

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 338

November 2021

Årgång 34

Aktiviteterna börjar komma igång, men vi måste fortsättningsvis ha både anmälningar och inbetalningar till aktiviteterna. Se under varje aktivitet vad som gäller och i vilken lokal. Glöm inte att vid betalning ange den kod som står vid varje aktivitet.

Tisdagen 2 november firar vi jubilarerna (dvs. de som fyllde 100, 90, 80 eller 70 år under 2020)

Tisdagen 16 november Föreläsning av Göran Wessberg.

Söndagen den 28 november Julmarknadsresa till Rademachersmedjorna och julbord på Gästgifveriet i Eskilstuna.

Tisdagen 30 november firar vi jubilarerna (dvs. de som fyllde/fyller 100, 90, 80 eller 70 år under 2021).

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).

Hitta till Park Folkets Hus, Götalandsvägen 181.

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 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
Styrelseledamot	Håkan Jarmar	070-362 98 71
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	08-18 59 51/070-778 59 51
Styrelsesuppleant	Gunvor Gunell	08-88 37 51
Styrelsesuppleant	Irene Edström	070-982 54 49
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

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. "brevduve-verksamhet", eller arbete i en monter vid t.ex. en mäsas.

Ordförande har ordet.

Hösten är här och vi är äntligen i gång. Våra aktiviteter pågår även om vi kan se att alla ännu inte vågar sig ut. Vissa av oss är mer försiktiga än andra och som tur är vi individualister. Fortfarande får vi inte komma in på Fruängsgården och det ställer förstås till en del problem för både er och oss. Medborgarhuset på Hägerstenåsen finns och även Park i Brännkyrka men en del av oss tycker det är lite svårt att ta sig dit.

Vi har haft ett antal aktiviteter av olika slag och de som varit med tror jag har uppskattat arrangemangen. En träff för våra nyaste medlemmar har vi arrangerat och snart har vi en träff för våra aktivitetsansvariga som jobbar hårt med sina uppdrag och behöver lite uppmuntran. I november kommer vi också att bjuda in våra jubilarer, alltså dem som under 2020 och 2021 har eller kommer att fylla 70, 80, 90 och 100.

Eftersom vi inte kunnat ha några aktiviteter på nästan 2 år gäller det nu att försöka hinna ifatt och se till att alla får någon typ av uppmuntran och vill fortsätta vara med oss. Utan våra medlemmar klarar vi oss inte och har dessutom inga att jobba för. Bygget av Slussen har vi varit och kollat på två gånger under hösten. När man åker förbi med tunnelbana eller bil undrar man verkligen hur det kommer att se ut i slutändan. Rapport från träffarna i kommande nummer. Klart ska det bli år 2025 om jag tolkat det hela rätt. Vi får väl se, lite försening ska vi kanske räkna med.

Vi har en hel del aktiviteter i vår lokal på Hanna Paulis Gata, jag vet att det finns plats både i stick-, syjunte- och pysselgruppen samt sopplunchsällskapet, så hör av er till ansvarig om ni är intresserade. På gång är också bridekurs för nybörjare, och en kalligrafikurs om intresse finns.

Jag skrev i förra Höstlövet att vi skulle återkomma med synpunkter från kongressen men eftersom Senioren hade ett ganska långt reportage från den känns det lite skäpmat att kommentera den nu. Jag blev ju intervjuad och uttryckte att en av de stora frågorna är boendet och de höga hyrorna. Speciellt hur höga boendekostnaderna är på de särskilda boendena. Pensionerna kan man ju inte heller avstå från att kommentera.

Glöm inte att allt ännu inte är som vanligt, så håll avstånd när ni kan, tvätta händerna och använd det sunda förnuftet så klarar vi det här.

Krutgummor och krutgubbar som vi är.

Glöm heller inte att alltid hålla en koll på vår hemsida där vi alltid är först med nyheter och all annan information.

