

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 346

November/December

Årgång 35

**Vi fortsätter med anmälningar och inbetalningar till våra aktiviteter åtminstone under hösten. Se under varje aktivitet vad som gäller och i vilken lokal. Glöm inte att vid betalning ange namn och den kod som står vid varje aktivitet.**

Vår [hemsida](#) uppdateras kontinuerligt, kontrollera där om det blir sena ändringar i programmet.

## Kommande månadsmöten:

- 1 november: Musikunderhållning, firande av jubilarer, Medborgarhuset, Hägerstensåsen.
- 13 december: 'Strålande Jul' musikunderhållning och förtäring, Medborgarhuset, Hägerstensåsen.
- 10 januari: Julgransplundring, Medborgarhuset, Hägerstensåsen.
- 28 februari: Årsmöte med underhållning, kallelse m.m. i kommande Höstlov. Medborgarhuset, Hägerstensåsen:

## Bussresa

- 9 november: Bussresan till Sörmlands museum och Öster Malma. Inställd p.g.a. för få anmälda.
- 8 december: Julbord på Sturehovs slott. Buss från Trekantsvägen 9, Liljeholmen.

Medlemsblad för

**SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö**

Hanna Paulis Gata 13  
129 52 HÄGERSTEN  
(ingång från baksidan)

Org.nr: 802014–2702  
Bankgiro: 106 – 3791  
Swish: 123 143 6864  
E-post: [fruangen@spfseniorerna.se](mailto:fruangen@spfseniorerna.se)  
Hemsida: [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://www.spfseniorerna.se/fruangen)

Ordförande	Iréne Svensson	070-350 37 98
Vice ordf.	Karin Hagy	073-844 99 90
Kassör	Kaj Wicklander	070-675 00 18
Sekreterare	Marita Pettersson	070-633 53 37
Medlemssekreterare	Karin Hagy	073-844 99 90
IT- /webbansvarig	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	08-18 59 51/070-778 59 51
Styrelseledamot	Christina Björklund	073-905 48 07
Styrelseledamot	Håkan Jarmar	070-362 98 71
Styrelseledamot	Gunvor Gunell	08-88 37 51
Styrelseledamot	Iréne Edström	070-982 54 49
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Lokalansvarig HPG 13	Synnöve Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Arne Lönnebring (sammankallande)	070-592 43 08
	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](mailto:ingul41@telia.com)**

Länkar för er som inte får Höstlövet digitalt.

Vår hemsida: [www.spfseniorerna.se/fruangen](http://www.spfseniorerna.se/fruangen)

Mälarhöjdens hemsida: [www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten](http://www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten)

Gå in under Minnesbilder och Resor.

## **Ordförande har ordet.**

Året går snabbt, snabbare för varje år tycker jag. Nu är det snart dags för att plocka fram halkskydd och vinterjackan, trots att jag tycker det var nyligen jag stoppade in allt i garderoben. Julmust och tomteskum har ju funnits länge i affären så lite förberedd är jag men gillar det inte.

Vi pensionärer är, så länge och mycket vi kan, aktiva på många sätt. Jag stod i vår monter på Seniormässan några timmar och konstaterade att det var fullt med folk överallt men framför allt i vår egen monter. Jättekul att träffa både medlemmar jag känner och medlemmar från andra föreningar i Stockholmsområdet. Ett antal nya medlemmar tror jag också vi fått från Mässan.

Vi har haft ett antal aktiviteter nu under hösten och ser att det finns intresse från er att vara med. För första gången har vi varit i Vårfrukyrkan i Fruängen Centrum och jag hoppades i förra numret att många av er skulle hitta dit och nu kan jag bara konstatera att förhoppningarna infriades.” Ett antal medlemmar som jag inte sett på länge dök upp och det tolkar jag som att ni vill att vi ska fortsätta använda den lokalen fler gånger.

