

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

Nr 331

Januari 2021

Årgång 34

NYTT ÅR, NYA VANOR



Bra matvanor och fysisk aktivitet är bra för musklerna och konditionen men också för hjärnan och minnet.



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

*Observera det medföljande inbetalningskortet
och att vi bytt till bankgiro.*

HÖSTLÖVET nr 331 januari 2021 årgång 34

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 (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 efter dem om de inte finns framlagda.

Ordförande har ordet.

Nytt År – nya förhoppningar, vilket i det här fallet mest består i önskningar att Covid 19 ska försvinna på något sätt så att vi kan börja träffas igen på ett mer normalt sätt. Digitala möten i all ära men inte kan de slå naturliga möten på något sätt. Förhoppningsvis kommer ett vaccin som gör att vi går åt rätt håll.

Jul och nyår har den här gången inte alls varit sig likt på något sätt. Risgrynsgröt och glögg utomhus hör liksom inte till vanligheten men vad gör man när det inte finns något annat sätt att träffas på. Skinkmackan fick vänta till kvällen i hemmiljön tillsammans med Lars Lerin, den unga familjen är så gott som veganer så skinkan hade inte funnits hur som helst. De små, 6 månader och nästan fyra år, måste ju få sina julklappar och träffa tomten. Även 14 åringen blev glad åt boken, tror jag, även om hon förkunnat att hon "typ inte läser så mycket", slanten som låg i paketet uppskattades nog mera, men jag tycker det är bra om ungarna finner lite glädje i att läsa en bra bok. Hennes farmor tyckte samma sak som jag och fixade fram *Anne på Grönkulla*, får höra om den uppskattades så småningom.

Vi i styrelsen för föreningen kämpar med att få fram verksamhetsberättelsen och ekonomiska rapporten samt en budget för 2021 även om det fortfarande är ovisst när vi kan ha årsmöte. Materialet gäller ju 2020 och där kan vi ju iallafall göra avslut. Budgeten är lite knepig beroende på den uppkomna situationen men "en budget är en budget" så där får vi gå på gammal praxis och hoppas att verksamheten kommer igång snart.

Tvätta händer och hålla avstånd sitter numera i ryggmärgen och kan nog bli lite svårt att vänja sig av med när den tiden kommer. Tvätta händer är ju alltid viktigt så där är det bara att fortsätta. Handkräm har nästan blivit en bristvara under höst och vinter när den behövs som bäst även i vanliga fall.

Nu tar vi nya tag och så ses vi så snart det går, samt hoppas att 2021 bjuder oss på bättre förutsättningar.

Snabbast information får du som vanligt genom att kolla vår [hemsida](#).

Irène Svensson

Medlemsavgiften 2021

Med detta Höstlöv följer avier för medlemsavgiften 2021, vilken enligt stadgarna ska vara betald senast den 1 mars, men betala gärna redan i januari. Medlemsavgiften 2021 är oförändrad, 290:- kr, varav ca 210:- kr går till distrikt och förbund.

Vi kommer under 2021 av kostnadsskäl att avveckla vårt plusgirokonto och avierna innehåller därför 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.

Buss 907 (Närtrafiken)



Föreningen har i flera år försökt påverka denna linjes dragning med skrivelser till både stadsdelsnämnden och SL. Nu har Färdtjänst tillsammans med stadsdelsnämnden startat ett utvecklingsarbete och vi vill gärna ha era synpunkter. 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

Framtiden

Något att se fram emot, förbundet har aviserat att de tänker ordna en folkhälsovecka till våren, den kommer att vara en gemensam vecka för hela förbundet med olika aktiviteter som genomsyras av temat folkhälsa, det är förstås inte klart än om och när det blir. Vi tänkte inte vara sämre utan har en del idéer vad vi vill ordna som egna lokala aktiviteter.



Ett av förslagen är att vi ska ordna en 'sticklingbyttardag' i föreningens lokal på Hanna Paulis gata. Därför är det kanske dags att börja tänka till, vad kan jag bidra med. Detta är ett billigt sätt att förnya blommor till fönsterbrädan, balkongen eller uteplatsen. Vi återkommer med mera information.

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 Liseberg och Västberga, nr 8 och 9 i medlemstäthet.

Liseberg

I Liseberg bor något under 40 av föreningens medlemmar (4%) och kommer därmed på 8:e plats i medlemsstorlek. Hela Lisebergs befolkning är bara drygt 1500 personer vars åldersfördelning uppvisar ett överskott av personer över 70 år jämfört med fördelningen i hela Stockholm, vilket uppenbarligen är relaterat till Blomsterfondens anläggningar vid Annebodavägen.

