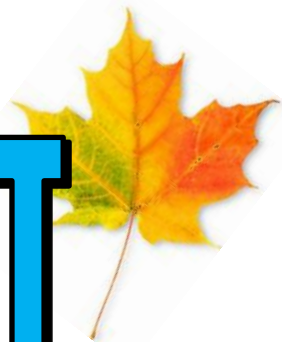


HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 308

Maj 2018

Årgång 31

Fredagen den 4 maj
17.00 - 19.00



Mingelafton – i rött.

Vi träffas i Fruängsgårdens samlingshall med något rött i klädseln.

För 60 kronor får Du ett glas vin eller alkoholfri dryck samt tilltugg i form av kex, ost och frukt. Ytterligare glas av valfri dryck till självkostnadspriset av 15 kronor. OBS!

Anmälan

Välkommen.

Tisdagen den 15 maj

Leif Gellerfalk bjuder på Ramelbuljong



Välkomna

HÖSTLÖVET nr 308 maj 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

Webbplats: www.spfseniorena.se/fruangen

Ordförande	Iréne E. 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

Ordförande har ordet

Nu verkar det som om våren äntligen är på väg. Solen skiner och alla vårblommor har kommit fram.

Så ser det iallafall ut idag när jag skriver detta. Det är full fart både ute i markerna och hos oss i föreningen på aktiviteter och jag tror att det i vårt program finns något för alla som vill. Besöket på Sveriges Radio är mycket populärt och det innebär att det nu är fullbokat så det är ingen ide att försöka få vara med där, men på allt annat finns det fortfarande platser kvar på. Glöm inte att vi firar jubileum i år och har några extra aktiviteter för att fira det. Jubileumsresan i slutet av maj och till hösten kommer vi att ha en jubileumlunch på Långbro Vårdshus. Mer information om den kommer i nästa nummer.

Stockholmsdistriktet hade sin distriktsstämma den 12 april så nu har vi en "ny" styrelse och dessutom en något större sådan eftersom vi tog beslut om att öka styrelsen från 9 till 11 personer. Samma Ordförande

som tidigare men vi fick med 2 herrar och det var bra eftersom det senaste året bara varit damer där. De har naturligtvis gjort ett jättebra arbete men det behövs lite balans mellan könen trots allt och det har vi nu rättat till. Vår förbundsordförande Eva Eriksson var med och informerade om hur SPF är aktivt med att inför höstens val arbeta med och bevaka våra äldrefrågor som ju är en av våra viktigaste frågor. Både riksdag och regering är åldersmässigt ganska ungt och därför är det viktigt att vi från pensionsorganisationerna driver på att även våra frågor är viktiga och att de inte får glömmas bort.

Planeringsgruppen hos oss håller på för fullt med att få ihop ett jättetrevligt program för hösten och eftersom vi alltid är ute efter att försöka, inte bara hålla kvar vid det gamla, utan också vill få in nya idéer och aktiviteter så tar vi tacksamt emot förslag från er, kanske får det inte plats i höst men det kommer ju ett nytt verksamhetsår och då kanske?

Njut av våren så mycket ni kan, trots diverse allergier och annat.

Irène Svensson

Medlemsförteckning.

Så det kan gå ... !

I den medlemsförteckning som distribuerades med april-numret av Höstlövet fick praktiskt taget alla telefonnummer två felaktiga siffror i mitten. Detta blev ett resultat av ett försök att få telefonnumren enhetligt formaterade så att det skulle se snyggt ut och vara lättläst i tabellen. Felet berodde enbart på den mänskliga faktorn.

Detta var naturligtvis mycket allvarligt och vi beslöt att omgående trycka upp en ny utgåva och distribuera denna med maj-numret av Höstlövet. Den nya utgåvan anges med texten ”Utgåva 2” längst ner på omslagets första sida. Även denna upplaga distribueras i första hand av våra duktiga brevdovor. I andra hand kan den hämtas på tisdagsmötena och andra evenemang. När detta inte är möjligt kommer vi naturligtvis att även skicka per post till dem som begär detta. Vi försöker dock att skicka så få som möjligt per post eftersom portokostnaden vida överskrider kostnaden för själva medlemsförteckningen. Om du vill ha förteckningen per post så skicka ett mejl till spffruangen@stockholmsdistriktet.se och ange att du vill ha ett ex. hemsänt eller ring Arne Lönnebring, 08-646 2454 eller till någon annan i styrelsen. Vi gör då ett grupputskick i slutet av maj månad.

Träff med nya medlemmar

En kväll i mitten av mars hade vi bjudit in våra nya medlemmar till en träff. Tanken var och är att vi ska få möjlighet att träffa de nya och framförallt att de ska få möjlighet att se oss och ställa frågor och berätta vad de vill få ut av föreningen.

