

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 310

Oktober 2018

Årgång 31

Tisdagen 2 oktober



Den välkända f.d.politikern och cykelentusiasten **Stella Fare** berättar i ord och bild om koloniträdgårdsföreningen *Södra Tantolunden* och dess spännande historia.

Tisdagen 16 oktober



**Tommy Löbels Swingband** är en äkta Benny Goodman-kvartett med klarinett, vibrafon, piano och trummor. Bandet spelar Louis Armstrongs och andra jazzlegenders låtar med swing känsla.



Vi firar även alla våra jubilarer som fyller 70, 80, 90 och 100 år under årets lopp med tårta och blommor.

*Välkomna*

# HÖSTLÖVET nr 310 oktober 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 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](mailto:ingul41@telia.com)**

## **Ordförande har ordet**

Nu är det som vanligt igen solen skiner, regnet vräker ner och sedan kommer blåsten. Ganska skönt efter den något för varma sommaren. Vi har i föreningen kört igång med alla aktiviteter och även på distriktsnivå är det full fart. Nu är valet avklarat, iallafall nästan, och därmed borde vi veta vad som gäller under de närmaste åren i Stockholm, i länet och i hela Sverige. Just nu när jag skriver det här vet vi just ingenting om vem/vilka som ska regera Sverige men under de närmaste veckorna borde allt klarna. Lite spännande och lite oroligt är det. Kommer det att påverka oss när det gäller våra pensioner, vår vård och vårt liv överhuvudtaget. Alla partier har lovat saker och sedan får vi se hur mycket som genomförs under mandatperioden. Vi i föreningen jobbar iallafall vidare utifrån de förutsättningar vi har. Första tisdagsträffen var den 4 september och handlade om bikupan och honungens tillkomst och jag tyckte att det var mycket intressant, det är

mycket man, iallafall jag, inte känner till om honungens tillkomst. Träffen den 18 september var det sång och musik med MalinMusik. Första veckan i oktober blir det berättande med bilder. Stella Fare, kommer och berättar om Tantolunden, dess tillkomst och utveckling. Vi fyller i år 30 år (alltså föreningen) och i förra numret berättade jag lite om vår resa till Oslo och Köpenhamn och nu har vi jubileumslunch den 25 september också för att fira. Den blev snabbt fulltecknad därefter blev det väntelista. Jätteroligt att så många är intresserade men tråkigt att inte alla som ville kunde få vara med. Ibland är det svårt för oss att beräkna hur många som kan tänkas vilja vara med.

Som vanligt ber jag också att ni ska höra av er till oss i styrelsen om ni har synpunkter och frågor. Vi kanske inte kan svara på allt men vi kan kanske ta reda på saken och återkomma. Hoppas få träffa många av er på våra olika aktiviteter under hösten.

*Iréne Svensson*

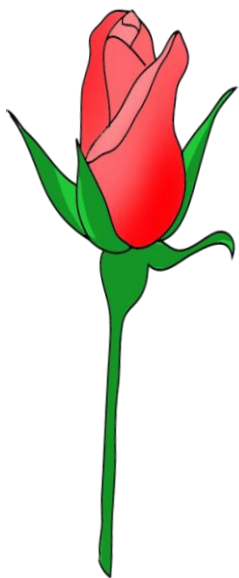
## **Swish**

Under hösten – dock ännu oklart när – kommer föreningen att öppna en möjlighet till Swish-betalning vid aktiviteter där detta kan vara lämpligt, t.ex. tisdagsmöten. Kontantbetalningen kommer naturligtvis att finnas kvar för de medlemmar som föredrar detta. Föreningens Swish-konto kommer att bli **123 143 6864**.

När möjligheten till Swish-betalning kommer igång kommer detta att anges med en skylt på tisdagsmötena. Där kommer också finnas möjlighet att mata in Swish-kontot antingen manuellt eller via en s.k. QR-kod.

