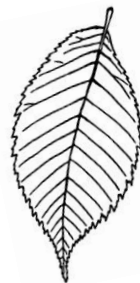


# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Fruängen

Nr 299

September 2017

Årgång 30

Tisdagen den 5 september  
”Elvis Presley – ett tidsdokument”  
**Björn Hemstad** visar bilder,  
berättar och spelar musik.



Tisdagen den 19 september  
”Tyresö jazzband” spelar låtar  
vi minns.

*Välkomna*

# HÖSTLÖVET nr 299 September 2017 årgång 30

Medlemsblad för

## **SPF Fruängen**

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

Org.nr 802014–2702

Plusgiro 53 64 07 – 0

Bankgiro 106 - 3791

E-post: [spffruangen@stockholmsdistriktet.se](mailto:spffruangen@stockholmsdistriktet.se)

Webbplats: [www.spf.se/fruangen](http://www.spf.se/fruangen)

Ordförande	Arne Lönnebring	Telefon	646 24 54
Vice ordf.	Eva Gugolz	Telefon	88 35 78
Kassör	Birgitta Ericson	Telefon	646 46 39
Sekreterare/Arkivansv.	Monica Albertsson	Telefon	711 37 02
Medlemssekreterare	Birgitta Grkovic	Telefon	681 09 72
IT-ansvarig	Rigmor Olivegård Landén	Telefon	32 61 30
Ledamot	Iréne Svensson	Telefon	644 19 76
Ledamot	Gull Britt Larsson	Telefon	18 59 51
Ledamot	Anna Liisa Puttonen	Telefon	744 33 35
Redaktör Höstlövet	K-E Ryman	Telefon	97 26 98
Distributionsansvarig	Eva Gugolz	Telefon	88 35 78
Lokalansvarig HP 13	Synnöve Ryman	Telefon	97 26 98

**Bidrag till medlemsbladet skickas till:**

**K-E Ryman**

**Hanna Paulis Gata 33**

**129 52 HÄGERSTEN**

## **Ordförande har ordet**

Visst har vi en konstig sommar. Torrt och ganska blåsigt med få riktigt varma dagar. Dessutom frös äppelblommen bort i maj, så några äpplen blir det inte. ... och vinbären äter fåglarna upp, trots att vi täcker dem med duk. De kryper in under duken och smaskar i godan ro på våra bär. Men inte är sommaren slut ännu, trots att vi kan ana en höst runt hörnet. Vi hoppas i alla fall att ni alla har haft en skön tid så här långt och kunnat vara ute så mycket som möjligt.

Höstterminen drar i alla fall igång nu med många olika aktiviteter, inte minst i vår förening. Nu har vi ju också fått över alla medlemmarna från SPF Seniorerna Hägersten-Liljeholmen, så nu är vi riktigt många, troligen något under 700 medlemmar.

## Ordförande har ordet (forts.)

Vi hälsar alla gamla Hägersten-Liljeholmen-medlemmar välkomna i föreningen och hoppas och tror att vi skall trivas tillsammans och att vi på detta sätt kan skapa ännu bättre förutsättningar för ett rikhaltigt program. På prov kommer tisdagsmötet den 19 september att hållas i den lokal där H-L tidigare haft sina månadsmöten, dvs. Hägerstensåsens medborgarhus.

Förbundets kongress genomfördes i juni och många beslut togs, dock i flera fall i strid med de synpunkter som fördes fram från Stockholmsdistriktet. Bl.a. beslutades om en höjd förbundsavgift från 2019, vilket kommer att medföra ett förslag till vårt eget årsmöte 2018 om en motsvarande höjning av föreningsavgiften från och med 2019. Mer utförliga referat från kongressen kommer naturligtvis i Seniorens och kanske också i Distriktsbladet.

Med detta så hälsar jag både nya och gamla medlemmar välkomna till höstens aktiviteter. Kasta gärna också en blick i Studieförbundet Vuxenskolans program, där du kanske hittar något som passar dig. Detta program ligger som bilaga till detta Höstlov.