Iréne Svensson

Medlemsavgifter

SPF Seniorernas förbunds kongress beslutade i augusti i år att införa ”central uppbörd” för alla lokala föreningar i Sverige. Det innebär att vår förening inte lokalt kan samla in medlemsavgifterna utan det kommer att skötas centralt från förbundet.

Central uppbörd innebär att förbundet skickar ut inbetalningsavier med individuella OCR -koder.

Betalningen registreras sedan på ditt personkort i medlemsregistret. Avierna skickas ut från förbundet i december och ska vara betalda senast den 31 januari. Det nya bankgironumret till förbundet är 505-1743 vilket kommer att framgå av avin.

Om du missar inbetalningen får du en skriftlig påminnelse, därefter kontaktar vi dig om vi ser på ditt personkort, att medlemsavgiften saknas.

Det här innebär för vår förening till exempel att Höstlövet, info till nya medlemmar eller, med andra ord, all information som rör vår förening sänds till dig i separata brev

De medlemsavgifter som kommer in till förbundet delas upp på en del som förbundet behåller, en del som ska gå till Stockholmsdistriktet och en del som går till föreningen. Av de 310:- kr som vårt årsmöte beslöt om fr.o.m. 2022 så kommer 210:- kr att behållas av förbundet (inkl. distriktsdelen) och 100:- kr återgår till föreningen i samlade utbetalningar med jämna mellanrum.

OBS! Alla andra inbetalningar till föreningen ska göras till vårt bankgironummer 106-3791. Föreningen har **inte** längre något plusgirokonto.

Nybörjarkurs i bridge?



Är du intresserad av att lära dig spela bridge? Om det finns intresse så kan vi till våren ev. sätta upp en kurs för att lära ut grundläggande budgivning och spel. För att få ett grepp om hur många som är intresserade så vill vi gärna ha en intresseanmälan så snart som möjligt. Du som är intresserad – ring Arne Lönnebring på 070-592 4308 eller skicka ett mail till spffruangen@stockholmsdistriktet.se.

Jubilarer som vi gratulerar i november



<i>90 år fyller</i>	<i>Ulla-Stina Lindner</i>	<i>06 november</i>
<i>90 år fyller</i>	<i>Arne Kragsterman</i>	<i>16 november</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Joel Kaufmann</i>	<i>06 november</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Kerstin Andersson</i>	<i>07 november</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Inger Brunnberg</i>	<i>14 november</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Ann-Christine Bröms</i>	<i>27 november</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Inger Rickman</i>	<i>03 november</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Börje Askinger</i>	<i>06 november</i>

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Mona Grönberg
Birgit (Bibbi) Wahlström
Inger Scott
Britt-Marie Arnarp
Kerstin Rahm
Sirkku Larsson
Margareta Axén Andersson (vänmedlem)
AnnMari Svensson (vänmedlem)
Britt Marie Lager (vänmedlem)



Kalligrafikurs

Vår medlem, tecknings- och kalligrafiläraren **Dipak Lahiri** har erbjudit sig att hålla en kurs i denna ädla konst. Är du intresserad av att få lära dig kalligrafi, skicka ett mail till spffruangen@stockholmsdistriktet.se.

Kalligrafi är förmågan att använda skrivandet som konst. Det kan vara ett meditativt skapande då skrivandet är repetitivt men ändå konstnärligt. Förmågan att skriva vackert ska inte underskattas då det kan användas i flera olika sammanhang. I en tid då det allra mesta skrivs på datorer eller skärmar så är kalligrafi en fantastisk möjlighet att uttrycka sina, eller andras, ord på!

Medicinsk fotvård



Jag heter Sara och har lång erfarenhet av fötter som behöver extra hjälp. Jag är utbildad hud- och fotterapeut och har varit verksam i över 10 år. Kommer ni till mig tar jag extra hand om dig, jag bjuder på fika och en trevlig pratstund.

