

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 337

September/Oktober 2021

Årgång 34

Årsmöte med underhållning på Park, Liseberg Tisdagen 31 augusti kl. 13.00

Fritt inträde. På Park får f.n. max 50 personer vistas i lokalen och vi behöver därför en anmälan till årsmötet. Har du inte möjlighet att komma själv, kanske du kan skicka en fullmakt med någon.

Registrering från 12.30. Årsmötet startar 13.15.

Kallelse och dagordning i Höstlövet 335.

Underhållningen står Mikael Edfeldt för, han kommer vid det här tillfället spela mest Evert Taube, men även en del egna visor



Under rådande omständigheter måste vi tyvärr be om anmälningar till våra tisdagsmöten, eftersom det finns regler för hur många vi får vara i lokalerna. Dessa är dock EJ bindande, till skillnad från andra aktiviteter. Vi kommer att lägga ut listor på mötena för anmälningar till de olika aktiviteterna. Anmälningarna till (om inget annat anges)

Marita Pettersson
070-633 53 37

eller Karin Hagy
073-844 99 90



Hitta till Park, Götalandsvägen 181, Älvsjö.

Buss 144 eller 165, hpl. Parkudden. Ca 75 m. plan gångväg.
Bilparkering förbjuden på Götalandsvägen. Närmaste parkering vid Brännkyrka kyrka, därifrån ca 200 m gångväg.

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

Hemsida: 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	070-840 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

Hitta till Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.



Buss 147 från Liljeholmen, hpl Sedelvägen. Ca 100 m
plan gångväg. Alternativ T-bana 14 från Fruängen
eller Liljeholmen till Hägerstensåsen.

I Medborgarhuset finns hiss från gatuplanet.
Begränsad avgiftsbelagd bilparkering bakom
Medborgarhuset (tillstånd erhålls i caféet).

Ordförande har ordet.

Augusti har kommit med lite svalare väder och dessutom ganska häftiga regnväder, ibland med åska. Typisk svensk sommar mer som vi är vana med. Gräsmattor och svampmarkerna tackar och tar emot.

Nu ska vi förhoppningsvis kunna starta upp verksamheten och årsmötet den 31 augusti blir ju lite av en startpunkt.

Vi hör från våra medier att Covid 19 fortfarande ställer till det och när vi blir lite slarviga så sätter spridningen igång igen. De som av olika anledningar varit på semester i andra länder har ibland med sig smittan hem och delar med sig till vänner och bekanta. Tyvärr har det i sydliga Europa även andra problem med bränder och hög värme som ställer till det. 48,8 grader uppmättes för några dagar sedan på Sicilien. Vågar inte ens tänka på hur det skulle kännas att vara där.

Nu hoppas vi att allt vi planerar för hösten kan genomföras och att de restriktioner som varit inte kommer tillbaka men, som vanligt, håll en koll på vår hemsida där det alltid finns senaste nytt.

Tidigare har vi gjort reklam för en 'app', som heter *Hållbar Hälsa* och nu har vi gjort en ny film, den här gången om Stavgång. Filmen är inte publicerad än, men så snart den kommer rapporterar vi det på Hemsidan. Vi var några stycken ute på Farsta gård och gick på olika sätt med stavar. Ni som inte provat än, kolla gärna och kanske kan ni låna stavar från en vän och prova. Bra träning för oss som vill och kan röra på oss.

Intresse för att spela kort (andra spel än bridge) finns hos ett gäng som kommer att starta upp under hösten. I vår lokal på HPG13, men vilken veckodag och exakt tid är inte fastställt än. Är du intresserad så håll ett öga på Hemsidan och även i vårt nästa nummer av Höstlövet.

Förbundets kongress 2020 blev ju uppskjuten och delad. Den andra delen kommer att äga rum den 23 - 24 augusti, dvs. strax efter distributionen av detta Höstlov. Kongressen kan följas – även i efterhand – på förbundets hemsida. Bl.a. skall frågan om helt nya stadgar på alla nivåer behandlas. Vi återkommer i nästa Höstlov med synpunkter och kommentarer till kongressen.

Med risk för att vara tjugig, håll avstånd, tvätta händerna, och som vanligt använd sunt förnuft så klarar vi det här. Så lätt ger vi inte upp.