*Arne Lönnebring*



## Höstlövet digitalt

Förslagsvis kommer vi att skicka Höstlövet via mail till de medlemmar som accepterar detta och meddelar sin mailadress. Höstlövet finns ju alltid även på vår hemsida och med enbart en länk i mailet minskar vi också belastningen på mottagarens inkorg.

Detta blir dessutom miljövänligare med mindre pappersförbrukning.

Vi kommer naturligtvis att tills vidare ha kvar både brevduve- och postdistribution till de medlemmar där detta passar bäst. Om du vill värna miljön och dämpa föreningens kostnader genom att ta emot Höstlövet per mail, så meddela detta till föreningens mailadress.

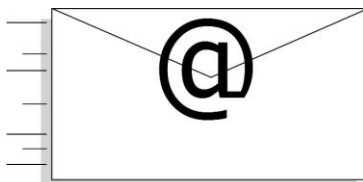
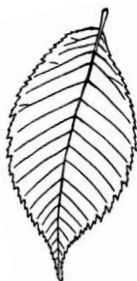
[spffruangen@stockholmsdistriktet.se](mailto:spffruangen@stockholmsdistriktet.se)

### **Bakgrund till ovanstående förslag:**

Till skillnad från många andra SPF-föreningar så har SPF Fruängen redan från starten för snart 30 år sedan distribuerat ett medlemsblad, Höstlövet, varje månad under terminerna, dvs. med 9 nummer per år.

Distributionen har från början till stor del skötts av frivilliga brevduvor, vilket kraftigt dämpat kostnaderna. Nu har vi med den sammanslagna föreningen ett betydligt större område att täcka, där dessutom porttelefoner blir allt vanligare, vilket förutsätter att adressaten är hemma då brevduvan kommer. Vi har hittills valt att distribuera även dessa Höstlöv per post. Sammantaget skickas därför ett allt större antal Höstlöv numera per post, vilket påtagligt ökar kostnaden (både kuvert och porto!).

*Arne Lönnebring*



## **Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården och i Medborgarhuset på Hägerstensåsen under september månad 2017**

Tisdagen den 5 september **”Elvis Presley – ett tidsdokument”**  
Fruängsgården, Gamla **Björn Hemstad** visar bilder, berättar och  
Södertäljevägen 5, spelar musik.  
Fruängen.

Tisdagen den 19 september **”Tyresö jazzband”** spelar låtar vi minns.  
Medborgarhuset,  
Riksdalervägen 2,  
Hägerstensåsen.

Vi träffas **kl. 13:00** med kaffe och dopp.  
Föredrag resp. underhållning  
**börjar kl. 13:30.**

**Välkomna**

### **Övriga evenemang under september månad:**

Tisdagen den 12 sept. Sopplunch med PRO Fruängen/Västertorp.  
Se särskild annons på sidan 9.

Tisdagen den 26 sept. Visning av postmuseet.  
Se särskild annons på sidan 10.



***Jubilar som vi gratulerar för juni månad.***

***70 år fyllde: Lena Lantz                      den 9 juni***

***Jubilarer som vi gratulerar under  
september månad:***

***90 år fyller: Bengt Olov Marinder den 2 september  
Kurt-Allan Paulsson den 27 september***

***80 år fyller: Per-Olof Lundgren    den 9 september***

***70 år fyller: Irja Jansson                      den 13 september***

***Nya medlemmar som vi hälsar välkomna***

***Karin Elgeryd  
Marianne Näslund  
Annika Juhlin  
Ella Torstensson  
Kerstin Gustafsson  
Sadie Jansson  
Britt-Marie Mirell  
Inga-Britt Wahlström  
Marianne Collin  
Leif Berglund***



