

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 306

Mars 2018

Årgång 31



Tisdagen den 6 mars

**Björn Hemstad**

sjunger och spelar för oss

Tisdagen den 20 mars

**Oscar Hedenfeldt** informerar om  
hörselskador.

**Kerstin Malmport** berättar kring  
äldreboende.



*Välkomna*

# HÖSTLÖVET nr 306 Mars 2018 årgång 31

Medlemsblad för

## ***SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen***

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.spfsenioreerna.se/fruangen](http://www.spfsenioreerna.se/fruangen)

Ordförande	Iréne Svensson	Telefon	644 19 76
Vice ordf.	Eva Gugolz	Telefon	88 35 78
Kassör	Arne Lönnebring	Telefon	646 24 54
Sekreterare	Marita Pettersson	Telefon	070-633 5337
Medlemssekreterare	Birgitta Grkovic	Telefon	681 09 72
IT-ansvarig	Rigmor Olivegård Landén	Telefon	32 61 30
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	Telefon	18 59 51
Distributionsansvarig	Eva Gugolz	Telefon	88 35 78
Lokalansvarig HP 13	Synnöve Ryman	Telefon	97 26 98

**Bidrag till medlemsbladet skickas till:** **Gull-Britt Larsson**  
**Karusellvägen 10**  
**126 31 HÄGERSTEN**  
e-post: [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com)

## **Ordförande har ordet**

Jag är er nya ordförande. Blev vald på årsmötet och känner mig oerhört stolt över att få vara ert ansikte utåt. Jag bor i Långbropark och trivs väldigt bra med den underbara park som omger huset jag bor i. Infödd Stockholmare, uppvuxen i Enskede, och har därefter flyttat lite runt men hela tiden i Stockholm.

Har också varit SPF Senior ordförande i den förening som under hösten gick samman med SPF Fruängen. Det betyder att vi nu är en ganska stor förening, och därför är det viktigt att vi gemensamt jobbar för att så många som möjligt trivs och vill vara med på våra aktiviteter. Det är alltid svårt att tillfredsställa alla men tillsammans ska vi nog få ihop det. Tala om vad ni vill ha så försöker vi jobba för att det ska genomföras. Nu vet alla att det här är lätt att säga men mycket svårare att genomföra men om vi siktar mot stjärnorna så kanske vi i alla fall kan nå trädtopparna.

## Ordförande har ordet (forts.)

I det här numret av Höstlövet presenteras det mesta av det vi planerar att genomföra för våren men ganska snart måste vi börja med höstplanerna och därför är det bra om ni redan nu ger oss synpunkter. Föreningen fyller ju 30 år i år och därför har vi en jubileumsresa i slutet av maj som går via Oslo till Köpenhamn med båt och sedan tillbaka till Oslo och därefter åter med bussen tillbaka hem. Det finns platser kvar så passa på och anmäl er om ni tycker det låter kul.

Våren är förhoppningsvis på väg och det ska bli skönt när man inte behöver tänka på att ta med dubbar eller annat till fötterna för att inte riskera att halka på de ibland glashala gatorna. Cykelbanorna är ju ibland jättefina medan gångbanorna är totalt bortglömda.

Stockholm ska bli en äldrevänlig stad säger de som bestämmer frågan är bara när.

Jag hoppas nu att vi får en fin vår och jag ser fram emot att vi ses på några av våra aktiviteter.

*Iréne Svensson*

## Årsmötet

När detta Höstlov går till tryck så har föreningen precis haft sitt årsmöte. På årsmötet beslöts bl.a. att föreningens namn skulle ändras till **SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen** för att avspegla att föreningen gått samman med SPF Seniorerna Hägersten-Liljeholmen.

Man beslöt också att utse Dagny Löfberg och Signe Ström, som båda fyllt 100 år i januari, till hedersmedlemmar i föreningen. Årsmötet gav också styrelsen i uppdrag att fortsättningsvis se till att alla medlemmar som fyller 100 år utses till hedersmedlemmar.

Årsmötet beslöt också att till ny ordförande utse Irene Svensson efter Arne Lönnebring, som i stället åtar sig att sköta föreningens finanser för de kommande två åren. Irene har tidigare varit ordförande i både SPF Seniorerna Maria-Högalid och i SPF Seniorerna Hägersten-Liljeholmen. Ytterligare fyra personer valdes in i styrelsen efter tidigare ledamöter som undanbett sig omval.

