

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Fruängen

Nr 302

December 2017

Årgång 30

Tisdagen den 5 december  
Ruperts orkester underhåller oss.



Torsdagen den 14 december  
är det **Lucia** och höstavslutning.



*Välkomna*

# HÖSTLÖVET nr 302 December 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
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**

Hösten gick fort – nu håller du sista bladet för det här året i din hand. Något snöoväder liknade det i november 2016 slapp vi lyckligtvis i år. Föreningen har i alla fall en hel del aktiviteter kvar under december. Inte minst resorna till Tallinn och till Sigtuna, med jullunch på Wenngarn. Sigtunaresan görs tillsammans med PRO och det blir två fullsatta bussar.

Tyvärr fick vi ställa in vårt planerade julbord på restaurangskolan i Liljeholmen eftersom denna lagts ner och flyttat till Sundbyberg. De hänvisar till Globen, men där var det fulltecknat. Vi har letat på flera andra ställen med humana priser för ett julbord/jultallrik, men ingenstans har man längre plats att ta emot oss.

## Ordförande har ordet (forts.)

Nu är det också dags att börja summera 2017, som varit ett omvälvande år för föreningen, främst genom sammanslagningen med Hägersten – Liljeholmen, som gjort att vi numera är nästan 700 medlemmar.

Det skall bli intressant och nöjsamt att sammanfatta detta år i en verksamhetsberättelse. Vi ser nu också framför oss ett spännande program för våren 2018; ett par smakprov presenteras redan i detta nummer av Höstlövet. Hela vårprogrammet kommer i nästa Höstlov, dvs. januarinumret. 2018 firar vi också 30 år som förening, vilket tydligt kommer att påverka programmet, inte minst höstens program.

Valberedningen har inlett sitt arbete inför årsmötet 2018 som blir den 20 februari. Kan du eller någon du känner ställa upp i styrelsen eller hjälpa till på annat sätt så ring gärna till valberedningen.

Sammankallande är Lasse Åsberg, tel. 88 41 23.

På annan plats i detta nummer efterlyser vi också fler som kan hjälpa till med kaffekokning och servering vid våra tisdagsmöten.

En ideell förening är alltid beroende av många medlemmars frivilliga insatser. Jag vill därför passa på att tacka alla som under året på olika sätt bidragit till att göra denna förening trivsamt och fullt av aktiviteter. Slutligen - om än något tidigt - vill jag passa på att önska alla våra medlemmar en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR.

*Arne Lönnebring*



## Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i december månad 2017

Tisdagen den 5 december **Ruperts orkester** spelar julmusik och glada låtar vi alla minns  
Vi träffas **kl. 13:00** med kaffe och dopp.  
Underhållningen börjar **kl. 13:30**.

Torsdagen den 14 december **Luciafirande**  
Förskolebarn från Fruängsskolan uppträder under ledning av Eva Nyman.  
**Underhållningen börjar kl. 13:00.**  
Efteråt kaffe och kaka samt saft och pepparkakor för barnen.

**Välkomna**



### Övriga evenemang under december och januari månad:

Söndagen den 17 december Bussresa till Sigtuna med julbord och julkonsert.  
Se reseinformation på sidan 8.

Tisdagen den 9 januari Julgransplundring med vin, bröd och ost.  
Ta med en present värd c:a 20 – 50 kronor.

Tisdagen den 16 januari Visning av polismuseet.



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

***80 år fyller: Luise Nilsson                      den 1 december***  
***Bo Lanesjö    den 11 december***

***70 år fyller: Eva K B Pålshammar    den 17 december***

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

***Mona Davidsson***  
***Maud Olofsson***  
***Lena Lillieroth-Morén***  
***Marita Petterson***  
***Ann-Britt Källberg***



## Program för hösten 2017

Tisdag 5 december Ruperts orkester spelar julmusik.

~~Tisdag 12 december~~ Julbord i restaurangskolan inställs på grund av omorganisation.

Torsdag 14 december **Luciafirande.**

*Söndag 17 december* **Dagsresa till Sigtuna, julbord på Wenngarn och julkonsert.**

## Program för början av januari 2018

Tisdag 9 januari Julgransplundring.

*Tisdag 16 januari* Polismuseet.

Med reservation för eventuella ändringar.

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

*Kursiv* stil anger annan plats än Fruängsgården.

## 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.



*Vissa av arrangemangen drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

## **Information till resedeltagare**

### **Bussresa till Sigtuna med julbord och julkonsert**

Söndagen den 17 december 2017

Avgång: kl. 10:00 från busstorget Ellen Keys Gata, Fruängen, eller  
kl. 10:15 från Älvsjö Station vid Nordea.