Liseberg är en stadsdel i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde och postadressen är Älvsjö. Stadsdelen omfattar ett i huvudsak rektangulärt område norr om Brännkyrka kyrka, mellan järnvägen och Östberga. Stadsdelen bildades 1934. Tidigare ingick området i Västberga och till en liten del i Örby.



Lisebergs gård ca 1915 med familjen Löfgren.

Namnet Liseberg kommer från Lisebergs gård, ursprungligen ett torp under Västberga gård, som låg vid Jultomtestigen 13-15. Efter avstyckning från Västberga gård började området bebyggas ca 1900 och vid den första stadsplanläggningen 1921 fanns där ett 30-tal villor.

1957 tillkom Blomsterfondens punkthus vid Annebodavägen. Gatunamnen i området är i huvudsak hämtat från jul- och nyårsfirande.

Kommunikationsmässigt har Liseberg en busslinje 144 på Götalandsvägen vid gränsen mot stadsdelen Örby Slott, men man är efter en promenad på ca 1 km vid Älvsjö station med dess möjligheter till buss- och pendeltågsförbindelser. Även buss 165 mellan Liljeholmen och Farsta/Högdalen passerar.

Västberga

I Västberga bor cirka 25 av föreningens medlemmar (2,5 %) och kommer därmed på 9:e plats i medlemsstorlek. Hela Västbergas befolkning uppgår till knappt 7 000 personer där åldersfördelningen visar en hög andel yngre vuxna, ca 25 - 40 år.

Västberga är en stadsdel i Hägersten-Älvsjö stadsdelsområde och postadressen är Hägersten. Stadsdelen ligger på båda sidorna om Södertäljevägen med bostadsområden på västra sidan och i huvudsak ett industriområde på östra sidan.

Namnet Västberga härrör från Västberga Gård med anor från 1300-talet. Gården ägdes av flera adliga ätter, men övertogs 1935 av Stockholm Stad och är idag ett behandlingshem inom Stockholms socialförvaltning.



Hökmossens gård är en gård från 1750-talet. Den var ursprungligen ett torp som hörde till Västberga gård. Sedan mitten av 1990-talet bedriver Kulturföreningen [Hökmossens Gård](#) verksamhet i huset.

Industriområdet började bebyggas på 1910-talet med t.ex. Ekstrands snickerifabrik och Stockholms Pianofabrik. Senare tillkom AB Radius (fotogenkök), Liljeholmens Kabelfabrik, IMO AB, Sandvik Coromant och många flera. Även en rad transportföretag, ASG, Västberga åkeri m.fl. etablerade sig här. Coop byggde 1955 bageriet San Remo, vilket upphörde 2006 och numera har blivit ett köpcentrum.

Vid nuvarande bostadsområde öster om Södertäljevägen låg från 1915 nöjesfältet Södra Folkparken, varom gatunamnen med nöjesfältsansknytning ännu vittnar. Parken eldhärjades 1927 och förde därefter en tynande tillvaro tills staden övertog markområdet 1944, då den försvann helt.

Bostadsbebyggelsen i västra delen av Västberga består främst av småhus men även s.k. smalhus. Här hittar du gatunamn med verktygsanknytning.

Jubilarer som vi gratulerar i februari



90 år fyller	Imgard Wallin	2 februari
80 år fyller	Birgitta Sandholm	6 februari
80 år fyller	Udo Hauber	11 februari
80 år fyller	Bengt Keijser	13 februari
80 år fyller	Björn Hjortsberg	26 februari
70 år fyller	Rolf Åhman	17 februari

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Örjan Skog
Linnea Öst
Carin Ekström



Kalendarium

Planeringen för de närmaste månaderna ligger i malpåse. De plockas fram så fort som myndigheterna tillåter oss att träffas.

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

Jan **Ti** **12** **13.00** Julgransplundringen i Baldersalen Inställes.

Resor

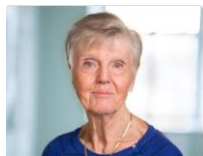
Inga resor är aktuella. Vi vet att PRO har aviserat några av de resor som tidigare blivit inställda och som flera av er hade anmält er till. Vi hoppas naturligtvis att vi också ska kunna ta upp våra resor. Information kommer i senare nummer av Höstlövet.

