

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 309

September 2018

Årgång 31

Tisdagen den 4 september



Lotta Fabricius berättar om livet i bikupan och honungens tillkomst. Hon bjuder på provsmakning av honung och har också honung med sig till försäljning.

Tisdagen den 18 september



MalinMusik – så kallar sig den dansanta sångerskan Malin Melin Carlsson som brukar medverka i den välkända gruppen Sandman Singers och andra shower. Hon bjuder på en blandning av jazzlåtar och svenska klassiker.

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

Välkomna

HÖSTLÖVET nr 309 september 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.spfsenioreerna.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

Höst, så fort den kommer. Åren går bara fortare och fortare. När jag skriver det här är det fortfarande sommar, i ordets verkliga mening. 29 grader varmt och nästan inte ett moln på himlen. Nu gäller det att lagra i minnet hur det var speciellt när det viner snöblandat regn i ansiktet, och alla klagar över det. Sverige och vi svenskar är nog ganska unika, kanske engelsmännen också, men vi har svårt att inte prata om väder. Sommaren är kort men inte för alla. Det finns en stor grupp bland oss som tycker det är långt och ensamt eftersom det inte är så många aktiviteter som pågår och då känner man sig väldigt ensam.

Har en fundering på hur man skulle kunna se till att det finns saker att göra även under sommaren för våra medlemmar men har ännu inte kommit på hur man gör. Alla vi som är aktiva behöver ibland också lite vila och tid att göra andra saker men att ta hand om varandra finns det nog också tid för om vi verkligen tar tag i frågan. Att vara ensam är inte

kul, ibland kan även jag känna det. Kanske kollar man telefonen för att höra att den inte är trasig eller funderar på om man vågar ringa för att höra om någon har tid att träffas. Eftertänksamheten slår till nu när vi sparkar igång med höstens aktiviteter men bättre sent än aldrig tror jag. Nu har ni i er hand ett fräscht nytt "Höstlöv" som innehåller massor av olika saker som vi hoppas ska passa er. Vårt mål är att det ska finnas något för alla som vill göra något. Hittar du inte det som du skulle vilja göra så hör av dig till oss så får vi se om vi kan hitta en lösning på aktiviteter som passar även dig. Lova kan jag naturligtvis inte, men om vi inte får in några impulser så vet vi ju inte vad ni vill ha.

En sak som vi i styrelsen har diskuterat är våra tisdagsträffar. Idag har vi träffar varannan tisdag men ser tyvärr att det ibland har minskat med medlemmar i salen. Vi vet inte vad det beror på men undrar om ni tycker att det är för ofta eller om programmet är ointressant. Vi undrar om ni skulle vilja berätta för oss vad ni tycker, ska vi kanske minska till att ha träff bara en gång i månaden istället. Jag vet att vi tagit upp frågan tidigare men känner inte att vi har riktigt klart för oss vad ni tycker. Ge oss signaler så vi vet för snart börjar vi planera för våren 2019 och då bör vi veta vad ni vill.

Föreningen fyller 30 år i år och därför hade vi, tillsammans med våra systerföreningar Mälarhöjden-Hägersten och Brännkyrka-Älvsjö ordnat en resa till Oslo och Köpenhamn. 3 dagar i slutet av maj. En helt otroligt fin resa, buss till Oslo, båt till Köpenhamn och tillbaka till Oslo och bussresa hem till Stockholm igen. Låter mastigt men jag tror inte någon av oss som var med upplevde att det var jobbigt. Trevlig busschaufför som också var vår reseledare, slussade oss runt på en massa trevliga ställen. Tillsammans med vackert väder utan blåst, det gungade inte, var det för oss alla en fantastisk upplevelse. Vi vet att inte alla kan eller vill vara med på en sådan resa men tillbaka till det jag skrev lite tidigare. Tala om för oss vad ni vill, så vet vi vad vi ska försöka ordna.

Nu firar vi ytterligare med jubileumslunch på Långbro Vårdshus den 25 september, se mera information på sidan 8, det brådskar för sista anmälnings- och betalningsdag är den 16 september.

Hör av dig om du vill prata om saker som vi kanske ska pröva eller om du bara vill prata bort en stund. Tid för samtal finns alltid.