## Årsmötet (forts.)

Dessa fyra är Gull-Britt Larsson (som under 2017 varit adjungerad till styrelsen), Åsa Stenberg, Anita Strömqvist och Marita Pettersson. Vidare fick föreningen två nya revisorer och den tidigare kassören Birgitta Ericson åtog sig att vara revisorssuppleant.

Inte mindre än fem personer avgick ur styrelsen vid årsmötet. Bland dessa Birgitta Ericson, som lämnade styrelsen efter ca 15 års arbete, vår förträffliga sekreterare Monica Albertsson och redaktören för Höstlövet, Kalle Ryman. Samtliga fem avtackades med blommor för sitt engagerade arbete för föreningen.

*Arne Lönnebring*

## Styrelsens medlemmar 2018



**Från vänster:** Iréne Svensson (ordförande), Gunvor Gunell (reseombud), Gull-Britt Larsson (redaktör, reseombud), Kaj Söderberg (ansvarig lotterier), Birgitta Grkovic (medlemssekreterare), Eva Gugolz (vice ordförande), Anita Strömqvist (uppvaktningar), Rigmor Olivegård Landén (IT-ansvarig), Arne Lönnebring (kassör), Marita Pettersson (sekreterare), Åsa Stenberg saknas på bilden.

## Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i mars månad 2018

Tisdagen den 6 mars

**Björn Hemstad** spelar och sjunger ”Godbitar på nytt (sätt)”. Samtidigt visar han bilder och filmer från fyrtyo- till sjuttioalet.

I anslutning till programmet:  
Demonstration av Zumba Gold  
av **Lisa Livsey**



Tisdagen den 20 mars

**Oscar Hedenfeldt**, kanslichef i Hörselskadades förening i Stockholm, informerar om hörselfrågor.

**Kerstin Malmport**, enhetschef för beställarenheten i Hägersten-Liljeholmens stadsdelsförvaltning, berättar om frågor kring äldreboende.

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

**Välkomna**

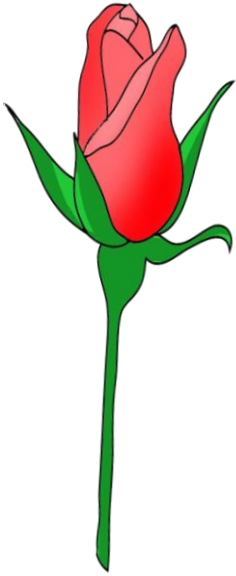
### Övriga evenemang under mars månad och i början av april:

Tisdagen den 13 mars

**Dipak Lahiri**: Bokstävernans uppkomst och kalligrafi.  
Se särskild annons på sidan 7.

Tisdagen den 3 april

**The NO-Trio** underhåller med gladjazz.



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

***90 år fyller: Ellen Gröndahl                      den 5 mars***

***80 år fyller: Elisabet Sidh                              den 5 mars***

***Gertie Bergström                                      den 15 mars***

***Anna Aili    den 17 mars***

***Gert Bergström                                        den 17 mars***

***70 år fyller: Britt-Marie Mirell                  den 4 mars***



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

***Lill Marmén***

***Ulla-Britt Kronberg***

***Ulla Jakobsson***

***Ingebritt Ståhl***

***Margot Brodin***

***Reet Vaigur***

## Program för våren 2018

Observera programändring den 8 maj istället för den 10 maj.

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 Hedenfeldt, HRFS: Information om hörselfrågor. Kerstin Malmport: 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>Tisdag 8 maj</i></b>	<b><i>Nytt program: Guidad visning av Sveriges Radio.</i></b>
Tisdag 15 maj	Leif Gellerfalk: Povel Ramel i våra hjärtan.
<b><i>Må-on 21-23 maj</i></b>	<b><i>Vår förening fyller 30 år: Jubileumsresa: Tredagarskryssning, Oslo-Köpenhamn.</i></b>
<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.

## **Bokstävernas uppkomst och kalligrafi**

Var kommer våra bokstäver ifrån? Är kalligrafi eller skönskrift en bortglömd konst? Sörjer du din oläsliga handstil och önskar du ändra på den? Vill du kunna skriva vackra gratulationskort, måla monogram på porslin, utforma bokstäver för T-shirts? Eller vill du helt enkelt veta mer om kalligrafi?

Vår medlem, tecknings- och kalligrafiläraren Dipak Lahiri, har svar på frågorna. Han berättar om bokstävernas uppkomst och visar oss hur vi kan lägga till utsmyckningar och ornament så att skriften blir vacker och personlig.