Irène Svensson

Distribution av Höstlövet

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** till medlemmar i närområdet. Detta är möjligt endast till medlemmar vars brevlåda är åtkomlig, t.ex. genom att vi fått ta del av den aktuella portkoden när det gäller flerfamiljshus. **Glöm därför inte** att anmäla när ni byter portkod. Tyvärr är denna väg inte möjlig för medlemmar med enbart porttelefon eftersom medlemmen då måste vara hemma när brevduvan kommer.
F.ö. behöver vi fler brevdovor så anmäl dig gärna till Synnöve Ryman, tfn 08-97 26 98. Det innebär att hämta en bunt i vår lokal och ta en liten promenad i närområdet en gång i månaden under höst och vår, vanligen med ett 10-tal adresser på en adresslista.
>föreningen har en kostnad för tryck, men distributionen är ”gratis”.
3. Via **PostNord** till medlemmar som bor långt bort eller bakom en port som är låst eller har porttelefon:
>föreningen har då 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 maildistribution.

Mötesförsäkringar

Mötesförsäkringen är en kollektiv olycksfallsförsäkring som gäller möten, aktiviteter, resor med mera som är anordnade av SPF Seniorerna, förening, distrikt eller förbundet centralt. Försäkringen gäller även under resor till och från sådan verksamhet. Mötesförsäkringen gäller också när någon utför ett oavlönat uppdrag åt SPF Seniorerna. Det kan exempelvis vara utdelning av post och information från föreningen, s.k.

"brevduveverksamhet", eller arbete i en monter vid t.ex. en mäsas.



Dahlia Bitsy

Jubilarer som vi gratulerar i september/oktober



90 år fyller	<i>Inga-Carin Hammar</i>	09 september
90 år fyller	<i>Gunnar Fredrikson</i>	25 september
90 år fyller	<i>Jytte Ohlsson</i>	25 september
90 år fyller	<i>Kristina Wiklund</i>	27 september
90 år fyller	<i>Ulla Ahnroth</i>	13 oktober
80 år fyller	<i>Inger Cannerfelt</i>	04 september
80 år fyller	<i>Bo Wall</i>	21 september
80 år fyller	<i>Ulla Hjelmqvist</i>	29 oktober
70 år fyller	<i>Ing-Britt Karlsson</i>	06 september
70 år fyller	<i>Carina Strand</i>	26 september
70 år fyller	<i>Anne-Cathrine Krantz</i>	01 oktober
70 år fyller	<i>Lill Asp Knight</i>	08 oktober

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Gunnel Levander (vänmedl)
Kerstin och Kenneth Vallenholm
Lilian Ruhmén
Rita Töresson
Anita Riccardi
Eva Fredholm
Elina Ruohutula
Conny Hewrén
Åsa Lovén



Kvällsöppet i [Dahliaparken](#) den 1:a september från kl.18!

Föreningen Dahliaentusiasterna driver ideellt en park i Enskede, full av medlemmarnas dahlior, drygt 250 sorter! Den är alltid öppen för allmänheten, men den 1 september är styrelsen där och berättar om parken och dahliorna där. Vår egen dahliaentusiast Lilian Bjelton är där och kan berätta något mer och svara på frågor. Information om parken och hur man tar sig dit se [hemsidan](#). Inga anmälningar, bara åka dit på egen hand. Ska vi ses där? T-bana linje 19 till **Enskede Gärd** eller tvärbanan hpl **Linde**.

Mormors pengar

Mormors pengar är i detta fall Wilhelmina von Hallwyls. Vi försökte under 2020 anordna detta, men som ni vet fick vi ställa in pga. 'coronapandemin'.

Till tisdagsmötet 7:e september är det inga begränsningar för antalet besökare, men vi behöver er anmälan, se i detta fall sidan 1. För besöken 21:a september och 19 oktober är maxantalet: 20, anmälan se nedan.

OBS! Ni som anmält er tidigare och betalat för inställda aktiviteter, men inte fått pengarna tillbaka, har naturligtvis garanterade platser.

Tisdagen 7 september kl. 13.00, Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.

Föreläsning av Leif Östman om hela familjen von Hallwyl, speciellt Wilhelmina von Hallwyl och barnbarnet Rolf de Maré. Många spännande historier får vi höra om denna familj. **För att förgylla vardagen och för att vi fått avstå från våra träffar, finns möjlighet till ett glas vin (20:-).**

Kostnad: 50:- kaffe med hembakat. Betalning till bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864. Glöm inte skriva namn.