## Program för hösten 2017

Tisdag 5 september	Björn Hemstad: ”Elvis – ett tidsdokument.
Tisdag 12 september	Sopplunch med PRO Fruängen/Västertorp.
<i>Tisdag 12 september</i>	<i>Utflykt till Kungliga Haga och Operan.</i>
<i>Tisdag 19 september</i>	<i>Tyresö Jazzband spelar låtar vi minns.</i> <b>Lokal: Medborgarhuset, Riksdalervägen 2, Hägerstensåsen.</b>
<i>Tisdag 26 september</i>	<i>Visning av Postmuseum.</i>
Tisdag 3 oktober	Doktorand Joanna Kotortsi: Föreläsning om KOL/astma.
<i>Tisdag 10 oktober</i>	<i>Vi besöker Katarina Brandstation, ”Röda Hanen”.</i>
Tisdag 17 oktober	Julian Olin sjunger och berättar om Gunnar Wiklunds liv.
<b>Fredag 27 oktober</b>	<b>Mingelafton – med hatten på!</b>
<i>Tisdag 31 oktober</i>	<i>Eventuellt: Studiebesök på Sveriges Radio.</i>
Tisdag 7 november	Jazzbandet Jacks Katter: ”Så minns vi jazzlegenden Jack Lidström”.
<i>Tisdag 14 november</i>	<i>Casino Cosmopol: Visning och lunch.</i>
Tisdag 21 november	Pärle-Mor berättar om pärlornas uppkomst och visar egna smycken.
<b>Ons/Lör 29 nov/2 dec</b>	<b>Julresa till Tallinn med operabesök och julbord.</b>
Tisdag 5 december	Ruperts orkester spelar julmusik.
<i>Tisdag 12 december</i>	<i>Eventuellt: Julbord på restaurangskolan, Liljeholmskajen.</i>

## Program för hösten 2017(forts.)

**Torsdag 14 december Luciafirande.**

**Söndag 17 december Dagsresa till Sigtuna och julkonsert i Sigtuna kyrka, julbord på Venngarn.**

Med reservation för eventuella ändringar.

Not: **Fetstil** anger annan veckodag än tisdag.

*Kursivt* anger annan plats än Fruängsgården.

### Ny medlem

Så här kommer du från Fruängens T-banestation till Fruängsgården:

- till fots: Gå nerför trappan i stationshuset och rakt fram över torget till Fruängsgatan. Sväng höger, fortsatt på Fruängsgatan och över ljussignalkorsningen till Gamla Södertäljevägen. Fruängsgården har adressen Gamla Södertäljevägen 5. Gångtid c:a 7 – 10 minuter.
- med buss: Från busstorget till vänster om stationshuset kan du ta buss 704 (avgång kl. 12:43) eller buss 707 (avgång kl. 12:48). Åk till hållplatsen Fruängsgården och fortsatt c:a 100 m i samma riktning.
- med närbussen 907: Från hållplatsen utanför skoaffären vid busstorget (avgång kl. 12:52) till Fruängsgårdens huvudentré (ankomst kl. 13:02).



*Vissa av arrangemangen drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

### PORTKODER

Du som har fått ny portkod eller har porttelefon, var snäll och meddela Birgitta Grkovic detta, tel. 08 - 681 09 72. Våra ”brevduvor” behöver detta för att kunna lägga Höstlövet i din brevlåda. Vid inaktuella uppgifter finns risken att tidningen uteblir eller blir starkt försenad.



## Sopplunch med PRO Fruängen/Västertorp

Det har blivit en trevlig tradition att PRO Fruängen/Västertorp bjuder in oss SPF-are till en gemensam sopplunch och att vi i vår tur bjuder in dem till vår mingelafton senare i höst. Det är alltid ett utmärkt tillfälle att utbyta erfarenheter mellan våra föreningar, få tips om nya evenemang och utflykter, diskutera olika synpunkter samt få nya bekantskaper och vänner.

I Fruängsgårdens samlingsal serveras **tisdagen den 12 september kl. 13:15** champinjonsoppa, bröd, smör, ost, kaffe och kaka samt ett glas vin till en kostnad av **100 kronor** per person.

