

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Fruängen

Nr 303

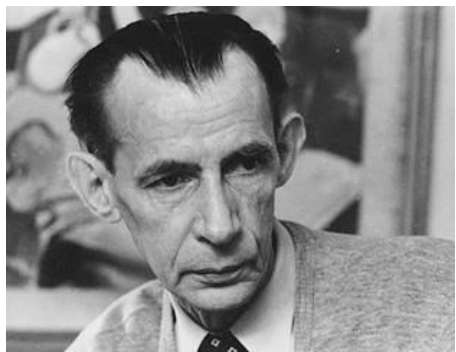
Januari 2018

Årgång 31



Tisdagen den 9 januari
Julgransplundring.

Tisdagen den 23 januari
Lilian Ahlm och Tor Englund
sjunger och berättar om
Nils Ferlin.



Välkomna

HÖSTLÖVET nr 303 Januari 2018 årgång 31

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

Nytt år och nya föresatser! Själv har jag för länge sedan slutat med att avge några nyårslöften men man kan ju alltid hoppas att det nya året skall föra med sig nya glädjeämnen. För föreningens del ser det i alla fall ut att bli ett trevligt år, med flera arrangemang för firande av föreningens 30-årsjubileum, både till våren och till hösten.

Föreningen bildades visserligen den 22 mars 1988 men vi skjuter något på jubileumsfirandet från detta datum. I maj, då det förhoppningsvis är bättre väder, åker vi på en 3-dagars jubileumsresa till Oslo och Köpenhamn och i höst äter vi en jubileumslunch (eller kanske –middag), mest troligt på Herrängens Gård.

Även programmet i övrigt bjuder på ovanligt många godbitar – vad sägs t.ex. om en visning av Konserthuset i februari och besök på vårt nya

Ordförande har ordet (forts.)

museum Vikingaliv i april. ... för att inte tala om trevlig musik och ett och annat föredrag i intressanta ämnen på våra tisdagsmöten. Hela vårprogrammet presenteras i alla fall i detta nummer av Höstlövet.

En viktig punkt under våren är naturligtvis vårt årsmöte i februari – föreningens högsta beslutande organ. Bl.a. skall vi välja en ny styrelse och tyvärr är det så att ganska många i nuvarande styrelse har aviserat att de av olika skäl kommer att avgå vid årsmötet. Vi kommer därför att behöva nya krafter som tar över deras uppgifter. Inte minst behöver vi någon som på ett professionellt sätt kan ta hand om föreningens ekonomi och några som har god hand med det skrivna ordet och bl.a. kan ta över som redaktör för Höstlövet. Som jag tidigare sagt – en ideell förening blir aldrig bättre än de insatser medlemmarna gör för föreningen. Slå en signal till sammankallande i valberedningen Lasse Åsberg, tfn 88 41 23, och berätta vad du kan bidra med.

Vid årsmötet kommer styrelsen bl.a. att föreslå att byta namn på föreningen med anledning av sammanslagningen med f.d. SPF Seniorerna Hägersten-Liljeholmen. Detta blir formellt ett förslag till ändring av §1 i föreningens stadgar.

Har du själv ett förslag som du vill att årsmötet skall besluta om – en motion – så skall du skicka den till styrelsen senast den 6 februari. Vill du ha hjälp med att utforma motionen så vänd dig till mig eller till någon annan i styrelsen.

Jag önskar alla medlemmar en god fortsättning på det nya året och hoppas att vi under våren ses på flera av föreningens arrangemang.

Arne Lönnebring

OBS!

Med detta nummer medföljer inbetalningskort för 2018:s årsavgift. För ordinarie medlemmar är kostnaden 275 kronor och för vänmedlem är kostnaden 110 kronor.

Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i januari månad 2018

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

Vi träffas kl. 13:00



Tisdagen den 23 januari **Nils Ferlin – hans liv och hans musik.** Lilian Ahlm och Tor Englund sjunger och berättar.

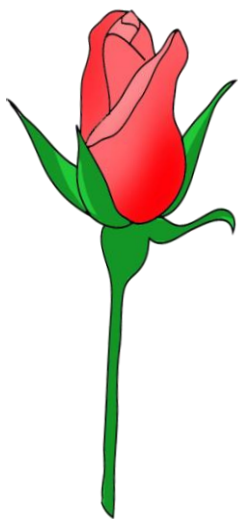
Vi träffas **kl. 13:00** med kaffe och dopp. Underhållningen börjar **kl. 13:30**.

Välkomna

Övriga evenemang under januari månad:

Tisdagen den 16 januari Visning av polismuseet.
Se särskild annons på sidan 8.

