

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 334

Maj/Juni/Juli/Augusti 2021

Årgång 34

OBS! Sticklingbyttardag tisdagen 4 maj kl. 11.00-14.00 i lokalen på Hanna Paulis Gata 13 (ingång från baksidan) endast en dag, det var dåligt med intresse för den här aktiviteten. *information s.7*

Folkhälsovecka 17-21 maj initiativ av förbundet information s.10

17 maj kl. 13.00: Utegympa (nivå lätt-medel) på Herrängens bollplan under ledning av Lilian Bjelton information s.11

20 maj kl.13.00: Trädgårdsträff hos Lilian Bjelton information s.11

13 maj kl.13.00: Skulpturvandring i Västertorp information s.7

31 augusti: Årsmöte (tidigare datum 25 maj ändrat) information s.4

15 och 16 juni: Sillunch på Långbro Vårdshus information s.8



**Låter vi sunt förnuft råda, tar eget ansvar, håller avstånd.
Använder munskydd i kollektivtrafiken, vaccinerar oss.
Ja då klarar vi det här.**

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: 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

Fixartjänsten i Hägersten-Älvsjö

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på stege 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

Ordförande har ordet.

Snart, snart är det värsta över. Hoppas jag och många med mig. Vaccinering pågår för fullt och det betyder att vi kanske redan under försommaren men absolut till hösten kan träffas igen. Kanske lite annorlunda än förr men i alla fall. Håll med om att det vore trevligt både att träffa vänner men framförallt kunna umgås med nära och kära igen utan att riskera att bli blåfrusen. Vi har under den här tiden lärt oss mycket om hur det är att träffas på avstånd och utomhus, men nu börjar det bli lite varmare och solen lyser ibland och fåglarna kvittrar och vårblommorna slår ut och då känns det, tycker jag, lite bättre. Vi har i styrelsen haft ett antal styrelsemöten men på avstånd, vilket inneburit att vi suttit hemma och tittat på varandra via dataskärm men vi har kunnat prata och diskutera och fundera på var, och när vi kan erbjuda aktiviteter inomhus. Vi tror att vi vågar starta lite försiktigt med en utomhusaktivitet alldeles utanför vår lokal på Hanna Paulis Gata 13 då vi byter sticklingar och pratar blommor med varandra och dricker en kopp kaffe med Synnöves bullar till.

Förbundet anordnar en Folkhälsovecka 17-21 maj. Det är mest föreläsningar som man kan koppla upp sig till. Vi vill inte vara sämre utan vår eminenta medlem Lilian Bjelton har lovat hålla utomhusgymnastik vid Herrängens gård och ordnar även en trädgårdsträff med: visning, fika och trädgårdsprat.

I början på juni hoppas vi att det kan bli 'silllunch' hos Fredrik på Långbro Vårdshus. Tills dess är förhoppningsvis hans "nya" uteplats klar. Just nu läggs det plattor på golvet och vad som sedan kommer att ske vet jag inte men jag följer utvecklingen och tror och hoppas att det blir jättefint tills vi kan träffas där.

Årsmötet vågar vi trots allt inte ha förrän i slutet av augusti, eftersom vi tycker det är viktigt att så många som möjligt ska kunna vara med och ha synpunkter och välja styrelse och annat som ju hör årsmötet till. Var den ska äga rum är inte riktigt klart men vi har preliminärt bokat Medborgarhuset på Hägerstensåsen, eftersom vi ju inte vet när vi kan få komma in på Fruängsgården igen. Kallelse och handlingar kommer att skickas till er som vanligt ett antal veckor före mötet.

Distriktet har haft sin stämma redan men då digitalt och jag konstaterar att det känns lite konstigt, eftersom åtminstone jag är van vid att diskussioner och framföranden hålls från talarstolen men det blir ju inget sådant

på det här sättet. Mötet blir kortare men jag saknar kontakten och pratet i pauserna och att se något kroppsspråk och vinkningar till andra blir det ju inget av. Hoppas att till nästa år är "allt är som vanligt" igen. Styrelsen blev omvald, med vissa protester, så lite annorlunda blev det även där.

