

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 339

December 2021

Årgång 34

*Aktiviteterna är 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.*

7 december kl.13.00 i Lionsalen, Hägerstensåsens Medborgarhus.

*Pecke Abrahamsson, den sjungande polisen, presenterar en
underhållande föreställning om bedrägeri. Mer information s. 8.*

14 december kl. 13.00, OBS! Park Folkets Hus.

*Julshow med Mikael Edfelt och servering av jultallrik med dryck till det
facila priset av 225 kronor. Mer information s. 8.*

11 januari kl.13.00 i Lionsalen, Hägerstensåsens Medborgarhus.

Julgransplundring, se information s. 8 och i Höstlövet 340.

15 februari kl.13.00 i Baldersalen, Hägerstensåsens Medborgarhus.

Årsmöte. Mer information i kommande Höstlövet, nr 340.

GOD

JUL

GOTT



NYTT

ÅR

Vaccinerad så klart!

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.spfseniorena.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	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	Torbjörn Sundsgård (sammankallande)	073-587 50 71
	Lis Holgersson	070-480 02 37

Redaktionskommitté:

Arne Lönnebring, Christina Björklund
och Rigmor Olivegård Landén

Bidrag till medlemsbladet skickas till:

Gull-Britt Larsson

Karusellvägen 10

126 31 HÄGERSTEN

e-post: ingul41@telia.com

Kontakta VALBEREDNINGEN

Vi är glada att föreningslivet åter är igång och snart behövs nya krafter till vår förenings styrelse. Du kanske har något intresse eller kompetens som kan komma föreningen till glädje. Men allmänt intresse för vår förening är också välkommet.

Hör av dig till någon av oss i valberedningen via e-post eller telefon.

Torbjörn Sundsgård; torbjornsundsgard@gmail.com; tel: 073-587 50 71.

Lis Holgersson; lis.holgersson@telia.com; tel: 070-480 02 37

Ordförande har ordet.

November har just tagit slut och december har börjat. Man kan glatt konstatera att det är en månad då vi tänder ljus både ute och inne.

November en månad där vissa dagar var ljusa och varma och andra varma men grå. Julen och årsskiftet närmar sig med stormsteg och i år kan vi förhoppningsvis få fira julen inomhus om vi ska och kan få träffa nära och kära. Avstånd bör vi fortfarande hålla men jag utgår från att många av oss fått även en tredje 'covidspruta' och dessutom fått en influensaspruta så det hela ser kanske lite ljusare ut.

Vi kan konstatera att det snart avslutade året kan indelas i två delar. Våren där vi nästan inte kunde träffas alls och hösten som vi kunnat ha en hel del aktiviteter. Vi har träffat en del av våra medlemmar på tisdagsträffar, en kvällsträff med förtäring för aktivitetsansvariga som vi hade i oktober, där vi bl.a. serverade en underbar porterstek, som Synnöve och Kalle Ryman hade lagat. (Recept hittar ni i nästa nummer.) Vi hade en träff med våra nya medlemmar, där vi presenterade föreningen, och fick veta vad de hade för förväntningar på oss. Nu har vi dessutom både firat de jubilarer som skulle firats redan förra året och de som fyllt jämna år i år.

Vi är nu också i full färd med att planera för nästa vår, där vi hoppas komma med aktiviteter som ni kan vara intresserade av. Vi har under hösten noterat att intresset för att komma på tisdagsmöten har svalnat något så därför funderar vi på att under våren dra ner på dem och bara ha "vanligt" tisdagsmöte en gång per månad. Däremellan kommer vi naturligtvis att erbjuda andra aktiviteter t.ex. studiebesök och resor. Vi vill gärna ha synpunkter från er på vad ni vill att vi ska erbjuda. Vi tar tacksamt emot förslag så hör av er till oss i styrelsen så ska vi se vad vi kan göra.

Som vanligt kolla på vår hemsida där det alltid finns senaste nytt, tvätta händerna, håll avstånd och använd det sunda förnuftet så ses vi på det nya året. Vi börjar det som vanligt med Julgransplundring, och i februari blir det årsmöte.

Sista Höstlövet för i år och därför passar styrelsen på att önska er alla

God Jul och Gott Nytt ÅR

Iréne Svensson

Medlemsavgifter

Som vi informerade om i förra Höstlövet så har SPF Seniorernas förbunds kongress beslutat 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 inbetalningsavvier med individuella OCR -koder.

