

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Fruängen

Nr 304

Februari 2018

Årgång 31



Tisdagen den 6 februari  
**Marianne Kock och  
Stephan Lindstein**  
sjunger och spelar för  
OSS

Tisdagen den 20 februari  
**Årsmöte.**



*Välkomna*

# HÖSTLÖVET nr 304 Februari 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](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**

Så kom den då, snön, precis i mitten av januari. Visst blir det ljusare, men det blir också svårt att ta sig fram. Det är halt både för bilar och fotgängare. Dubbskorna är bra utomhus, men hur blir det då man t.ex. går in i en affär? Men visst, våra tydliga årstidsväxlingar är vårt sätt att leva. Något annat vore kanske tråkigt.

Jag fick ett mail för en tid sedan. Det handlade om en ensamkommande pojke från Albanien, som snart fyller 18 år. I höstas började han på frisörprogrammet på Plusgymnasiet på Kungsholmen. Han har ett jobb som servitör på en restaurang i närheten. När han fyller 18 år i januari kommer han behöva flytta från sitt boende eftersom det är staten som har ansvar för de över 18 år. Det blir i så fall till Migrationsverkets vuxenanläggning i Norrland vilket innebär att han måste flytta 100 mil. Han måste då sluta skolan, lämna sitt jobb och sina vänner etc.

## **Ordförande har ordet (forts.)**

Det finns säkert många sådana exempel. Många av våra medlemmar bor ensamma i ganska stora hus och kanske behöver hjälp med både snöskotning och gardinupphängning. På 50-talet hade ju var och varannan familj ”inneboende”. Varför är det så sällan förekommande idag? Vågar man ....? Nåja, som förening kan vi kanske inte direkt göra något, men kanske någon medlem är intresserad. Tag i så fall kontakt med mig så kan jag vidarebefordra detta.

Nu förbereder vi oss för årsmötet den 20 feb. Tillsammans med detta Höstlov kommer också kallelsen till årsmötet. Det är ett tillfälle att ställa frågor, komma med förslag och idéer. Det finns fortfarande också möjlighet att lämna ett förslag i form av en formell motion, där årsmötet faktiskt kan ta beslut. Även om det inte direkt står i stadgarna är det ju praxis att inte ta beslut i de frågor som tas upp spontant vid mötet, men en diskussion i olika frågor är ju inte fel. Detta kan ju dessutom ge impulser till styrelsen att genomföra de åtgärder som diskuterats.

Så boka in den 20 februari. Ta det försiktigt i snön och halka inte.

*Arne Lönnebring*

## **Medlemsförteckning**

Föreningen avser att liksom tidigare år producera en medlemsförteckning, som innefattar namn, adress och telefonnummer. Den som inte vill vara med i denna förteckning skall snarast meddela detta, gärna via mail till föreningens e-postadress eller eljest via telefon till ordföranden. Förteckningen kommer att omfatta alla övriga ordinarie medlemmar och vänmedlemmar, som senast 28 februari har betalat sin medlemsavgift till föreningen. Passa gärna på att meddela ändringar av telefonnummer eller om du tagit bort din fasta telefon. Även ändringar eller kompletteringar av e-postadresser bör meddelas föreningen, även om detta inte kommer att tryckas i medlemsförteckningen. Vi avser att distribuera förteckningen till alla medlemmar omkring månadskiftet mars-april.

*Styrelsen*

## Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i februari månad 2018

Tisdagen den 6 februari **Marianne Kock och Stephan Lindstein**  
sjunger och spelar visor, evergreens  
och svängig jazz

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



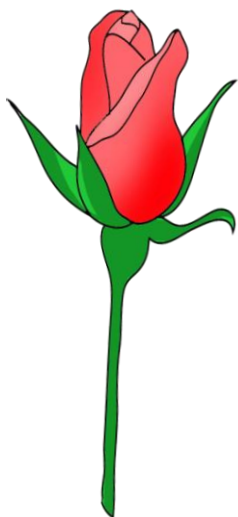
Tisdagen den 20 februari **Årsmöte**  
**Dörren öppnas kl. 12:30.**  
**Vänligen kom i god tid till registrering.**  
Underhållningen börjar kl. 13:00.  
Årsmötet börjar **kl. 13:30**,  
efteråt kaffe och tårta.  
Fritt inträde.

**Välkomna**

### Övriga evenemang under februari månad:

Tisdagen den 13 februari Vi besöker Scenkonstmuseet.  
Se särskild annons på sidan 8.