Glöm inte bort att hålla ett öga på vår hemsida (alla ni som är datoriserade) för där kommer information att finnas så snart vi hittar något som vi tror kan vara intressant för er som är våra medlemmar. Glöm inte heller att berätta det för era vänner som kanske inte än har vågat sig på, eller inte vill, bli datoriserade.

Och fortfarande gäller det där med avstånd, handtvättning och munskydd om ni åker buss eller tunnelbana och framförallt håll ut nu när vi förhoppningsvis ser ljuset i tunneln.

Iréne Svensson

Årsmötet 2021

Årsmötet skulle enligt våra stadgar ha hållits före februari månads utgång. Under pandemin var detta naturligtvis inte möjligt, åtminstone inte med ett fysiskt möte. Styrelsen bedömer inte att alternativ med digitala möten eller poströstning uppfyller rimliga krav på möjligheter för alla medlemmar att delta och diskutera och har därför – med förbundets goda minne – valt att senarelägga årsmötet. Preliminärt hade vi reserverat tisdagen den 25 maj för detta men vid senaste styrelsemötet i april hade Folkhälsomyndigheten ännu inte aviserat att lyfta några restriktioner och detta datum synes därför inte längre möjligt. Även om de flesta av våra medlemmar då har fått åtminstone en vaccinspruta så gäller det tyvärr inte alla.

Vi blir alltså tvungna att skjuta upp årsmötet till efter sommaren. Nytt preliminärt datum är **tisdagen den 31 augusti 2021**. Boka in detta i din kalender. I början av augusti kommer vi då förhoppningsvis skicka ut en formell kallelse med allt underlag för mötet, inkl. verksamhetsberättelse och bokslut för 2020.

Digitala möten



Pandemin har tveklöst – på gott och ont – påskyndat digitaliseringen av samhället. Våra styrelsemöten har det senaste året skett helt eller delvis digitalt. Flera SPF-föreningar har också genomfört digitala årsmöten.

Även då pandemin klingat av så kommer många att fortsätta att jobba hemifrån, beställa mat via nätet och lyssna till föredrag och konserter med hjälp av datorn.

Detta är naturligtvis ur många synpunkter bra eftersom det reducerar vårt resande, sparar tid och bidrar till en bättre miljö. Vad vi saknar är naturligtvis den viktiga personliga kontakten.

Frågan är hur vi som pensionärsförening ska kunna dra nytta av detta. Ska vi komplettera vårt program med digitala aktiviteter? T.ex. frågesport via nätet, föredrag etc.? Fördelen är att vi på det sättet kanske når medlemmar som har svårt att ta sig till ett fysiskt möte och man kan ändå träffas och prata. Det ska naturligtvis inte göras i stället för vanliga fysiska möten och aktiviteter utan snarast vara ett komplement till detta. Vi tar gärna emot idéer och förslag till hur vi skulle kunna komplettera föreningens program med digitala aktiviteter. Skriv gärna ett mail till spffruangen@stockholmsdistriktet.se eller ring till någon i styrelsen.

Redan nu finns en hel del information från SPF Seniorerna att hämta på nätet. Se t.ex. hela den distriktsstämma med Stockholmsdistriktet som genomfördes den 14 april i år på <https://www.youtube.com/> (sök SPF) eller Hjärnkoll med SPF Seniorerna Örebro (sök SPF Örebro). Det som finns inspelat är dock av naturliga skäl bara en envägskommunikation, dvs. man kan lyssna och se men inte delta aktivt. Med den programvara som används för möten (t.ex. Zoom) kan alla deltagare vara aktiva, synas i bild och delta i diskussionerna.

Är digitala möten något för oss? Vi vill höra din åsikt!