Tisdagen 21 september Hallwylska museet Hamngatan 4, kl. 10.45.
Guidningen börjar kl. 11.00 (ca 1 timme).



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

OBS! Ingen hiss och besvärliga trappor.

Kostnad 200:- betalning till bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864. Glöm inte skriva namn.

Anmälan senast 14 september till Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com
tel: 070-778 59 51.

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 lämnats tillbaka. Leif Östman guidar oss också här. Max antal 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.

Kostnad 200:- betalning till bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864. Glöm inte skriva namn. **Anmälan senast 12 oktober** till Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51.

Måndagen 27 september och måndagen 11 oktober.

Två tillfällen att göra studiebesök vid Nya Slussen-projektet

Nya Slussen är den femte versionen som byggs, och förväntas vara helt klar år 2025. Den allra första Slussen byggdes år 1642 av Drottning Kristina eftersom båttrafiken krävde en bättre lösning. Sen dess har man renoverat Slussen varje århundrade och nu är det alltså dags för detta århundrades. Välkommen till en spännande introduktion om detta spektakulära bygge. Max 15 personer per tillfälle.

Vi träffas i Slussenrummet, Södermalmstorg 4, kl. 9.30.

Kostnad: 50 kronor betalas till bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864.

Anmälan och betalning senast en vecka innan valt besök

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

Tisdagen 5 oktober kl. 13.00 i Baldersalen

Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2

Fruängen i ord och bild:

Föreläsning och bildvisning av Kalle Ryman om Fruängen, många bilder från 50-talet och fram till idag. En del äldre kartor får vi också ta del av.



Dessutom kommer Musikgruppen RAAduo Kaj Magnusson och Stellan Sagvik. De spelar på olika instrument och berättar egna minnen från Fruängen och Örby/Östberga.

Kostnad: 50:- kaffe med hembakat. Betalning till bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864. Glöm inte skriva namn. Anmälan se s. 1.

Torsdagen 14 oktober kl.13.00 på Park, Liseberg.



Björn Hemstad bjuder oss på en resa till tiden då Rock & Roll förändrade världen. Vem minns inte Bill Haley och *Rock around the clock*, Raggare och Knuttar, C G Hammarlunds bilradio, Tommy och Elvis och Bildjournalen.

Kostnad: 50:- kaffe med hembakat. Betalning till bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864. Glöm inte skriva namn. Anmälan se s. 1.



Afternoon tea på Sturehovs slott Onsdagen 20 oktober kl. 13.00

Sturehovs Slott stod klart 1781 och har betecknats som en av landets vackraste byggnader i den gustavianska stilen. Slottet är i två våningar med brutet tak. Här finns landets största samling av Mariebergsskakelugnar. Guidning av salongerna på ett av Sörmlands vackraste slott, efteråt serveras i salongerna Afternoon tea, med utvalda bakverk, småkakor, ost, kex. För att hålla nere kostnaden försöker vi åka med egna bilar. Tacksam om du vill ställa upp som chaufför, ersättning utgår. Samling vid Fruängstorget eller upphämningsplats och tid som vi kommer överens om.

Anmälan senast 6 oktober till spffruangen@stockholmsdistriktet.se eller

Gull-Britt Larsson

Iréne Svensson

070-778 59 51

08-644 19 76

Kostnad: 350:- betalning till bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864. Glöm inte skriva namn och afternoon tea. Maxantal: 30 personer.

Vinprovning 26 oktober kl. 13.00 på Folkets Hus Park



Ritva sabrerar en flaska champagne

Vi får lära oss lite vinhistoria, hur marknaden ser ut idag. Vad har vi för preferenser när det gäller val av vin? Vi provar en del av höstens nyheter, kanske får vi tips inför kommande helger. Provningsledare är Ritva Elg, som sitter i SPF Seniorernas distriktsstyrelse. Hon har varit utbildningsansvarig för Munsänkarna både i sin lokalförening och i regionen, hon har hållit många provningar och kurser runtom i landet.

Kostnad: för 190:- får vi prova 4 sorters vin, lämpligt tilltugg serveras.