Irène Svensson

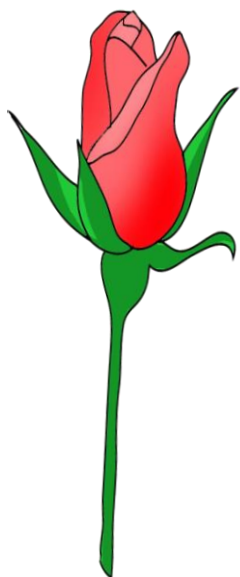
Dataskyddsförordningen GDPR

I maj i år infördes den nya europeiska dataskyddsförordningen (GDPR, General Data Protection Regulation). Du har säkert fått information från flera olika håll om detta. Den nya förordningen stärker enskilda personers rätt till integritet jämfört med de tidigare bestämmelserna enligt PUL, personuppgiftslagen, som alltså nu helt ersatts av GDPR. Ingen får längre lagra personuppgifter ”i onödan”, dvs. det måste finnas juridiskt bärande skäl för varje uppgift som lagras om dig som enskild person. Man har också vidgat begreppet personuppgift så att allt som rör dig som person faller under begreppet ”personuppgift”, inklusive bilder och lösryckta data t.ex. i e-postmeddelanden och dylikt. Det är alltså inte längre begränsat till sammanhållna register av olika slag. Du har också, liksom tidigare, rätt att ta del av alla uppgifter om dig själv som lagras i register etc.

Medlemsregistret är gemensamt för alla föreningar inom SPF Seniorerna och förbundet svarar för detta. Information om medlemsregistret i förhållande till GDPR har funnits i Senioren och finns också bl.a. på förbundets hemsida.

Även om förbundet svarar för medlemsregistret så påverkas ändå föreningen av GDPR i flera olika avseenden. Ett exempel är när vi lokalt tar ut och lagrar data från medlemsregistret för distribution av Höstlövet. Anledningen till att vi måste göra så är att vi behöver komplettera uppgifterna med bl.a. adresser till vänmedlemmar, brevdvornas distributionsområden och i vissa fall bl.a. portkoder. Dessa distributionsregister sparas i åtminstone ett par månader, bl.a. för att användas som underlag för nästkommande nummer av Höstlövet. Ett annat exempel är bilder och annan information från föreningens olika aktiviteter som vi vill lägga ut på vår hemsida. När det gäller bilder på enskilda personer så begär vi naturligtvis tillstånd av personen i fråga. Gruppbilder är lite svårare och om du absolut inte vill synas på hemsidan så ber vi dig ta kontakt med vår webbmaster, Rigmor Olivegård Landén.

Om du har allmänna frågor om den nya förordningen GDPR så ta gärna kontakt med Arne Lönnebring, så kan vi försöka reda ut vad som gäller.



***Jubilarer som vi gratulerar
September***

90 år fyller: Siv Settervall den 4 september

80 år fyller: Birgitta Rudeskog den 4 september

Ingvar Blom den 15 september

Ulla Köhler Lundqvist den 27 september

Ingrid Helin den 29 september

70 år fyller: Eva Forsell den 5 september

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

Elisabeth Hedlund

Alice Weibull

Dan Svärd

Inger Vilterhorn

Marianne Limé

Viola Persson

Kerstin Karmgård

Ing-Marie Öberg

Berit Kressler



Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i september månad 2018

Tisdagen 4 september **Lotta Fabricius** berättar om livet i bikupan och honungens tillkomst. Hon bjuder på provsmakning av honung och har också

Tisdagen 18 september **MalinMusik** – så kallar sig den dansanta sångerskan Malin Melin Carlsson som brukar medverka i den välkända gruppen Sandman Singers och andra shower. Hon bjuder på en blandning av jazzlåtar och svenska klassiker.

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

Välkomna

Övriga evenemang under september månad:

Tisdagen 11 september *Visning av Långholmens museum*
Läs mer på sidan 7

Tisdagen 11 september *Sopplunch med PRO Fruängen-Västertorp*
Läs mer på sidan 7

Tisdagen 25 september *Vår förening fyller 30 år*
Jubileumslunch på Långbro Vårdshus.
Läs mer på sidan 8

OBS! Fetstil anger annan veckodag än tisdag.

Kursiv stil anger annan plats än Fruängsgården.

Visning av Långholmens fängelsemuseum

Tisdag 11 september kl. 11.00

Det är en guidad visning av Långholmens museum som ger dig möjlighet att få veta mer om öns 250-åriga fängelsehistoria från Spinnhusets dagar på 1700-talet tills fängelset stängdes 1975. Du får komma in i en fängelsecell och uppleva hur fångarna bodde, du får veta fängelsevillkoren, hur fångarna behandlades och hur deras vardag såg ut. Vårdshuset har öppettid för lunch och det finns också ett café.

Kostnad: 160 kronor vid minst 12 deltagare.

