hur du vill ha det (se kontaktuppgifter sid. 2 eller skicka ett [mail](#) till föreningen).

Kalendarium

Vi försöker hålla hemsidan så uppdaterad som möjligt, så kolla den eller ring till någon i styrelsen, se s. 2 om ni har frågor.

Dec	Ti	8	13.00	En fröjdefull jul, Baldersalen	Inställd
------------	----	---	-------	--------------------------------	----------

Jan	Ti	12	13.00	Julgransplundring, Baldersalen	Se sidan 8.
------------	----	----	-------	--------------------------------	-------------

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

Julgransplundring tisdagen 12 januari 2021 kl. 13.00 **Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2, Baldersalen**



Tidigare års julgransplundringar har varit väldigt uppskattade och därför försöker vi oss på det ytterligare en gång. Vi håller alla tummar på att vi kan få genomföra detta.

Ta med en julklapp till tomtens säck à 20-50 kronor, för utdelning när vi sedan plundrar granen, detta efter att vi kanske tävlat i någon frågesport.

För **50:- kronor** får du lite gott att äta, öl/vin/vatten, samt kaffe/te.

Naturligtvis följer vi myndigheternas rekommendationer och därför vet vi inte om vi kan ha den här träffen, men anmälan **senast 10 januari** till:

Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com, tel **070-778 59 51** eller

Iréne Svensson irene.e.svensson43@gmail.com, tel: **08-644 19 76**

Avvakta dock med betalningen tills vi vet att aktiviteten blir av.

Betaling till bg: 106-3791 eller **swish 123 143 6864**. Glöm inte skriva namn och julgransplundring.

Buss 907 (Närtrafiken)

Föreningen har i flera år försökt påverka denna linjes dragningsmedel med skrivelser till både stadsdelsnämnden och SL. Nu har Färdtjänst tillsammans med stadsdelsnämnden startat ett utvecklingsarbete och vi vill gärna ha era synpunkter. Frågan kommer inom kort att åter tas upp i SPR, jfr sid 4. Vilka områden och gator tycker ni den borde trafikera? Kontakta oss, så förmedlar vi dessa uppgifter.

Lola Carlsson,
lolca36@hotmail.com

Iréne Svensson
irene.e.svensson43@gmail.com

Hur ska vi äta på äldre dar?

En sammanfattning av Lilian Bjeltons föredrag på Park den 20 oktober

Med åldern minskar vår muskelmassa och aktivitetsgrad vilket leder till lägre ämnesomsättning. Energibehovet minskar, men behovet av alla näringsämnen förblir desamma, om inte högre av vissa. Fortsätter man äta lika mycket som vanligt så går man upp i vikt. Har man förmåga att minska matintaget och anpassa det till den lägre ämnesomsättningen så riskerar man brist på ett eller flera näringsämnen (beroende på *vad* man äter). Många tappar aptiten, äter allt mindre och tappar vikten ofrivilligt och därmed orken. Vad är viktigt att tänka på i de olika situationerna?

Äter man som vanligt, motionerar som vanligt och håller vikten som vanligt, så det är bara att känna sig nöjd och fortsätta så.

Går man upp i vikt och är inte nöjd med det, så får man antingen motionera mera eller äta mindre. I det andra fallet ska man behålla proteinmängden och grönsakerna, men dra ner på kolhydratrika livsmedel (potatis, pasta, bröd, vetebröd, kakor, godis).

Har man tappat aptiten, men vill inte gå ner i vikt och tappa orken, så gäller det att äta lite men extra näringsrikt, dvs. utesluta alla s.k. tomma kalorier (socker, godis, kakor, läskedrycker, öl, alkohol). Här kan det vara värt att lägga till näringsdrycker och/eller kosttillskott till det lilla man orkar äta. För alla gäller det att äta nyttigt:

- Mycket av proteinrika livsmedel (ägg, mjölk, kött, bönor och linser, fisk, nötter och fröer)
- Bra sort av fett (mest ur vegetabilier och fisk)
- Rikligt med grönsaker, frukt och bär

Och så kom ihåg att motionera så mycket ni bara kan! Ju mer man rör på sig desto längre *kan* man göra det! Gör kloka val och må väl!