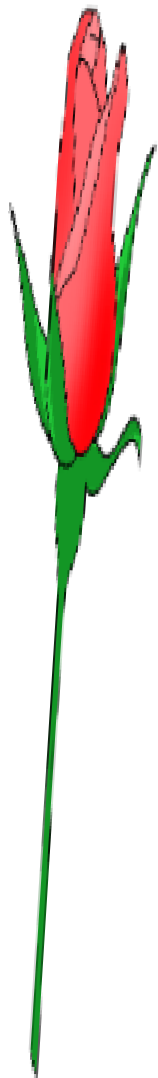
E-post

Vi behöver din e-postadress! Med e-post kan vi snabbt, enkelt och billigt nå våra medlemmar med information om aktiviteter, programändringar, erbjudanden av olika slag och annan information. Inte minst nu i Coronatider har det varit ett ovärderligt hjälpmedel. Om du tidigare haft en adress som slutat med @comhem.se eller @tele2.se så måste du meddela din nya e-post-adress eftersom dessa adresser nu är ogiltiga.

Vi är också tacksamma om du vill ta emot Höstlövet via e-post eftersom detta sparar både porto och tryckkostnad, vilket inte minst också är positivt för miljön. Ett mail till föreningen med rubriken "Höstlövet" och ditt namn och adress är tillräckligt.

Viktigt är också att du meddelar om du har ny portkod eller fått porttelefon installerad, avslutat fast telefonabonnemang och kanske skaffat mobil istället. Anmäl detta till Arne Lönnebring på tel: 070-592 43 08 eller e-posta spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Jubilarer som vi gratulerar i juni/juli/augusti

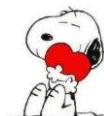


100 år fyller	Toini Wennerholm	22 juni
90 år fyller	Inga Lisa Linberg	09 juni
90 år fyller	Ingrid Matsson	26 juni
90 år fyller	Else-Marie Berggren	30 juni
90 år fyller	Margareta Johansson	11 juli
90 år fyller	Maj-Britt Rosenvik	04 augusti
90 år fyller	Gunvor Gunell	16 augusti
80 år fyller	Ellen Grufman	04 juni
80 år fyller	Evert Marmén	16 juni
80 år fyller	Reet Vaigur	19 juni
80 år fyller	Anna-Greta Mårdh	19 juni
80 år fyller	Gull-Britt Larsson	20 juni
80 år fyller	Inger Engman	22 juni
80 år fyller	Nils Zetterlund	25 juni
80 år fyller	Sune Österström	26 juni
80 år fyller	Monica Ekholm	16 juli
80 år fyller	Kenneth Sahlin	22 juli
80 år fyller	Birgitta Grkovic	31 juli
80 år fyller	Lars-Erik Petersson	05 augusti
80 år fyller	Björn Gren	28 augusti
70 år fyller	Stig Edvinsson	08 juni
70 år fyller	Birgitta Gideskog	09 juni
70 år fyller	Cecilia Gillberg	20 juni
70 år fyller	Lars Lindberg	20 juni
70 år fyller	Gunnar Askåker	18 juli
70 år fyller	Ulla Frithiof	18 juli
70 år fyller	Charlie Per Svante Hallin	23 juli

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Cecilia Gillberg
Anders Hultgren
Raija Malinen

Per-Erik Gillberg
Elisabeth Melin
Elisabeth Uddenberg



Sticklingbytdag den 4:e maj kl. 11.00 - 14.00

Vi provar något nytt, en aktivitet i och utanför vår lokal på Hanna Paulis Gata 13. Om du vill delta och lämna sticklingar, kontakta Marita eller Karin.

Vi vill att de sticklingar som lämnas (max 10/person) är märkta med namn på växten. Tänk också över vad du vill göra med de växter du lämnat om du inte hittar något att byta med. Har du svårt att transportera dina sticklingar/krukor, meddela oss, så kan vi kanske hämta upp dem.

Vill du kanske bara komma förbi, umgås och ta en fika, kommer det också att finnas möjligheter 10:- för kaffe/kaka.

