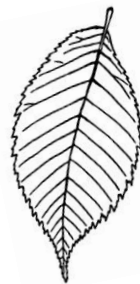


HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Fruängen

Nr 300

Oktober 2017

Årgång 30

Tisdagen den 3 oktober

Doktorand Ioanna Kotortsi föreläser om
KOL och astma.



Tisdagen den 17 oktober

Julian Olin
sjunger och berättar om
Gunnar Wiklunds liv.

Fredagen den 27 oktober
Mingelafton – med hatten på!



Välkomna

HÖSTLÖVET nr 300 Oktober 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

Webbplats: 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
Adjungerad fr. H-L	Iréne Svensson	Telefon	644 19 76
Adjungerad fr. H-L	Gull-Britt Larsson	Telefon	18 59 51
Adjungerad fr. H-L	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

Man hade ju hoppats att september skulle bli en varm och skön höstmånad, kanske som kompensation för den svala sommaren. Så blev det ju inte, vilket ju bara bevisar att vi inte råar över vädrets makter. I stället får vi väl säga ”Äntligen inomhusväder” så att vi kan fokusera på alla de aktiviteter som vi vill göra inomhus. Fast med ”kläder efter väder” finns det ju också mycket att glädjas åt utomhus, inte minst våra torsdagspromenader.

Höstterminen har ju rullat igång och tisdagsmötet med Björn Hemstad, som berättade om Elvis och den samtid han verkade i, blev en verklig succé, med lovord från många av deltagarna. Vi har också haft en lunch tillsammans med PRO och tillsammans med systerföreningarna gjort en utflykt till Haga. Höstens andra tisdagsmöte hölls i Medborgarhuset på Hägerstensåsen med Tyresö Jazzband.

Ordförande har ordet (forts.)

Många medlemmar, både från Fruängen och från Hägersten-Liljeholmen, lyssnade till 5-mannabandet, som spelade kända och okända låtar från förra seklet.

Själv passade jag nyligen på att besöka ett aktivitetmöte hos SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten, där stadsdelens konsulenter för anhörigstöd samt syn och hörsel informerade om sina verksamheter. Mycket intressant! Dessa konsulenter ger råd och lotsar dig rätt i djungeln av vård, boende och omsorg. Detta gäller både för dig själv och för den som tar hand om en anhörig.

Se ”Äldrestöd” på telefonlistan på sista sidan. Dit kan du vända dig med frågor och problem.

Detta nummer av Höstlövet distribueras för första gången också elektroniskt till de medlemmar som har anmält detta. Anmäl dig du också! Vi sparar papper och porto, vilket kan översättas till miljö och pengar. Skriv till föreningens mailadress, finns på sidan 2, att du vill ha tidningen per mail så kommer den i den formen nästa gång. Då är den dessutom i färg.

Arne Lönnebring



Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i oktober månad 2017

Tisdagen den 3 oktober **Doktorand Ioanna Kotortsi** föreläser om folksjukdomarna KOL och astma.

Tisdagen den 17 oktober **Julian Olin** sjunger och berättar om Gunnar Wiklunds liv.

Vi firar även alla jubilarerna som fyller 70, 80 och 90 år under årets lopp.

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

Välkomna

Övriga evenemang under oktober månad:

Tisdagen den 10 oktober Visning av Katarina Brandstation.
Se särskild annons på sidan 7.

Torsdagen den 12, 19 och ev. 26 oktober Polisens studiecirkel ”Försök inte lura mej”.
Se särskild annons på sidan 8.

Fredagen den 27 oktober Mingelafton – med hatten på!
Se särskild annons på sidan 9.

Tisdagen den 31 oktober En förmiddag på Svenskt Tenn.
Se särskild annons på sidan 10.



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

90 år fyller: Inga Britt Eraeus den 19 oktober

80 år fyller: Mona Hassel den 23 oktober

70 år fyller: Britt Lind den 2 oktober

Margareta Masurat den 4 oktober

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Erika Tallinder

Silvia Tomann

Sirpa Henchiri

Ann-Marie Eriksson

Britt-Marie Helander

Elisabeth Odenteg



Program för hösten 2017

Tisdag 3 oktober	Doktorand Ioanna 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.
Fredag 27 oktober	Mingelafton – med hatten på!
<i>Tisdag 31 oktober</i>	<i>OBS! Programändring:</i> <i>En förmiddag på Svenskt Tenn</i>
Tisdag 7 november	Jazzbandet Jacks Katter: ”Så minns vi jazzlegenden Jack Lidström”.
<i>Tisdag 14 november</i>	<i>Casino Cosmopol: Lunch och visning.</i>
Tisdag 21 november	Pärle-Mor berättar om pärlornas uppkomst och visar egna smycken.
Ons/Lör 29 nov/2 dec	Julresa till Tallinn med operabesök och julbord.
Tisdag 5 december	Ruperts orkester spelar julmusik.
<i>Tisdag 12 december</i>	<i>Julbord Restaurangskolan utgår.</i> <i>Återkommer med information.</i>
Torsdag 14 december	Luciafirande.
<i>Söndag 17 december</i>	<i>Dagsresa till Sigtuna, julbord på Wenngarn och julkonsert.</i>

Med reservation för eventuella ändringar.