## **Studieförbundet Vuxenskolan**

Föreningen har fått en stor bunt av SV:s Söderortsprogram för SPF. Avsikten var att detta skulle distribueras till alla medlemmar tillsammans med detta (eller i egentligen föregående) Höstlöv. För de medlemmar som får Höstlövet via posten skulle detta medföra en helt orimlig portokostnad, varför de som inte har fått SV-programmet tillsammans med detta Höstlöv ombeds att hämta programmet vid ett tisdagsmöte eller i samband med någon aktivitet i föreningslokalen på Hanna Paulis Gata. Hela SV:s kursprogram finns på deras hemsida <https://www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm>



***Jubilar som vi gratulerar  
Oktober***

***70 år fyller: Britt Wilén***

***den 17 oktober***



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

Siv Svärd  
Inga-Lill Törnqvist  
Britt-Marie Eriksson  
Monica Tengsell  
Christina Nilsson  
Miriam Blomdahl  
Kerstin Haglund  
Inge Nilsson

## Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i oktober månad 2018

Tisdagen 2 oktober Den välkända f.d. politikern och cykelentusiasten **Stella Fare** berättar i ord och bild om koloniträdgårdsföreningen *Södra Tantolunden* och dess spännande historia. En av initiativtagarna var den då kända Anna Lindhagen.

Tisdagen 16 oktober **Tommy Löbels Swingband** är en äkta Benny Goodman-kvartett med klarinett, vibrafon, piano och trummor. Bandet spelar Louis Armstrongs och andra jazzlegenders låtar i klassisk anda.  
**Vi firar även alla våra jubilarer som fyller 70, 80, 90 och 100 år under årets lopp med tårta och blommor.**

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

### Övriga evenemang under oktober månad:

*Tisdagen 9 oktober* *Visning av Riddarhuset*  
Läs mer på sidan 6.

**Fredagen 19 oktober** **Mingelafton – Flower Power**  
**OBS ändrat datum** Läs mer på sidan 7.

OBS! Fetstil anger annan veckodag än tisdag.

*Kursiv stil anger annan plats än Fruängsgården.*



*Vissa av arrangemangen drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan*

## Guidad visning av Riddarhuset Tisdagen 9 oktober

Kl. 14:00 – 15:30



Riddarhuspalatset, som det egentligen heter, ligger på Riddarhustorget 10 i Gamla Stan och ägs av Sveriges ridderskap och adel. De senare värnar ett historiskt arv av samtliga svenska adliga släkter under snart 400 års tid. Riddarhuset byggdes mellan 1641 och 1674 av flera välkända arkitekter bl.a. Jean de la Vallée. Palatset har i flera omgångar byggts om och förändrats både ut- och invändigt. Guiden berättar om husets spännande historia och visar oss det monumentala trapphuset, de rikt utsmyckade salarna och den imponerande samlingen av 2337 vapensköldar och vapenporlin.

Kostnad: **150 kronor** inkl. entré. Högst 30 personer.

**Samling vid Fruängens T-banestation, övre planet, kl. 13:25**

Riddarhuset är tyvärr inte anpassat till vår tids normer för tillgänglighet. Det finns många trappor och ingen hiss.

Anmälan på tisdagsmötet den 2 oktober eller per telefon till någon av de nedanstående. Sista anmälningsdag är den **2 oktober**.

### Välkommen

Margareta Lundholm  
08-646 97 67

Gunvor Gunell  
08-88 37 51

Eva Gugolz  
08-88 35 78

## Seniormässan 2-4 oktober, Älvsjömässan

**Öppet 9.30- 16.00**

Seniormässan är Sveriges största mässa för dig som vill leva ett aktivt liv och upptäcka något nytt igen. Här får du träffa det största antalet utställare med det mest varierande utbudet av kvalitetsprodukter och erbjudanden. Intressanta seminarier, här finns utställare inom många olika områden; *Resor, hälsa, skönhet, kultur, boende, ekonomi, teknik, vård, shopping och upplevelser*. Läs mer på deras hemsida [https://seniormassan.se/stockholm/hem\\_sthlm](https://seniormassan.se/stockholm/hem_sthlm)

## Mingelafton – Flower Power

**Fredagen 19 oktober 2018 i Fruängsgårdens samlingshall**

**Kl. 17:00 – 19:00**

**Observera ändrat datum**



Flower Power-rörelsen började på 1970-talet och levde i flera decennier, varför vi med tanke på vårt 30-årsjubileum tycker att temat passar till vår mingelafton. Så leta fram din gamla hawaiiiskjorta eller din fina blommiga blus, fäst en blomma i håret eller på kavajslaget. Blommigt skall det vara!