Anmälan görs per telefon eller på tisdagsträffen den 5 september till någon av de nedanstående. **Sista anmälningdag är den 6 september.**

### Välkomna!

Margareta Lundholm  
08-646 97 67

Gunvor Gunell  
08-88 37 51

Eva Gugolz  
08-88 35 78



## Visning av Postmuseum

Postmuseum ligger på Lilla Nygatan 6 i Gamla Stan och är inrymt i ett vackert kulturhus med anor från 1600-talet. Huset köptes av Posten år 1720 och var fram till 1809 Stockholms enda postkontor.

År 1906 invigdes museet som har unika och omfattande samlingar av såväl posthistoria som filateli. Postmuseum ägs av Postnord.

**Tisdagen den 26 september kl. 11:00 – 12:00** får vi en guidad visning av museet och får lära oss mycket om hur Posten har utvecklats från 1600-talet fram till idag. Vilka fick brev på 1600-talet jämfört med idag? Hur många brev levererade Posten då? Idag hanteras 29 miljoner försändelser och 500 000 paket per dag.

**Kostnad: 160 kronor inklusive inträde.** Högst 25 personer.

**Samling på Fruängens T-banestation, övre plan, kl. 10:15.**

Anmälan på tisdagsmötena den 5 eller 19 september eller per telefon.

Sista anmälningsdag är den **19 september**.

### Välkommen!

Margareta Lundholm  
08-646 97 67

Gunvor Gunell  
08-88 37 51

Eva Gugolz  
08-88 35 78

## SPR

Pensionärsrådet i Hägersten-Liljeholmen är ett rådgivande organ till stadsdelsnämnden. Vi har möten en gång i månaden.

Rådets uppgift är:

- ge pensionärer i stadsdelsområdet inflytande och insyn i allmänna frågor som rör äldres levnadsförhållanden.
- ta initiativ till förbättringar för stadsdelsnämndens pensionärer.
- samarbeta med förtroenderåden i stadsdelsområdet samt med landstingets verksamhetsföreträdare inom området.

Under 2017 kommer *maten, måltiden och munhälsan* särskilt lyftas fram i alla verksamheter med utbildningsinsatser av dietist och tandhygienist. Två andra prioriterade utvecklingsområden är *demens- och palliativa vården*.

Har du synpunkter som rör de äldres situation är du välkommen att kontakta mig Lola Carlsson 0702 24 50 54 eller [lolca36@hotmail.com](mailto:lolca36@hotmail.com)

## Resor under hösten 2017

### Dagsresa till Antroposoferna i Ytterjärna

Torsdagen den 7 september 2017 kl. 08:45 – c:a 16:30.

Rudolf Steinerseminariet i Ytterjärna grundades 1964. Med tiden utökades verksamheten med handelsträdgård, sjukhus, mejeri, biodynamiska gårdar, kulturhus m.m.

Vid ankomsten serveras kaffe och smörgås. Därefter får vi en guidad visning samt en 20-minuters ”kulturhändelse” vid kulturhuset.

Efter en stunds egen tid för att handla beger vi oss till Södertuna slott vid Frösjön utanför Gnesta för att äta lunch. Hemfärd c:a 15:30.

**Bussresan börjar och slutar vid Trekantsvägen 9 i Liljeholmen.**

**Kostnad 525 kronor.**

Anmälan görs snarast möjligt till Ann Falk, tfn 08-97 26 62 (SPF Seniorerna Mälarhöjden/Hägersten).

### Gastronomi och kultur i ljuvliga Toscana

Åttadagarsresa 10 – 17 oktober 2017.

Kostnad **12 450 kronor** (del i dubbelrum).

Enkelrumstillägg 1 050 kronor.

Anmälan görs till Ann Falk, tfn 08-97 26 62

(SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten).

Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter erhållet resebevis.

