

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 321

November 2019

Årgång 32

Tisdagen 5 november i Samlingsalen, Fruängsgården, kl.13.15

Psykisk ohälsa hos äldre

Med åren blir vi som tur är klokare och får bättre perspektiv på livet. Risken för att vi drabbas av någon form av psykiatriska symtom ökar tyvärr ju äldre vi blir. Det är inte bara den fruktade demensen som kan förstöra möjligheterna för oss att få uppleva "det goda åldrandet". Läs mer på s. 8.



Föredrag av Åsa Stenberg, läkare och specialist i allmänmedicin och psykiatri, samt Evelyn Asplund, specialutbildad undersköterska inom äldreomsorg.

Entré 50:-, kaffe med hembakat, lotterier.

Fredagen 22 november i Samlingsalen, Fruängsgården, kl. 16.00

Pub-afton med ölprovning

Vi startar kl.16.00 med ett glas öl och tilltugg, medan vi blir underhållna av Grabbarna från Eken, en ungdomlig ensemble med hjärta för den svenska och irländska musikskatten.

Kl. 17.00 kommer Ernesto, vår värd för kvällen för att lära oss mer om ölet, försöka lära oss lite om skillnader och likheter mellan olika öltyper.

Läs mer på s. 9.



VÄLKOMMEN

HÖSTLÖVET nr 321 november 2019 årgång 32

Medlemsblad för

SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

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

Org.nr 802014-2702
Plusgiro 53 64 07 - 0
Bankgiro 106 - 3791
Swish 123 143 6864

E-post: spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Webbplats: www.spfseniorena.se/fruangen

Telefon

Ordförande	Iréne E. Svensson	08-644 19 76
Vice ordf.	Karin Hagy	073-844 99 90
Kassör	Arne Lönnebring	08-646 24 54
Sekreterare	Marita Pettersson	070-633 53 37
Medlemssekreterare	Birgitta Grkovic	070-298 31 21
IT-ansvarig	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
Programgruppen	Gunvor Gunell	08-88 37 51
Styrelsesuppleant	Kaj Söderberg	
Styrelsesuppleant	Anette Ögren	073-957 68 18
Styrelsesuppleant	Christina Björklund	073-905 48 07
Distributionsansvarig	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Lokalansvarig HPG 13	Synnöve Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Lena Björkman	08-745 38 03
	Göran Björkman	070-766 41 58
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	08-18 59 51/070-778 59 51

Redaktionskommitté:

Arne Lönnebring, Christina Björklund
Rigmor Olivegård Landén

Bidrag till medlemsbladet skickas till:

Gull-Britt Larsson

Karusellvägen 10

126 31 HÄGERSTEN

e-post: ingul41@telia.com

Ny portkod

Har du bytt portkod eller fått porttelefon, glöm inte att anmäla detta till Arne Lönnebring tel: 08-646 24 54, e-post: arne.lonnebring@telia.com.
Risken är att du missar Höstlövet, eftersom 'brevduvan' inte kommer in.

Ordförande har ordet.

Nu är det verkligen höst. Vackra färger de dagar solen skiner men grått de andra dagarna. Snart kommer informationen om att vi bör vaccinera oss och då vet man att den inte finns någon återvändo. Höst och sedan vinter med allt det innebär, men det oroar vi oss inte för nu. Vi tittar framåt och funderar på vad vi kan erbjuda för att lätta upp stämningen. För några veckor sedan bjöd vi in årets alla jubilarer till tisdagsmötet för att fira med kaffe och tårta samt glad musik. Många kom och vi hade, tror jag alla tyckte, en mycket trevlig eftermiddag, även om tårtan blev lite kladdig när den skulle skäras upp, men jag tyckte mig se att alla tog det med en klackspark. Några par tog sig till och med en svängom. Jättekul, jag tror det var fler som ville ta sig upp men inte kunde. Njöt av musiken gjorde vi alla.

I förra numret skrev jag att vi undrade vad ni vill att vi ska erbjuda, och nu går vi ett litet steg längre, vi kommer att genomföra en slumpmässig enkätundersökning per telefon under november-december, för att höra lite mer vad ni tycker. Ser ni ett obekant telefonnummer i displayen, betyder det kanske att någon från styrelsen (telefonnummer se s.2) ringt. Enkäten blir uppdelad i några olika områden: Aktiviteter, Resor, Höstlövet och Hemsidan. Jag hoppas att ni som blir uppringda också tar er tid att svara. Allt för att vi ska kunna göra så mycket som möjligt för att tillfredsställa er. Förhoppningsvis har ni redan sett i förra numret av Höstlövet de förslag till nya gruppaktiviteter vi föreslår.