Samling vid Fruängens T-banestation, övre plan, kl. 09.50 (det går en buss fram till Långholmsbron)

Anmälan på tisdagsmötet 4 september eller per telefon till nedanstående

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78

Sopplunch med PRO Fruängen-Västertorp

Tisdag 11 september kl. 13:15 i Fruängsgårdens samlingsal

Det har blivit en trevlig tradition att PRO Fruängen-Västertorp bjuder in oss SPF:are till en gemensam sopplunch och att vi i vår tur bjuder in dem till vår mingelafton senare i höst. Det är alltid ett utmärkt tillfälle att utbyta erfarenheter mellan våra föreningar, få tips om nya evenemang och utflykter, diskutera olika synpunkter samt få nya bekansskaper och vänner.

Det serveras champinjonsoppa, bröd, smör, ost, kaffe och kaka till en kostnad av **100 kronor** per person. Vin finns att köpa.

Anmälan görs på tisdagsträffen den 4 september eller per telefon till någon av de nedanstående. **Sista anmälningsdag är den 4 september.**

Välkomna!

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78

**Vår förening fyller 30 år –
Jubileumslunch på Långbro Vårdshus
Tisdagen den 25 september kl. 14:00**



Efter den mycket trevliga jubileumsresan till Oslo och Köpenhamn är det nu dags att fira vårt 30-års-jubileum med en härlig lunch på Långbro Vårdshus. För att vi alla skall kunna sitta tillsammans får vi disponera 70 platser på vårdshusets övervåning en trappa upp.

Meny:

- Välkomstdrink, mousserande vin eller alkoholfri dryck
- Huvudrätt att välja mellan:
 - Klassisk Wallenbergare med potatispuré, ärtor och lingon, eller
 - Ångad torsk med räkor, pepparrot, brynt smör och kokt potatis
- 1 glas rött eller vitt vin eller alkoholfri dryck Mer vin eller annan dryck kan beställas på egen bekostnad
- Mandelkaka med körsbär och vaniljsås
- Kaffe/thé

Kostnad: **180 kronor** för medlem i SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen. Föreningen sponsrar med 320 kronor per medlem. Icke-medlemmar betalar fullt pris (500 kronor) och kan delta i mån av plats. Anmälan är obligatorisk, antingen vid tisdagsträffen den 4 september eller per telefon till någon av nedanstående med uppgift om val av huvudrätt.

Betalning sker till föreningens plusgiro 53 64 07-0 eller bankgiro 106-3791. Glöm inte skriva namn.

Först till kvarn gäller. Sista anmälnings- och betalningsdagen är den 16 september. Anmälan är bindande.

Är du anmäld och får förhinder ber vi dig att meddela detta till förmån för någon på väntelista. Får du förhinder i sista stund ber vi dig att kontakta Långbro Vårdshus (Ulrika) direkt per telefon 08-646 00 50.

Välkomna!

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78


Program för hösten 2018

Tisdag 4 september	Lotta Fabricius: Livet i bikupan, honungsprovning, försäljning.
Torsdag 6 september	Rundtur med SL/Kreol (se s. 10)
Tisdag 11 september	Visning av Långholmens museum (se s. 7)
Tisdag 11 september	Sopplunch med PRO Fruängen-Västertorp
Tisdag 18 september	MalinMusik sjunger jazz och evergreens
Tisdag 25 september	Jubileumslunch på Långbro Vårdshus (se s. 8)
Tisdag 2 oktober	Stella Fare: En berättelse om Tantolunden
Tisdag 9 oktober	Visning av Riddarhuset
Onsdag 10 oktober	Resa till Konstnärer i Stjärnhov (se s. 10)
Tisdag 16 oktober	Tommy Löbels Swingband spelar och vi firar våra jubilarer
Fredag 26 oktober	Mingelafton: Flower-Power
Tisdag 6 november	Trubaduren Pär Sörman spelar och sjunger
Tis-tors 6-8 november	Musikalresa till Helsingfors (Chess)(se.s.11)
Tisdag 13 november	Besök på Lärarnas Hus
Ons-tors 14-15 november	Medlemsresa arr. av Stockholmsdistriktet
Tisdag 20 november	Lena Oetterli, chokladprovning/vinprovning
Tisdag 27 november	Jullunch på Restaurangskolan Flitiga Lisa vid Globen (mera information kommer)
Tisdag 4 december	Musik med Skärgårdspojkarna
Lördag 8 december	Julresa till Arboga (se s. 12)
Onsdag 12 december	Luciafirande och avslutning

Med reservation för eventuella ändringar

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

Kursiv anger annan plats än Fruängsgården

Tips! Klipp ut  den här sidan och sätt upp på kylskåpsdörren, anslagstavlan samt skriv in datumen i almanackan.