Anmälan till:

Marita Pettersson
070-633 53 37

Karin Hagy
073-844 99 90

TIPS! Plantbytdag på Herrängens Gård 13 maj kl.12.00

<https://www.facebook.com/events/450875955988298/>

”Vi vill hjälpa grannar och vänner i Älvsjö att byta växter som du har över eller förödlat för många av. Märk upp dina krukor med vad du har. Kruka in det som du själv skulle vilja ha det. Dvs. inget ogräs eller snigelägg i krukorna. Ta med något att ställa dina krukor på.

På Herrängens gård finns det både lunch och fika efter dina byten.

Vi anvisar plats med avstånd för ett ’coronasäkert’ evenemang.

Väl mött med dina krukor!”

Karåla, Enikö, Cecilia och Sofie

Skulpturvandring i Västertorp Torsdagen 13 maj

En intressant, inspirerande och nostalgisk skulptur-vandring i mitt älskade Västertorp. Kom med på en guddad promenad i 50-talets Västertorp som är mer känt utomlands än här hemma. En förort byggd när det fanns gott om pengar och tro på framtiden. Vandringen tar ca 1,5 timme, lämplig även för er med rullatorer. Ta gärna med fika, så pausar vi på lämplig plats, vid tjänlig väderlek.

Välkomna Eva Gezelius.

Samling utanför Västertorps tunnelbanestation utgång Störtloppsvägen kl.12.50, vandringen börjar **13.00. Kostnad 50:-** betalas till föreningens bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 6864.

Anmälan (max 8 personer) senast **6 maj** till

Marita Pettersson
070-633 53 37

eller

Karin Hagy
073-844 99 90

Silllunch på Långbro Vårdshus Två tillfällen 15 och 16 juni kl. 14.00-15.45. OBS! tiden



Vi får hålla tummarna att det blir soligt och varmt dessa dagar så att vi kan sitta ute. Vi får en delikatesstallrik med sill, lax, potatis och diverse tillbehör samt dessert bestående av kaka med färska bär och grädde för **225 kronor**. Lättöl, mineralvatten och kaffe ingår i priset. Vin eller starksprit kan beställas på egen bekostnad.

Anmälan görs per telefon till någon av de nedanstående, inbetalningen **225 kronor** till bg 106-3791 eller swish 123 143 6864. **Sista anmälnings- och inbetalningsdag är den 11 juni**. Glöm inte uppge vilken dag och ditt namn vid inbetalningen. **Avvakta** dock med betalningen tills vi vet om det blir någon lunch.

Högst 49 personer per lunchtillfälle. Först till kvarn gäller. Anmälan är bindande.

Välkommen!

Gunvor Gunell eller Iréne Svensson
08-88 37 51 08-644 19 76

Spel och dobbel?



Vi har fått förfrågan om vi inte kan ordna träffar i lokalen på Hanna Paulis Gata 13, så att man kan komma dit och spela kort eller andra sällskapsspel under otvungna former. Finns intresse för detta? Vem kan tänka sig vara ansvarig? Hör gärna av dig till någon av oss i styrelsen (se s. 2) eller skicka ett mail till spffruangen@stockholmsdistriktet.se.

Efterlysning

Du som ringde och ville att vi skulle ordna biomatiner för pensionärer på Park Folkets Hus. Kontakta Karin Hagy, 073-844 99 90.

Preliminärt program för höstens aktiviteter.

Tider och lokaler i kommande nummer av Höstlövet.

Tisdag 31 augusti: Årsmöte med underhållning av Mikael Edelfeldt.

Tisdag 7 september: Föreläsning om familjen Hallwyl, se s.12.

Tisdag 21 september: Studiebesök på Hallwylska museet, se s.12.

Måndag 27 september: Studiebesök på Slussen.

Tisdag 5 oktober: Föreläsning/underhållning.

Måndag 11 oktober: Studiebesök på Slussen.

Torsdag 14 oktober: Rock & Roll med Björn Hemstad.

Tisdag 19 oktober: Studiebesök på Dansmuseet, se s.12.

Tisdag 26 oktober: Vinprovning med Ritva Elg.

Tisdag 2 november: Studiebesök hos någon konstnär.

Tisdag 16 november: Göran Wessberg om storspelare.