Ni som tar er till Fruängsgården med buss 173 eller närtrafiken har nog insett att bussarna anländer några minuter efter klockan ett så därför har vi från och med nu flyttat fram starttiden för träffarna till kl. 13.15. Vi hoppas det underlättar för er. Vi har förstått att när man kommer för första gången till Fruängsgården kan det vara svårt att hitta till samlingssalen så därför kommer vi snart att införskaffa några skyltar som talar om åt vilket håll ni ska gå när ni kommer in i entrén.

Glöm nu heller inte att anmäla er till de aktiviteter ni vill vara med på. Pub-aftonen den 22 november, jullunchen på Flitiga Lisa den 13 december, vi vet att det blir 3-rätters med Julsmak, vad det nu kan innebära. Njut nu så länge ni kan av det milda vädret, duggregrn lär vara bra för hyn, säger engelskorna som ju oftast har väldigt bra ljus hy, så hoppas jag att vi ses på någon av våra aktiviteter framöver.

Iréne Svensson

Stadgar

Enligt beslut vid förbundets kongress 2017 ska förslag till ändrade stadgar tas fram för diskussion och beslut på kongressen i juni 2020. Den tillsatta stadgegruppen (tre distriktsordförande från olika delar av landet, däribland Monica Ulfhielm från Stockholmsdistriktet) har nu skickat ut ett förslag på remiss. För att utarbeta ett gemensamt svar på remissen har samverkansgruppen SöderOmSöder (10 föreningar i söderort) tillsatt en kommitté på fyra representanter från olika föreningar. Från vår förening deltar Arne Lönnebring som sammankallande i kommittén.

Stadgeförslaget är utformat som gemensamma stadgar för förbund, distrikt och föreningar och är uppdelad i fyra kapitel, ett för vardera organisationsnivån och ett med gemensamma bestämmelser. Vid SöderOmSöders möte den 27/9 framkom starkt negativa reaktioner på förslaget, då man ansåg att fokus förskjuts mot förbundet och att föreningarna ”vingklipps”, dvs blir hårdare styrda av förbundet, bl.a. genom att inte kunna besluta om egna stadgar och att det skulle bli obligatoriskt att betala medlemsavgifterna till förbundet och inte till den förening man är medlem i, s.k. ”central uppbörd”.

Om du är intresserad av att ta del av stadgeförslaget, kontakta gärna Arne Lönnebring (se s.2.)

Föreningens namn

Sedan samgåendet med vår systerförening SPF Seniorerna Brännkyrka Älvsjö har vi efterlyst förslag på namn på den samman-slagna föreningen. Vi presenterar här de förslag som kommit in och håller förslagslådan fortsatt öppen t.o.m. den 22/11. I decembernumret av Höstlövet kommer vi åter att presentera alla inkomna förslag och öppnar för medlemsomröstning tidigast den 2/12 och senast den 20/12, en röst/medlem. Det förslag som då fått flest röster kommer att föreläggas årsmötet för beslut, under förutsättning att det fått minst 25 röster (vi är drygt 1000 medlemmar). Förslagsställaren till det vinnande förslaget får ett pris i form av en vinflaska. Styrelsen för-behåller sig samtidigt rätten att lägga ett eget förslag till årsmötet.

Följande förslag har hittills kommit in:

Namn (i förekommande fall kompletterat med "Seniorerna")^{fotnot}

SPF Seniorerna Brännfruliljeängen¹
SPF Seniorerna Brännkyrka Fruängen
SPF Seniorerna BÄLF²
SPF Seniorerna Fruängen³
SPF Seniorerna Gläntan⁴
SPF Seniorerna Höstlövet
SPF Seniorerna Mittisöderort
SPF Seniorerna Riksettan Stockholm
SPF Seniorerna Stockholm Brännkyrka
SPF Seniorerna Stockholm E4Syd
SPF Seniorerna Stockholm Syd Väst
SPF Seniorerna Stockholmsydväst
SPF Seniorerna Sydväst
SPF Seniorerna SöderOmSöder
SPF Seniorerna Älvbrännliljeängen¹
SPF Seniorerna Älvfruliljeängen¹
SPF Seniorerna Älvfrusjöängen¹
SPF Seniorerna Älvliljebrännängen¹
SPF Seniorerna Älvsjö
SPF Seniorerna Älvängen¹

