

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 311

November 2018

Årgång 31

Tisdagen 6 november



Pär Sörman sjunger, spelar och berättar om Dan Andersson, Evert Taube, Nils Ferlin och andra. Pär är en mycket välkänd och omtyckt skådespelare och vissångare och har under årens lopp fått många fina priser och utmärkelser. Han är också ledamot i svenska visakademien.

Tisdagen 20 november



Choklad - Lena Oetterli berättar om hur choklad framställs från kakaoböna till färdig chokladkaka samt historien kring choklad och kakao. Vi prövar sju chokladsorter från olika delar av världen samt hetaste trenden vegan-choklad.

Till detta prövar vi även några vinsorter och kan handla choklad till specialpris.

Välkomna

HÖSTLÖVET nr 311 november 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
Swish 123 143 6864

E-post: spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Webbplats: www.spfsenioreterna.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

Jaha, nu har hösten kommit. Äntligen kanske någon säger men visst har det varit en fantastisk höst hittills. Jag var i Småland 10-15 oktober och upplevde något jag aldrig varit med om tidigare. 24 grader varmt och solsken på dagen och en underbar stjärnhimmel på natten. Nu gäller det att komma ihåg detta när blötsnön kommer. Vår förening lever och frodas på alla sätt. Jättekul tycker jag och hoppas ni andra tycker det också. Vi firade våra födelsedagsjubilarer vid tisdagsmötet i mitten av oktober och jag har aldrig tidigare sett så många av våra medlemmar på ett tisdagsmöte. Jättekul, fortsatt gärna att komma på våra tisdagsträffar. Våra programansvariga blir jättegglada när de ser och förstår att våra aktiviteter är uppskattade. Jag har sagt det förr och säger det igen: Berätta för oss vad ni vill ha, så vi vet, annars kan det ju bli väldigt fel för oss alla.

I förra numret skrev jag att valet var avklarat och att det nog bara skulle ta några veckor tills vi visste vem/vilka som skulle regera Sverige och Stockholm. Stockholm är nu klart och platserna börjar bli besatta men när det gäller Sverige totalt verkar det dröja. En ganska märklig situation tror jag att vi alla tycker. Frågan är hur lång tid det kommer att ta. Inga stora beslut kan ju tas förrän de är på plats men vad jag förstår kommer det att dra ut ordentligt på tiden.

Ta nu vara på hösten och glöm inte ta på reflexerna, kolla hur halkskydden ser ut innan allt det tråkiga börjar.

Iréne Svensson

30 år fyller föreningen 2018

Kommer ni ihåg när ni fyllde 30. Det gör jag, med viss bävan insåg jag att jag blivit gammal.

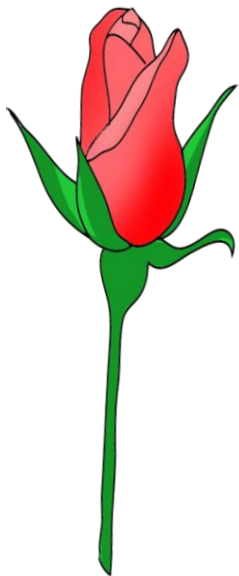
Förening har firat sitt 30-årsjubileum och inte kan jag säga att föreningen känns gammal. Några dagar under våren var vi, ett antal medlemmar som gjorde resan 3 dagar-3 länder, först till Oslo, där ett besök på nya operahuset vare en av höjdpunkterna, innan vi gick ombord på färjan som tog oss till-Köpenhamn. Där några gjorde en sightseeingtur på kanalerna, medan andra besökte Ströget och övriga måsten i den danske 'byen', vars gator var pyntade med flaggor inför kronprinsens födelsedag. På kvällen återfärd till Oslo, där en rundtur med buss tog oss till bl.a. Vigelandsparken och Holmenkollen. Lunchen intogs på olika restauranger längs Karl Johan. På tillbakavägen till Stockholm stannade vi till och fikade vid Picassoskulpturen utanför Kristinehamn. En helt fantastisk resa med många trevliga minnen.

Tyvärr några tråkiga också men de försöker jag glömma, förhoppningsvis gör de/den som drabbades, samma sak.