Tisdagen den 30 januari Konstvisning på Stockholms tunnelbana, blå linje.
Se särskild annons på sidan 9.



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

100 år fyller: Signe Ström den 1 januari
Dagny Lövberg den 8 januari

80 år fyller: Bo Eriksson den 11 januari
Birgitta Larsson den 30 januari

70 år fyller: Barbro Nilsson den 17 januari
Ulla Benjamin den 21 januari
Monica Alsén den 31 januari



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

Lennart Andersson
Christina Tagesdotter
Birgitta Zeidlitz
Marianne Nyblom-Åhs

Program för våren 2018

Tisdag 9 januari	Julgransplundring med vin, bröd och ost.
<i>Tisdag 16 januari</i>	<i>Visning av polismuseet.</i>
Tisdag 23 januari	Lilian Ahlm och Tor Englund Nils Ferlin – hans liv och hans musik.
<i>Tisdag 30 januari</i>	<i>Konstvisning i Stockholms tunnelbana, blå linje.</i>
Tisdag 6 februari	Marianne Kock och Stephan Lindstein sjunger och spelar visor, evergreens och svängig jazz.
<i>Tisdag 13 februari</i>	<i>Vi besöker Scenkonstmuseet.</i>
Tisdag 20 februari	Årsmöte, musikunderhållning av Lennart Nilsson och Lars Ström.
<i>Tisdag 27 februari</i>	<i>Visning av konserthuset.</i>
Tisdag 6 mars	Björn Hemstad: ”Musikaliska godbitar på nytt (sätt)”..
<i>Tisdag 13 mars</i>	<i>Dipak Lahiri: Bokstävernans uppkomst och kalligrafi.</i>
Tisdag 20 mars	Oscar Hedemfeldt, HRFS: Information om hörselfrågor. Kerstin Malmpert: Information om äldreboende.
Tisdag 3 april	The NO-Trio spelar gladjazz.
<i>Onsdag 11 april</i>	<i>Vi besöker Hertha Hillfons museum på Skeppsholmen.</i>
Tisdag 17 april	Bosse Hallmén: Milstolpar längs universums tidsaxel.
<i>Tisdag 24 april</i>	<i>Visning av Vikingalivs museum.</i>

Program för våren 2018 (forts.)

Fredag 4 maj	Mingelafton.
Torsdag 10 maj	<i>Eventuellt: Stockholm runt med Ocean Boat.</i>
Tisdag 15 maj	Lotta Fabricius: Livet i bikupan, provsmakning av honung.
<i>Må-on 21-23 maj</i>	<i>Vår förening fyller 30 år: Jubileumsresa: Tredagarskryssning, Oslo-Köpenhamn.</i>
<i>Tisdag 29 maj</i>	<i>Sillunch på Långbro Vårdshus.</i>

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.

Vi besöker Polismuseet

Ett intressant museum där vi får se hur polisen arbetar och ta del av deras vardag. Det finns mycket att se på egen hand men vi får också en timmes guidad tur och får höra om en del intressanta fall.

Tisdagen den 16 januari kl. 12:00 får vi en guidad visning av museet.

Kostnad **100 kronor**. Högst 30 personer.

Samling vid Fruängens T-banestation övre planet kl. 10:45.

Om man åker från annan station så är det tunnelbana till T-centralen och sedan buss 69 från Kungsträdgården till Museiparken.

Anmälan på tisdagsmötet den 9 januari eller per telefon till någon av nedanstående. Sista anmälningsdag 13 januari.

Välkommen

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78



Konstvisning i Stockholms tunnelbana

Stockholms tunnelbana sägs vara världens längsta konstupställning – 110 kilometer lång. Att resa med tunnelbanan är som att resa genom en spännande historia som sträcker sig från 1950-talets konstnärspionjärer till nutidens konstnärliga experiment.

Drygt 90 av de 100 tunnelbanestationerna har utsmyckats med skulpturer, mosaik, målningar, installationer, ristningar och reliefer av drygt 100 konstnärer.

Tisdagen den 30 januari kl. 14:00 till 15:30 får vi en konstvisning i tunnelbanans blå linje med början vid T-banestationen Kungsträdgården, biljetthallen mot Arsenalsgatan/Kungsträdgården. Ta med giltigt färdbevis!

Kostnad: 125 - 250 kronor beroende på antal anmälningar.
Max. antal deltagare 25 personer.

Samling vid Fruängens T-banestation, övre plan, kl. 13:10.
Anmälan till nedanstående per telefon eller på tisdagsmötet den 9 eller 23 januari. **Sista anmälningsdag 23 januari.**

Välkomna!

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78



Utflykt och resor under våren och hösten 2018

Utflykt bland Stockholms nya stadsdelar

Onsdagen den 25 april 2018.