Lilian Bjelton

I Socialstyrelsens broschyr '*Balansera mera*' kan man läsa mer om både kost och motion. Vi har tagit hem broschyren och meningen är att den ska delas ut vid våra träffar. Den finns också att ladda ner på www.socialstyrelsen.se.

På Livsmedelsverkets hemsida www.livsmedelsverket.se hittar du mera kostråd till äldre.

Fruängen då och nu



Det var roligt att få prata lite om Fruängen på Park den 20:e oktober.

Det verkade som många kände igen sig och kom ihåg en del av de gamla bilderna som jag bl.a. har hittat ute på internet. Det är alltid lite roligt att få en ”aha-upplevelse” när en äldre bild dyker upp. Det var många som log igenkännande under föredraget.

Tycker även det var roligt att flera efter föredraget spontant berättar om när man själv kom till Fruängen. Att Fruängen då låg långt ut från Stockholms centrum och att det var mest skog runtomkring den första bebyggelsen.

Kanske kan jag berätta samma sak igen på Fruängsgården vid något annat tillfälle, när pandemin har lagt sig, för en liten större församling än bara 25 personer som vi totalt var den 20:e oktober.

Om någon av Er som var med vill ha någon bild som finns med i föredraget får ni gärna kontakta mig. Ni hittar mitt telefonnummer i Höstlövet där jag står med som distributionsansvarig för Höstlövet.

Kalle Ryman

Lite historik om Park Folkets hus

På 1800-talet hade man planer på att bygga ett slott på tomten. Grunden lades men sedan avstannade bygget.



Park byggdes som biograf och samlingslokal 1928. Kostnaden blev 162 000 kronor. 1923 bildades den förening som byggde och sedan dess driver Park Folkets hus. För att bli medlem i föreningen fordrades ett andelsbevis på 50 kronor.

Man samlade på olika sätt ihop pengar och arkitekt Ribbing på KF:s arkitektkontor ritade det förslag som antogs. För att få ekonomi i verksamheten stod det klart att en biograf och en affärslokal måste hyras ut i huset. Kooperativa föreningen på Huddingevägen var intresserade. Park knackade dörr hos 200 hushåll.

Man fick 179 hushåll som förband sig att handla i affären men Konsum nöjde sig med det och hyrde lokalen 1927 på 10 år. Den större lokalen hyrde även biografägare i staden tre kvällar i veckan. ➡

Konsumbutiken är nedlagd. Biografen hade till slutet av 1970-talet söndagsmatinéer. 1984 genomgick Park en omfattande ombyggnad och upprustning utformad av arkitektkontoret Arksam. I dag finns möjlighet att hyra lokalerna för fester, kurser, konferenser, konserter, filmvisningar, teater, musik, dans med mera.

Mer går att läsa på: <https://www.hembygd.se/brannkyrka>

Källa © 2013 Iris Lindgren
"Fakta om Brännkyrkabygd"

Resor

De resor som vi planerat för föreningens medlemmar under våren och sommaren är inget vi vågar lova att vi kan hålla, allt är beroende på myndigheternas råd och rekommendationer.



Men håll ut och tänk på alla de resor ni redan gjort, både här i Sverige och utomlands. Ta fram de gamla fotoalbumen, fördelen med dem är att man kan sitta var som helst och titta, man behöver inte vara uppkopplad till någon dator eller telefon.

Själv tänker jag på listan över de resor jag velat göra och även lyckats med. Det svider dock i lilla hjärtat att det finns några kvar, men det är bara att inse att världsläget inte är sådant att man vill göra några längre resor. Jag roar mig för tillfället med att sortera bort informationsblad och broschyrer från de resor jag gjort och då lyckats samla på mig en oförsvarlig mängd, vilka jag dessutom släpat med under mina flyttar. 'Guldkornen' får dock sparas lite till.