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

Kursiv stil anger annan plats än Fruängsgården



Vissa av arrangemangen drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi besöker Katarina brandstation - Röda hanens museum

Efter en förödande hotellbrand i Stockholms innerstad i början av 1870-talet togs 1875 beslutet om en särskild brandkår. Året därpå invigdes Katarina brandstation på Tjärhovsgatan 9 på Söder.

Den nya yrkeskåren fick snabbt visa vad den kunde genom att släcka två historiska bränder på hösten 1878:

- den ena på Eldkvarn (där Stadshuset står idag).
- den andra i Tyska kyrkan.

Efter många ombyggnader och renoveringar blev Katarina brandstation år 1992 ombyggd till brandkårmuseum.

Tisdagen den 10 oktober kl. 13:00 får vi en guidad visning av museet med sina föremål från slutet av 1800-talet fram till den moderna brandbilen av idag. Vi får höra mer om brandstationens historia samt information om hur man bör se om sitt hus ur brandsynpunkt.

Kostnad **100 kronor** inklusive kaffe och bulle. Högst 20 personer.

Samling vid Fruängens T-banestation, övre planet, kl. 12:10.

Anmälan per telefon eller på tisdagsmötet den 3 oktober till någon av de nedanstående. Sista anmälningsdag är den **3 oktober**.

Välkommen!

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78



Polisens studiecirkel ”Försök inte lura mej!”

Bedrägerier som riktas mot oss äldre ökar från år till år och blir allt mer utstuderade. Polisen erbjuder oss därför att delta i en studiecirkel om hur vi äldre kan skydda oss mot bedragare. Man utgår ifrån kortfilmer med fallbeskrivningar och diskuterar dessa utifrån egna erfarenheter.

Man genomför även egna praktiska övningar för att lära oss känna igen situationer där vi kan utsättas för bedrägeriförsök.

Kursledare är Claes-Göran Jonsson, volontär inom polisen sedan 10 år.

När: Torsdagar 12, 19 och eventuellt 26 oktober, kl. 14:00 – 16:00 inkl. kaffepaus.

Var: Hanna Paulis Gata 13 (baksidan av huset)

Högst 12 deltagare. Studiecirkeln är gratis.

Anmäl dig vid tisdagsmötet den 3 oktober eller per telefon till någon av de nedanstående **senast den 8 oktober.**

Välkommen!

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78



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.

Mingelafton – med hatten på!

Fredagen den 27 oktober minglar vi igen! Ett bra tillfälle att träffa gamla vänner och få nya bekanta. Nya medlemmar är särskilt välkomna, liksom våra vänner i PRO Fruängen/Västertorp.

Denna gång ber vi dig att bära hatt, så titta i garderoben vad du kan hitta. Plommonstop, cowboyhatt, båtmössa, halmhatt, pappershatt, pälsmössa eller hatt med flor och blommor på – allting duger.

Har du flera hattar, ta med dem till den som inte har hittat något hemma hos sig.

Vi träffas i Fruängsgårdens samlingsal kl. **17:00 - 19:00**.

Till en kostnad av **60 kronor** kan du njuta av ett glas vin, öl eller alkoholfri dryck samt tilltugg i form av bröd, ost, korv och frukt. Ett ytterligare glas valfri dryck kan du köpa till självkostnadspriset av 15 kronor.

Anteckna dig på anmälningslistan vid tisdagsmöten den 3 eller 17 oktober eller anmäl dig per telefon **senast den 23 oktober**.

OBS: Anmälan är bindande.

Välkommen!

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78



En förmiddag på Svenskt Tenn

Svenskt Tenn, belägen på Strandvägen 5, grundades 1924 av Estrid Ericson som var teckningslärare och tennkonstnär från Hjo.

Ursprungligen sålde man bara tennföremål, men 1930 utökades sortimentet till att även omfatta en inredningsavdelning.

År 1934 knöts Josef Frank till firman. Han blev en av firmans främsta formgivare. Andra formgivare var bl.a. Anna Petrus och Björn Trägårdh. Efter Josef Franks död 1967 fortsatte Estrid Ericson att driva Svenskt Tenn fram till 1975 då hon sålde företaget till Kjell och Märtha Beijers stiftelse.

Tisdagen den 31 oktober kl. 09:00 – 10:30 erbjuds vi te och scones i den klassiska te-salongen samt ett föredrag om Svenskt Tenn, firmans inredningsfilosofi och produktutveckling.

Vi gör även en rundvandring i ateljéerna och butiken.

Kostnad: **240 kronor** (utan förtäring **150 kronor**).

Begränsat antal platser.

Samling på Fruängens T-banestation, övre plan, kl. 08:10.

Anmälan på tisdagsträffarna eller per telefon till någon av de nedanstående. Sista anmälningdag är den **23 oktober**.

Välkommen!

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78



Resor under hösten 2017

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.