Anmälan, som är bindande, senast den 16 oktober, då betalningen till föreningens bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864 ska ha skett.

Glöm inte skriva namn och vinprovning (max 40 personer).

Karin Hagy

Marita Pettersson

073-844 99 90

070-633 53 37

Preliminärt program för höstens aktiviteter.

Reservationer för ändringar i programmet..

- 31 aug. kl. 13.00 Årsmöte på Park. Underhållning Mikael Edfelt.
Kallelse och dagordning i Höstlövet 335.
- 1 sept. kl. 18.00 Dahliaparken, Enskede, se information på s. 5.
- 7 sept. kl. 13.00 Föredrag av Leif Östman om familjen von Hallwyl,
Hägerstensåsens Medborgarhus, information på s. 6.
- 15 sept. kl. 11.00 Dagsutflykt: Mälsåkers slott, se information på s.10.
- 21 sept. kl. 11.00 Besök på Hallwylska museet. Guide Leif Östman.
- 27 sept. kl. 09.30 Studiebesök på Slussen, se information på s.7.
- 29 sept. kl. 08.30 Heldagsutflykt till Arboga, se information på s. 11.
- 5 okt. kl. 13.00 Fruängen i ord och bild. Föredrag av Kalle Ryman.
Musikunderhållning av RAAduo.
Hägerstensåsens Medborgarhus, information på s.7.
- 6 okt. kl. 09.00 Dagsutflykt: Stavsnäs/Sandhamn, information på s. 12.
- 7 okt. Träff för nya medlemmar (särskild inbjudan).
- 11 okt. kl. 09.30 Studiebesök på Slussen, information på s. 7.
- 14 okt. kl. 13.00 Musikunderhållning av Björn Hemstad: Rock & Roll.
Park, Liseberg se information s. 7.
- 19 okt. kl. 13.00 Besök på Dansmuseet. Guide Leif Östman.
- 20 okt. kl. 13.00 Afternoon tea på Sturehovs slott, information på s. 8.
- 21 okt. Middag för aktivitetsansvariga (särskild inbjudan).
- 26 okt. kl. 13.00 Vinprovning med Ritva Elg, information på s. 8.
- 2 nov. Firande av jubilarer.
- 16 nov. Göran Wessberg om Storspelare.
- Nov/dec. Julmarknadsresa. Mera information i Höstlövet 338.
- 30 nov. Föreläsning alt. Musik.
- 7 dec. Föreläsning alt. Musik.
- 14 dec. Julshow med Mikael Edfelt + förtäring.

Utflykterna anordnar vi tillsammans med SPF Seniorerna

Mälärhöjden-Hägersten, www.spfseniorerna.se/malarhojden-hagersten

I övrigt håll koll på vår egen [hemsida](#), där det alltid finns aktuell information.

BUSSRESOR

Våra resor under hösten sker i samarbete med Mälärhöjden-Hägersten i ”egen” buss och börjar och slutar på Trekantsvägen 9* i Liljeholmen, resan till Sturehofs slott görs dock i egna bilar se s. 8.

Anmälningarna är bindande, gäller både resor och aktiviteter.

Avanmälan måste göras minst 14 dagar före resa eller aktivitet om återbetalning ska ske. I annat fall fordras läkarintyg.

Glöm inte att lämna återbud i god tid om du får förhinder, för att ge plats åt någon annan.

Onsdagen 15 september kl. 11.00 – ca 18.

Mälsåkers slott. Slottet, som ligger på Selaön, 2 mil från Mariefred, byggdes av Nicodemus Tessin d.ä. Den mest kända ägaren av slottet är släkten von Fersen. Under ett par år under andra världskriget ägdes slottet av norska staten. Vid en brand 1945 brann hela taket upp och rasade ned i översta våningen. 1951 övergick slottet i statens ägo och viss renovering har genomförts som ett projekt för utbildning av hantverkare i äldre byggnadsteknik.



Besöket inleds med en guidad visning av slottet och därefter dukas ett buffébord upp i slottets stora konsertsal. I samband med att kaffet serveras kommer Charlotta Huldt, sopran och tidigare Jenny Lindstipendiat att underhålla oss. Charlotta berättar om ”den svenska näktergalen” och sjunger favoriter ur hennes repertoar bland annat Mozart och Bellini. Charlotta ackompanjeras på flygel.