Betalningen registreras sedan i medlemsregistret. Avierna för 2022 skickas ut **från förbundet** i december/januari och ska vara betalda senast den 31 januari. Bankgiro numret till förbundet är 505-1743, vilket kommer att framgå av avin.

Vänmedlemmar omfattas inte av detta och ska betala avgiften (110:-kr) direkt till föreningen på samma sätt som tidigare. Vi kommer att med nästa Höstlov bifoga inbetalningskort till alla vänmedlemmar tillsammans med anvisningar för betalning. Vänmedlemmar är de som är ordinarie medlemmar i en annan SPF-förening men också vill vara medlemmar hos oss.

OBS! Endast medlemsavgift för ordinarie medlemmar ska alltså betalas till förbundet. Alla andra inbetalningar, t.ex. för möten och utflykter, ska gå direkt till föreningens bankgiro nummer 106-3791 eller till föreningens Swish-nummer 123 143 6864. För resor gäller särskilda betalningsanvisningar för varje enskild resa. Föreningen har **inte** längre något plusgiro konto.

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 den av årsmötet beslutade medlemsavgiften på 310:- kr kommer därför 210:- kr att behållas av förbundet (inkl. distriktsdelen) och 100:- kr återgår till föreningen i samlade utbetalningar med jämna mellanrum.

Medlemmar i SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö reservera
tisdagen den 15 februari, då planeras det årsmöte i

Baldersalen, Hägerstenåsens Medborgarhus.
Årsmöteshandlingar och dagordning kommer i senare Höstlov.

Jubilarer som vi gratulerar i december



90 år fyller	Siv Elfsö	21 december
90 år fyller	Ulla Eriksson	22 december
90 år fyller	Iris Eriksson	23 december
90 år fyller	Lillemor Tholander	25 december
80 år fyller	Gudrun Eriksson	10 december
80 år fyller	Gary Villingstam	18 december
80 år fyller	Gun Ensjö	23 decembe

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Ingegerd Rinnan
Barbro och Christer Höglund
Ann-Catrine Lund
Marianne Hernodh-Adamsson
Gunilla Kevda
Anna-Lena Möller
Siv Sagerberg
Lars Andersson



Sven Ledin
Bruno Tranhammar
Monica Johansson
Roger Andersson
Sirkka Petrykowska
Colombia Stigner
Margith Axhusen
Kathy Ek

Christina Svensson, vänmedlem.

Nybörjarkurs i bridge?

I förra Höstlövet efterlyste vi intresse för en nybörjarkurs i bridge. Det verkar som intresset var svalt – eller har du bara glömt att anmäla ditt intresse? Tanken var att till våren ev. sätta upp en kurs för att lära ut grundläggande budgivning och spel. Det finns fortfarande möjlighet, men får vi inte större intresse så går det inte att genomföra en kurs. Du som är intresserad – ring Arne Lönnebring på 070-592 4308 eller skicka ett mail till spffruangen@stockholmsdistriktet.se.

Fixartjänsten i Hägersten-Alvsjö

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på stegar för att byta glödlampor, byta gardiner etc., 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 **Telefon:** 08-508 23 664.

Nya Slussen – en kommande attraktiv mötesplats

Vid två tillfällen under hösten fick intresserade medlemmar lyssna till ett föredrag av Pernilla Johnni, anläggare på Trafikkontoret, om hur Slussen håller på att byta skepnad. Det är femte gången sedan 1642, då drottning Kristina lät bygga den första slussen, som området förändrats för att underlätta trafiken mellan Mälaren och Saltsjön och reglera vattenflödena.

Många kanske saknar fyrklöver som invigdes 1935 för att leda trafiken mellan Södermalm och Gamla Stan. Sedan dess har bland annat den alltmer ökande trafiken belastat fyrklöver i sådan grad att en ny lösning blev nödvändig. Slussen har dålig teknisk status, riskerar översvämningar och regionen växer. Arbetena inleddes 2016 och beräknas vara klara 2025.

Projektet är indelat i tre geografiska områden: *Berg*, *Land* och *Vatten*. Utmaningarna per dygn utgörs av 270 000 tunnelbaneresenärer, 70 000 bussresenärer från Nacka och Värmdö, 60 000 resenärer med stadsbussar, 30 000 bilister, 26 000 cyklister och 23 000 gående. Därtill kommer arkeologiska utgrävningar och nödvändigheten att hitta attraktiva lösningar under byggtiden. Slussen är Sveriges näst största knutpunkt för kollektivtrafik efter T-centralen. Nu ska kollektivtrafik, gående och cyklister prioriteras.