Aktuellt program på www.spfseniorerna.se/fruangen

Om ålderism och dess konsekvenser

(utdrag ur Barbro Westerholms föreläsning den 8 december 2020)

Åldersdiskriminering är den av de sju diskrimineringsgrunderna som är svårast att göra något åt enligt Världsförbundet, WHO. I föredraget diskuterades en del av de åtgärder som behöver vidtas.



Barbro Westerholms, BW*, dröm är att 2000-talet blir de 'årsrikas' århundrade då vi kan flytta fram positionerna på olika sätt. Ett hinder är ålderismen som är ett allvarligt problem inom alla samhällets sektorer eftersom man utgår från kronologisk ålder.

Världshälsoorganisationen, WHO, ser ålderismen som ett allvarligt hälsohot, då man ställts åt sidan i samhället, att man inte behövs är en verklig risk. WHO har definierat att de två riskgrupperna är 'årsrika' och unga män som inte känner sig behövda i samhället.

Utredning Senior arbetskraft

1930 skapades pensionssystemet och därmed skedde en klyvning av befolkningen. De som förvärvsarbetade och drog in pengar mot de som stod utanför och fick sin pension. Viktigt är att man förbereder sig hur gå vidare när man lämnat arbetslivet. Ivar-Lo Johansson uppmärksammade detta 1952 och föreslog att det skulle skapas åldringsyrken för allting är bättre än att gå in i en påtvingad passivitet, Gustav Möller, dåvarande socialminister, reagerade när han fyllde 70 och inte fick vara kvar i politiken. Han satte igång en utredning, som 1964 kom med budskapet att den som kan och vill fortsätta med arbetslivet inte ska tvingas bort. 1981 kom socialstyrelsen med påtvingad pensionering, men många mådde så dåligt av detta. Man föreslog då att alla som kan och vill måste få arbeta fram till 70 -75 år.

Det blev inget av detta förslag eftersom de fackliga organisationerna arbetade för kortare arbetstid och längre semestrar. Bra reformer, men man glömde fråga hur folk vill ha det med pensionsåldern.

Hur ser det ut i Sverige idag när det gäller arbetskraften? Mellan 30 - 40 år är man mest attraktiv men efter fyllda 40 efterfrågas man inte visar studier. Konstigt eftersom vi ökat vår livslängd och mår bättre. Ingemar Skoog, AgeCap*, har tagit fram data som visar att 70-åringar idag mår som 50-åringarna gjorde för femtio år sedan. Men arbetslivet har inte tagit hänsyn till det.

SPF Seniorerna började arbeta 2001 med den här frågan om var dyker åldersdiskriminering upp. Det visade sig tydligt att åldersdiskriminering finns inte bara i arbetsliv och utbildning utan även i hälso-och sjukvård. Exempel på en kronologisk gräns är enligt LSS ass. Om man får en funktionshindrande stroke före 65 kan man få assistans men efter 65 är det närstående och hemtjänst det handlar om. Annat exempel, det är svårt att ta lån i bank även om man har en fast tillgång.

Ålderismen måste bekämpas, vi kan visa vad 'årsrika' människor gör med sin tid. Därför att efter fyllda 65 och en bra bit upp i 80-års åldern visar SCB statistik att det här är en väldigt aktiv generation. Utredningen *Senior arbetskraft* visar att en av tre vill fortsätta arbeta efter 67-årsdagen. Av dem som står utanför arbetslivet står 70 % för vården av närstående. Ca 800 000 personer är med i någon pensionärsorganisation, som inte minst nu i covid-19 tider betytt så mycket med telefonkedjor och på olika sätt minskat ensamheten för alla 70+ som rekommenderades hålla sig isolerade.

Det här borde synas i nationalräkenskaperna och klargöra att vi behövs. Samtidigt måste vi se att vi är individer. 2,5 miljoner individer och 1,6 är över 70 år, och alla är individer med olika behov. Vi är inte ett kollektiv men behandlas som kollektiv. När BW* hör "att man vill värna dom äldre", säger hon att det välment, men då ser man denna generation som multisjuk, behöver mycket stöd och inget kan vara felaktigare. Med referens till Ingemar Skoog behöver ca 7 % av den här stora generationen tjänster från hemtjänst och sjukvården. Alla andra klarar sig själva och får inte buntas ihop.

2013 kom lagen mot åldersdiskriminering, men tyvärr har den för svaga muskler. Lagen måste stärkas och i riksdagen är det för få som arbetar för dessa frågor. Här krävs ett opinionstryck och BW* ser gärna att pensionärsorganisationerna driver på för att få en förändring av den här lagstiftningen.