Slottet är inte handikappanpassat, men de två trapporna upp till konsertsalen är enligt besked ”lättgångna”.

Anmälan tidigast 2/9 kl. 09.00 till Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

Anmäl före 6/9, då besked måste lämnas till Mälsåker detta datum.

Pris 780 kr (i priset ingår bussresa, guidad visning, buffélunch med vin eller annan dryck samt underhållning), **oss tillhanda senast 8/9.**

Preliminärt max 49 personer. Minsta antal 30 personer.

*Tunnelbana till Liljeholmen, (finns hiss) utgång mot sjön Trekanten, gå till höger, ta sikte på skylten Nordströms trä, gå förbi lekplatsen med frukter, där vid vändplan hittar du bussen.

Onsdagen 29 september kl. 08.30 – ca 18.00

Arboga, heldagsutflykt



Foto: Arboga kommun

Arboga är en för många okänd pärla som de flesta passerat. Här hölls ett riksmöte år 1435 som anses vara Sveriges första riksdag. Engelbrekt som är välkänd från historieböckerna, står staty utanför Heliga Trefaldighetskyrkan, väl värd ett eget besök.

Vi startar från Trekantsvägen 9, samling kl. 08.15. Med buss tar vi oss längs E4/E20 till Arboga där vi serveras kaffe och smörgås vid framkomsten. Vi delas sedan upp i två grupper och gör en timmes konst- och historisk stadsvandring. En stunds fri tid att upptäcka staden, innan vi beger oss till Stadskällaren där vi erbjuds tallriksserverad varmrätt och liten sallad, dryck, smör, bröd, kaffe och kaka.

Efter lunchen beger vi oss med buss till Arbogas robotmuseum, ett unikt museum, som visar robot- och teknikhistoria från 1940-talet och framåt. Museet innehåller bland annat ett 25-tal olika robottyper från armé, marin och flyg. Dessutom finns det en flygsimulator. För de som vill fortsätter bussen till bryggerimuseet (max 15 personer). Arboga Bryggerimuseum är Sveriges enda bevarade träbryggeri. Här visas de redskap som förr användes vid öltillverkning och vi får veta mer om äldre tiders sätt att brygga öl, ölhistoria, samt mycket mer som är värt att veta om denna ädla dryck. Bryggerimuseet har två våningar och saknar hiss och kan vara lite kyligt. Bussen tar oss sedan tillbaka till robotmuseet, där vi fikar tillsammans, innan vi sätter oss i bussen för hemfärd, efter en förhoppningsvis minnesvärd dagsutflykt.

Anmälan vill vi ha senast 15 september, detta till Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51.

Kostnad: 650 kronor. (I priset ingår buss tor Liljeholmen, förmiddagsfika, guidningar, lunch och eftermiddagsfika). Betalning till bg: 106-3791 eller swish: 123 143 6864. Glöm inte skriva namn och vilket museum. Minsta antal: 30 personer, max: 49 personer. ***Avvakta med betalningen tills vi vet om resan blir av.***

Onsdagen 6 oktober kl. 09.00 – ca 19.00

Sandhamn och Skärgårdsmuseet i Stavsnäs

Om skärgårdslivet finns det mycket att berätta. Vi får se mycket och höra berättelser både vid Skärgårdsmuseet och den guidade turen på Sandhamn. Vår dag börjar med att vi reser med egen buss från Trekantsvägen 9, ut till Skärgårdsmuseet i Stavsnäs. En grupp börjar med en guidad visning medan den andra gruppen börjar med förmiddagsfika. När visningarna är klara går vi i lugn takt genom Stavsnäs by ner till hamnen (det tar ca 20 - 30 min) där en taxibåt väntar för färd ut till Sandhamn.

”Sjön suger” och lunch väntar på Vårdshuset, som varit öppet sedan 1600-talet – tänk om dessa väggar kunde tala... Kl. 17.00 går vi ombord på Waxholmsbåten, som tar oss till Stavsnäs. Cafeteria finns ombord. Från Stavsnäs tar vi oss vidare med SL-buss till Slussen. **OBS!** SL:s månadskort gäller även på Waxholmsbåten, annars kostar resan 63 kronor som var och en betalar ombord på båten. Att ha reskassa på SL-kortet underlättar.