Berg. Katarinaberget görs om till bussterminal i tre olika bergrum: ett för ankommande trafik, ett väntrum och ett för avgående trafik. Här skapas en knutpunkt för alla pendlare från Nacka/Värmdö. Den byggs ihop med Saltsjöbanan och tunnelbanan så att man smidigt kan förflytta sig inomhus mellan bussar, tåg och tunnelbana. Terminalen invigs 2023.

Land. Den nya huvudbron ”Guldbron” är 140 meter lång och väger 3500 ton. Den invigdes den 25 oktober 2020 av kung Carl-Gustaf med hjälp av kronprinsessan Victoria och prinsessan Estelle. Under den nya bron skapas en plats för restauranger och kaféer. Här kan man sitta nära vattnet och följa slussningen.

Stadsgårdsleden läggs i en tunnel och ovanpå anläggs den nya Katarinaparken strax öster om Katarinahissen. Parken avslutas med terrasser ned mot Stadsgårdskajen. Bredvid uppförs nya kontorsbyggnader med bottenvåningar för till exempel kaféer eller affärer. Även Nobel Center planeras här.

Under 2024 färdigställs Södermalmstorg med anslutning mot gång- och cykelbron samt stråk genom Mälarterrassen. En ny byggnad med transparent fasad uppförs. Den är tänkt för exempelvis restauranger eller kulturaktiviteter.

Slusstorget är framtida Slussens centrala plats vid själva slussningen. Låga gång- och cykelbroar ramar in två bassänger som bildar ett torg av vatten.

Vid Munkbron breddas gångstråk och cykelbanor. På de nya kajerna och trapporna i söderläge kan man sitta och njuta av solen.

Vatten. Kapaciteten hos slussanläggningen ökas från cirka 300 m³/s till ca 1400 m³/s. Man bygger två avtappningskanaler, en ny sluss samt en fiskvandringssväg. På så sätt är det möjligt att tappa ut fem gånger mer vatten genom Mälaren, vilket minskar dagens stora risk för översvämningar och tryggar dricksvattnet för två miljoner människor.

Karin Hagy

Ålderstigen

P1 har under hösten gett flera intressanta program om ålderism. Lyssna gärna på programmen <https://sverigesradio.se/alderstigen>. En serie om 80+ och åldrande ur ett existentiellt och nära perspektiv. Äldre buntas ofta ihop till en homogen grupp och ålderdomen förknippas med ensamhet och lidande. Exempel på ämnen: Hur är livets final? Varför förknippas ålderdomen med lidande? Är gamla människor verkligen så ensamma? Varför ser vi ner på våra framtida jag? Hur känns det att betraktas som förlegad när man har mycket att ge? Programmen är gjorda av Hanna Engberg och Johan Croneman.

Tips för teatersugna



Genom SPF Seniorerna Mälärhöjden-Hägerstens teaterombud får du 15% lägre pris på Stadsteaterns pensionärspris och på Dramaten är det 20% på ordinarie pris, de har inte pensionärspris. Har du e-post kan du anmäla dig till en sändlista, då får du erbjudande till vissa utvalda föreställningar, kontakta margareta.regnstrom@gmail.com tel: 08-97 45 35 eller 070-600 64 69.

Kommande möten.

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:- kronor 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, OBS! Park Folkets Hus



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:- kronor 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

eller Karin Hagy

maritalennart26@gmail.com

karin.hagy@telia.com

070-633 53 37

073-844 99 90

Julgransplundring tisdagen 11 januari 2022 kl. 13.00

Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2, Lionsalen



Traditioner är till för att följas, därför har vi julgransplundring ytterligare en gång. De har varit väldigt uppskattade tidigare år. 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 011JUL** på inbetalningen.

Senast 8 januari vill vi ha din anmälan:

Marita Pettersson

Karin Hagy

maritalennart26@gmail.com

karin.hagy@telia.com

070-633 53 37

073-844 99 90

Förslag till vårens aktiviteter/studiebesök och resor.

Aktiviteterna inleds med julgransplundring 11:e januari, se s. 8. Årsmöte blir det förhoppningsvis 15:e februari, sedan blir det föredrag, underhållning på de kommande tisdagsmötena, avslutningsvis silllunch.