Gull-Britt Larsson

Äppel-morotssallad (Liten nyttighet)

2-3 morötter

1 äpple (gärna syrligt)

2 msk rapsolja,

1 msk äppelcidervinäger (eller citronsaft)

1 krm citronpeppar

2 msk solroskärnor

Riv morötter och äpple, blanda ner solroskärnorna.

Rör ihop olja, vinäger och citronpeppar. Häll över salladen.

Håller minst en vecka i kylen.

Var bor vi?

I Höstlövet 328 började vi kort presentera några av de områden där många av våra medlemmar bor. Vi har nu kommit till Solberga och Herrängen, nr 6 och 7 i medlemstäthet.

Solberga

I Solberga bor något under 60 av föreningens medlemmar (6%) och kommer därmed på 6:e plats i medlemsstorlek. Hela Solbergas befolkning uppgår till cirka 12 000 personer vars åldersfördelning uppvisar ett litet överskott av personer i åldrarna 30 - 40 år jämfört med fördelningen i hela Stockholm.

Solberga är en stadsdel i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde och postadressen är Hägersten. Stadsdelen omfattar i huvudsak det rektangulära området mellan Södertäljevägen (E4:an) och järnvägen samt mellan Älvsjövägen och Lerkrogsvägen vid Västberga industriområde.

Namnet Solberga kommer från den gamla prästgården i Brännkyrka församling som i sin tur tagit det från det urgamla namnet på berget i Solbergaskogen med den branta sluttningen mot söder. Gården hade varit prästens bostad åtminstone sedan 1500-talet. Dagens pampiga byggnad, som disponeras av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, under namnet Solbergagården, är byggd 1916-19 och ägs sedan 1972 av Stockholms stad.

Tidiga byggnader är "Doktorsvillan" på Götalandsvägen 224 från 1904 och "Klockhuset" från 1918, ritat av Ivar Callmander. Doktorsvillan eller Älvhem 1 byggdes som tjänstebostad för Älvsjö Gård, men kom att senare bli både stinsbostad och läkarbostad. Villan ägs av Stockholms stad och innehåller numera privatbostäder. Det K-märkta Klockhuset byggdes för LM Ericssons kabelfabrik (ursprungligen AB Stockholmstelefon).

Solberga började bebyggas med bostäder efter andra världskriget, först med villabebyggelse i nordväst och sedan under början av 1950-talet med de typiska, trevånings lamellhusen. 1969 färdigställdes "apelsinlunden" som del av miljonprogrammet med sina orangefärgade punkthus. Solbergaskolan öppnade 1951 och Kämpetorpsskolan 1952. Den senare blev förra året utbyggd för att kunna ta 1000 elever.

Solberga har inte mindre än tre lokalcentra, Kristalltorget, Klacktorget och Älvsjö stationsplan och möjligen ett fjärde på det lilla torget i korsningen Älvsjövägen - Juvelerarvägen.

Kommunikationsmässigt har Solberga på ena sidan Älvsjö station med pendeltåg och många busslinjer samt på andra sidan Telefonplan med tunnelbanan. Däremellan går linje 142 längs den centrala gatan, Folkparksvägen.

Herrängen

I Herrängen bor cirka 50 av föreningens medlemmar (5%) och kommer därmed på 7:e plats i medlemsstorlek. Hela Herrängens befolkning uppgår till knappt 4 000 personer där åldersfördelningen visar en hög andel medelålders befolkning med mycket fler barn än genomsnittet i hela Stockholm.

Herrängen är en stadsdel i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde och postadressen är Älvsjö. Stadsdelen omfattar i huvudsak området från Vantörsvägen till Långsjön mellan Svartlösavägen-Långsjövägen till strax norr om Mickelsbergsvägen och gränsar därmed till Huddinge.

Namnet Herrängen härrör från Herrängens Gård, byggd i mitten på 1700-talet som sommarbostad åt en förmögen stockholmare, rådmannen Gustaf Johan Ruth. Denna gård ersatte då det strax intill belägna Isbergatorpet under Långbro Gård, som revs i samband med detta. Sedermera kom flera välbeställda stockholmare att nyttja Herrängens Gård som sommarbostad. 1901 köptes fastigheten av Johan Edvard Lignell, som då bl.a. var delägare i Örby slott. Lignell började stycka av mark och sålde som villatomter och vid hans död 1908 övertogs affärerna av hans släktingar som skapade fastighetsbolaget Billiga Tomter AB.