Tisdagen den 27 februari Visning av Konserthuset.  
Se särskild annons på sidan 9.



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

***90 år fyller: Maj-Britt Löf***                      ***den 11 februari***

***80 år fyller: Kerstin Qvennerstedt***        ***den 2 februari***

***Anna Maria Bodén***                              ***den 25 februari***

***Solveig Sundh***                                    ***den 25 februari***

***70 år fyller: Clary Fagert***                      ***den 1 februari***

***Ing-Mari Ohlsson***                                ***den 8 februari***

***Vi vill i samband med födelsedagar be om ursäkt för  
felaktiga datum i januarinumret gällande våra  
hundraåringar.***

***Signe Ström fyllde år den 8 januari och***

***Dagny Lövberg fyllde år den 24 januari.***



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

***Lennart Nordin***

***Birgitta Paulsson***

***Gun Edne***

## Program för våren 2018

### Observera programändring den 15 maj.

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 Malmpport: Information om äldreboende.
Tisdag 3 april	The NO-Trio spelar gladjazz.
<b><i>Onsdag 11 april</i></b>	<b><i>Vi besöker Hertha Hillfons museum på Skeppsholmen.</i></b>
Tisdag 17 april	Bosse Hallmén: Milstolpar längs universums tidsaxel.
<i>Tisdag 24 april</i>	<i>Visning av Vikingalivs museum.</i>
<b>Fredag 4 maj</b>	<b>Mingelafton.</b>
<b><i>Torsdag 10 maj</i></b>	<b><i>Eventuellt: Stockholm runt med Ocean Boat.</i></b>
Tisdag 15 maj	<b>Nytt program:</b> Leif Gellerfalk: Povel Ramel i våra hjärtan.

## Program för våren 2018 (forts.)

*Må-on 21-23 maj*

*Vår förening fyller 30 år:  
Jubileumsresa: Tredagarskryssning,  
Oslo-Köpenhamn.*

*Tisdag 29 maj*

*Sillunch på Långbro Vårdshus.*

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 Scenkonstmuseet

Scenkonstmuseet, som ligger på Sibyllegatan 2, invigdes för knappt ett år sedan och är en sammanslagning av Musikmuseet, Sveriges Teatermuseum och Marionettmuseet. Det nya museet välkomnar oss till en helt ny upplevelse – vi får kliva in i teaterns, dansens och musikens värld och får utforska scenkonsten genom vårt eget skapande.

Bland mycket annat får vi se kuriosakabinettet med mängder av underliga och roliga föremål med anknytning till teaterns och musikens värld. En hel avdelning ägnas dessutom åt Mikael Meschkes unika samling av dockor och marionetter.

**Tisdagen den 13 februari kl. 14:00 – 15:00** får vi en guidad visning av detta spännande museum.

**Kostnad: 200 kronor vid minst 10 deltagare.** Högst 30 personer.

Samling vid Fruängens T-bana, övre planet, **kl. 13:15.**

Anmälan på tisdagsmötet den 6 februari eller per telefon till någon av de nedanstående. Sista anmälningsdag är den **8 februari.**

### Välkommen

Margareta Lundholm  
08-646 97 67

Gunvor Gunell  
08-88 37 51

Eva Gugolz  
08-88 35 78





## Visning av Konserthuset

Stockholms Konserthus som ligger vid Hötorget mitt i stadens centrum, uppfördes åren 1924-26 efter ritningar av arkitekt Ivar Tengbom.

Konserthuset räknas tillsammans med några ytterligare byggnader som ett av de mest framstående exempel på den svenska 1920-talsklassicismen och var en av de första byggnaderna i Sverige särskilt avsedda för orkestermusik. Flera av 1920-talets främsta svenska konstnärer bidrog till interiörens festliga, nästan överdådiga gestaltning i tidens art déco-stil, där Grünwaldsalen räknas till höjdpunkten. Det märks även i praktiska detaljer som fönstervred, dörrtrycken och draghandtag som utformades med inspiration från växt- och djurriket.

**Tisdagen den 27 februari kl. 13:00 – 14:00** får vi en guidad visning av denna unika byggnad.

**Kostnad 120 kronor per person.** Högst 25 personer.

Samling vid Fruängens T-bana, övre plan, **kl. 12:15.**

Anmälan på tisdagsmötet den 6 eller 20 februari eller per telefon till någon av de nedanstående. Sista anmälningsdag är den **22 februari.**

### Välkomna!

Margareta Lundholm  
08-646 97 67

Gunvor Gunell  
08-88 37 51

Eva Gugolz  
08-88 35 78



# KJELL LÖNNÄ



## SUNDSVALLS KAMMARRÖR



### GUSTAF VASA KYRKA STOCKHOLM

**Lördag 10 februari kl 16.00**

**Fri entré!**

Dörrarna öppnas en timme innan konserten.  
Kollekt.