Slutbetalning 30 dagar före avresan.



## Resor under hösten 2017 (forts.)

### **Julmarknads- och operaresa till Tallinn med Tallink Silja Line** 29 november – 2 december 2017.

Vi tar båten till Helsingfors där vi hinner med en sightseeing med buss innan vi fortsätter vår resa till Tallinn. Efter incheckning på Tallink City Hôtel och middag besöker vi Estniska Nationaloperan för att höra Giuseppe Verdis opera La Traviata. Dagen därpå får vi en sightseeing för att ta del av stadens historiska minnen. På eftermiddagen besöker vi Estlands Konstmuseum KUMU i Kadriorg. På hemfärden med M/S Victoria njuter vi av julbordet samt får se en julshow. Allt detta till ett otroligt förmånligt pris!

Kostnad:      Dubbel B-hytt 2 360 kronor  
                 Singel B-hytt 3 075 kronor  
                 Dubbel A-hytt 2 460 kronor  
                 Singel A-hytt 3 275 kronor

Priserna inkluderar utsideshytter, sjöfrukost t/r, smörgåsbord inkl. dryck, 2-rätters à la carte-middag inkl. dryck, middag på kvällen före operabesöket, hotellövernattning, sightseeing, teaterbiljett, inträde till KUMU.

**Vi har bokat 20 platser – först till kvarn gäller. Anmälan görs snarast möjligt till Eva Gugolz, tfn 08-88 35 78 eller per e-post [evagugolz@yahoo.se](mailto:evagugolz@yahoo.se). Ange namn, postadress, födelsedatum samt önskat hyttalternativ. Sista anmälningsdag är den 28 september 2017. Anmälan är bindande.**

(Giltigt pass eller nationellt ID-kort erfordras – körkort gäller inte).

**Välkommen till en underbar julresa!**

### **OBS!**

Generellt gäller för våra utflykter och resor att anmälan är bindande. När betalning ska ske i förväg är det viktigt att den är föreningen tillhanda senast angivet datum – först då är bokningen giltig.

Vid utebliven betalning går platsen till person på reserv-/väntelista.

Ingen återbetalning sker om du uteblir från aktivitet där deltagaravgiften är inbetald i förväg om inte läkarintyg kan uppvisas

## Måndagsbridgen

Måndagen den 4 september börjar höstomgången.

För mer information kontakta Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60.

## Onsdagsbridgen

Onsdagen den 30 augusti börjar höstomgången.

För mer information kontakta Lars Åsberg tel: 08-88 41 23 eller mobil: 070-468 23 96.

## Vandringar

Höstsäsongen börjar torsdagen den 7 september.

Vi träffas kl. 9:20 vid tunnelbanan Fruängen vid alla vandringar.

Vi går ca 4-6 km och ta gärna med stavar.

Frågor om vandringarna kontakta Ulla Löving mobil: 076-215 82 66.

## Bordtennis

Tyvärre fick vi inte behålla vår gamla speltid på fredagar. Nu kommer vi att träffas på **torsdagar kl. 09:30 till 10:30** i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Förhoppningsvis kan alla gamla spelare vara med igen och självklart välkomnar vi även nya spelare, herrar och damer. Första speldag blir den **7 september**. Du som tycker om att röra på dig och har bollsinnets i behåll, hör gärna av dig till

Göran Mörk, tfn 08-604 80 53 eller e-post [b.goran.mork@gmail.com](mailto:b.goran.mork@gmail.com) för mer information.

**Välkommen!**

## **Gymnastik**

Efter den långa lata sommaren kan det vara på tiden att göra något för kroppen. Vår kunniga och energiska ledare Lilian Bjelton kan hjälpa dig på traven. Till särskilt utvald musik gympar vi, damer och herrar, varje **onsdag kl. 09:30 – 10:30** i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Gymnastiken börjar den **6 september**. Gamla och nya deltagare är mycket välkomna! För mer information kan du vända dig till Lilian Bjelton, tfn 070-306 16 38 eller e-post [lilian@bjelton.se](mailto:lilian@bjelton.se).