Fotnoter:

- ¹ Olika kombinationer av delar av stadsdelsnamnen Älvsjö. Brännkyrka, Liljeholmen, Fruängen, dvs stadsdelar som ingått i de sammanslagna föreningarnas tidigare namn.
- ² Brännkyrka – Älvsjö – Liljeholmen – Fruängen. Enl. förslagsställaren kan detta även tolkas som "BraÄldreLokalFörening"
- ³ Två olika förslagsställare
- ⁴ Föreslagarens motivering: En glänta är en öppning i skogen, en ljusning som höjer humöret och lockar till rast och kanske samvaro. Inga geografiska kopplingar finns. (Ett gammalt ord för glänta är glad/-et/). På engelska heter glänta "glade".

Jubilarer som vi gratulerar i november



90 år fyller	<i>Rein Tarmet</i>	5 november
90 år fyller	<i>Hilkka Back</i>	26 november
90 år fyller	<i>Sven Olof Brolin</i>	30 november
80 år fyller	<i>Birgit Drakenberg</i>	7 november
80 år fyller	<i>Ove Oskarsson</i>	10 november
80 år fyller	<i>Olle Andretzky</i>	29 november
80 år fyller	<i>Mona Berglind</i>	30 november
70 år fyller	<i>Christina Svensson</i>	4 november
70 år fyller	<i>Margareta Otternäs</i>	14 november
70 år fyller	<i>Abdelkader Outaleb</i>	28 november

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Inger Rickman
Margareta Otternäs
Eva Ohlsson
Laijla Sjölander
Anita Larsson
Monica Dozai
Inga- Lill Brunn

Hälsning från valberedningen

Vi blev valda som valberedning på senaste årsmötet i februari. Årsmötet 2020 kan tänkas avlägset, men vi vet alla, hur tiden rusar. Utom att presentera oss med de här raderna, vill vi gärna att ni, våra föreningskamrater, funderar på om ni vill och kan göra en insats i föreningens viktiga arbete. Du kanske har något intresse eller kompetens, som du kan dela med dig av. Att vara med i en föreningsstyrelse är kul och intressant, vet vi av erfarenhet. Vi kan också tänkas dyka upp på tisdagsmöten eller andra aktiviteter. Ingen går säker! Kontakta oss gärna för fortsatt diskussion. Lena och Göran Björkman
tel: 070-766 41 58, goran_bjorkman@hotmail.com

Kalendarium för kommande aktiviteter

November

se sidan

Tis	5	Psykisk ohälsa, Åsa Stenberg, Evelyn Asplund	1 o 8
Må	11 el Tis	12 Musikalisk Vinprovning	se Höstlövet 319
On-fr	13-15	Kalevala på Åbo Svenska Teater,	se Höstlövet 319
Tis	19	Scenkonsternas museum	se Höstlövet 320
Fre	22	PUB-afton med ölprovning	1 och 9
OBS!	Lör30	Årets julkonsert i Sollentuna kyrka	se Höstlövet 319

December

Tis	3	Brännkyrka från socken till stad. Leif Gidlöf	
Ons	4	Föreläsning om Sara Lidman, Stadsbiblioteket	8
Tor	5	Brännkyrka Kafé	se Höstlövet 320
Tor	12	Luciafirande och avslutning	
Fre	13	Lunch på Flitiga Lisa	10

Januari 2020

On	8	Julgransplundring, Hägerstensåsens Medborgarhus	
Ti	21	Föredrag om spelberoende, Göran Wessberg	

Februari 2020

Sö	2	Riddarjazzen	Information kommer
Tis	4	Musik-prat-känna på Psalmodikon	
Tis	18	Årsmöte, underhållning	Information kommer

OBS! *Kursiv* stil anger annan plats än Fruängsgården.

Reservation för ändringar i programmet. Aktuellt program hittar du på hemsidan: www.spfseniorerna.se/fruangen

Tisdagsträffarna börjar numera kl.13.15, kaffe och hembakat bröd, lotterieförsäljning, underhållning, föreläsningar m.m

VÄLKOMMEN

Buss 173 från Fruängens centrum till hpl **Fruängsgården**. www.sl.se/sv
Närtrafikbussen **907** går från Fruängens centrum kl.12.50 är framme vid Fruängsgården 13.02.