Att mingla är ett bra sätt att träffa gamla vänner och stifra nya bekanskap. Våra nya medlemmar är särskilt välkomna att delta, liksom våra vänner i PRO Fruängen-Västertorp.

Till en kostnad av **60 kronor** kan du njuta av ett glas vin eller alkoholfri dryck samt tilltugg i form av bröd, ost, korb och frukt. Ett ytterligare glas valfri dryck kan du köpa till självkostnadspriset av 15 kronor. Anmälan görs vid tisdagsträffarna den 2 och 16 oktober eller per telefon till någon av de nedanstående. Sista anmälningsdagen är den **16 oktober. Anmälan är bindande.**

### Välkommen

Margareta Lundholm  
08-646 97 67

Gunvor Gunell  
08-88 37 51

Eva Gugolz  
08-88 35 78

### Parkleken Vippan önskar samarbete med pensionärer

Personalen på parkleken Vippan har kommit med förfrågan om det finns medlemmar hos oss som kan tänka sig att hjälpa till i deras verksamhet.

Parkleken Vippan har adressen Ellen Keys gata 37 och ligger i Kerstin Hesselgrens Park som sträcker sig från Ellen Keys gata nästan till Fredrika Bremers gata. Parkleken är en mötesplats för alla åldrar men med inriktning mot barn. Pensionärerna önskas komma någon dag i veckan kanske några timmar för att hjälpa till med det man är bra på – virka, sticka, baka, spela spel och ha trevligt tillsammans.

Är du intresserad av att umgås med barn och pröva på detta samarbete eller vill du veta mer kan du vända dig till parklekens kontaktperson Gunhild, tfn: **070-412 99 03.**


## Program för hösten 2018

Tisdag 2 oktober	Stella Fare: En berättelse om Tantolunden
<b>Tis-tors 2-4 oktober</b>	<b>Seniormässan, Älvsjömässan (se s. 6)</b>
Tisdag 9 oktober	Visning av Riddarhuset (se s.6)
Tisdag 9 oktober	Café Opera. Mingel för SPF-medlemmar
<b>Onsdag 10 oktober</b>	<b>Resa till Konstnärer i Stjärnhov (se s. 9)</b>
<b>Torsdag 11 oktober</b>	<b>Brott mot äldre (se s. 13)</b>
Tisdag 16 oktober	Tommy Löbels Swingband spelar och vi firar våra jubilarer.
<b>Fredag 19 oktober</b>	<b>Mingelafton: Flower-Power (se s. 7)</b>
<b>Torsdag 25 oktober</b>	<b>Anhörig i nöd och lust (se s. 14)</b>
Tisdag 6 november	Trubaduren Pär Sörman spelar och sjunger
<b>Tis-tors 6-8 november</b>	<b>Musikalresa till Helsingfors (Chess)</b>
Tisdag 13 november	Besök på Lärarnas Hus
<b>Ons-tors 14-15 november</b>	<b>Medlemsresa arr. av Stockholmsdistriktet</b>
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
<b>Lördag 8 december</b>	<b>Julresa till Arboga (se s. 10)</b>
<b>Onsdag 12 december</b>	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

### ***Konstresa till KIS – Konstnärer i Stjärnhov*** **onsdagen 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**

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

**SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten.** Glöm inte skriva namn.

Max 49 personer, minst 37 personer

### **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.

**Resan bokas hos Björcks Resor 08-550 192 15, [info@bjorcks.se](mailto:info@bjorcks.se)**

[www.bjorcks.se/spf](http://www.bjorcks.se/spf)

## Gammeldags julmarknad i Arboga med julbord på Stadskällaren



**lördag 8 december**

Julmarknad i Arboga är en riktig kvalitetsmarknad i inspirerande miljö som för tankarna bakåt i tiden. Marknaden hålls i Ahlöfsparken både utomhus och inne i de mysiga kulturmärkta bodarna. Stora Torget som ligger i anslutning till marknaden förvandlas till hästtorg med gamla vagnar, hästar och hovslagare. Trefaldighetskyrkan är öppen för allmänheten om ingen förrättning pågår.