Fotvård 60 min: **449 kr (ord. pris 599 kr)**

25 % rabatt på din första fotvård

10 % pensionärsrabatt mån-fre 8–15

Boka tid: 0707 56 05 26 eller halvarssonsara@gmail.com

Adress: Elsa Borgs gata 24, EB24

Hemsida: www.hudvardbysara.se

Sopplunchsällskapet

Första soppan är inmundigad, det blev Grön ärtsoppa (recept nedan), tyvärr var det inte så stor anslutning som vi hoppats, därför ser vi gärna flera ansluter sig till sällskapet. Vi träffas en fredag i månaden i lokalen på Hanna Paulis Gata, där finns fullt utrustat kök, en ansvarar för dagens soppa, beräknar kostnaden och övriga betalar direkt till ansvarig. Vill man kan man dela på ansvaret. Information under gruppaktiviteter s.12.

Grön ärtsoppa (4 port.)

500 g frysta ärtor (helst petit pois), 1 gul lök, 7 dl vatten,

2 grönsaksbuljongtärningar, 2,5 dl matlagningsgrädd

Skala och hacka löken. Koka upp vatten och buljongtärningar. Lägg i de frysta ärtorna och löken. Låt koka under lock 5 min. Mixa soppan slät med stavmixer* direkt i kastrullen och tillsätt grädden. Låt koka upp.

Servera soppan med bröd och ost.

Man kan smaksätta soppan med en klick krämig ädelost eller blanda lite creme fraiche med riven pepparrot (pepparrotvisp).

Lyxvariant tillsätt 1,5 dl champagne strax innan serveringen.

* Har du inte stavmixer går det att vispa den slät med ballongvisp eller använd potatisstamp.

Gull-Brätt Larsson

Julmarknadsresa söndagen 28 november **Rademachersmedjorna och julbord på Gästgifveriet, Eskilstuna**



Välkommen till gammaldags julmarknad på Rademachersmedjorna.

På marknaden hittar du mat och hantverk till försäljning i en historisk och vacker miljö. Strota runt bland 1600-talssmedjorna, njut av dofterna av spraket från eldkorgarna och låt dig fyllas av julstämning.

Avresa från Liljeholmen/Trekantsvägen 9* kl. 08.00.

Vi börjar med ett besök i Torshälla hos Rolf Berg och hans tomtar. Under 43 år har Rolf Berg, tomtefar själv, haft fullt upp med sina välkända keramik figurer. Till en början i en liten skala, men nu som ett familjeföretag där barnen Irene och Magnus har tagit över verksamheten. Förmiddagskaffe serveras på närliggande konditori Amarant.

Från Torshälla tar vi oss till Rademachersmedjorna och besöker den traditionella julmarknaden. Därefter till Gästgifveriet i Eskilstuna där vårt julbord serveras.

Hemresa för att åter vara på Trekantsvägen 9, Liljeholmen, c:a kl. 17.00

Pris per person: **850:-** (Resekompaniet skickar faktura för betalning.)

I priset ingår: bussresa, 1xkaffe med smörgås, julbord inkl. lättöl/julmust samt kaffe. Besök i Rolf Berg keramikverkstad samt julmarknaden på Rademachersmedjorna.

OBS! Anmälan senast 2 november med uppgift om namn, adress, telefonnummer och eventuellt mailadress till

spffruangen@stockholmsdistriktet.se eller Gull-Britt Larsson

ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51.

Minst: 30 personer, max: 35 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.

Tisdagsmöten i november

2 november kl. 13.00. Hägerstensåsens Medborgarhus



Vi firar våra jubilarer (personlig inbjudan) som fyllde jämna år 2020, med tårta och underhållning. *Marre & Nina. en trubadurduo från Stockholm som spelar rock, pop och visor från 50-talet till idag. De spelar gitarr och bas och sjunger båda, gärna i stämmor*

Kostnad: Inbjudna jubilarer gratis, övriga betalar 50:- kr för kaffe, tårta och underhållning. Betalning till vårt bg: 106 – 3791 eller Swish 123 143 6864.