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

Psykisk ohälsa hos äldre

Tisdagen den 5 november kl. 13.15 i Fruängsgårdens samlingshall
Föredrag av Åsa Stenberg och Evelyn Asplund

Med åren blir vi som tur är klokare och får bättre perspektiv på livet. Men vi blir också känsligare för motgångar och förluster och mer sårbara än när vi var unga. Risken för att vi drabbas av någon form av psykiatriska symtom ökar tyvärr ju äldre vi blir. Det är inte bara den fruktade demensen som kan förstöra möjligheterna för oss att få uppleva "det goda åldrandet".

Vi går igenom de olika sjukdomstillstånden att se upp med, både hos oss själva och våra anhöriga, och vad det finns för möjligheter till stöd och hjälp.

Det finns möjlighet att ställa frågor och vill du vara anonym, kan du skriva ner dina frågor och lämna vid föreläsningen, eller om du vill kan du lämna dina frågor till någon av oss i styrelsen tidigare, så förmedlar vi dessa till Åsa. Frågorna kan besvaras i efterhand antingen personligen eller kanske om det är allmängiltigt några rader i Höstlövet.

Åsa Stenberg, läkare och specialist i allmänmedicin och psykiatri, medlem i vår SPF-förening. Evelyn Asplund, specialutbildad undersköterska inom äldreomsorg, arbetar på Solkattens dagverksamhet och leder aktivitetsgrupper på Fruängsgården.

Stadsbiblioteket anordnar *Föreläsning, sång & musik.*

4 december kl.18.00. Sveavägen 73.

***"Dragspelet, det skrattade och bräkte och lockade fram lust och lustigheter ..."* En kväll om Sara Lidman i musikens tecken.**

Duon Fritt Spelrum, Sara-Maria Söderberg & Sune Löfström, trakterar rösten, fiolen, dragspelet och sopransaxofonen. Birgitta Holm, professor emerita i litteraturvetenskap samt essäist och kritiker, talar kring Sara Lidman & musiken. I samarbete med Sara Lidman-sällskapet. Sittplats bokas på <https://biblioteket.stockholm.se/kalender>, tel: 08-508 30 900.

Fri entré



PUB-afton med ölprovning

22 november kl.16.00-19.00 i Fruängsgårdens samlingsal

Vi startar kl.16.00 med ett glas öl och tilltugg, medan vi blir underhållna av Grabbarna från Eken, en ungdomlig ensemble med hjärta för den svenska och irländska musikskatten.

Kl. 17.00 kommer Ernesto, vår värd för kvällen, en i ölvärlden berest man som besökt såväl tävlingar som mässor runt om i Sverige, i Danmark och USA. Utöver resor i ölets namn har han provat att brygga öl hemma. Han har därmed lite mer djupgående förståelse för ölbrygging men även kunskap om öl generellt.

Vi kommer att prova fyra sorters öl och försöka lära oss lite om skillnader och likheter olika öltyper emellan. Förhoppningen är att vi ska lära oss hur man ska/kan tänka när man dricker öl för att få ut så mycket som möjligt av denna många gånger ädla dryck.

Mellan provningarna kommer vi också att gå igenom lite fakta om vad öl är, vad öl kan vara och självklart gå igenom lite övergripande ölhistorik

Tanken är att vi ska få ett meningsfullt utbyte och därför kommer diskussionerna anpassas efter deltagarnas intresse och tidigare erfarenhet. Vi räknar med att ölprovandet tar ca 60 minuter.

Anmälan som är bindande, max 50 pers., senast 8 november till

Marita Pettersson

070-633 53 37

Iréne Svensson

08-644 19 76

Kostnad 175:-, betalas till pg Pg 53 64 07-0 eller Bg 106-3791.

Skriv pub-afton och namn.

Vi hälsar också våra vänner i PRO Fruängen-Västertorp välkomna.

Lunch på Flitiga Lisa

Restaurangskolan vid Globen, Arenavägen 60.

Fredagen 13 december 2019 (OBS! datumet) kl. 11:30

Kostnad: 165:-, 3-rätters meny med *julsmak*.

Anmälan som är bindande sker på tisdagsmöten eller per telefon till någon av nedanstående, begränsat antal platser.

OBS! Sista anmälnings- och betalningsdag 3 december, avvakta dock besked om du kommer med innan du betalar. Detta för att underlätta för kassören som inte ska behöva betala tillbaka pengar.

Betalning sker till föreningens pg: 53 64 07-0 eller bg: 106-3791. Glöm inte skriva ditt namn.

Är du anmäld och får förhinder ber vi dig att meddela detta till förmån för någon på väntelistan.