**Tisdagen den 13 mars kl. 14:00 – 15:00** i vår lokal, Hanna Paulis Gata 13, Fruängen (Behöver du en vägbeskrivning, vänligen kontakta Eva Gugolz).

**Kostnad 100 kronor** inkl. kaffe med kaka.

Antal deltagare är begränsat.

Anmälan på tisdagsmötet den 6 mars eller per telefon till någon av de nedanstående. Sista anmälningsdagen är den **9 mars**.

### **Välkommen!**

Margareta Lundholm  
08-646 97 67

Gunvor Gunell  
08-88 37 51

Eva Gugolz  
08-88 35 78

## **Medlemsavgiften 2018**

Du har väl inte glömt bort att betala medlemsavgiften för 2018? Den skulle varit betald senast den 28/2, men det går naturligtvis bra nu också. För ordinarie medlem kostar det 275 kronor för hela året och för vänmedlem, dvs ordinarie medlem i annan förening, 110 kronor. Beloppet betalas till föreningens plusgiro 53 64 07 – 0 eller bankgiro 106 – 3791. Glöm inte bort att ange namn och adress. Innan du betalar, kolla bara noga att du inte redan betalt – det är lätt gjort att det blir dubbelt.

Om du av någon anledning vill att medlemskapet skall upphöra så är vi mycket tacksamma om du meddelar detta till medlemssekreteraren så vi slipper skicka påminnelser. Tänk då på att ev. SPF-försäkring upphör samtidigt och att du inte längre får Senioren i brevlådan.



SEMINARIUM OM

# Makuladegeneration

## Åldersförändringar i Gula fläcken

Synskadades Riksförbund Stockholms och Gotlands län  
inbjuder till ett seminarium om ögonsjukdomen  
Makuladegeneration (åldersförändringar i gula fläcken).

---

**Tid:** Torsdag den 22 mars 2018, kl. 13.45 – 16.15

**Plats:** Tellus Fritidscenter på Lignagatan 8, Hornstull

---

Överläkare och **professor Anders Kvanta, S:t Eriks  
Ögonsjukhus**, föreläser och därefter finns det gott om tid  
till att ställa egna frågor.

Vi på Synskadades Riksförbund Stockholms och  
Gotlands län berättar om vår verksamhet.

**Entréavgift: 100 kronor, betalas kontant på plats**

**Anmäl dig senast tisdagen den 20 mars** till Christina  
Sönnergren, SRF Stockholms och Gotlands län,  
tel. 08-462 45 08 eller  
e-post: [christina@srfstockholmgotland.se](mailto:christina@srfstockholmgotland.se)



**Synskadades Riksförbund**  
Stockholms och Gotlands län

## **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.

### **Alplanet Tyrolen**

6 dagar 15 – 20 maj 2018

Kostnad: 12 350 kronor

En innehållsrik resa i fem länder! Vi flyger till Zürich i **Schweiz** och fortsätter till Vaduz i **Liechtenstein**. All övernattning sker på fyrstjärniga Hôtel Schrofenstein i Landeck i **Österrike**. Vi besöker Innsbruck och Swarovskis Kristallwelt och åker med Bernina-Expressen från Pontresina i **Schweiz** till Tirano i **Italien**. En utflykt till ett bryggeri i Starkenberg och till Oberammergau i **Tyskland** hinner vi också med innan vi avslutar denna fantastiska resa med ett besök på blomsterön Mainau. Tidig bokning rekommenderas. Begränsat antal platser.

### **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 utflykt och resor gäller information och bokning: Ann Falk (SPF Seniorerna Mälärhöjden-Hägersten), tel: 08-97 26 62, e-post: [ann.m.falk@gmail.com](mailto: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 **senast 20 april 2018** till Gull-Britt Larsson (SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen), 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) senast den 13 juli.

Ange: **Gourmetresa.**

Det går även att anmäla sig vid våra tisdagsträffar.

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



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

### Dalslands kanal

3 dagar 21-23 augusti 2018

Kostnad: 4 850 kronor

Dalsland är ett Sverige i miniatyr med dess skiftande landskap, skogar och sjöar. Resans höjdpunkt blir den 4,5 timmar långa kanalfärden med M/S Storholmen och en stund på egen hand i Håverud. Vi tillbringar två nätter på First Hotell i Bengtsfors där vi även besöker Halmens Hus. Hällristningarna i Högsbyn, en utsökt måltid i Ingvar Oldsbergs Baldersnäs och en titt på de unika jättegrytorna vid Steneby kyrka är också med i programmet.