Arboga museum håller också öppet med julstök och utställning.

Trefaldighetskyrkan (med reservation) välkomnar också till besök.

### **Julbord äter vi i den vackra restaurangen Stadskällaren**

Avresa: 09.45 från Liljeholmen (Trekantsvägen 9) eller  
10.00 från busstorget Ellen Keys gata i Fruängen.  
12.00 Ankomst till Julmarknaden.  
14.00 Julbord på Stadskällaren.  
16.00 Hemresa.  
18.00 ca ankomst till Fruängen

**Kostnad: 855 kr.** Inbetalning till SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmens plusgiro 53 64 07-0 eller bankgiro 106-3791, **senast 6 november**, glöm inte skriva namn.

**Anmälan** till Gunvor Gunell, tel. 08-88 37 51 eller 070 668 34 75, **senast 6 november. Anmälan är bindande**

## **Höstens aktivitet**

### **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

## Det är mänskligt att falla – men farligt för oss seniorer

Varje år måste 70 000 människor i Sverige söka vård för skador de ådragit sig när de fallit. Bland dem finns förstås både barn och vuxna, yngre och äldre men 8 av 10 som skadar sig vid fall är äldre än 65 år. Tusen personer dör varje år vid fallolyckor och nästan alla av dessa är seniorer.

Det absolut vanligaste stället att trilla omkull på är hemma i det egna hemmet. Är inte det konstigt? Hemma känner vi ju oss som allra säkrast – vi vet var man kan hålla i sig och vad man kan snubbla på. Vi lägger halkskydd under mattor och i badrum. Vi kliver absolut inte upp på stegar och pallar för att byta glödlampor eller ta ner gardinerna. Eller hur? Och ändå är det oftast just hemma det händer. Enligt statistiken är det inte trafiken eller bristande snöskottning som är det största problemet.

Men naturligtvis händer det utomhus också. Vintern i Stockholm brukar innebära hemsk halka och dåligt skottade gator. Halkar man på en isfläck kommer handledsfrakturen som ett brev på posten.

Själv har jag fallit utomhus alldeles för många gånger. En gång på vintern när jag bar en påse på armen innehållande rödvin. Pladask! När jag så låg där i en röd pöl var det endast den goda doften av vinet som sa mig att jag nog inte höll på att förblöda.

Och nu senast när jag var på en mycket fin och rolig resa med mina kamrater i vår förening till Oslo och Köpenhamn. Jag gick på en alldeles slät trottoar och njöt av det vackra vädret. Tror ni inte att jag gick och trillade då också! Pladask igen, med ansiktet mot asfalten. Glasögon och handväska flög ut i gatan och jag förstod direkt att jag inte skulle kunna utgöra någon vacker syn till kvällens middag. Jag bröt inga ben och överlevde tack och lov. Men jag fick en stor blå bula och näsan flyttade på sig en bit åt höger. Tror jag. Två danska hantverkare hoppade ur sin skåpbil och samlade ihop mig och körde mig sedan dit jag var på väg. Gulligt!

Detta var bara två exempel från min olyckshistoria. Det finns flera. Nu funderar jag på om det finns någon gemensam nämnare mellan alla dessa gånger. Någon gång har det varit halka (rödvinsgången). Dåliga skor? Nej knappast. Dålig balans? Ja, kanske, men jag kan faktiskt stå på ett ben ganska länge och jag är ganska flitig med att öva balansen.

Jag tror att en del av orsaken är att jag har lite för bråttom ibland. Att jag lätt blir lite för ivrig. Det gick så bra att vara sådär hastig av sig i ungdomen men inte nu längre. Trist!

Som läkare vet jag att man kan göra en hel del för att förebygga fallolyckor. Och det vet säkert ni också. Broddar på vintern är en självklarhet, skor som sitter på ordentligt, **även inomhus**, likaså. Men det finns några saker som jag gärna vill påminna om och som man kanske inte alltid tänker på.