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. Ange namn, postadress, födelsedatum samt önskat hyttalternativ. Sista anmälningsdag är den **30 september 2017. Anmälan är bindande.**

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

Resor under hösten 2017 (forts.)

Bussresa till Sigtuna med julbord och julkonsert

Söndagen den 17 december 2017

Charmiga Sigtuna tar emot oss med en av Sveriges främsta julmarknader – här finns allt för alla. När hungern gör sig påmind beger vi oss till Wenngarn för att njuta av det goda julbordet.

Årets julkonsert spelas av kvartetten MAKE4 som består av de professionella, välutbildade och aktiva musikerna Karin Frölén (sång), Maria Hulthén (violin), Erik Skarby (piano) och Anders Johnsson (bas). På programmet står traditionell julmusik men även en innehållsrik kavalkad av många genrer med stor bredd i musikutbudet.

Avgång (preliminärt) kl.10:00 från busstorget i Fruängen.

Åter c:a kl. 17:30.

Kostnad: **950 kronor.**

Anmälan **senast 15 november** till Eva Sjöholm, tfn 070-320 87 77, e-post eva.sjoholm@outlook.com

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



Fruängsdamer



Karolina
Widerström

1856 – 1949

Karolina avlade medicine licentiat examen 1888 och blev därmed Sveriges första kvinnliga läkare. Hon var då tvungen att öppna privatpraktik eftersom kvinnor inte hade rätt till anställning i offentlig tjänst.

Köerna till hennes praktik sträckte sig ofta ända ut i trappan. Det är Karolinas förtjänst att Sverige blev först i världen med sexualundervisning i skolan. Karolina var ledamot i Stockholms stadsfullmäktige och var med i en rad kvinnoorganisationer.

Ett viktigt område för Karolina var barns och mödrars villkor: Moderskapsbidrag när kvinnor förbjöds arbeta vid graviditet och barnsörd, barnbidrag, fäderns skyldighet att betala underhåll för sina barn, arvsrätt för utomäktenskapliga barn (som de kallades då) m.m.

Fruängsdamer



Elsa
Brändström

1888 – 1948

Elsa föddes i S:t Petersburg. Men familjen flyttade snart till Sverige. Hon gick i Anna Sandströms skola för flickor. Hon flyttade tillbaka till Ryssland och när första världskriget bröt ut blev hon krigssjuksköterska. Hon arbetade för Röda Korset i krigsfängelägren i Sibirien och därför kom hon att kallas ”Sibiriens ängel”.

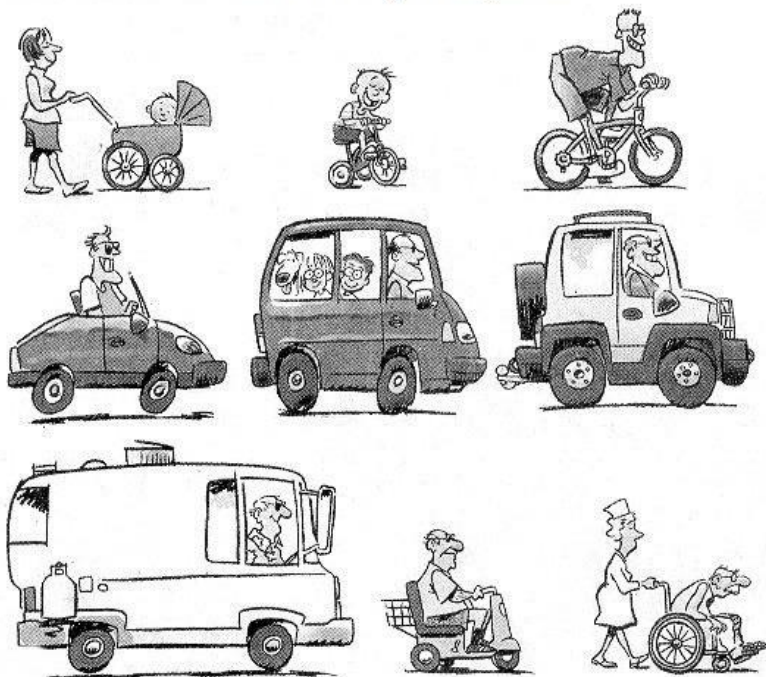
Hon gifte sig med den tyske professorn R Ulrich och flyttade med honom till USA när nazisterna tog makten 1933. Där fortsatte hon med sitt humanitära arbete.

Elsa Brändström är begravd på Norra Kyrkogården i Stockholm.

Roliga historier från medlemmar m.m.

Några historier och bild från Rolf Noberg

Vårt liv på hjul.



Fru Nilsson ber sin make att hjälpa sonen med läxan.

”Varför ska jag det”, säger mannen.

Frun: Du måste passa på nu när du **kan**,
för nästa år går han i fjärde klass.

En liten pojke frågar sin far:

"Pappa, hur mycket kostar det att gifta sig?"

Pappa svarar:

"Jag vet inte, min son, jag betalar fortfarande."

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 novemhernumret senast 20 oktober.

Hämtning och distribution av novemhernumret den 30 oktober.