Traditionellt har vi haft en träff för våra nya medlemmar där vi åt grön ärtsoppa med gott bröd. Kaffe och kaka men framförallt var det kul att se att så många ville komma. Det var på håret att vår lokal räckte till men vi klarar allt med lite god vilja så hade det kommit fler hade vi klarat det också. Jättetrevligt att träffa er alla. Hoppas att vi får se er igen på någon av våra kommande aktiviteter.

Vi har till föreningen fått lite extra pengar att använda till aktiviteter för våra medlemmar och det innebär att vi nu kan subventionera en del av de aktiviteter vi har kvar under hösten.

Vi kan också erbjuda Gymnastik igen med start i januari 2023 för de som varit med tidigare och saknat den och det är naturligtvis så att ni som ännu inte kommit igång med lite Pensionärgympa är välkomna.

I förra numret av Höstlövet skrev jag att Seniorhälsan nu finns även i Fruängens Centrum på onsdagar. De ändrat sig så öppet är det istället på kl. 13.00 - 15.00. Vi i styrelsen ska träffa en representant från Seniorhälsan framöver, sedan kan jag förhoppningsvis berätta mer om det samarbete vi kommer att ha.

*Irène Svensson*

## Medlemsavgift 2023

I enlighet med kongressens beslut om nya stadgar kommer förbundet att avisera alla medlemmarna i november.

**Föreningens medlemsavgift: 310 kr** fördelas enligt följande:

Föreningen: **100 kr**, Distriktet: **50 kr**, Förbundet: **160 kr**.

## Valberedningen börjar jobba

Vi är alla verkligen glada att föreningslivet kan fortsätta med oförminskad kraft efter pandemin. Även om det är långt kvar till årsmötet behöver vi i valberedningen tid på oss för att prata med både nuvarande styrelse och andra intresserade.

Årsmötet är planerat till 28 februari och en ny eller ”nygammal” styrelse ska väljas. Som ideell förening behöver vi alltid engagera nya medarbetare. Vi anar att det kan finnas många dolda krafter i vår stora förening. Varför inte just du? ... eller någon du känner och kan rekommendera? Ideellt arbete blir alltid vad man gör det till – föreningen behöver både små och stora insatser inom många olika områden.

Vi söker personer som är intresserade av att verka för SPF Seniorerna och pensionärernas intressen. Säkert har du någon erfarenhet/kunskap som kan komma till nytta. Roligt är det också, inte minst med alla de nya kontakter man får.

Hör av dig till någon av oss i valberedningen:

Arne Lönnebring, mobil 070-592 4308, e-post: [arne@lonnebring.se](mailto:arne@lonnebring.se)

Lis Holgersson, mobil 070-480 0237, e-post:

[lisholgersson07@gmail.com](mailto:lisholgersson07@gmail.com)

## Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning

Har bett oss förmedla information från polisen, den följer med som bilagor till er som får Höstlövet antingen via brevduvor eller PostNord. Om Höstlövet kommer per e-post kan du hämta nedanstående pdf-filer från vår [hemsida](#), gå in under fliken: Skydda dig mot bedrägare..

*Så hjälper du nära och kära att skydda sig mot bedrägare.*

*Försök inte lura mig – i hemmet*

*Försök inte lura mig – på sta'n*

*Försök inte lura mig – på nätet*

## Jubilarer som vi gratulerar i november/december



90 år fyller	<i>Gunvor Sundqvist</i>	<i>24 november</i>
90 år fyller	<i>Siri Bergström</i>	<i>19 december</i>
80 år fyller	<i>Hans Johansson</i>	<i>02 november</i>
80 år fyller	<i>Lena Ander</i>	<i>09 november</i>
80 år fyller	<i>Christina Lilja</i>	<i>12 november</i>
80 år fyller	<i>Elisabeth Uddenberg</i>	<i>12 november</i>
80 år fyller	<i>Britt Petersson</i>	<i>16 november</i>
80 år fyller	<i>Lars-Åke Hellgren</i>	<i>20 november</i>
80 år fyller	<i>Lena Stark Berg</i>	<i>06 december</i>
80 år fyller	<i>Christina Persson</i>	<i>30 december</i>
70 år fyller	<i>Kate Palm</i>	<i>02 november</i>
70 år fyller	<i>Jaakko Kuusipalo</i>	<i>03 november</i>
70 år fyller	<i>Marika Staberg</i>	<i>10 november</i>
70 år fyller	<i>Karin Söderberg</i>	<i>26 november</i>
70 år fyller	<i>Henry Johansson</i>	<i>26 november</i>
70 år fyller	<i>Marita Pettersson</i>	<i>05 december</i>
70 år fyller	<i>Michael Poland</i>	<i>27 december</i>

## Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Margareta Uhrlin Strömberg  
Ulla Samuelsson  
Eva Larsson Heiwe  
Anna Malmsäter  
Karin Ahnlund  
Eva Appel von Brömssen  
Clas Lindqvist



Christel Westerlund  
SvenÅke Eriksson  
Torgny Duräng  
Ingela Eriksson  
Annbritt Clarholm  
Erik Saers  
Annicka Nyrén

.....

## 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. Arbetet är gratis, men materialet får du bekosta själv. Tjänsten kan utnyttjas även om du har hemtjänst. Högst 6 timmar per år och hushåll. **Kontaktperson:** Mats Kölnäs, [mats.kolnas@stockholm.se](mailto:mats.kolnas@stockholm.se) **Telefon:** 08-508 23 664

## Månadsmöten

**Tisdagen 13 december kl. 13.00 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.**

Vi startar med glögg och pepparkakor, innan vi sätter oss till bords och njuter av en jultallrik med klassiskt innehåll. Under tiden som vi njuter av kaffet underhåller oss Anna Bromée.



I *Strålande Jul* bjuder skådespelaren och sångerskan Anna Bromée på julstämning med blandade smällkarameller! Stämmningsfull musik och texter samsas med humoristiska inslag i sång och tal - allt serverat varmt från hjärtat.

Vi har tidigare mött henne i Edith Piaf-föreställningen "*Jag ville dansa med lyckan*" hösten 2020 vid mötet med fransk touche.

**Kostnad: 100 kronor** (medlemmar), **225 kronor** (icke medlemmar), betalas till bg:106-3791 eller Swish 123 143 68 64.

Möjlighet till inköp av en snaps för **20 kronor**.

Glöm ej skriva **namn** och **kod: 1213ABR**

**Anmälan, som är bindande, senast 28 november till**

Christina Björklund

[christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com)

073-905 48 07

Marita Pettersson

[maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com)

070-633 53 37

**Julgransplundring tisdagen 10 januari kl. 13.00 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.**

Den traditionella julgransplundringen, som vi tyvärr fått ställa in några år, hoppas vi kunna genomföra. Ta med en julklapp till tomtens säck à 20-50 kronor, för utdelning när vi plundrar granen efter att vi fått lite gott att äta, öl/vin/vatten, samt kaffe/te.



**Kostnad: 50:- kronor** till vårt bg: 106 – 3791 eller Swish 123 143 6864.

Ange **deltagarens namn** och **kod 0110JUL** på inbetalningen.

**Anmälan, som är bindande, senast 7 januari till**

Christina Björklund

[christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com)

073-905 48 07

Marita Pettersson

[maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com)

070-633 53 37

## Studiebesök och andra aktiviteter.

Torsdagen 10 november kl. 16.00 - 18.00.



### 'Before dinner' på Captain's Corner\*

Svartlösavägen 181 (ligger inne på ICA Nära.)

Smårätter från 99:- till 159:- kronor, fatöl:79:-.

Ingen föransmälan, det är bara att komma, umgås och vara social en stund över en öl eller ett glas vin, kanske en matbit också om man känner för det.

\***Hitta hit:** buss 141 från Telefonplan mot Långbro, hållplats Tornfalksvägen.

Torsdagen 17 november kl. 11.00 film på Grand, Sveavägen 45.