11 stycken hade nappat på inbjudan, de serverades en jättegod fisksoppa och ett glas vin eller cider samt kaffe och kaka. Alla som kom hade ett antal frågor och funderingar och framförallt ett gott humör så det blev många glada skratt och sedan när vi gick igenom vad de gjort tidigare i livet och var de vuxit upp visade det sig att flera kom från ungefär samma område. Dalarna var ett populärt län liksom Skåne. Här knöts kontakter och det är ju det vill uppnå med den här typen av träffar. Att vara ny i en förening är alltid lite knepigt för det betyder att ”jag är ny” och alla andra känner varandra. Helt fel men så känner man sig. Vi har också varit nya en gång. Efter den här kvällen tror jag inte att någon behöver vara orolig, nu känner de oss och vi känner dem.

Vi hade jättetrevligt och tror och hoppas att de som kom också hade det. Nya medlemmar när ni får inbjudan, ta chansen när vi bjuder in till nästa träff. Kan inte garantera att det blir Fisksoppa men något gott att äta kan jag i alla fall lova.

Vi ser fram emot att träffa de nya medlemmarna på tisdagsträffarna eller studiebesöken.

Iréne

Eva

Birgitta



Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Anita Moberg

Judith Eriksson

Mariana Eriksson

Ann-Marie Wall

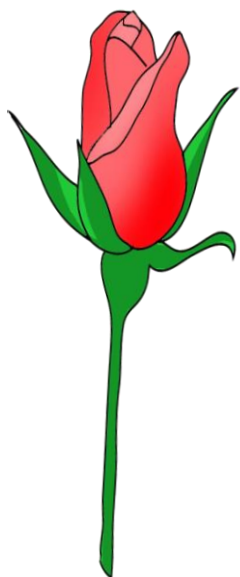
Gill Borg

Berit Fredriksson

Barbro och Pierre Caddeo

Margareta Gadesund

Britt Lande



Jubilarer som vi gratulerar

Maj:

90 år fyller: Ulla Sundmalm den 31 maj

80 år fyller: Rolf Noberg den 21 maj
Lars Andersson den 30 maj

70 år fyller: Catharina Gröndahl den 13 maj
Mats Lindberg den 24 maj

Juni

90 år fyller: Gertrud Malmberg den 7 juni
Yvonne Wadeborn den 13 juni
Birgitta Vistmar den 16 juni
Gunnel Jonasson den 18 juni

80 år fyller: Lars Larsson den 6 juni
Maj-Britt Svensson den 8 juni
Jan-Åke Sjöström den 15 juni
Ursula Lindqvist den 26 juni

70 år fyller: Anita Sundh den 21 juni

Juli

90 år fyller: Rita Gåveby den 3 juli
Lizzie Kullman den 6 juli
Birgitta Harrysson den 23 juli
Ulla Sundlin den 24 juli

80 år fyller: Lilja Tinkhof den 16 juli
Lars Tärnholm den 24 juli

70 år fyller: Göran Björkman den 15 juli

Augusti

90 år fyller George Kullman den 3 aug.

80 år fyller Birgitta Pihlgren den 3 aug.

70 år fyller Lene-Maj Liljebblad Wahlström 8 aug.

Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i maj månad 2018

Fredag 4 maj

Mingelafton – i rött

Tisdag 15 maj

Leif Gellerfalk: bjuder på 'Ramelbuljong'
Povel Ramel i våra hjärtan.

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

Välkomna

Övriga evenemang under maj/augusti månad:

Må-on 21-23 maj

*Vår förening fyller 30 år:
Jubileumsresa (se s. 8)*

Tisdag 29 maj

Silllunch på Långbro Vårdshus (se s. 7)

Onsdag 15 augusti

Gourmetresa till Roslagen (se s. 11)

OBS! **Fetstil** anger annan veckodag än tisdag.

Kursiv stil anger annan plats än Fruängsgården.

Förhandsinformation för höstsäsongen 2018

Tisdag 4 september

Lotta Fabricius berättar om livet i bikupan
Honungsprovning och honungsförsäljning

Tisdag 11 september

Visning av Långholmens museum

Tisdag 18 september

MalinMusik sjunger jazzlåtar och evergreens

Tisdag 25 september

***Jubileumlunch** på Långbro Vårdshus.*



Vissa av arrangemangen drivs i samarbete
med Studieförbundet Vuxenskolan

Program för våren/sommaren 2018

Tisdag 8 maj

Guidad visning av Sveriges Radio
(Fullbokad)
Seniordagen i Kungsträdgården



Seniordagen 8 maj mellan 10:00-17:00, Kungsträdgården i Stockholm

Mitt i staden och fri entré för alla besökare!
Seniordagen är en dag som inspirerar till en
härlig vardag och en bättre framtid för våra
seniorer.