Ange **deltagarens namn** och **306JUB** på inbetalningen.

Anmälan senast fredagen 29 oktober till (se nedan).

16 november kl. 13.00. Hägerstensåsens Medborgarhus

Gentlemannatjuvar, lurendrejare, storspelare, fuskare!

Göran Wessberg, f.d. professor vid Lotterifakulteten vid Pekings universitet kåserar om varför vi älskar dessa på bio och i böcker – men inte i verkliga livet.

Kostnad: 50:- kr för kaffe, hembakat och föredrag. Betalning bg: 106–3791 eller Swish 123 143 6864. Ange **deltagarens namn** och **320GWE** på inbetalningen. **Anmälan** senast fredagen 12 november till (se nedan).

30 november kl. 13.00 på Park Folkets Hus, Liseberg

Vi firar våra jubilarer (personlig inbjudan) som fyllt/fyller jämna år 2021, med tårta och underhållning.

Anna-Lenaz underhåller oss med musik som de flesta känner igen och blir glada av att lyssna på, sjunga eller tralla med i. Bandet består av Anna-Lena Hyllengren, som spelar dragspel och sjunger, Lennart Nilsson på gitarr, Bosse Winnhem på trummor och Dag Sandell på elbas.

Kostnad: Inbjudna jubilarer gratis, övriga betalar 50:- kr för kaffe, tårta och underhållning. Betalning till vårt bg: 106 – 3791 eller Swish 123 143 6864.

Ange **deltagarens namn** och **334JUB** på inbetalningen.

Anmälan senast fredagen 26 november till (se nedan).

Anmälningar till Marita Pettersson

maritaennart26@gmail.com

070-633 53 37

eller Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

Preliminärt program för kommande aktiviteter.

Reservationer för ändringar i programmet.

2 nov.	Firande av jubilarer, se omstående sida.
16 nov.	Göran Wessberg om Storspelare, se omstående sida.
28 nov.	Julmarknadsresa, se information s. 7.
30 nov.	Firande av jubilarer, se omstående sida.
7 dec.	Underhållning av sjungande polisen, se nedan.
14 dec.	Julshow med Mikael Edfelt och jultallrik, se nedan.
11 jan.	Julgransplundring, information i Höstlövet 339.
15 febr.	Årsmöte, information i kommande Höstlöv.

7 december kl. 13.00, Hägerstensåsens Medborgarhus,



Pecke Abrahamsson, den sjungande polisen, presenterar en underhållande föreställning om Bedrägeri. Ur egen erfarenhet berättar han om vilka som begår bedrägerier mot äldre, varför man gör detta, hur man går tillväga och hur man skyddar sig. Läs mer på hans [hemsida](#).

Kostnad: 50:- kr för kaffe, hembakat och föredrag. Betalning till vårt bg: 106 – 3791 eller Swish 123 143 6864. Ange **deltagarens namn** och **341PAB** på inbetalningen.

Anmälan senast fredagen 3 december till (se nedan).

14 december kl. 13.00, Hägerstensåsens Medborgarhus,



Julshow med Mikael Edfelt och servering av jultallrik med dryck, för ett facilt pris. För dem som så önskar kommer det att finnas möjlighet till inköp av snaps till sillen.



Kostnad: 225:- kr för jultallrik inkl. lättöl/vatten och underhållning. Betalning till vårt bg: 106 – 3791 eller Swish 123 143 6864. Ange **deltagarens namn** och **348JUL** på inbetalningen.

Anmälan senast måndagen 6 december till:

Anmälningar till Marita Pettersson

maritaennart26@gmail.com

070-633 53 37

eller

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

NÄR SYNEN SVIKTAR

Seminarium för personer med synnedsättning och andra intresserad
Synskadades Riksförbund Stockholm och Gotland inbjuder till
seminarium om synskador och dess konsekvenser och hur rehabilitering
kan underlätta vardagen.