Istället för besvär med pass, packning, vaccinationer och annat, när det gäller resor, tar vi oss: **Jorden runt på 100 minuter**. Med hjälp av Anders Hansers kamera får vi följa med på en resa till bl.a. Påskön, Eldlandet och Patagonien i Chile och till Papua Nya Guinea.

Fotokollegan Mattias Klum berättar och visar filmer från Borneo, där han varit många gånger. Nästa stopp är Galapagos varifrån den svenska ornitologen Gigi Sahlstrand medverkar i filmen. Vi får även se filmer från Japan, Botswana och Marocko. En mycket spännande och lärorik film och tänk positivt, vi slipper även 'flygskammen'.

Vi har reserverat 15 platser (är intresset stort kan vi få flera).

**Kostnad: 175 kronor** som betalas till vårt bankgiro 106-3791 eller Swish 123 143 6864 senast 2 dagar innan visningen. Glöm ej skriva **namn** och **kod: 1117AHF**.

**Anmälan, som är bindande, senast 10 november.**

Christina Björklund

[christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com)

073-905 48 07

Marita Pettersson

[maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com)

070-633 53 37

,,,

*Tycker du det är besvärligt att ta dig till våra månadsmöten eller saknar du sällskap och inte vill gå ensam. Vi ska under hösten försöka hjälpa till med detta. Kontakta någon av oss i styrelsen, så ska vi se om vi inte kan komma fram till något som passar oss alla, antingen att vi möter upp vid din bostad eller möter dig vid buss eller tunnelbana. I samband med din anmälan eller senast 2 dagar före aktivitet behöver vi ha information om du vill ha hjälp. Våra telefonnummer finns på s. 2.*

**Tisdagen den 24 januari kl. 10.00 - 12.00.**

**Studiebesök på SOS-alarm**, Malmskillnadsgatan 64. (T-centralen närmaste tunnelbanestation). Vi skriver in oss i besöksdatorn och Oskar Nirblad tar emot i Receptionen och vi får en inblick vad det viktiga samhällsnumret 112 betyder och vad vi kan förvänta oss.

**Kostnad: 50 kronor** som betalas till vårt bankgiro 106-3791 eller Swish 123 143 6864. Glöm ej skriva **namn** och **kod: 0124SOS**.

**Anmälan, som är bindande, senast 10 januari till:**

Irene Edström, [edstromirene@gmail.com](mailto:edstromirene@gmail.com) eller tel: 070-982 54 49

**Fredagen 3 februari 2023 kl. 11.30 – kl. 13.00**

**Soppkonsert – Rising Stars med saxofon**

Konserthuset Grünewaldsalen, entré Kungsgatan 43

**Dörrarna öppnas kl. 11.30**

**kl. 11.45** serveras en smakrik rödbets-soppa med örtolja & friterade gulbetor. Soppnan serveras med surdegsbröd, knäckebröd, vispat smör och ost samt dryck och kaffe/te med liten kaka. Alla soppor är laktos- och glutenfria.



**12.15** börjar musiken med den engelska saxofonisten Jess Gilliam spelar musik av bland andra Poulenc.

Vi har reserverat 12 platser, så först till kvarn (vi får ett eget bord).

**Pris:** inkl. soppa **265 kr** betalas till bankgiro:106-3791 eller Swish 123 143 68 64. Glöm ej skriva **namn** och **kod: 0203SOK**.

**Anmälan, som är bindande, senast torsdag 8 december till:**

Christina Björklund

[christina.bjorklund.se@gmail.com](mailto:christina.bjorklund.se@gmail.com)

073-905 48 07

Marita Pettersson

[maritalennart26@gmail.com](mailto:maritalennart26@gmail.com)