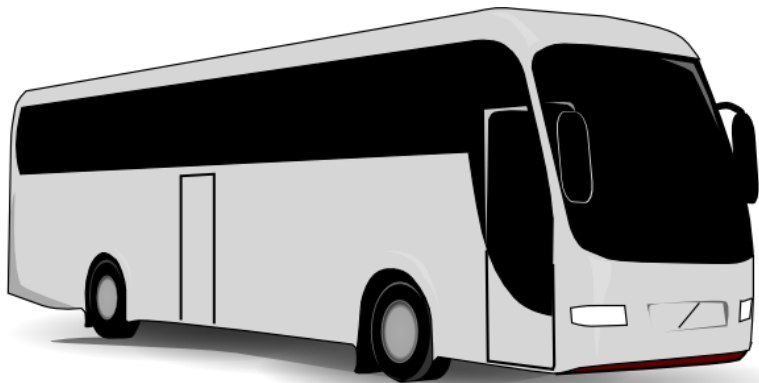
**OBS!**

Det är viktigt att du går till samma påstigningsplats som du valde vid anmälan.

Återkomst: c:a kl. 17:30.

Har du frågor? Kontakta Eva Sjöholm, tfn 070-320 87 77 eller per e-post [eva.sjoholm@outlook.com](mailto:eva.sjoholm@outlook.com)

Vi önskar trevlig resa!



### **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

## Läkemedel och fallolyckor

Jag deltog i oktober i ett seminarium som ingår i ett samarbetsprojekt mellan SPF Seniorerna, PRO och Apoteket: *Koll på Läkemedel*.

Projektets målsättning är att förbättra äldres läkemedelsbehandling. Många äldre har ett ganska stort antal olika läkemedel, varav flera ibland bedöms vara olämpliga för äldre. Vissa läkemedel kan dessutom bidra till fallolyckor. I projektet har ingått att ta fram information om läkemedel för äldre och att halvera multimedicingering hos äldre över 80 år.

Många äldre kommer in akut på sjukhus på grund av läkemedelsbehandling. Fallolyckor p.g.a. läkemedel eller av andra orsaker sker ofta i det egna hemmet, framförallt i sov- och vardagsrum.

Om du är 75 år eller äldre och har mer än fem läkemedel kan du begära att få en läkemedelsgenomgång vid besök på din vårdcentral. Du kan också be om personlig läkemedelsgenomgång på Apoteket.

Några av de åtgärder som vid seminariet föreslogs för att förebygga fallolyckor var *balans- och styrketräning, läkemedelsgenomgångar, bostadsanpassning, halkbekämpning och fixartjänster*.

Har du några frågor, hör gärna av dig!

*Lola Carlsson*

*Ledamot SPR Hägersten – Liljeholmen*

## Lite information inför 2018

Medlemskort för år 2018 kommer att skickas ut till alla våra medlemmar tillsammans med Seniorenr 2 som kommer ut i början av mars 2018.

Medlemsavgiften för 2018 är 275 kronor för ordinarie medlem och 110 kronor för våra vänmedlemmar.

Inbetalningskort kommer med i januarinumret av Höstlövet.

*Birgitta Grkovic,*

*medlemssekreterare i SPF Fruängen*



## **För få kaffekokare på Tisdagsträffarna!**

Det måste vara fler som tar på sig jobbet att koka kaffe på tisdags-träffarna. I höst har det varit bara 2 personer som tagit på sig det ansvaret. Om man är 5 personer som tar på sig det jobbet så behöver man bara ställa upp 2 gånger på en termin.

Som det är nu räcker det med att en person inte kan vara på plats och koka kaffe av något skäl och det kommer kanske 40-50 personer som då blir utan kaffe på ett tisdagsmöte.

Ni som kan hjälpa till hör av er till någon i styrelsen och anmäl ert intresse. Ni kommer att få hjälp av någon som har gjort detta förut och som visar allt som man behöver veta.

Ni blir inte utsatta på någon öde ö, när ni är där för första gången.

*Redaktören*

## **Trevliga saker som sker på andra ställen**

### **Kulturhuset**

#### **Frontens gryningsfärg**

I Mustafa Cans debutpjäs Frontens gryningsfärg möter vi kriget genom kvinnans ögon. Det är en berättelse om motstånd, drömmar, tvekan och överlevnadens pris.

Frontens gryningsfärg utspelar sig överallt och ingenstans men bygger på autentiska berättelser från unga kvinnliga soldater som Mustafa Can mötte vid fronten i krigets Kobane i syriska Kurdistan.

**Erbjudande:** Boka biljetter för 180 kr (ord. Pensionärspris 235 kr)

1. Gå in på [kulturhusetstadsteatern.se/kampanj](http://kulturhusetstadsteatern.se/kampanj)
2. Ange kampanjkoden **SPFGRY** och följ instruktionerna.

Erbjudandet gäller utvalda föreställningar i december, januari och februari. Boka senast 31 december för att ta del av erbjudandet.