Anmälan tidigast 2/9 kl.09.00 till Ann Falk, tel: 08-97 26 62.

Pris 765 kr (i priset ingår bussresa till Stavsnäs, förmiddagsfika, guidade visningar, taxibåt och lunch. **OBS!** ej hemresan från Stavsnäs).

Betalningen oss tillhanda senast 22/9.

Preliminärt max 49 personer. Minsta antal 30 personer.



Afternoon tea på Sturehovs slott

Onsdagen 20 oktober kl. 13.00

Se information på s. 8

**Julmarknadsresa, slutet på november/början på december
Information i Höstlövet 338.**

Reseombud?

Är det någon som är intresserad? Vi behöver förstärkning. Ett spännande och intressant uppdrag, lite vad du själv gör det till. Du får inspiration av resebolag, turistbyråer m.fl. Du har kanske egna idéer om resor som du vill förverkliga tillsammans med andra. Kontakta någon i styrelse se s .2.

Vårda och vässa din hjärna – hitta motivation och meningsfullhet

Föreläsning av Rolf Ekman vid en friskvårdskonferens.*

Din hjärna är ett helt fantastiskt organ! Den är byggd för att ständigt utvecklas, lära sig nya saker och att anpassa sig efter nya situationer. Tänk att den omformar sig lite varje dag. Din hjärna formas och får sin unika struktur från dina erfarenheter, dina tankar och dina känslor. Ta reda på vad just din hjärna behöver för att hitta motivation, fokus, meningsfullhet och glädje.

Idag har forskningen bevisat att du kan bilda nya hjärnceller hela livet. Dessa hjärnceller, nya som gamla, har sedan till uppgift att koppla ihop sig med varandra och överföra information. Då bildas synapser. I synapserna lagras dina tankar, minnen och dina erfarenheter. För att hjärncellerna skall kunna föra information mellan varandra behövs kemi. De kemiska signalsubstanser som transporterar informationen påverkar hur du tänker, känner, upplever och hur du mår.

Dopamin hjälper dig att känna motivation och att minnas

Dopamin styr ditt belöningssystem, det ger dig vilja, motivation och drivkraft. Av dopamin blir du koncentrerad och det hjälper dig också att minnas. Dopamin kan liknas vid datorns ”sparaknapp”.

Hur får man då tag i dopamin? Ett bra och effektivt sätt är att röra på sig. All form av rörelse duschar hjärnan med dopamin. Tänk allt ifrån att du tar trapporna istället för hissen eller när du tagit dig en löparrunda. Att ge och få beröm är också ett bra sätt att frisätta dopamin. Det häftiga är att den som ger beröm får lika stor frisättning. Så du behöver alltså inte sitta och vänta på beröm! Plussar du även på ett leende så blir dosen extra stark.

Serotonin är ditt balanshormon

Serotonin ger dig långsiktig harmoni, du känner dig nöjd och är på bra humör. Har du däremot låga halter av denna signalsubstans kan du känna dig ledsen, trött och deppig. Halterna påverkas av dagsljus och det finns flera studier som visar att din prestation och effektivitet ökar när du befinner dig i ljusa miljöer med mycket dagsljus. Serotoninet har även till uppgift att reglera vår aptit och frisätts av att viss kost som till exempel mandlar, tomater, mjölk, aprikoser och banan. Så ta en banan och du kan direkt bli på gott humör.

Oxytocin ger lugn och ro

Här är vårt lugn och ro hormon. Motsatsen till att fly och fäkta. Det som ger dig lugn och motverkar stress. Oxytocinet gör att du blir öppen, lättare tar in information samt att du inte ser andra som hot lika fort. Man kan helt enkelt säga att det ökar empatin.

Hur får man då tag i detta? Jo, genom närhet med andra människor, beröring, värme, ögonkontakt, genom leenden och att ta del av andras historier. Att ta del av varandras berättelser ger oss kraften att producera oxytocin. Men det absolut bästa tipset är att ge och få kramar. Undrar du hur många? Då är svaret åtta stycken om dagen.

Din hjärna utvecklas varje dag! Den lär sig nya saker, den tänker och den känner. Tänk om du har format om din hjärna bara genom att läsa den här artikeln? Förmodligen har du det.