Vi bjuder på en stor utställning med massvis av företag, allt från
researrangörer, hjälpmedel, produkter till föreningar med mera. Under
dagen pågår spännande föreläsningar. Vårt husband finns på plats så det
är bara att bjuda upp till dans ifall man känner för det. Det finns även
lättare träningspass att prova på.

Silllunch Långbro Vårdshus 29 maj kl. 13.30

Förhoppningsvis är det soligt och varmt denna dag så att vi kan sitta ute
i det gröna när vi firar vårsäsongens avslutning. Vi får en
delikatesstallrik med sill, lax, potatis och diverse tillbehör samt lättöl
eller mineralvatten, kaffe och kaka för vänskapspriset **160 kronor**.
Vin eller starksprit kan beställas på egen bekostnad.
Anmälan vid tisdagsträffen den 15 maj eller per telefon till någon av de
nedanstående.

Högst 60 personer. Först till kvarn gäller. **Sista anmälningdag är
den 20 maj. Anmälan är bindande.**

Välkomna!

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78

Jubileumsresa ”Tre länder på tre dagar” 21 – 23 maj 2018

Välkommen till Oslo och Köpenhamn

TIDSPLAN

Dag 1 Måndag, 21 maj

- 06.00 Avresa med buss från Liljeholmen, Trekantsvägen 9
- 06:15 Avresa med buss från Fruängen, busstorget Ellen Keys Gata
- 09:00 c:a Bussfika, kaffe och macka till försäljning
- 10:30 Tidig lunch på Rasta i Grums, Var och en betalar för sig.
- 11:30 Avresa mot Oslo
- 14:30 Ankomst och rundtur i Oslo
- 15:15-16:00 Påkörning/Incheckning på färjan
- 16:30 Avgång från Oslo
- 17:45 Middagsbuffé ombord

Dag 2 Tisdag, 22 maj

- 08:00 Frukost ombord
- 09:40 Vi kör av båten i Köpenhamn Efter bussundtur släpps vi av nära Nyhavn och sightseeingbåten för de som förbokat detta. Övriga har dagen fri för egna upptäckter.
- 11:00-12:00 Båttur Strömma Sightseeing från Nyhavn
- 15:00 c:a Återsamling innan avfärd mot båten. Var och när kommer chauffören att göra upp med oss under resan
- 15:15-16:15 Påkörning/incheckning på båten
- 16:30 Båten avgår från Köpenhamns hamn
- 17:45 Tvårätters gemensam middag i restaurangen.

Dag 3 Onsdag 23 maj

- 08:00 Frukost ombord
- 09:45 Ankomst till Oslo och tid för upptäckter på egen hand
- 14:00 Samling för hemfärd. Chauffören bestämmer träffpunkten
- 16:30 Busskaffe till försäljning längs vägen.
- 17:00 Avfärd mot Arboga
- 19:00 Middag på Danners Arboga. Var och en betalar för sig.
- 20:15 Fortsatt färd mot Stockholm
- 22:30 c:a Ankomst Fruängen busstorget och Liljeholmen

Glöm inte att ta med giltigt pass.

Trevlig resa önskar reseledarna Gull-Britt Larsson, Gunvor Gunell och Eva Gugolz

Skall vi starta en Zumba Gold-grupp?

Zumba Gold är en lättare variant av Zumba som förenar gymnastik med dans till latinamerikansk musik och är perfekt för aktiva äldre.

Zumbainstruktören Lisa Livsey som är bosatt i Fruängen erbjuder sig att leda en Zumba Gold-grupp på c:a 10-14 personer, förslagsvis 10 gånger, i vår lokal på Hanna Paulis Gata 13. Kostnaden blir beroende på antal deltagare c:a 50 kronor per gång.

Har du intresse? Anmäl dig till Eva Gugolz, tfn 08-88 35 78, e-post evagugolz@yahoo.se



Vill du prova på Squaredans?

Squaredansklubben Seniorerna som med runt 430 medlemmar hör till Sveriges största har skickat följande inbjudan till vår förening:

Squaredansklubben Seniorerna inbjuder till

gratis ”Prova-på-dans: onsdagen den 19 september kl. 14:00 - 16:00

på Park, Götalandsvägen 181 i Örby/Liseberg. Buss 165 från Liljeholmen eller Farsta, buss 144 från Gullmarsplan, Älvsjö eller Fruängen till hållplats Parkudden. Ensam eller i par går lika bra. En anmälan behövs inte, det är bara att komma.