För att boka rullstolsplats vänligen kontakta kundtjänst 08-506 20 200.

## **Trevliga saker som sker på andra ställen (forts.)**

### **Kulturhuset**

Visning av utställningen Lee Miller – krig och mode

**Torsdag den 7 december kl. 14-15** (sista anmälningsdag 4 december)

Pris 140 kr, vilket inkluderar entré och visning för medlemmar i SPF.

Betalas i kassan vid galleriet. Föranmälan via mejl till

[visningar@stadsteatern.stockholm.se](mailto:visningar@stadsteatern.stockholm.se) eller tel. 072-58 48 041,

tisdag och onsdag.

### **Berwaldhallen.**

**Beethoven & Turnage torsdagen den 14 december kl. 19:00.**

Mejla biljettkontoret [berwaldhallen@sverigesradio.se](mailto:berwaldhallen@sverigesradio.se)

Skriv konsertdag, önskemål av plats, antal biljetter samt att du är

medlem i SPF eller ring 08-724 24 66 vardag mellan 11:00-17:00.

## **Information om veckoaktiviteterna**

### **Måndagsbridgen**

Vi slutar årets bridge med spel måndagen den 11 december.

Nästa år startar vi måndagen den 8 januari 2018.

Gamla och nya medlemmar hälsas varmt välkomna.

Ansvarig är Birgitta Pihlgren och om du har någon fråga kontakta henne på tel: 070-650 44 60.

### **Onsdagsbridgen**

Vi slutar onsdagen den 6 december med spel.

Vi startar igen den 10 januari 2018.

Gamla och nya medlemmar hälsas välkomna.

Ansvarig är Lars Åsberg och om du har någon fråga kontakta honom på tel: 08-88 41 23.

## **Information om veckoaktiviteterna (forts.)**

### **Motionsgymnastik:**

Vår mycket populära motionsgymnastik under ledning av Lilian Bjelton slutar den 6 december och vårterminen börjar onsdagen den 10 januari och pågår till den 16 maj 2018. Vi träffas i Västertorpshallen, lilla motionsrummet 1 trappa ner, mellan kl. 09:30 och 10:30. I mån av plats är nya medlemmar varmt välkomna. Har du frågor kan du kontakta Lilian per telefon 070-396 16 38 eller per e-post [lilian@bjelton.se](mailto:lilian@bjelton.se).

### **Vandringar:**

Höstens vandringar avslutas den 14 december. Vi träffas som vanligt kl. 09:20 vid T-banan Fruängen. Under vandringen gör vi ett litet ”glögguppehåll” inklusive pepparkaka.

Kl. 11:00 äter vi lunch på Långbro Vårdshus bakficka.

Vårens vandringar startar sedan den 11 januari 2018.

Har du frågor kontakta Ulla Löfving per telefon 076-215 82 66

### **Bordtennis:**

Varje torsdag mellan 09:30 och 10:30 spelar vi bordtennis i Västertorpshallen, lilla motionsrummet 1 trappa ner. Vi slutar den 7 december och vårterminen börjar torsdagen den 11 januari och avslutar den 17 maj 2018. Nya medlemmar är varmt välkomna. Om du vill veta mer, kontakta gärna Göran Mörk per telefon 070-333 35 45 eller per e-post [b.goran.mork@gmail.com](mailto:b.goran.mork@gmail.com).

### **Diskussionsgrupp:**

Vi pratar om olika nya och gamla ämnen. Tar fram underlag för t.ex. någon intressant berömd person. Diskuterar runt denna.

Gamla och nya medlemmar hälsas välkomna.

Ansvarig är Margareta Lundholm och om du har någon fråga kontakta henne på tel: 08-646 97 67.

### **Boule:**

Höstens boule avslutas den 13 december och vi börjar igen på våren den 10 januari 2018. Vi spelar på Prins Bertils Boulehall på Djurgården. Har du frågor kontakta Elisabet Sidh, tel. 070-939 53 77.

## **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
- Motions- onsdagar kl. 09:30-10:30. Västertorpshallen,  
gymnastik lilla motionsrummet 1 tr. ner.  
Ansv: Lilian Bjelton tel. 070-396 16 38
- Diskussions- onsdagar kl. 13:30-15:00 jämna veckor  
grupp 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 076-215 82 66
- Bordtennis torsdagar kl. 09:30-10:30. Västertorpshallen,  
lilla motionsrummet 1 tr. ner.  
Ansv: Göran Mörk tel. 070-333 35 45
- Boule onsdagar kl. 10-12. Prins Bertils Boulehall, Djurgården  
Ansv: Elisabet Sidh, tel. 070-939 53 77

## ***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 januarinumret senast 15 december.*

*Hämtning och distribution av januarinumret den 2 januari 2018.*