Vi planerar för studiebesök i en moské, Judiska museet, SOS-alarm, Filmstaden, Liljevalchs, mingelafton med italiensk touche, pub-afton, sopplunch på Konserthuset, lunchträff på Sjöstadens Skybar, sticklingbyttardag, trädgårdsträffar, vinprovning med vårens viner m.m. Mera information i kommande Höstlöv.



På förslag till resor har vi: Strängnäs domkyrka och Arsenalen i mars, Buss på sta'n – södra förorterna i april, senare i vår planeras en resa till Sala och Sala silvergruva, besök på Pythagaros kulmotorfabrik i Norrtälje kombinerat med lunchkryssning till Mariehamn, kryssning till Visby.

Höga Kusten har alltid varit ett populärt resmål, därför ordnar vi en resa dit i juni. I det omväxlande landskapet ser vi mäktiga, skogsbeklädda berg som stupar brant ned i havet, sandstränder, fiskelägen och spännande öar. Detta landhöjningsområde är idag klassat som Världsarv.



Höga Kusten med Ulvön 15 juni 2022 – 4 dagar.

Pris per person i dubbelrum: pris 6 590:-

Enkelrumstillägg: 250:- per natt

Mera information kommer i Höstlövet 340.

Resorna anordnar vi tillsammans med SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten, www.spfseniorerna.se/malarhojden-hagersten
I övrigt håll koll på vår egen [hemsida](#), där det alltid finns aktuell information.



Vissa av arrangemangen drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan
www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm

Hägerstensåsens Medborgarhus

på Riksdalervägen 2 är en av Stockholms största mötesplatser och har funnits sedan 1957. Medborgarhuset är det perfekta stället att hålla möte och i byggnaden finns Café Åsen som gärna hjälper till med servering av kaffe och fika.

Medborgarhuset är ett exempel på ett *Community center*, ett modebegrepp bland 1940-talets arkitekter och stadsplanerare. Ett *Community center* var hjärtat i de grannskapsförorter som var rådande stadsbyggnadsideal i Storbritannien och som introducerades i Sverige på mitten av 1940-talet.

Arkitekt Uno Åhrén översatte *Community center* med *Medborgarhus*. Tanken var att medborgarhusen skulle efterträda Folkets Hus som sociala mötespunkter och alltid öppet för alla. Huset uppfördes i rött murtegel med byggnadsfirman Erik Wallin som byggmästare.

Arne Jones stod för den konstnärliga utsmyckningen med en relief i betong över portiken mellan de båda huskropparna. Medborgarhuset innehåller bland annat föreningslokaler, vilka förvaltas av den 1977 bildade ideella föreningen Hägerstensåsens medborgarhusförening.

Källa: Wikipedia

Park Folkets hus – historik och nutid

Park byggdes som biograf och samlingslokal 1928. 1923 bildades den förening som byggde och sedan dess driver Park Folkets hus.

Arkitekt Ribbing på KF:s arkitektkontor ritade det förslag som antogs. För att få ekonomi i verksamheten stod det klart att en biograf och en affärslokal måste hyras ut i huset. Kooperativa föreningen på Huddingevägen var intresserade. Konsum hyrde lokalen 1927 på 10 år.

Park är ett Folkets Hus och här bedrevs biografvisningar som upphörde 1968. Sedan några år tillbaka har Filmrådet på Park haft en filmklubb i lokalerna och det är nu Filmrådet som har växlat upp sin verksamhet till biograf. Under hösten 2021 har det varit filmvisningar huvudsakligen på söndagarna.

Lokaler på Park kan också hyras för egna evenemang. De hyrs ut till kurser, möten, fester och uppträdanden.

Läs mer om Bio Park på <https://parkfolketshus.nu/>

Christina Björklund

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.



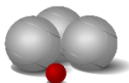
Älvsjö bibliotek gruppen är fulltalig, träffas **måndagar kl. 14.00**, kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com. tel: 070-347 44 31.

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.



Soppluncher blev ingen succé, för få intressenter, därför har vi
beslutat att **inte** fortsätta med den här aktiviteten.

Stick-/syjunte-/pyssselgruppen träffas i lokalen på Hanna Paulis Gata 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.

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.

Läs om Medborgarhuset på s.10. I Medborgarhuset finns hiss från gatuplanet.
Begränsad avgiftsbelagd bilparkering bakom
Medborgarhuset (tillstånd erhålls i caféet).

Hitta till, Park, 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.



Läs om Park på s.10

Manuskript till januarinumret senast 17 december 2021.

Hämtning och distribution av januarinumret 3 januari 2022.