**Välkommen!**

## **Boulespel Fruängen**

Fortsatt Boulespel på onsdagar på bollplanen nedanför höghuset Kata Dalströms gata 10, får fortsätta på frivillig basis av bouleintresserade.

Undertecknad kan på grund av privata skäl icke vara ansvarig för boulespelet.

*Rolf Noberg*

## **Efterlysning**

Finns det någon bland medlemmarna som kan ta på sig ansvaret för Boule, nu när inte Rolf Noberg kan fortsätta med detta. Styrelsen är tacksam för alla förslag. Anmäl dig till någon i styrelsen eller via föreningens e-post. Kontaktuppgifter finns på sidan 2.

## **Badminton**

För er som gillar badminton, finns Pensionärernas Badmintonklubb. Man har 100 medlemmar och är en mycket aktiv förening. Man är indelad i divisioner med 8 personer i varje efter hur duktig man är. Allt för att det skall kännas bra att spela med/mot varandra.

För mer information se på hemsidan:

<http://www.pensionarsbadminton.se/>

Eller kontakta Christer Haglund e-post: [cruhag@hotmail.com](mailto:cruhag@hotmail.com)

## Fruängsdamer



Kata  
Dalström

1858 – 1923

Kata var tidigt socialt intresserad och arbetade vid Katarina församlings arbetsstuga för barn. Hon anslöt sig till Socialdemokratiska partiet och räknades då till "samhällsomstörtarna". Hon gjorde många långa och strapatslika agitationsresor. Kata fick inte hyra lokaler och inte ha friluftsmöten. Kata ordnar då "föredragspromenader" där hon diskuterar under vandringen. Ordväxling med hetsiga ungsocialister:

- Kärringen Kata denna gamla socialdemokratiska åsna.

Kata svarar då: - Kärring är jag, Kata heter jag, socialdemokratin försvarar jag; vem av oss två som är åsnan överlåter jag åt publiken att avgöra.

## **Verksamheter varje helgfri dag Höstterminen 2017**

- Bridge måndagar kl. 09:30-13:00. Hanna Paulis Gata 13.  
Ansv: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60  
Närvarouppgift till Gunnel Andersson tel. 070-200 44 04
- Bridge onsdagar 09:30-13:00. Hanna Paulis Gata 13  
Ansv: Lars Åsberg tel. 08-88 41 23
- Motionsgymnastik onsdagar kl. 09:30-10:30. Västertorpshallen,  
lilla motionsrummet 1 tr. ner.  
Ansv: Lilian Bjelton tel. 070-396 16 38
- Bokcirkel onsdagar kl. 13:30-15:00 jämna veckor.  
Hanna Paulis Gata 13.  
Ansv: Margareta Lundholm tel. 08-646 97 67
- Vandringar torsdagar kl. 09:20.  
Vi samlas vid T-banan Fruängen kl. 09:20.  
Ansv: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller  
mobil 076-215 82 66
- Bordtennis torsdagar kl. 09:30-10:30. Västertorpshallen,  
lilla motionsrummet 1 tr. ner.  
Ansv: Göran Mörk tel. 08-603 80 53
- Boule Ansv: Vakant

### ***Viktiga telefonnummer***

***SOS Alarm tel. 112***

***ÄldreDirekt tel. 08-80 65 65***

- ***frågor betr. äldreomsorg i Stockholm***

***Trygghetsjouren tel. 08-508 40700***

- ***dygnet-runt-jour, akuta hjälpinsatser***

***Äldrestöd Ett nummer tel. 08-508 23587***

- ***Anhörigstöd, fixartjänster, frivilligsamordning***
- ***förebyggande hembesök och  
heminstruktörer syn och hörsel***

*Manuskript till oktobernumret senast 15 september*

*Hämtning och distribution av oktobernumret den 25 september.*