”För det ska du veta, du har inte samma hjärna i kväll när du går och lägger dig som du hade i morse när du gick upp!”

*Rolf Ekman, professor emeritus i Neurokemi vid Sahlgrenska Akademien.

Seniorhälsa

Hemsidan [Seniorhälsa](#) är för dig som är äldre eller pensionär och söker inspiration och information om hur man kan spendera sin tid på ett aktivt och innehållsrikt vis.

Pensionärslivet kan vara en otroligt spännande tid med många upplevelser och möten. Kanske passar man på att se och uppleva sådant man önskat man önskat sig men aldrig hunnit med? När man arbetar för att tjäna sitt levebröd för sig själv och sin familj och eftersträvar en karriär så är det ofta svårt att få tiden att räcka till. Men nu har man all tid i världen. Fast trots det kan det också vara svårt att få tiden att räcka till.

Seniorhälsan i stadsdelen Hägersten-Älvsjö har sju Träffpunkter, samtliga är f.n. stängda på grund av coronapandemin, liksom *Tellus fritidscenter* och *Tanto seniorloкус* som är öppna fritidsverksamheter för alla seniorer och vuxna med funktionsnedsättning i Stockholms stad.

Tellus Fritidscenter, Lignagatan 8, vid Hornstull, har normalt gratis filmvisning på måndagar kl. 13.00.

Tanto Seniorloкус, Rosenlundsgatan 44A visar också vanligtvis gratis film en gång i månaden.

Gruppaktiviteter som vi hoppas kunna genomföra

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



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

Örby bibliotek hoppas komma igång under hösten. För information kontakta Birgitta Björnlund, tel; 070-091 47 74,
b.bjornlund799@gmail.com.

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 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, aktiviteten startar 8 september.
Kontakta Elisabet Sidh tel: 070-939 53 77.



Bridge **Måndag 30/8 kl. 09:30** i lokalen Hanna Paulis Gata 13
Anmälan till Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller 070-650 44 60.

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 67 46.



Torsdag 16/9 kl. 12.30 – ca 16.00 Solberga Ängsväg 13.
Nya medlemmar till Älvsjö Bridgen anmäler sig(er) via mail bridgen@googlegroups.com eller telefon till Roger Andersson 070-654 05 97 eller till Eva-Lena Frank 073-844 00 66. Vi tar ut en liten avgift per tillfälle, då ingår kaffe och smörgås. Alla är välkomna men det är allra bäst om ni är ett bridge par och inte är nybörjare.

Gymnastik Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner **bakom receptionen. Start tisdagen 7 september. kl. 11.00 – 12.00.** **OBS, den nya tiden,** då den gamla tiden blivit upptagen av skolaktiviteter. Har du frågor? Kontakta Lilian Bjelton, tel: 070-396 16 38.



Målargruppen startar den **1 september klockan 14.00**



på Café Koppen, vi träffas sedan var 14:e dag ojämna veckor.
Kontakta: Gunvor Gunell, te.: 08-88 37 51.

Sopplunchsällskapet ska också starta. Vi träffas första gången



fredagen 17 september kl. 11.30 i lokalen HPG 13*.

Jag (Gull-Britt) förbereder allt den här gången, sedan gör vi upp ett schema. Anmäl ditt intresse för ev. deltagande till Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51 eller spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Stick-/syjunte-/pysselgruppen träffas **8 september kl.15.00** i lokalen



HPG 13*, vi fikar och bestämmer höstens träffar. Du är välkommen att anmäla intresse till Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.

Vandringar Vandringarna börjar den **2 september kl. 9.45**. Vi försöker att



ha vandringarna som vanligt igen, ibland med T-bana eller buss till vandringsmålet för dagen. Vill du komma med på våra vandringar är det bara att komma 9.45, men ring gärna om du vill. Första gången går vi en kortare vandring för att planera vandringsgruppens framtid tillsammans på rastplatsen vid fiket. Vi behöver flera medhjälpare.

Välkommen önskar Ulla L och mina vandringskompisar på plats **torsdagar kl. 9.45 Fruängens T-bana, nedre plan.**
Kontakta: Ulla Löfving, tel: 08-97 50 38/076-215 82 66.

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

Manuskript till novembernumret senast 15 oktober 2021.

Hämtning och distribution av novembernumret 25 oktober 2021.