Balans och muskelstyrka hör ihop. Träning lönar sig vid alla åldrar. Även om du är över nittio kan du öka din muskelstyrka med 100% om du börjar träna. Gärna styrketräning men också promenader. Ta stavar till hjälp om det känns stadigare.

Tala med din läkare om dina mediciner. Bland dessa kan det finnas sådant som försämrar balansen och skapar ostadighet och yrsel. Många mediciner gör just det och värst är det med sömnmedel och lugnande mediciner. Men det är en dosfråga, så ibland kanske bara en liten sänkning av dosen behövs. Vi blir mer medicinkänsliga med åren.

Och var försiktig när du går upp på natten för att kissa. Ha en lampa tänd på väg till toa och ta bort lösa mattor. Man får så mycket lättare blodtrycksfall och yrsel på natten och i mörker. Sitt gärna en stund på sängkanten innan du reser dig för din nattliga promenad.

Om du tar vätskedrivande tabletter så ta dem före fyra på eftermiddagen så kanske du inte alls behöver gå upp så ofta.

Och en sak till. Om du bor ensam tänk då på att ha mobilen i din närhet, gärna i en ficka på kroppen (men inte i bröstfickan om du har pacemaker) så att du kan larma om olyckan är framme. Eller trygghetslarm förstås!

Det finns nog fler fiffiga saker som du kan tänka på. Tipsa oss gärna! Men nu får det räcka för den här gången.

Var rädd om dig!

*Åsa Stenberg*

## Seminarium om brott mot äldre

Inbjudan till alla intresserade medlemmar

### Bakgrund:

BRÅs rapport, som kom i våras, är den första studie i sitt slag, som tar ett helhetsgrepp på utsatthet för brott bland äldre. Drygt var sjätte person 65 år eller äldre utsätts för något brott under ett år. En typ av organiserad brottslighet är de internationella ligor som särskilt riktat in sig på sårbara äldre personer.

CIRCA-gruppens arbete är en unik svensk satsning som inriktar sig på seriebrottslighet och är en nationell satsning med samarbete såväl internationellt som med specialåklagare. Under 2017 greps 200 gärningsmän med fängelsedomar som påföljd. CIRCA står för: Central Investigation Related to Criminal Aliens.

### Deltagare:

Klara Hradilova Selin, Brottsförebyggande rådet, BRÅ, utredare och en av författarna till Rapporten Brott mot äldre, Håkan Carlsson Chef för CIRCA-gruppen polismyndigheten, region väst

**Tid:** Torsdagen den 11 oktober kl. 13-15:30

**Plats:** ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm. Sandler salen.

**Målgrupp:** Alla intresserade medlemmar.

**Avgift:** Kostnadsfritt, men om du uteblir och inte meddelar oss debiteras du en kostnad på 100 kronor.

**Anmälan:** görs senast den 3 oktober till distriktkansliet.

Mail: [info@spfstockholm.se](mailto:info@spfstockholm.se) eller tel: 08-720 77 30.

**Välkomna!**

*Monica Ulfhielm*  
Distriktsordförande

*Ann Hedberg Balkå*  
Distriktsstyrelsen

## Samhället och äldre

Äldrecentrum erbjuder varje termin tillsammans med ABF och pensionärsföreningarna PRO, SPF och SKPF öppna föreläsningar om åldrandet. Föreläsningarna riktar sig speciellt till dig som är pensionär och/eller intresserad av äldre frågor.

**Pris:** Medlemmar i PRO, SPF och SKPF: 20 kronor.

För övriga 40 kronor.

**Anmälan:** Ingen föranmälan behövs.

**Plats:** ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm

### **Torsdagen 25 oktober 13.30 - 15.00 Anhörig i nöd och lust**

**Lennarth Johansson**, docent, forskningsledare vid Stiftelsen Äldrecentrum, kommer att tala fritt utifrån sin bok om att man som anhörig måste tänka på sig själv, för sitt eget bästa och för den du hjälper. För att kunna hjälpa någon annan måste också du få hjälp.