Tisdag 14 dec: Julshow med förtäring.

Förslag på aktiviteter: Teknik för seniorer, Väntjänst, Fruängens damer, Näringslära, Svenskarna och kaffet.

PUB-afton, firande av våra jubilarer, middag för aktivitetsansvariga.

Utöver detta hoppas vi kunna få till några endagsresor bl.a. Afternoon tea på Sturehofs slott som flyttat på flera gånger, resor till Arboga och Österbybruk har vi fått intressanta tips om, julmarknads- och julbordsresa i december.

Brännkyrka Veteranring

Bor du ensam är kanske detta något för dig?

Veteranringen erbjuder dig att dagligen ringa till deras telefonsvarare där du uppger ditt namn och telefonnummer. Veteranringen följer upp att du har hört av dig, i annat fall söker de kontakt med dig eller någon som du uppgivit som kontaktperson. Du betalar endast för ditt samtal till telefonsvararen. Veteranringen är en ideell förening i Hägersten-Älvsjö stadsdelsnämnd. Ta kontakt med Doris Santesson på tel 08-99 85 81 eller Karin Stenholm, tel 08-645 50 34.

Folkhälsoveckan 17- 21 maj

Nationell stegutmaning!

Under folkhälsoveckan vill vi utmana alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning. Hur långt kan vi gå?

Alla som deltar har chans att vinna fina priser. Vi kommer även att lotta ut priser som tillfaller föreningarna.

Förbundet vill inte orsaka någon extra administration för föreningar och distrikt på grund av stegutmaningen och därför uppmanar vi var och en som vill delta i utmaningen att själv rapportera in hur långt de gått via förbundets hemsida. Man behöver bara rapportera sin totala sträcka en gång. Länk till formuläret kommer att läggas upp på förbundets hemsida i samband med att Folkhälsoveckan startar. Formuläret kommer att vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan, dvs. till och med vecka 22, sedan stängs det så att vi kan sammanställa och dra vinnare. Den som inte kan eller vill fylla i formuläret via hemsidan kan skicka in sina uppgifter till förbundet via mail, telefon eller vanlig post.

Mail: info@spfseniorerna.se **Telefon:** 08-692 3250

Post: SPF Seniorerna, Box 22574, 104 22 Stockholm (märk brevet/vykortet med Stegutmaning)

Föreläsningar (anordnade av Förbundet)

Mera information kommer förhoppningsvis, men detta är vad vi vet när Höstlövet går till tryck. Föreläsningarna kan ses på www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka. De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Beroende på hur avtalen ser ut med respektive föreläsare kommer 'webinarierna' att finnas tillgängliga olika länge, vi kommer att ange vilken tid som gäller i programmet.

Måndag 17/5

10:00 **Maj-Lis Hellenius**, läkare och forskare med fokus på att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar

14:00 **Irene Samuelsson**, från Gymnastikförbundet som har arbetat med träning, gruppträning, gympa och seniorträning i många år

Tisdag 18/5

10:00 **Gösta Bucht**, professor emeritus i geriatrik och sakkunnig i vård- och omsorgsfrågor inom SPF Seniorerna.

14:00 Musikquiz

Onsdag 19/5

9:00 **Bertil Marklund** professor i allmänmedicin och folkhälsa på Göteborgs universitet. (observera tiden)

14:00 Mediyoga med **Karin Bajlo**

Torsdag 20/5

10:00 **Malena Ivarsson**, socionom och klinisk sexolog som har arbetat med sex och relationer i 40 år och har en frågespalt i *Senioren*.

14:00 **Idriz Zogai**, förbundskapten för Svenska Minnesförbundet som brinner för hjärnträning.

Fredag 21/5

10:00 Föreläsning av **Sofia Åhman**, idrottsläraren som klivit in i våra vardagsrum med sin härliga hemmagympa.

14:00 Träningspass med **Sofia Åhman**.

I vår egen regi.