070-633 53 37

**På sidan 12 tips på andra aktiviteter för oss årsrika.**



## **Preliminärt program hösten 2022 - våren 2023.**

*Reservationer för ändringar i programmet.*

- 1 november Månadsmöte och firande av jubilarer i Baldersalen, Medborgarhuset, Hägerstensåsen, se Höstlövet 345.
- 9 november Bussresa Sörmlands museum och Öster Malma.  
**Inställd** p.g.a, för få anmälda.
- 10 november 'Before dinner' på Captain's Corner, se s. 7.
- 17 november Filmvisning på biografen Grand, Sveavägen 45.  
*Jorden runt på 100 minuter.* Information se s. 7.
- 8 december Julbord på Sturehovs slott. Information se s. 9.
- 13 december 'Strålande jul', månadsmöte i Baldersalen, Medborgarhuset, Hägerstensåsen, se s. 6.
- 10 januari Julgransplundring i Baldersalen, Medborgarhuset, Hägerstensåsen, se s. 6.
- 24 januari Studiebesök på SOS-Alarm, se s. 8.
- 3 februari Soppkonsert på Konserthuset, se s. 8.
- 28 februari Årsmöte Underhållning - Michael Lundh, information i kommande nummer av Höstlövet.
- 13 mars (mån) Månadsmöte Vårfrukyrkan. Föredrag av K G Bergström, känd från bl.a. TV.
- 28 mars Sopplunch och chokladprovning på Chokladfabriken, Södermalm, information i Höstlövet 347.
- 18 april (tis) Månadsmöte på Park Folkets hus, Götalandsvägen 181. Underhållning av Daniel Yngwe.
- 8 maj (mån) Månadsmöte Vårfrukyrkan. Föredrag, information i kommande nummer av Höstlövet.
- Vecka 19 Folkhälsovecka.
- 22 maj Studiebesök Riddarholmskyrkan.
- 8 juni (tor) Sillunch på Långbro Vårdshus.  
Mera information om aktiviteterna i kommande Höstlov.

## Resor hösten 2022

Resorna gör vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten. Bussresorna utgår från Trekantsvägen 9, Liljeholmen.

### Mälarkryssningen 4 december är inställd-

Torsdagen den 8 december kl. 11.45 – ca 15.30

#### Julbord på Sturehovs slott



- Kl. 11.45** Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen.  
Vid ankomsten till Sturehovs slott välkomnas vi med glögg och pepparkakor i slottsbutiken
- Kl. 12.30** Julbordet står vackert uppdukat i slottets salonger, en trappa upp (ej hiss)
- Kl. 15.00** Hemresa för att vara åter i Liljeholmen ca kl. 15.30

**Pris** SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjös medlemmar: **465 kronor**/person  
**Pris** för övriga: **765 kronor**/person

I priset: bussresa samt julbord (exklusive drycker) på Sturehovs slott.  
Betalas till bg: 106-3791 eller swish: 123 143 6864. Glöm inte skriva **namn** och **kod: 1208SJB**. Minst 35 personer.

**OBS!** Bindande anmälan senast 9 november till Gull-Britt Larsson, telefon 070-778 59 51 eller per mejl [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com).

### Efterlyses: Reseombud.

Vill du bli föreningens nya reseombud? Det är ett trevligt uppdrag, du har chans att lägga upp resorna efter egna idéer även i samarbete med vår systerförening SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägerstens reseombud. Många tips kommer från researrangörer och möjlighet till visningsresor förekommer. Du behöver inte vara styrelsemedlem utan kan adjungeras.

Är du intresserad anmäl dig då till någon av oss i styrelsen se s. 2.

*Gull-Britt Larsson*

## IT-stöd

Har du frågor om hur en smart-phone eller internet fungerar? Vill du veta mer om appar, tjänster eller funktioner i just din telefon eller surfplatta? Seniorhälsans IT-stöd kan ge dig hjälp och tips, kostnadsfritt! Vill du anmäla dig till IT-stöd i grupp?

Ring Ivan Öhlin 08-508 235 20, måndag och torsdag 08.30-10.00. mail: [ivan.ohlin@stockholm.se](mailto:ivan.ohlin@stockholm.se)



## SeniorNet Södermalm (<https://snso.se/>)

SeniorNet har datorträning på Tanto Seniorlokus, Rosenlundsgatan 44. Där finns också internetcaféet [Kanelbullen](#) som är till för dig som är 55+ och som vill börja använda internet och för dig som vill lära dig mer. För att delta i kurserna krävs medlemskap i SeniorNet.