Utflykter och resor under hösten 2018

Rundtur den 6 september. SL i samarbete med Keolis välkomnar er på en rundtur där ni får värdefulla tips och råd för en tryggare och säkrare resa i SL:s busstrafik. Med på resan följer en sjukgymnast som informerar om vad man bör tänka på när man som äldre åker buss.

Vi samlas vid Årstabergets bussterminal (Svärdlångsplan) avstigningshallplatsen, bredvid Årstabergrillen. Bussen avgår kl. 11.30. Rundturen tar ca 75 minuter och avslutas med kaffe och smörgås vid Årstapaviljongen, Årstavägen 112. Efter fiket kör vi tillbaka alla som önskar det till Årstaberget.

Skicka din anmälan **från den 13 augusti t.o.m. den 3 september** till sl.bokning@releasy.se (ange om du har gånghjälpmedel) alternativt till SL:s kundtjänst på telefon 013-495 61 20, vard. kl 9-17. Rundturen samt fika är helt gratis. Tänk på att det finns ett begränsat antal platser.

Konstresa till KIS – Konstnärer i Stjärnhov den 10 oktober kl. 08.30 – ca 17.30

I vackra Stjärnhov har många professionella konstnärer sina ateljéer och vi kommer att besöka flera av dem. Hemma hos Siri-K Karlsson, får den som vill, göra en testmålning med en av världens äldsta målningstekniker. En rolig teknik som alla kan göra och som Siri håller ett litet föredrag om. Därefter träffar vi en mycket speciell keramiker och skulptör.

Vid Grytsbergs säteri, vankas det en härlig sopplunch med bröd och kaffe med kaka. Vi får också höra berättas om säteriet och sedan stifta bekantskap och se alster av några konstnärer som vi inte kan åka hem till. Bl.a. keramiker och en konstgjutare med unika silversmycken. Därefter ateljébesök hos en textilkonstnär och ännu en keramiker. Efter en inspirerande dag med fina upplevelser avslutar vi med fika före hemfärd.

Resan börjar och slutar vid Trekantsvägen 9 i Liljeholmen

Anmälan till **Ann Falk tfn 08-97 26 62** tidigast 29 augusti kl.9

Kostnad ca 520 kronor, som betalas till pg 448007-5 SPF

Seniorerna Målarhöjden/Hägersten. Glöm inte skriva namn.

Max 49 personer, minst 37 personer

CHESSE på svenska i Helsingfors – Musikalkryssning 6-8 november

Följ med oss på denna härliga musikal-kryssning, där det mesta ingår i priset: musikalbiljett, båtresa och måltider ombord. Avresa 6.11, boka senast 1.10. Vi reser på en kryssning med fartyget Silja Serenade och ser matiné-föreställningen av CHESSE på svenska. Vi övernattar två nätter på fartyget. Svenska Teaterns uppsättning av CHESSE på svenska är en storslagen musikal om strategi, passion och gränser. Läs mer på hemsidan www.spfseniorerna.se/fruangen

Anmälan med namn, födelsedata, telefonnummer samt önskemål om hyttkategori* till Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, 070-778 59 51, tidigast 30 augusti, senast 1 oktober.

Betalning till pg 53 64 07-0, SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen.
Glöm inte namn!

B-hytt singel 2160:-/person, **B-hytt dubbel** 2010:-/person

A-hytt singel (fönster) 2310:- /person **A-hytt dubbel (fönster)** 2085:-/person

Medlemsresa anordnad av Stockholmsdistriktet 14-15 november

Följ med på SPF seniorerna Stockholms medlemsresa tillsammans med Catharina Ingelman-Sundberg samt prova på yoga och qi-gong med Eva Lundholm. Ta gärna med en vän. [Läs mer på distriktets hemsida.](#)

I resan ingår: Del i insideshytt på Viking Cinderella
2-rätters skeppsmeny inkl. 2 glas vin, frukost
Föreläsning av Catharina, prova på Yoga och Qi-gong
Prisex **750:-** per person. **Tillägg:** Romprovning 299:-/pers
Andra hyttkategorier: fråga Björcks resor.

Boka din resa hos Björcks Resor 08-550 192 15, info@bjorcks.se
www.bjorcks.se/spf

Julmarknad i Arboga med julbord på Stadskällaren – lördag 8 december

I stämningfull miljö erbjuds en riktig kvalitetsmarknad med allt från konsthantverk till hemkokta karameller. Marknaden hålls i Ahlöfsparken både utomhus och inne i de mysiga bodarna. Stora Torget som ligger i anslutning till marknaden, förvandlas till hästtorg med gamla vagnar, hästar, hovslagare och smeder. Trefaldighetskyrkan (med reservation för att kyrkan kan vara bokad för någon förrättning) välkomnar till besök och även Arboga museum håller öppet med julstök och utställning.