Måndag 17/5 13.00 Utegympa (nivå lätt/medel) på Herrängens bollplan (till vänster om Herrängens Gård*, Segeltorpsvägen) med vår gympafröken Lilian Bjelton. Kom i lediga kläder och med glatt humör. Vi kör i 40 min och sedan fikar vi tillsammans på bänkarna bredvid. Ta med fikat eller köp på närliggande Herrängens gård. Max 8 personer. Anmälan **senast 13:e maj se nedan**.

Torsdag 20/5 13.00 Trädgårdsträff hos Lilian Bjelton (Liljestigen 11A**): visning, fika och trädgårdsprat. Hennes trädgård ligger i närheten av Herrängens gård. Den blev anlagd 1983, när huset blev klart, och hon (med hjälp av maken) har skött den sedan dess. En artrik trädgård med både perenner, marktäckare, små dekorativa buskar, vintergrönt, bärbuskar mm. Lilian ordnar fikat. Vill någon ta med sig några sticklingar att byta, så är det välkommet. Lilian har även växter till salu. Max 8 personer. Anmälan **senast 17:e maj se nedan**. Vid regn ställs aktiviteterna in.

Anmälan till Marita Pettersson eller Karin Hagy
070-633 53 37 37 073-844 99 90

***Hitta hit:** Buss 144 antingen från Fruängen Centrum eller Älvsjö station hållplats Herrängens Gård.

** Buss 144, antingen från Fruängen Centrum eller Älvsjö station hållplats Apelvägen.

Mormors pengar

Mormors pengar är i detta fall Wilhelmina von Hallwyls. Vi försökte under 2020 anordna detta, men som ni vet fick vi ju ställa in flera gånger på grund av rådande omständigheter. Nu gör vi ett nytt försök men ett annorlunda upplägg. Detta betyder att vi behöver ha anmälningar till alla tillfällena kanske även till det vanliga tisdagsmötet, men om detta vet vi förhoppningsvis mera när nästa nummer kommer ut i slutet på augusti.

Tisdagen 7 september kl.13.00, Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus är bokad.

Föreläsning av Leif Östman om hela familjen Hallwyl, speciellt Wilhelmina Hallwyl, barnbarnet Rolf de Maré. Många spännande historier får vi höra. (Bl.a. fick en av döttrarna Södertuna slott i morgongåva, dit ska vi försöka göra julmarknadsresan i december).

Kostnad: 50:- kaffe med hembakat. **Betalning** till bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864. Glöm inte skriva namn och datum. **Avvakta dock med betalningen tills vi vet att aktiviteten förhoppningsvis blir av.**

Tisdagen 21 september kl. 11.00-12.00 .träffas vi på Hallwylska museet Hamngatan 4, kl. 10.45.



Guidning av Leif Östman, vi får veta sådant som inte berättas vid vanliga guidningar. Max antal 20.

OBS! Ingen hiss och besvärliga trappor.

Prel. kostnad 200:- information om anmälan och betalning i kommande nummer av Höstlövet.

Tisdagen 19 oktober kl. 13.00 på Dansmuséet, Drottninggatan 17 Rolf de Maré, barnbarn till Wilhelmina von Hallwyl, öppnade museet 1953. Det var 100 år sedan Rolf var med och bildade *Svenska baletten i Paris*, en specialutställning har pågått och en del av den finns kvar, men original från Frankrike har fått lämnats tillbaka. Leif Östman guidar oss också här. Max antal personer 20. I Dansmuseets restaurang *Bistro Rolf de Maré* hittar du franska klassiker, lättare rätter och bakverk. Avrunda ditt besök i museet med ett glas vin eller pannkakor i bistron.

Prel. kostnad 200:- information om anmälan och betalning i kommande nummer av Höstlövet

Resor

Många börjar känna reslust och vi förstår detta, men vi vill avvakta utvecklingen i samhället och restriktionernas giltighet, innan vi ordnar något i föreningens regi. Vi har fått ett erbjudande från Reseskaparna, som kan vara värt att testa.