Läkarmissionen   
lakarmissionen.se

# KOM OCH TRÄFFA Dr Kry

Inbjudan till alla intresserade medlemmar

## Seminarieets tema: Framtidens läkarbesök

Så här funkar KRY steg för steg

Med KRY får du snabbt råd/recept/remiss från läkare när det passar dig och utan att lämna hemmet/jobbet



1. Beskriv dina symtom & boka tid

2. Betala mötet

3. Starta videomöte med läkare

4. Erhåll diagnos/e-recept/e-remiss

5. Bli KRY!

Kommer vi att besöka doktorn via en länk på våra mobiler och läsplattor på tider som passar oss?

En av de stora aktörerna i Sverige är Dr Kry. Kry's Sverigechef, Livia Holm kommer att presentera verksamheten idag och hur hon ser på "första linjens" läkarbesök och som inte kräver fysisk närvaro.

**Tid:** 15 februari 2018 kl 10.00 – 12.00

**Målgrupp:** Alla intresserade medlemmar.

**Plats:** ABF huset, Sveavägen 41, Stockholm. Sändersalen

**Avgift:** Programdagen är kostnadsfri, men om du uteblir och inte meddelar oss debiteras du en kostnad på 100 kr.

**Anmälan:** görs senast den 7 februari till distriktskansliet, e-post [info@spfstockholm.se](mailto:info@spfstockholm.se) eller via telefon 08-720 77 30.

**Välkomna!**

Monica Ulfhielm  
Distriktsordförande

Eva Öbom Ekdal  
Seminarieansvarig

## **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

**Utflykten är fullbokad**, men om intresse finns kan en ny resa anordnas. Kontakta Ann Falk (SPF Seniorerna Mälärhöjden-Hägersten), tfn 08-97 26 62.

### **Genève – den internationella staden**

5 dagar 19 – 23 april 2018.

Resan är inställd.

## **Reseskaparna arrangerar nedanstående resor där enstaka platser finns kvar.**

### **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](mailto:ann.m.falk@gmail.com).

### **Resor under bearbetning:**

Visingsö, 2 dagar, i september

Lissabon, 5 dagar, 23 – 27 september 2018

Ischia, 8 dagar, 25 oktober – 1 november 2018

## 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 **senast 20 april 2018** till Gull-Britt Larsson (SPF Fruängen), tfn 070-778 59 51 eller e-post [ingul41@telia.com](mailto: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](mailto: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

## Besöket på Polismuseet

Tråkigt att vi bara var tolv deltagare. Det är intressant att bara gå där men det är något helt annat att bli guidad.

Vår guide, Mikaela, lät oss få en inblick i hur det var när polisverksamheten startade på 1850-talet. Hur poliserna hade en linje (kvarter) som de skulle bevaka. Förändringarna när "Svarta Maja" kom och hur allt har förändrats med teknikens hjälp. Vi fick höra om brottsplatsutredningar, en sådan var iscensatt. Om ett speciellt register som bara får användas en gång och det var för att få tag på Anna Linds mördare. Lite om Norrmalmsdramat och se anklar och snaror som skulle användas av förbrytarna, höra om mordet i skolan i Trollhättan och se mask och hjälm som mördaren bar

Hon talade om Haijbyaffären – hur en eventuell homosexaffär skakade kungahuset. Om Palmeutredningen som fortfarande pågår och leds av Krister Pettersson. Naturligtvis var det mycket mer men en och en halv timme räcker inte långt för allt som finns på detta museum. Allt material finns inte på detta museum.

För de som har intresse av att veta mer kommer det att vara

**Öppet hus den 2 juni hos Polisens Fordonssamling,  
Hamringevägen 1, Tullinge.**

**Fri entré.**

*Gunvor Gunell*



## **Verksamheter varje helgfri dag Vårterminen 2018**

- Bridge måndagar kl. 09:30-13:00. HPG 13.  
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.  
Ansv: Lars Åsberg tel. 08-88 41 23
- Motions- onsdagar kl. 09:30-10:30.  
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.  
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 marsnumret senast 16 februari.*

*Hämtning och distribution av marsnumret den 26 februari.*