Internetcaféet är öppet måndagar, onsdagar och torsdagar 13-16.

Att använda en dator på IT-café är gratis för alla medlemmar. För den som inte är medlem 20 kr/halvtimme.

**TÄNK SÄKERT**

– skydda din viktigaste information!

Är en kampanj på uppdrag av regeringen för ett säkrare digitalt samhälle.

Kampanjen är ett samarbete mellan MSB, polisen och Internetstiftelsen och syftar till att öka medvetenheten om informations- och cybersäkerhetsfrågor. Läs mer på Internetstiftelsens hemsida. <https://internetkunskap.se/snabbkurser/>

- Känn igen bluffmejl
- Så skyddar du din e-legitimation
- Så skapar du starka lösenord
- Skydda dig mot bluff-sms
- Undvik kortbedrägerier
- Skydda dig mot nätfiske
- Skydda dig mot bluffsamtal



## Höstlövet

Spara pengar till föreningen, få Höstlövet via mail, skicka ett mail till föreningens mailadress [fruangen@spfseniorena.se](mailto:fruangen@spfseniorena.se) skriv ”Höstlövet” och ditt namn och adress. Glöm inte heller anmäla när du byter portkod

## Bio

I vårt närområde finns det ett flertal lättillgängliga biografer bl.a.

**Park Folkets hus**, Götalandsvägen 181, Liseberg

<https://parkfolketshus.nu/biopark/>

**Bio Aspen**, Hägerstensvägen 100A, Aspudden

<https://www.bioaspen.se/>



**Biocafé Tellus**, Vattenledningsvägen 46, Midsommarkransen

<https://tellusbio.nu/om-tellus/>

**Tellus Fritidscenter**, Lignagatan 8, Hornstull

[tellusfritidscenter@stockholm.se](mailto:tellusfritidscenter@stockholm.se)

Gratis bio på måndagar kl. 13.00, informationen om vilken film på  
tel: 08-508 12 806.

**Vårfrukyrkan** i Fruängen visar ibland också gratisfilmer, annonser i

Mitt I Söderort eller. <https://www.brannkyrka.org/kyrkoaktiviteter/>

## Museer

**Flera av museerna i Stockholm har gratis entré.**

**Historiska museet** på Narvavägen 13-17, Östermalm.

**Moderna Museet** Exercisplan 4, Skeppsholmen.

**Naturhistoriska Riksmuseet**, Frescativägen 40.

**Arkitektur- och Designcentrum (ArtDes)**,

Exercisplan 4, Skeppsholmen.

**Armémuseum**, Riddargatan 13, Östermalm.

**Etnografiska Museet**, Djurgårdsvägen 34, Djurgården.

**Ekonomiska Museet – Kungliga Myntkabinetet**,

Narvavägen 13-17, Östermalm.

**Livruskammaren**, Slottsbacken 3, Gamla Stan.

**Sjöhistoriska museet**, Djurgårdsbrunnsvägen 24, Djurgården.

**Nationalmuseum**, Södra Blasieholmshamnen 2, Norrmalm.

**Världskulturmuseerna (Östasiatiska museet**, Tyghusplan 4,  
Skeppsholmen, **Medelhavsmuseet**), Fredsgatan 2, Norrmalm.

**Liljevalchs konsthall**, (fri entré alla måndagar).

Djurgårdsvägen 60, Djurgården.

## Rapport från bussresa Kungsör och Arboga den 28 september.

Efter en fantastisk bussresa genom ett höstfagert landskap blev första stoppet Kungsör, där vi besökte *Miniature Kingdom*.

Det är en modelljärnväg, som är uppbyggd i en miniatyrvärld inspirerad av Sveriges landskap, med byggnader, vägar, broar, fordon och människofigurer.



Den del som är klar invigdes år 2017 och omfattar norra Sverige ner mot Stockholm.