Busstur med auktoriserad stockholmsguide till bl.a. Norra Djurgårdsstaden, Aula Medica, Signalfabriken och andra nybyggen under vägen.

Kostnad: 325 kronor inkl. lunch

Anmälan tas emot fr.o.m. den 10 januari kl. 09.00 av Ann Falk (SPF Seniorerna Mälärhöjden-Hägersten), tfn 08-97 26 62.

Reseskaparna arrangerar nedanstående resor

där enstaka platser finns kvar.

Genève – den internationella staden

5 dagar 19 – 23 april 2018.

Kostnad: 11 950 kronor.

Wien – musikens och kaféernas stad

4 dagar 31 maj – 3 juni 2018.

Kostnad: 9 950 kronor.

Sydvästra England – Cornwall och Morden i Midsomer

7 dagar 24 – 30 september 2018.

Kostnad: 14 450 kronor.

För ovanstående resor gäller:

Information och intresseanmälan: Ann Falk

(SPF Seniorerna Mälärhöjden-Hägersten),

tel: 08-97 26 62, e-post: ann.m.falk@gmail.com.

Utflykt och resor under våren och hösten 2018 (forts.)

VÅR FÖRENING FYLLER 30 ÅR!

Jubileumsresa ”Tre länder på tre dagar”

Kryssning med både Oslo och Köpenhamn 21 – 23 maj 2018

Följ med på vår härliga och mycket prisvärda jubileumsresa där vi kan njuta av tre länder på tre dagar. Vi åker med buss till Oslo och gör en kort rundtur i staden innan det är dags att gå ombord på DFDS Seaways med siktet inställt på Köpenhamn. Ombord njuter vi av den fina buffén med danska förtecken och tar del av fartygets nöjesutbud samt gör förmånliga inköp i taxfree butiken.

Efter frukosten tar vi en sightseeingtur i Köpenhamn och använder resten av dagen för upptäckter på egen hand – en shoppingrunda på Ströget eller en tur på vattnet med någon av Köpenhamns rundtursbåtar. Under eftermiddagen går vi ombord igen för att kryssa mot Oslo.

Efter en stadig frukost ombord får vi uppleva denna gemytliga ”by” på egen hand. Operahuset, Vigelandsparken och Akers brygga är exempel på utflyktsmål för dagen. Efter lunch lämnar vi Oslo per buss för hemfärd mot Stockholm där vi anländer sent på kvällen.

Researrangör: Ekman resor. **Giltigt pass eller nationellt ID-kort erfordras – körkort gäller inte.**

Kostnad: Del i insides tvåbäddshytt 2 180 kronor per person

Tillägg för enkelhytt 500 kronor

Tillägg för utsideshytt 300 kronor.

I resan ingår båt- och bussresan, 2 frukostar, 2 måltider.

Eventuell tillvalsutflykt; Båttur i Köpenhamn 1 timme, c:a 120 kronor.

Anmäl ditt intresse vid anmälan.

Intresseanmälan görs **tidigast 15 januari och senast 20 april 2018** till Gull-Britt Larsson (SPF Fruängen), tfn 070-778 59 51 eller e-post ingul41@telia.com som ger information om inbetalningsvillkoren.

Ange namn, postadress, telefonnummer, födelsedatum samt önskat hyttalternativ.

Välkomna!

Utflykt och resor under våren och hösten 2018 (forts.)

Gourmetresa i Roslagen

Onsdagen den 15 aug 2018 kl. 8:30 – ca 18:45.

I Roslagen börjar dagen med besök på Norrtälje Brenneri i Lohärad för visning och provsmakning. Vi serveras lunch på trevliga Svanberga gästgiveri. Därefter fortsätter vi till Senneby trädgård där vi kan köpa ekologiskt odlade grönsaker.

Vid Väddö gårdsmejeri väntar kaffe med ostkaka. Naturligtvis finns möjlighet att köpa med sig hem av de egenproducerade ostarna. Ett kort uppehåll i sommarstaden Grisslehamn ges innan det är dags för hemfärd.

Anmälan görs till Larssons resor tel: 08-34 82 00,
e-post: ekonomi@larssonsresors.se tidigast den 15 januari och senast den 13 juli. Ange: **Gourmetresa.**

Det går även att anmäla sig vid våra tisdagsträffar från den 16 januari.

Avresa från Fruängens busstation kl. 8:30 och Trekantsvägen 9 kl. 8:45
Pris 1 290 kronor som betalas när fakturan kommer.



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

Upprop igen om kaffekokare på Tisdagsträffarna!

Det måste vara fler som tar på sig jobbet att koka kaffe på tisdagsträffarna. I höst har det varit ett fåtal 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.