Tid: **Torsdagen 11 november 2021, kl. 13.00-15.30**

Plats: **Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44, Stockholm**

På programmet:

- Ögats anatomi och funktion
- Kommunens syn- och hörselinstruktörer
- Synhjälpmedel – Bra för alla, nödvändigt för en del
- Synskadades Riksförbund

Det kommer även att finnas tid för egna frågor.

Seminariet är öppet för allmänheten och är kostnadsfritt. Efter föreläsningarna finns också möjlighet att titta på olika hjälpmedel.

Platsantalet är begränsat och förhandsanmälan är obligatorisk.

Anmälan senast tisdag den 9 november till Christina Sönnergren, tel. 08-462 45 08 eller e-post christina@srfstockholmgotland.se

GLAUKOM – GRÖN STARR

Synskadades Riksförbund Stockholm Gotland inbjuder dig till ett
seminarium om ögonsjukdomen Glaukom – Grön starr.

Tid: **Fredagen 12 november 2021, kl. 13.30-16.00**

Plats: **Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44, Stockholm**

Överläkare och docent Enping Chen från Sankt Eriks Ögonsjukhus föreläser och svarar på dina frågor. På plats finns också representanter från Synskadades Riksförbund som kan berätta mer om vår verksamhet.

Inträdesavgift: 100 kronor, betalas kontant på plats Anmäl dig senast måndag 11 november till Christina Sönnergren, tel. 08-462 45 08 eller e-post: christina.sonnergren@srfstockholmgotland.se

Gruppaktiviteter

Bokcirkel **Hanna Paulis Gata 13***, träffas en torsdag i månaden. Det finns plats i gruppen, ta kontakt med Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.



Älvsjö bibliotek gruppen är fulltalig, nästa träff **måndag 1 november kl. 14.00**, kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com. tel: 070-347 44 31.

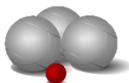
Örby bibliotek. Grupperna är fulltaliga. Kontakta Birgitta Björnlund, tel; 070-091 47 74, bjjornlund799@gmail.com.

Bordtennis



Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner **bakom receptionen. Torsdagar 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. Kontakta Elisabet Sidh tel: 070-939 53 77.

Bridge

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



onsdagar kl. 09:30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13
Anmälan till Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller 070-561 67 46.

torsdagar 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.

Gymnastik



Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner **bakom receptionen. Tisdagar 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 träffas på Café Koppen **onsdagar kl. 14.00** var 14:e dag
ojämna veckor. Kontakta: Gunvor Gunell, tel: 08-88 37 51.



Sopplunchsällskapet träffas **fredagen 19:e november kl. 11.30** i lokalen



HPG 13*. Läs information på sidan 6.

Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51 eller
spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Stick-/syjunte-/pysselgruppen träffas i lokalen HPG 13* var 14:e dag,



onsdagar kl. 15.00 jämna veckor. Anmäl ditt intresse till

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

Vandringar



Vandringarna torsdagar **kl. 9.45**. Vi försöker att ha
vandringarna som vanligt igen, ibland med T-bana eller buss
till vandringsmålet för dagen. Vi behöver flera medhjälpare.
Välkommen önskar Ulla L med vandringskompisar på plats
torsdagar kl. 9.45 Fruängens T-bana, nedre plan.

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



Styrelsen 2021 (främre raden): Gunvor Gunell, Christina Björklund, Rigmor
Olivegård Landén, Gull-Britt Larsson, Marita Pettersson, Iréne Svenson (ordf.)
(bakre raden): Håkan Jarmar, Arne Lönnebring, Karin Hagy, Birgitta Grkovic
Saknas på bilden gör Iréne Edström.

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

Manuskript till decembernumret senast 19 november 2021.

Hämtning och distribution av decembernumret 29 november 2021.