Man känner sig som en jätte när man vandrar omkring och känner igen sig i många landskap och platser.



Åreskutan, Höga Kusten-bron, de röda husen i Hudiksvall, Dalälven, Globen och LO-borgen. Man upptäckte hela tiden något nytt. På några ställen finns information och knappar att trycka på för att få veta mer om vad man ser. Med hjälp av knappar kunde man starta tåg, tända belysning, ja jag hade kunnat gå där hela dagen, så skojigt var det.

Efter detta besök var det dags för färd till Arboga och lunch på Ågården, fantastiskt vackert belägen restaurang vid Arbogaån, dessutom var det med god mat.



Sedan var det dags för en historisk vandring i Arboga med en kunnig guide klädd i en tidstypisk medeltida dräkt.

Arboga grundades under medeltiden och delar av staden är klassat som riksintresse, staden har bl.a. kvar sina kullerstengator. För de flesta är väl Arboga mest känt för att här hölls år 1435 ett riksmöte\*, där Engelbrekt Engelbrektsson valdes till rikshövitsman. Han står staty utanför Heliga Trefaldighetskyrkan, som byggdes ursprungligen av Franciskanermunkar och stod färdig i början av 1300-talet. vid besöket inne i kyrkan, berättade guiden om Arbogas historia. \*Riksmötet benämns som Sveriges första riksdag.

*Gunvor Gunell*

Flera bilder från resan finns på [Mälarhöjdens hemsida](#).

## **Kan bridgespel minska risken för demens?**

Vi seniorer blir ofta bombarderade med artiklar i tidningarna om hur vi ska förhindra åldrandet - mycket går ut på att träna såväl hjärnan som kroppen i övrigt. Trots att kroppen åldras kan ju intellektet fortfarande frodas.

En av de stora farorna när vi blir äldre är att drabbas av demenssjukdomar, t.ex. Alzheimers sjukdom. Vad kan man göra för att förebygga detta?

En professor i Polen, Marek Malysa, har visat att Bridge kan stoppa upp fortskridandet av demens just genom att spela bridge. En grupp patienter på ett äldreboende hade 3 bridgelektioner i veckan. De kunde från början varken räkna till 10 eller t.ex. ordna sina kort (hjärter för sig, spader för sig osv.) Efter 6 veckor kunde de spela en förenklad form av bridge. De hade lärt sig att räkna till 13 och de hade lärt sig att ta stick. En kontrollgrupp hade samma terapier i övrigt men spelade inte bridge. Efter ett år var den kognitiva förmågan två gånger högre i den bridgespelande gruppen än i kontrollgruppen.

För de seniorer som ännu ej har några tecken på demens bridgespel minskar bridgespelet risken att insjukna i Alzheimers med så mycket som 75% enligt en vetenskapsrapport från forskning i Kalifornien.

Vi som spelar bridge tror att vi håller oss i fin mental form - men stämmer det? Ja faktiskt, om man får tro dessa vetenskapsrapporter, men mer forskning krävs.

Bridge är ett utmärkt och roligt sätt att dels förebygga demens, dels förhindra ensamhet. Det är socialt eftersom man måste vara minst 4 personer för att kunna spela.

Förutom gymnastik för hjärnan är det socialt umgänge, det är roligt och en utmaning för dina hjärnceller.

Hur lär man sig spela bridge? Det finns en kurs som på 10 minuter som introducerar dig i bridgens fascinerande värld. Därefter finns det en kurs som kallas MiniBridge, en enkel form av Bridge. Och har man väl lärt sig grunderna vill man gärna fortsätta.

### **LIVET ÄR KORT — SPELA BRIDGE**

Ta kontakt med en ledare för någon av våra bridgegrupper, måndagsgruppen, onsdagsgruppen eller torsdagsgruppen, se sista sidan.

*Gunilla Langius*

*Medlem i SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö och styrelseledamot i Stockholms Bridgeförbund*

## Gruppaktiviteter

**Bokcirkel** **Hanna Paulis Gata 13**, träffas en torsdag i månaden. För information, kontakta Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.