Erbjudande

SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö har gjort en överenskommelse med ReseSkaparna och det ger alla medlemmar i föreningen förmånligare priser på alla våra resor. Som medlem erhåller du alltid följande rabatter när du bokar med ReseSkaparna: 300 kr på våra resor i Sverige och minst 500 kr på våra resor utanför Sverige, ibland kan du erhålla en högre rabatt på utvalda resor, se nedan erbjudanden.

<https://reseskaparna.se/erbjudanden/erbjudandeforening/>

Ange bokningskod FÖRENING samt föreningsnamnet vid bokning för att erhålla rabatt.

På Stockholmsdistriktets [hemsida](#) finns länkar och information till flera andra reseföretag som ordnar resor för oss årsrika.

Rabatter



Café Koppen

Fruängstorget 4, 129 52, Hägersten

Tel. 08-464 92 10

Ger Dig rabatt på Din fikastund och Dina tårtor.

Smart Senior

Gratis medlemskap för medlemmar i Stockholmsdistriktet.

Registrera dig på deras [hemsida](#) och få massor av rabatter

Medlemsservice tel:08-410 426 10.



Bridge

Vi hoppas att kunna återstarta våra bridgegrupper i höst, naturligtvis under förutsättning att t.ex. FHM inte föreskriver annat. Vi förutsätter att alla då är fullt vaccinerade mot Covid-19 senast 3 veckor före start och att vi då kan spela och umgås som vanligt. Vi räknar med att kunna starta höstterminen enligt följande:

Måndag 30/8 kl. 09:30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13

Anmälan till Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller 070-650 4460

Onsdag 1/9 kl. 09:30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13

Anmälan till Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller 070-561 6746

Torsdag 2/9 kl. 09:30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13

Anmälan till Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller 070-650 4460

Eftersom det nu är mer än ett år sedan vi spelade sist så vill vi gärna veta vilka som vill vara med. Både gamla och nya spelare är naturligtvis välkomna. För att kunna driva alla tre grupperna fordras att vi har minst 14 och högst 22 anmälda per grupp. För torsdagsgruppen fordras dessutom att gruppen inom sig utser en person som ansvarar för nyckeln till lokalen, tar hand om närvaroanmälningar mm.

Om det finns intresse för **sommarbridge** kanske även detta är möjligt, fortfarande under förutsättning att alla då är fullt vaccinerade mot Covid-19 senast 3 veckor före start. Starten blir **prel. tisdag 29/6 kl. 09:30** i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Intresseanmälan till Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller 070-650 4460 **senast 23/5**.

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 **torsdagar kl. 9.45**.



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

Bokcirkel röd träffas en torsdag i månaden på Hanna Paulis Gata 13*

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: Cirkeln gör uppehåll. Kontakta: Birgitta Björnlund, tel. 08-647 43 41, g.bjornlund@tele2.se.



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

Bridge



Se information sidan 14

Bordtennis Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner **bakom receptionen**. Förhoppningsvis kan det bli aktuellt med spel **torsdagen 2 september kl. 11.00 – 12.00. OBS,** klockslaget då den gamla tiden blivit upptagen av skolaktiviteter. 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, när aktiviteten kan starta. Kontakta Elisabet Sidh tel: 070-939 53 77.

Gymnastik Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner **bakom receptionen**. Förhoppningsvis kan det bli aktuellt med gympa på **tisdagar kl. 11.00 – 12.00 fr.o.m. den 7 september. OBS, den nya tiden**, då den gamla tiden blivit upptagen av skolaktiviteter. Har du frågor? Kontakta ledaren Lilian Bjelton, tel 070-396 16 38.



Målargruppen eventuellt en träff i Gunvors trädgård under sommaren.
Kontakta: Gunvor Gunell, tel. 08-88 37 51.



Stick-/syjunte-/pysselgruppen startar upp till hösten.



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

Sopplunchsällskapet gör också sommaruppehåll, anmäl gärna ditt intresse för ev. deltagande till spffruangen@stockholmsdistriktet.se



Skön och trevlig sommar

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

**Manuskript till septembernumret senast 13 augusti 2021.
Hämtning och distribution av septembernumret 23 augusti 2021.**