Nu i september var det dags att fira igen, denna gång med en mycket trevlig lunch i vårt trevliga värdshus i Långbro Park. Vi visste ju inte när vi planerade hur många som skulle vara intresserade men det visade sig att det var många som kände för att fira 30 år med en lunch. Tyvärr så många att vi måste säga nej till några som var ute lite sent. 72 st. var vi som firade efter bästa förmåga och jag tror att alla som var med trivdes med att äta och dricka gott. Nu är det bara några månader kvar på det här året och sen får vi väl vänta tills dess vi fyller 35 år så vi kan fira igen.

Iréne Svensson och Gull-Britt Larsson

Jubilarer som vi gratulerar



80 år fyller: Sven Mattson den 4 november

80 år fyller: Henrik Themptander den 15 november

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Anette Ögren
Annika Klang
Ingrid Hessel
Åke Asplund
Britt Hedberg
Per Karlsson.
Madeleine Kilsbeck

Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i november månad 2018

Tisdagen 6 november **Pär Sörman** sjunger, spelar och berättar om Dan Andersson, Evert Taube, Nils Ferlin och andra. Pär är en mycket välkänd och omtyckt skådespelare och vissångare och har under årens lopp fått många fina priser och utmärkelser. Han är också ledamot i svenska visakademien.

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

Tisdagen 20 november **Choklad - Lena Oetterli** berättar om hur choklad framställs från kakaoböna till färdig chokladkaka samt historien kring choklad och kakao. Vi provar sju chokladsorter från olika delar av världen samt hetaste trenden veganchoklad.

Till detta provar vi även några vinsorter och kan handla choklad till specialpris.

Underhållningen börjar kl. 13:00.

Kaffe serveras senare.

Välkommen

Övriga evenemang i november månad:

Tis/tors 6/8 november Teaterresa till Helsingfors (Chess)
Program sänt till berörda medlemmar.

Tisdagen 13 november Guidad konstrunda i Lärarnas Hus
Läs mer på sidan 7.



*Vissa av arrangemangen drivs i samarbete
med Studieförbundet Vuxenskolan*

Program för hösten 2018

Tisdag 6 november	Trubaduren Pär Sörman spelar och sjunger
<i>Tis-tors 6-8 november</i>	<i>Musikalresa till Helsingfors (Chess)</i>
<i>Tisdag 13 november</i>	<i>Besök på Lärarnas Hus (se s. 7)</i>
<i>Ons-tors 14-15 november</i>	<i>Medlemsresa arr. av SPF Stockholmsdistriktet</i>
Tisdag 20 november	Lena Oetterli, chokladprovning/vinprovning
<i>Torsdag 22 november</i>	<i>Julbordskryssning med Birka Cruise (se s. 7) anordnad av SPF Stockholmsdistriktet</i>
Tisdag 27 november	OBS! Jullunchen flyttad till 14 december
Tisdag 4 december	Musik med Skärgårdspojkarna
<i>Lördag 8 december</i>	<i>Julresa till Arboga (se s. 8)</i>
Onsdag 12 december	Luciafirande och avslutning
<i>Fredag 14 december</i>	<i>Jullunch på Restaurangskolan Flitiga Lisa vid Globen (se s. 9)</i>

Med reservation för eventuella ändringar

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

Kursiv anger annan plats än Fruängsgården



Guidad konstrunda i Lärarnas hus

Tisdagen 13 november

Kl. 17:00 – 18:30

Lärarnas hus är beläget på Stora Essingen närmare bestämt på Segelbåtsvägen 15. Vi blir guidade av Peter Holkfve.

Här har samlats konst från början av 1900-talet och mycket av konsten känns igen från våra läroböcker. Konsten, speglar viktiga skeden i det svenska 1900-talet. Här möter vi Carl Larsson och Nils Kreuger, som bl.a. anlätades av Sveriges Allmänna Folkskolläraryörening för att förbättra läromedlen och sprida bra barn- och ungdomsböcker. Andra konstnärer är Olle Bonniér, Sven Xet Erixson, Albin Amelin. Av yngre generationens målare får vi se Max Book, Lena Cronqvist, Karin Mamma Andersson m.fl.