### **Tisdagen 4 december Kl. 13.30 - 15.00**

#### **Psykisk ohälsa i den äldre befolkningen**

**Carin Lennartsson**, docent vid Aging Research Center (ARC). Karolinska institutet & Stockholms Universitet. Vid denna föreläsning presenteras resultat från en ny studie inom ramen för Folkhälso-myndighetens regeringsuppdrag om jämlik psykisk hälsa.

## **Äldre direkt**

[aldredirekt.service@stockholm.se](mailto:aldredirekt.service@stockholm.se) tel: 08-80 65 65,

öppettider: måndagar och onsdagar 8-16.30,

tisdagar och torsdagar 8-18, fredagar 8-16.

Här kan du få hjälp med:

hemtjänst, bostadsanpassning, trygghetslarm, färdtjänst, ledsagning, anhörigstöd, vaktmästarservice (6 timmar/år) för personer som nått den aktningsvärda åldern av 75+, även andra servicefunktioner står till buds.

## **Programtips för oktober på Stadsbibliotekets scen Sveavägen 73, invid Odenplan.**

**10 oktober 2018 kl. 18:00**

### **Lyssna till: Marie-Louise Ekman**

**Marie-Louise Ekmans** berättelse är en oerhört kärleksfull skildring från en mycket svår period i två människors liv. Som förhoppningsvis kan skänka tröst och ingjuta mod hos många av oss. För att minnas den här perioden antecknade Marie-Louise Ekman det som skedde under sjukhustiden. Hennes bok "Får se om hundarna är snälla ikväll ..." "är en dagbok förd i form av en extra hjärna för en som inte skulle kunna minnas själv".

<https://biblioteket.stockholm.se/kalender/marie-louise-ekman>

**24 oktober 2018 kl. 18:00**

### **Möt Malou von Sivers & Helena von Zweigbergk**

**Malou von Sivers** "Olycksbarnet" är andra delen i trilogin där författaren inspirerats av den egna familjehistorien, för att försöka förstå hur ett sår kan ärvas i generationer. Ett arv som också har format Malou von Sivers som människa.

I **Helena von Zweigbergks** roman "Totalskada" brinner ett helt hem upp. Kanske även ett långt äktenskap. Vad blir kvar i ens liv när allt man äger och har brinner upp?

### **Samtal på scenen med Eva Gedin, förlagschef.**

<https://biblioteket.stockholm.se/kalender/m%C3%B6t-malou-von-sivers-helena-von-zweigbergk>

*Sittplats kan förbokas på tel: 076-123 10 25, [www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)  
Oftast finns dock sittplatser även för spontanister. Samt många ståplatser.*

### **Rabatterade teaterbiljetter på Stadsteatern och Dramaten**

Genom SPF Seniorerna Mälardalen-Hägerstens teaterombud får du 15% lägre pris på Stadsteaterns pensionärpris och på Dramaten är det 20% på ordinarie pris, de har inte pensionärpris. Har du e-post kan du anmäla dig till en sändlista, då får du erbjudande till vissa utvalda föreställningar, kontakta [margareta.regnstrom@gmail.com](mailto:margareta.regnstrom@gmail.com) tel: 08-97 45 35 eller 070-600 64 69.

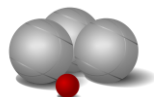
## Verksamheter varje helgfri dag 2018

**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\*.  
Kontakta: Lars Åsberg tel. 08-88 41 23

**Gymnastik**    **onsdagar 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.

**Boule**      **onsdagar kl. 10.00 – 12.00**  
Prins Bertils Boulehall, Djurgården.  
Ansv: Elisabet Sidh, tel. 070-939 53 77



**Bordtennis**    **torsdagar kl. 09:30 – 10:30.** Vi finns i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Nya spelare är mycket välkomna. Föranmäling behövs inte, det är bara att komma. Har du frågor? Ring ledaren Göran Mörk, tfn 070-333 35 45.

**Vandringar**    **torsdagar samling vid T-banan Fruängen kl. 09.20.**  
Ansv: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller 076-215 82 66.

**Bokcirkel**      dag och tid ej fastställt, ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.

\*HPG13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13.



*Manuskript till novembernumret senast 15 oktober  
Hämtning och distribution av novembernumret den 29 oktober*