Utredningen om Hemtjänsten

BW* kommenterade det orättvisa med att ha isolerat 70+ men som nu lyckligtvis är borttaget. Många har mått psykiskt dåligt så covid-19 har uppdagat ålderismen. I utredningen om hemtjänsten fann BW* det värdefulla med en fast omsorgskontakt. 80 % av kommunerna har detta på papper men orden har inte lyft från papperet. \Longrightarrow

I socialtjänstlagen ska det finnas inskrivet att den som bedöms ha rätt till hemtjänst också ska erbjudas en fast omsorgskontakt, någon som arbetar nära och kan följa hälsotillståndet. I och med att sjukvården flyttar ut från sjukhusen in i folks sängkammare och vardagsrum ska utbildningen vara en välutbildad undersköterska. 2030 räknar man att behovet av undersköterskor är tillgodosett.

- AgeCap, Centrum för åldrande och hälsa <https://www.gu.se/agecap>
- *BW = Barbro Westerholm (f.d. SPF ordförande, 'årsrik' riksdagsledamot).
- Vill du lyssna och se hela föredraget klicka på länken [Youtube](#)

Christina Björklund

Lite nyttigheter

Grönkålschips

300 g grönkål
3 msk rapsolja
1 krm salt fint
1 krm svartpeppar



Sätt ugnen på 160 grader. Skär bort stammen på grönkålen och skär bladen i stora bitar. Skölj bladen, lägg dem på en handduk och torka bort vattnet ordentligt. Lägg grönkålsbladen i en bunke och tillsätt olja och en nypa salt och peppar. Massera grönkålen ordentligt.

Lägg ett bakplåtspapper på en ugnsplåt och strö ut grönkålen så att den ligger glest. Rosta ca 15 min. vänd gärna runt kålen under tiden.

Fetaost och grönkålssallad

Fetaost, grönkål, granatäppelkärnor, valnötter och olivolja.

Använd gärna grönkålschips, men det går lika bra med färsk grönkål, som hastigt doppats i hett vatten, detta för att få bort beskan.



Torka av grönkålen, skär fetaosten i kuber, strö över granatäppelkärnor och valnötter. Ringla över en god olivolja. Ev. flingsalt, men fetaosten brukar vara salt.

Jag gör den här salladen till mig själv ibland när jag känner att jag behöver en energikick, därför anger jag inga mått, utan använd fantasin.

Gruppaktiviteter som pågår

Vandringar torsdagar samling vid Fruängens T-bana, nedre plan, vi gör vandringar i närområdet (5-6 km). Vi försöker hitta något trevligt fik eller plats, 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 den **14:e januari kl. 9.45**.



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

Bokcirkel röd (tidigare Hanna Paulis gata 13), ses den **14:e januari kl.15.00** på Café Koppen. **Kontaktperson:** Inger Lindberg, 070-911 90 91.

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

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



Älvsjö bibliotek: gör tillsvidare uppehåll, kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com.
tel: 070-347 44 31.

Bridge

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



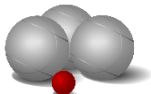
onsdagar kl. 09:30 – 13:00. HPG 13*.
Kontakta: Ing-Mari Ohlsson, tel. 070-561 67 46,
ingmari.ohlsson@telia.com

Torsdagsbridgen på Solberga Ängsväg 13 söker ny ledare efter Olle Sandberg som hälsar: 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.

Bordtennis torsdagar kl. 10.00 – 11.00 Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Nya spelare är mycket välkomna. Kontakta ledaren Göran Mörk, tel. 070-333 35 45 för säkerhets skull.



Boule



onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Nya medlemmar hälsas välkomna till Prins Bertils Boulehall, Djurgården. Kontakta Elisabet Sidh tel. 070-939 53 77.

Gymnastik



onsdagar kl. 09:30 – 10:30

Västertorps hallens lilla motionsrum en trappa ner. Tyvärr ser det mörkt ut för våren. 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 avvaktar beslut från myndigheterna

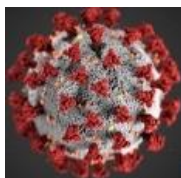


innan vi startar. Du får gärna anmäla ditt intresse till Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.

Sopplunchsällskapet hade hoppats kunna komma igång, men de nya



direktiven från myndigheterna gör att vi avvaktar ytterligare, anmäl gärna ditt intresse för ev. deltagande till spffruangen@stockholmsdistriktet.se



Tänk att denna vackra *corona* (krona) kan ställa till med så mycket elände.

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

Manuskript till februarinumret senast 22 januari 2021.

Hämtning och distribution av februarinumret 1 februari 2021.