Bebyggelsen i Herrängen består främst av villor, många byggda i början av 1900-talet men dessa ersätts efterhand av moderna, prefabricerade hus. Ett stort antal villor tillkom också efter kriget som självbyggen i Småstugebyråns regi. Herrängens skola tillkom 1955, ritad av arkitekt Folke Löfström.

Tack Arne Lönnebring, för det arbete du lägger ner på denna uppskattade information till oss medlemmar.

Gull-Britt Larsson

Gruppaktiviteter som pågår

Vandringar torsdagar OBS! kl. 9.45 samling vid Fruängens T-bana, nedre plan, vi gör vandringar i närområdet (5-6 km). Vi försöker hitta något trevligt fik eller annat ställe, där vi kan pausa. Om vi blir mer än 8 personer delar vi upp oss i grupper, detta för att följa FHM:s rekommendation. Vill du komma som ny är det bara att vara på plats senast kl. 9.45. Kontakta: Ulla Löfving, tel: 08-97 50 38 / 076-215 82 66.



Bokcirklar röd (tidigare Hanna Paulis gata 13), ses nästa gång den **3:e december kl.15.00** på Café Koppen.

Ny kontaktperson: Inger Lindberg, 070-911 90 91.



Örby bibliotek: Örby har sparsamt öppet och är därför för trångt i coronatider. Det är två olika cirklar som träffas 1gång per månad på Älvsjö bibliotek mellan 10-12. Cirklarna är dock fulltaliga. Kontakta: Birgitta Björnlund, tel. 08-647 43 41, g.bjornlund@tele2.se.

Älvsjö bibliotek: startade, men gör nu uppehåll, kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com. tel. 08-86 54 37 eller 070-347 44 31

Gruppaktiviteter som är vilande, se vår hemsida, kontakta ansvarig eller se kommande Höstlov

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



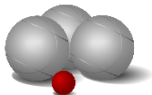
onsdagar kl. 09:30 – 13:00. HPG 13*.
Kontakta: Ing-Mari Ohlsson, tel. 070-561 67 46,
ingmari.ohlsson@telia.com

Torsdagsbridgen på Solberga Ängsväg 13.
Olle Sandberg hälsar med följande rader: En givande verksamhet har nått sin slutpunkt! Av hälsoskäl slutar jag att leda tävlingsbridgen, som påbörjades för ca 20 år sedan i SPF Brännkyrka. När coronaläget möjliggör en sammankomst kommer spelargänget på Solberga Ängsväg att inviteras till en festlig avslutning. Kanske någon annan är villig att ta över ledarskapet?

Bordtennis torsdagar kl. 10.00 – 11.00 Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Ingen aktivitet före årsskiftet.
Kontaktperson Göran Mörk, tel. 070-333 35.



Boule onsdagar kl. 10.00 – 12.00
Blir det ingen under hösten, allt beror på utvecklingen i samhället. Nya medlemmar hälsas välkomna till Prins Bertils Boulehall, Djurgården. Elisabet Sidh svarar på frågor på tel. 070-939 53 77.



Gymnastik onsdagar kl. 09:30 – 10:30
Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Nya deltagare är varmt välkomna. Tyvärr blir det ingen gymnastik under hösten. Har du frågor? Kontakta ledaren Lilian Bjelton, tel 070-396 16 38.



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



Stick-/syjunte-/pysselgruppen hoppas komma igång i januari. Du får gärna anmäla ditt intresse till
Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.



Sopplunchsällskapet hade hoppats kunna komma igång men de nya direktiven från FHM gör att vi väntar till 2021, information i kommande nummer av Höstlövet, anmäl ditt intresse till spffruangen@stockholmsdistriktet.se



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

Manuskript till januarinumret senast 11 december 2020
Hämtning och distribution av januarinumret 4 januari 2021