VÄLKOMMEN

Nybörjarkursen börjar veckan därpå, onsdagen den 26 september, kl. 15:00 - 16:45. En termin på 12 kurstillfällen kostar 450 kronor. Har du frågor, ring Leila Lindström, tfn 070-718 46 94.

Information beträffande café Kaffekoppen,

en av sponsorerna i Medlemsförteckningen. När ni handlar där, säg till att ni är SPF-medlem, då får ni 10 % rabatt. Om ni gör ett storköp t.ex. tårtor eller annat till större festligheter finns det möjlighet till hemkörning.



Vi behöver nya brevduvor

Flera av våra brevduvor har jobbat med utdelningen av Höstlövet i många år och har aviserat att de vill dra sig tillbaka fr.o.m. i höst. Att vara brevduva innebär att 9 gånger om året hämta Höstlövet i lokalen Hanna Paulis gata 13 och dela ut dessa inom ett begränsat område till de adresser som anges på en distributionslista. I de flesta fall handlar det om ca 10 - 20 adresser, något fler i flerfamiljshusen. Det handlar oftast om att hämta på en måndag förmiddag eller möjligen på onsdagen i samma vecka och gå sin distributionsrunda senast på onsdagen.

Lediga områden är bl.a. runt Agnes Lagerstedts gata i Fruängen, södra Västertorp med Broddgränd och Bjällervägen samt vid Elin Wägners gata i Fruängen. Hela Herrängen är f.n. ett enda område med många adresser, som kanske borde delas upp i en nordlig och en sydlig del. Den nordliga skulle i så fall troligen bli ungefär norr om Konvaljestigen.

Vi behöver också reserver som kan hoppa in om en ordinarie brevduva t.ex. blir sjuk, är på resa eller har annat förhinder då utdelningen är planerad.

Om du tror att du har möjlighet att hjälpa till så ring Eva Gugolz, tfn 08-88 35 78, e-post evagugolz@yahoo.se

Upprop om kaffekokare på Tisdagsträffarna!

Det måste vara fler som tar på sig jobbet att koka kaffe på tisdagsträffarna. Ett fåtal personer har tagit på sig ansvaret. Om man är 5 personer som tar på sig jobbet så behöver man bara ställa upp 2 gånger på en termin. Om en person inte kan vara på plats och koka kaffe av något skäl och det kommer kanske 40-50 personer blir dessa utan kaffe på ett tisdagsmöte. Beslutet på årsmötet befriar funktionärer och medhjälpare från entréavgiften. Hör av dig till någon i styrelsen och anmäl intresse. Ni kommer att få hjälp av någon som har gjort detta förut och som visar allt som man behöver veta.



Utflykt och resor under sommaren och hösten 2018

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 **senast den 13 juli.**
Ange: **Gourmetresa.**

Det går även att anmäla sig vid tisdagsträffarna.
Avresa från Fruängens busstation kl. 8:30 och Trekantsvägen 9 kl. 8:45
Pris 1 290 kronor som betalas när fakturan kommer.



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.

Tidig anmälan rekommenderas då platserna är begränsade.

Bokningsbekräftelse med inbetalningsavi skickas från ReseSkaparna.



Sydvästra England – Cornwall och Morden i Midsomer

7 dagar 15 – 21 september 2018. OBS! ändrat datum

Kostnad: 14 450 kronor.

Information och bokning: Ann Falk (SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten), tel: 08-97 26 62, e-post: ann.m.falk@gmail.com.

Anvisningar för resor med SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen

1. Samtliga **endagsresor** betalas in på SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmens plusgirokonto: 53 64 07-0 om inte annat anges.
2. **Flerdagsresor** betalas enligt respektive researrangörs policy.
2. Våra resor sker med etablerade reseföretag. Avbokning görs enligt researrangörens regler.
3. I priset ingår endast de måltider och entréer som finns angivna i reseprogrammet.
4. Från och med 2004 måste du som resenär använda säkerhetsbälte under bussfärd. Vid en poliskontroll blir du som passagerare bötfälld vid ej påsatt bälte – inte föraren.
5. För din säkerhet måste du meddela, då du anmäler dig, om du är allergisk och/eller överkänslig mot något.
6. Du måste även meddela, då du anmäler dig, om du har problem att röra dig/använder rullator/rullstol. Vet vi i förväg om dina problem försöker vi ordna en lösning eller avråder dig att följa med.
7. Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och behöver inte tecknas av den enskilde medlemmen utan ingår i medlemsavgiften.
8. Frågor angående resorna kan göras till reseansvarig på månadsmöten eller till angiven person på informationsbladet.
9. Om du tycker resan var bra, berätta det för dina SPF-vänner. Är du missnöjd berätta för oss så att vi kan bli bättre eller ge oss förslag på nya resor.

SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmens reseansvariga.

Studiebesök på Vikingaliv

Detta besök på ett av Stockholms nyare museum var en upplevelse, väl värt ett besök. Många fördomar om vikingatiden kom på skam. Utställningen har byggts upp kring de senaste arkeologiska och historiska rönen, varifrån man får se hur vikingatiden kan ha gestaltat sig. Tiden räknas från mitten av 700-talet fram till mitten av 1000-talet.

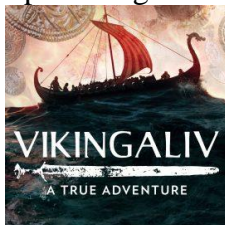
Dessa 'vikingar' som har rykte om sig att vara krigare, var mestadels bönder, som drog på vikingatåg, därav namnet. På vikingatågen bedrev man mest handel med skinn och andra varor, tyvärr förekom då även slavhandel. Vikingarna fick rykte om sig att vara mycket renliga eftersom dom tvättade sig en gång i veckan, den s.k. lögardagen (lördag), detta enligt en munk i England. Men tvättning är relativt, samma vatten användes av kanske upp till 40 personer enligt en annan källa.

Medan männen var ute på vikingatåg kanske i flera år, sköttes gården och djuren av kvinnorna och barnen en nog så svår uppgift.

Förfäderna var viktiga för människorna på den här tiden, därför finner man skatter i gravarna och därifrån kan man dra slutsatser, vilken ställning personen ifråga haft i samhället. De flesta vikingar blev kristnade men höll fast vid sin asatro, då man ansåg att de gamla gudarna hade betydelse för bl.a. hälsa och välgång.

Myten som uppstått om vikingarna och deras hjälmar med horn kom till i mitten av 1800-talet, när Wagners opera *Nibelungens ring*, sattes upp, de lägst stående krigarna hade då horn, medan de med högre rang hade fjädrar. I verkligheten hade de flesta vikingar en enkel huvudbonad av läder, medan de rikare och mäktigare bar en hjälm av järn med skydd för näsan.

Besöket avslutas med en färd där man får följa en kvinnas berättelse på vikingatiden, med start hemma på gården och hennes mans resa ut i världen, där man får se både plundring och trälhandel.



Verksamheter varje helgfri dag 2018

Bridge måndagar kl. 09:30-13:00. HPG 13.
Sista speldagen för våren blir den 14 maj.
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.
Sista speldagen för våren är den 16 maj
Start för hösten är den 5 september. Flera tänker av
hälsoskäl ej fortsätta framöver, varför det finns plats för
nya spelare. Välkomna till ett gott kamratgäng. Kontakta:
Lars Åsberg tel. 08-88 41 23

Sommarbridge blir det även i år. Vi startar tisdagen den 26 juni kl. 10,
HPG 13. Anmälan görs till mobil 070 200 44 04 senast
den 18 juni. Vi som ansvarar för detta är Lola Carlsson
och Gunnel Andersson.

Gymnastik Vår gymnastik har sin säsongsavslutning onsdagen den 16
maj och börjar höstsäsongen på **onsdagen den 5
september, kl. 09:30 – 10:30.**
Vi finns i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa
ner. Nya deltagare är varmt välkomna. Ingen
föranmäling behövs, det är bara att komma. Har du
frågor? Ring ledaren Lilian Bjelton, tfn 070 396 16 38.

Bordtennis Pingisspelarna möts sista gången för denna säsong
torsdagen den 17 maj. Höstsäsongen börjar **torsdagen
den 6 september, kl. 09:30 – 10:30.** Vi finns i
Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner.
OBS: Ingen bordtennis torsdagen den 20 september då
Västertorpshallen är stängd för allmänheten. Nya spelare
är mycket välkomna. Föranmäling behövs inte, det är
bara att komma. Har du frågor? Ring ledaren Göran
Mörk, tfn 070 33 33 545.

Vandringar Vårens sista vandring torsdagen den 31 maj
Vi samlas vid T-banan Fruängen kl. 09:20.
Ansv: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller 076-215 82 66

Boule



Sista spelomgången den 16 maj kl. 10-12.
Prins Bertils Boulehall, Djurgården.
Start den 12 september kl. 10.00
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*



Trevlig sommar

Manuskript till septembernumret senast 20 augusti

Hämtning och distribution av septembernumret den 27 augusti