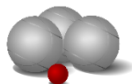
**Älvsjö bibliotek** träffas **måndagar kl. 14.00**,  
För information kontakta: Lillemor Tholander,  
[lillemor.tholander@gmail.com](mailto:lillemor.tholander@gmail.com), tel: 070-347 44 31.

**Örby bibliotek** träffas på **måndagar** en gång i månaden,  
hälsar Birgitta Björnlund, [bjornlund799@gmail.com](mailto:bjornlund799@gmail.com),  
tel: 070-091 47 74.

**Bordtennis** **torsdagar kl. 11.00 – 12.00**, i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen. Kontakta Göran Mörk, tel: 070-333 35 45.



**Boule** **onsdagar kl. 10.00 – 12.00**  
Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Varje onsdag kl. 10-12 under perioden september – maj spelar vi boule i Prins Bertils boulehall. För information kontakta Elisabet Sidh, tel: 070-939 53 77.



**Bridge** **måndagar kl. 09.30** i lokalen Hanna Paulis Gata 13,  
information Birgitta Pihlgren, [bpihlgren4@gmail.com](mailto:bpihlgren4@gmail.com) (helst)  
eller tel: 070-650 44 60.



**onsdagar kl. 09.30** i lokalen Hanna Paulis Gata 13  
information Ing-Mari Ohlsson, [ingmari.ohlsson@telia.com](mailto:ingmari.ohlsson@telia.com)  
(helst) eller tel: 070-561 67 46.

**torsdagar kl. 12.30 – ca 16.00** Solberga Ängsväg 13,  
**start 8 september**, anmälan [bridgen@googlegroups.com](mailto:bridgen@googlegroups.com),  
Roger Andersson 070-654 05 97 eller  
Eva-Lena Frank, 073-844 00 66.

**Kortspelsgruppen (ej bridge)** träffas **torsdagar kl. 13.00** tre ggr i månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Vi spelar enkla spel, skrattar och har kul, för information: kontakta Margaretha Sjödin, tel: 070-734 35 24



**Gymnastiken** i Västertorpshallen planerar vi återuppta till våren då som tidigare på **tisdagar kl. 11.00 - 12.00**. Vi har lyckats hitta en ny, jätteduktig, ledare till vår gymnastik. Hon heter Siv Sagerberg och leder idag Gympa soft/seniorgympa på SAGA. Det är jättekul, tycker vi, att vi åter kan ha aktiviteten i egen regi.



Vi behöver nu veta om du vill vara med på samma villkor som tidigare (50 kronor/pass). Naturligtvis är även nya medlemmar varmt välkomna! Vi är tacksamma om du hör av dig med besked och intresseanmälan till Iréne Svensson, så snart du bestämt dig.  
[irene.e.svensson43@gmail.com](mailto:irene.e.svensson43@gmail.com) eller tel: 070 350 37 98

**Målargruppen** träffas på Café Koppen **onsdagar kl. 14.00**, var 14:e dag ojämfna veckor. Kontaktperson Gunvor Gunell  
[gunvor.gunell@gmail.com](mailto:gunvor.gunell@gmail.com) tel: 08-88 37 51.



**Stick-/syjunte-/pysselgruppen** träffas i lokalen på Hanna Paulis Gata 13 **onsdagar kl. 15.00** var 14:e dag, jämfna veckor. Kontakta: Gull-Britt Larsson, [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), tel: 070-778 59 51.



**Vandringar** **torsdagar kl. 9.40**. Vi försöker variera vandringarna, ibland med T-bana eller buss till vandringsmålet för dagen. Vi samlas **Fruängens T-bana, nedre plan**. Välkommen önskar Ulla L. med vandringskompisar. Kontakta: Ulla Löfving, tel: 08-97 50 38/076-215 82 66.



*Manuskript till januarinumret senast 16 december 2022.  
Hämtning och distribution av januarinumret 2 januari 2023.*