Redaktören

Schack för pensionärer

Vi söker schackintresserade personer från 60 år och äldre till vår schackförening Seniorschack Stockholm. Vi spelar på Södermalm onsdagar och torsdagar 11:00 - 15:30. Det finns olika turneringar, träningar och tävlingar i schack. Mer information finns på hemsidan. www.seniorschackstockholm.se.

Person att kontakta som kan svara på frågor:
Per Åhlin som är kassör och kan nås via e-post:
per.aahlin@gmail.com.

Styrelsen undrar om vi inom vår egen förening har många schackintresserade? Kanske kan det bildas en grupp som blir en veckoaktivitet. Det vore ju möjligt att kunna vara i lokalen på Hanna Paulis gata 13 och spela schack. Om sådant intresse finns och någon kan ta på sig ansvaret för en schackgrupp, kontakta någon i styrelsen.

Redaktören



Reseskildring Julmarknads- & Operaresa till Tallinn

Efter samling i Värtahamnen antrade vi Silja Symfoni för färd mot Tallinn, denna gång fick vi ta vägen via Helsingfors, p.g.a. att ordinarie båt skulle in i ”docka”. Första årets julbuffé för många av oss, sedan var det sedvanlig underhållning ombord.

Vid ankomsten till Helsingfors väntade en buss för guidningstur, lite speciell eftersom Finland fyller 100 år. En av upplevelserna var Sibeliusmonumentet förstås. På båten till Tallinn serverades vi en god lunch. Vid ankomsten till Tallinn väntade förstås bussarna som tog oss till hotellet, som sades vara trestjärnigt, men det var verkligen en underskattning.

Några timmars vila, innan vi begav oss på några minuters promenad till Estlands Musikaliska Teater för att se och framförallt höra Verdis:

La Traviata, en underbar föreställning med fantastiska sångare.

Violetta sjöngs av Elena Brazhysk en ukrainsk sopran, för övrigt var det mest inhemska sångare, en baryton vid namn Jassi Zahharov gjorde starkt intryck, åtminstone på mig. Ett lite annorlunda och illusoriskt slut, visst dör hon men det var inte så melodramatiskt.

Operan uppfördes på italienska, men textades på estniska och engelska.

Efter föreställningen serverades ”bubbel” i baren på hotellet och en smörgås för de som så önskat.



Nästa dags förmiddag ägnades åt julmarknaden i Gamla stan, kanske vädret kunde varit bättre, snöslasket var inte vad vi önskat, ändå infann sig en viss julstämning. Efter lunch var det dags för en guidad busstur i Tallinn och en tur ut till KUMU, Estlands konstmuseum som invigdes 2006. Ett mycket speciellt arkitektoniskt verk, som kanske kommer bättre till sin rätt en annan årstid. Innan avresan till Stockholm bjöds vi på glögg och hembakade pepparkakor i Gamla stan, där vi samtidigt kunde njuta av deras fantastiska julgran.

Gull-Britt Larsson

Roliga historier från medlemmar

Några historier och bild från Rolf Noberg



Något för tekniker?

En besökare på ett konstmuseum

tittar på en tavla och frågar?

- Är detta en Picasso?

- Nej, det är kopplings-schemat på vårt larmsystem...

Nya tidens barn!

Två små flickor satt och pratade:

- Nästa vecka får jag en ny pappa, sa den ena.

- Jaså, vad heter han?

- Anders Svensson, han bor på Storgatan.

- Han är bra, honom hade vi förra året.

Verksamheter varje helgfri dag Vårterminen 2018

- Bridge måndagar kl. 09:30-13:00. HPG 13. Start 8/1 2018.
Ansv: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60
Närvarouppgift till Gunnel Andersson tel. 070-200 44 04
- Bridge onsdagar 09:30-13:00. HPG 13. Start 10/1 2018.
Ansv: Lars Åsberg tel. 08-88 41 23
- Motions- onsdagar kl. 09:30-10:30. Start 10/1 2018.
gymnastik Västertorpshallen, lilla motionsrummet 1 tr. ner.
Ansv: Lilian Bjelton tel. 070-396 16 38
- Diskussions- onsdagar kl. 13:30-15:00 jämna veckor. HPG 13.
grupp Ansv: Margareta Lundholm tel. 08-646 97 67
- Vandringar torsdagar kl. 09:20. Start 11/1 2018.
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. Start 11/1 2018.
Västertorpshallen, lilla motionsrummet 1 tr. ner.
Ansv: Göran Mörk tel. 070-333 35 45
- Boule onsdagar kl. 10-12. Start 10/1 2018.
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 februariumret senast 19 januari.

Hämtning och distribution av februariumret den 29 januari.