Samling vid Fruängens tunnelbana övre biljetthall kl. 10.30.

Tänker du åka på egen hand till Arenavägen 60, meddela detta till någon av oss så vi inte väntar förgäves.

Välkommen

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Iréne Svensson
08-644 19 76

Gull-Britt Larsson
070-778 59 51

*Resväg: tunnelbana till Liljeholmen, därifrån Tvärbanan till hpl Globen. Gå nerför trapporna (det finns hiss), gå rakt fram på Arenavägen, restaurangen ligger på entréplanet.



Gruppaktiviteter

Bridge

måndagar kl. 09:30 – 13:00. HPG 13*.

Ansvar: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60

Närvarouppgift till Gunnel Andersson tel. 070-200 44 04



onsdagar 09:30 – 13:00. HPG 13*.

Kontakta: Lars Åsberg tel. 08-88 41 23

torsdagar kl. 12.30, Solberga Ängsväg 13.

”Unna Er hjärna stimulans och spänning!”

Vi välkomnar nya spelare med viss erfarenhet.

Kontakt: Olle Sandberg 08-749 59 33

Gymnastik

onsdagar kl. 09:30 – 10:30

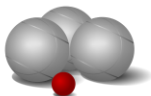
Vi finns i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Nya deltagare är varmt välkomna. Ingen föransmälning behövs, det är bara att komma. Har du frågor?

Ring ledaren Lilian Bjelton, tfn 070-396 16 38.

Boule

onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Nya medlemmar hälsas välkomna till Prins Bertils Boulehall, Djurgården. Kontakta Elisabet Sidh, tel. 070-939 53 77 för mer information.



Bordtennis

torsdagar kl. 10.00 – 11.00 finns i Västertorpshallens lilla

motionsrum en trappa ner. Nya spelare är mycket välkomna. Föransmälning behövs inte, det är bara att komma. Har du frågor?

Ring ledaren Göran Mörk, tfn 070-333 35 45.



Vandringar

Samling vid Fruängens T-bana, nedre plan, **torsdagar kl.**

9.20. För att komma som ny och vilja vara med på vandringarna behöver man inte ringa innan, även om det är trevligt, Viktigast är att man är där senast kl. 9.20.


Ansvar: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller 076-215 82 66.

Målargrupp

Vi fortsätter våra konstnärliga och sociala möten, dvs. du är även välkommen med ditt handarbete, vi träffas på Café Koppen, Fruängstorget 4, var 14:e onsdag **kl. 14.00.**

Ansvar: Gunvor Gunell, tel: 08-88 37 51



Bokcirklar **Hanna Paulis gata 13**, denna cirkel  (röd) är fulltalig, träffas **torsdagar kl.15.00 en gång i månaden**.
Ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.



Örby bibliotek: måndagar på Örby bibliotek. Cirkel 1 börjar kl 10.00, cirkel 2 kl 13.30. Kontakt: Birgitta Björnlund, tel. 08-647 43 41 g.bjornlund@tele2.se.

Älvsjö bibliotek: måndagar kl 14.00 -16.00, det finns platser kvar. Kontakta: Lillemor Tholander lillemor.tholander@comhem.se
Tel. 08-86 54 37 eller 070-347 44 31.

Om du fortfarande är intresserad av en ny bokcirkel kontakta då Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.

Förslag på nya gruppaktiviteter

Bowling



Vi har blivit erbjudna att komma och prova på bowling hos SPF Botkyrka. Spel på Olearys i Heron city på **tisdagar kl 11-12**. Kostnad 70:-/gång, fika efteråt 20:-. Det finns utrymme för flera och nya spelare välkomnas. Är du intresserad så är det bara att dyka upp strax före 11.00. Mer information kan du få av Gunnar Sennvik, tel: 070-058 38 10. gunnar.sennvik@telia.com

Stick-/Syjunta Vi har fått förfrågan om vi inte kan starta en sådan, en medlem är villig att hålla i den och nu är frågan: Vill ni det? Lokal har vi ju. Kontakta någon i styrelsen se s.2.

Höstlövet per mail.

Vi ser gärna att fler medlemmar väljer att ta emot Höstlövet per e-post. Ett 70-tal medlemmar gör det redan, anmäl dig du också till spffruangen@stockholmsdistriktet.se. Du får bladet någon dag tidigare, alltid i färg och till betydligt lägre kostnad för föreningen.

*HPG13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis Gata 13

Manuskript till decembernumret senast 22 november 2019
Hämtning och distribution av decembernumret 2 december 2019