10.00 Avresa från busstorget i Fruängen

12.00 Ankomst till julmarknaden i Arboga

14.00 Julbord äter vi i den vackra restaurangen Stadskällaren.

16.00 Hemresa

18.00 ca ankomst Fruängen



Pris 855:- om vi blir 35 resenärer.

Anmälan vid tisdagsträffarna eller telefon

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78

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.

Höstens aktiviteter



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.

Zumba Gold ZUMBA®

Lokal: Hanna Paulis Gata 13 (husets baksida)

Måndagar 1, 8 och 15 oktober kl. 16:00 – 16:50

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

Instruktören **Lisa Livsey** kommer att leda tre omgångar av Zumba Gold tre måndagar i oktober. Om intresse finns kan gruppen eventuellt fortsätta med flera omgångar. Du som har anmält intresse att pröva på denna aktivitet – var med och dansa! Självklart är även andra välkomna att delta. Ingen ytterligare anmälan är nödvändig.

Kostnad 50 kronor per person och omgång.

Har du svårt att hitta till vår lokal på Hanna Paulis Gata 13, kontakta Eva Gugolz (08-88 35 78 eller evagugolz@yahoo.se) som kan skicka dig en vägbeskrivning.

Välkommen

Bokcirkel?

Vill du läsa eller prata med andra om boken?

Om intresse finns bildar vi en Cirkel.

Lokal finns att tillgå på Hanna Paulis gata 13.



Anmäl intresse till

Åsa Stenberg

Studieombud

bjoasa@gmail.com

070-23 23 931

Föreningen Långbro Parks Trädgårdar arbetar för odlingsprojekt i parken tillsammans med Älvsjö stadsförvaltning. Bli medlem för 100:- Läs mer på www.langbroparkstradgardar.se



Kontaktperson Åsa Stenberg tel: 070-23 23 931

Måla?

Skulle du vara intresserad av att träffas för att måla och prata, kanske dricka kaffe/thé? Man behöver inte kunna måla men kanske har du haft en önskan att försöka. Du kanske har målat men lagt det hela åt sidan. Då är det här tillfället. Det kostar ingenting men man tar med eget material. Vi har ju lokal på Hanna Paulis gata 13, där vi kan träffas upp till 10 personer. Vi kanske ska träffas två gånger i månaden? Dag bestämmer vi tillsammans.

Tycker du det låter intressant, hör av dig till

Gunvor Gunell, tel: 08-88 37 51



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.

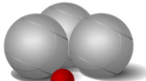
Vi behöver också reserver som kan hoppa in om en ordinarie brevduva t.ex. blir sjuk, är på resa eller har annat förhinder då utdelningen är planerad.

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

Höstlövet per mail

Kommer detta Höstlov till dig i ett kuvert med posten? Kanske du i stället kan ta emot det per e-post och därmed få det lite tidigare och spara en del pengar åt föreningen. Många får redan Höstlövet digitalt. Anmäl dig du också genom att skicka ett mail till spffruangen@stockholmsdistriktet.se Du behöver bara ange att det gäller Höstlövet och ditt namn och postadress (så vi kan stryka dig i ”brevlistan”).

Verksamheter varje helgfri dag 2018

- Bridge** måndagar kl. 09:30-13:00. HPG 13.
Start för hösten är den 3 september
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 för hösten är den 5 september. Det finns plats för nya spelare. Välkomna till ett gott kamratgäng. Kontakta: Lars Åsberg tel. 08-88 41 23
- Gymnastik** börjar höstsäsongen **onsdagen den 5 september, kl. 09:30 – 10:30.**
Vi finns i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Nya deltagare är varmt välkomna. Ingen föranmälning behövs, det är bara att komma. Har du frågor? Ring ledaren Lilian Bjelton, tfn 070 396 16 38.
- Bordtennis** 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. Föranmälning behövs inte, det är bara att komma. Har du frågor? Ring ledaren Göran Mörk, tfn 070 33 33 545.
- Vandringar** Höstens första vandring torsdagen **den 6 september**
Vi samlas vid T-banan Fruängen kl. 09:20.
Ansv: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller 076-215 82 66
- Boule** **Start den 12 september kl. 10.**
Prins Bertils Boulehall, Djurgården.
 Ansv: Elisabet Sidh, tel. 070-939 53 77

*Manuskript till oktobernumret senast 14 september
Hämtning och distribution av oktobernumret den 24 september*