Anmälan görs till Eva Sjöholm, , tfn 070-320 87 77, e-post [eva.sjoholm@outlook.com](mailto:eva.sjoholm@outlook.com).

Tidig anmälan rekommenderas då platserna är begränsade.

Bokningsbekräftelse med inbetalningsavi skickas från ReseSkaparna.



### **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*

## Vilken tisdag den 6 februari!

Dagen då allting händer. Det börjar med ett elavbrott i södra Stockholm. Min fru Synnöve får inte chansen att koka sin morgongröt och hon undrar: ”kommer vi att kunna koka kaffe till vårt tisdagsmöte?”. Strömmen kommer tillbaka hemma hos oss, men finns det ström på Fruängsgården?

När vi kommer ner till Fruängsgården så ser vi att det lyser i lokalerna så det borde gå att ordna kaffe. Vi ställer iordning lokalen och efter ett tag får vi reda på via Gull-Britt Larsson och Iréne Svensson att vårt par som skulle uppträda, inte kunde komma beroende på att sångerskan hade klivit av en buss, halkat och brutit benet. Hon finns på sjukhus.

Vår medlem Laila Liberg, som höll på med förberedelser för tisdagsträffen, hörde detta och kontaktade Lennart Nilsson, också han medlem i föreningen. Han spelar bl.a. i Bredängsgänget, och undrar: ”tror du att ni kan spela idag på Fruängsgården?” Lennart kontaktar via telefon och sms kompisarna i Bredängsgänget. Alla kommer, den som bor längst bort bor i Täby.

Vi som var med denna tisdag fick en mycket trevlig tisdag och det blev jättebra tack vare att många ställer upp och har idéer som man prövar.

Vi vill särskilt tacka Bredängsgänget som på så kort varsel som några timmar kommer till oss i ett krisläge och som spelar och sjunger trevliga låtar som passar oss alla.

*Kalle Ryman*



## Hjälp för äldre

Tänk, egentligen, så mycket hjälp man kan få, då man blivit äldre. Många vet nog bara inte om det. På Höstlövets baksida finns ett antal telefonnummer som man kan ringa om man behöver hjälp.

Om du känner dig mindre rörlig kanske du behöver en rollator. Om du redan har en för utomhusbruk kanske är en lättare rollator eller annan form av gåstöd något du skulle behöva inomhus. Kanske behövs en dörröppnare för porten. Kanske behöver du då också någon bostadsanpassning, t.ex. förhöjningsstols till toan eller borttagna trösklar. Kanske glömmer du ibland att stänga av spisen och behöver en spisvakt. Ingenting av detta kommer av sig själv. Ring till ÄldreDirekt, tel:08-80 65 65 och fråga vilken hjälp du kan få.

Om du börjar få svårt att läsa tidningen eller höra vad som sägs på TVn kanske en kontroll av syn eller hörsel är befogat. Ring Äldrestöd, tel: 08-5082 3587, och be att få tala med en syn- eller hörselkonsulent, som kan ge dig råd och anvisningar om vad du bör göra. I detta fall är det också speciellt viktigt att inte vänta för länge med att få en bedömning av vad som bör göras.

Känner du dig ensam? Organisationen Äldrekontakt är en ideell organisation som ordnar fikaträffar för ensamboende äldre. Vårdfamiljerna bjuder hem dig på fika och en trevlig pratstund och volontärchaufförer ordnar dessutom med skjuts till och från fikaträffarna, som pågår kl. 15 - 17 en söndag i månaden. Om du är intresserad, ring deras kansli, tel: 08-5627 6800 eller 076-052 6800 så hjälper de dig och kan informera närmare om när och var träffarna äger rum. Du måste då vara minst 75 år och kunna röra dig hjälpligt utomhus, åtminstone med rollator eller med stöd av annan person.

Bor du ensam och kanske långt från anhöriga?

Brännkyrka Veteranring erbjuder extra trygghet genom att du dagligen får ringa till en telefonsvarare och säga ditt namn och telefonnummer. De lyssnar av telefonsvararen varje dag, och om du inte har ringt tar de kontakt för att få reda på orsaken. Därigenom vet du att någon reagerar om något har hänt. En trygghet för dig – men också för anhöriga och vänner. Eller du kanske vill hjälpa till att lyssna av telefonsvararen? Kontaktperson är Doris Santesson tel. 08-99 85 81

## **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 aprilnumret senast 16 mars.*

*Hämtning och distribution av aprilnumret den 26 mars.*