Anmälan på tisdagsmöten eller per telefon till någon av nedanstående. Sista anmälningdag är den **6 november**.

Ingen kostnad, endast 25 platser.

Samling i tunnelbanans övre biljetthall kl. 16.00

Välkommen

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78

Julbordskryssning 22 november med Birka Cruise

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

Ett magiskt julbord lite utöver det vanliga. Njut av god mat och dryck. Trevlig gemenskap, dans och prisvärd shopping. Anmälan görs till GrandTours.se, tel: 08-24 15 25 (må-to 9.00-17.00), som ger all information om sista anmälning- och betalningsdag.

Båten avgår kl.17.00, åter dagen därpå kl.14.00..

Allt detta ingår i priset: **555 kr**

Del i dubbel insideshytt, julbordupplevelse samt frukost.

Läs mer på vår egen eller Grand Tours hemsida.

Utflykter och resor under hösten 2018

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

Jullunch på Flitiga Lisa*

***Restaurangskolan vid Globen, Arenavägen 60.**

Fredagen 14 december 2018 (OBS! datumet) kl. 11:30

Kostnad 199 kronor

Det som ingår är:

Alkoholfri glögg

Jultallrik i fyra serveringar (4 olika tallrikar/assietter)

Ost, dessert & kaffebord

Bordsvatten, annan dryck såsom öl eller vin/sprit kan beställas.

Anmälan på tisdagsmöten eller per telefon till någon av nedanstående.

Sista anmälningsdag är den **4 december**. 40 platser, så först till kvarn.

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

OBS! Sista anmälnings- och betalningsdag är den 4 december.

Anmälan är bindande.

Är du anmäld och får förhinder ber vi dig att meddela detta till förmån för någon på väntelista.

Samling vid tunnelbanans övre biljetthall kl. 10:30. Tänker du åka själv, meddela detta till någon av oss, så vi inte väntar förgäves.

Välkommen

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78

***Resväg:** tunnelbana till Liljeholmen, därifrån Tvärbanan till hpl Globen. Gå nerför trapporna (det finns hiss), gå rakt fram på Arenavägen, restaurangen ligger på entréplanet.

Studiebesök som gjorts under hösten

Långholmens fängelsemuseum



Den 11 september var vi 10 tappra som gjorde ett mycket lärorikt besök på Långholmens fängelsemuseum. Det var en mycket kunnig och trevlig guide som berättade om öns intressanta historia, Samtidigt som vi fick besöka olika delar av fängelset. Han levandegjorde det också genom att tilldela oss olika roller som den siste skarprättaren, fängelseprästen, fängelsedirektören med flera. Det fanns ju mycket att titta på och läsa om på egen hand. T.ex. fängelsecellernas spartanska utrustning till skillnad mot dagens vandrarhemsrum, rastgården var inte heller någon uppmuntrande syn. Omgivningarna på Långholmen är magnifika, väl värda en tur bara för att uppleva naturen.

Gunvor Gunell

Visningen av Riddarhuset den 9 oktober



Man känner verkligen svenska historiens vingslag när man besöker detta gamla anrika palats byggt för att värna den svenska adeln och dess släkter. Ett imponerade trapphus, där man undrar hur kunde riddarna gå i trappan i sina rustningar? Byggnaden är från mitten av 1600-talet, men har byggts om ett flertal gånger, dock inga hissar eller dylika moderniteter. Imponerande salar och inte att förglömma den enorma samlingen av vapensköldar och vapenporcelain. Dygdernas rådslag heter den stora plafondmålningen i Riddarhussalen, utförd av den berömda konstnären David Klöcker, som när han blev adlad tog sig namnet Ehrenstrahl. Man måste ha haft bra fantasi för att utsmyckningarna skulle kunna härledas till namnet på adelsläktet.

På sommaren ges ofta konserter i Riddarhuset eller parken och även det är värt ett besök.

Gull-Britt Larsson

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

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.

Seniorhälsan

Seniorhälsan Fruängsgården erbjuder aktiviteter som gympa, qigong, allsång, säsongsbundna fester och underhållning. Schema över alla aktiviteter finns att hämta på alla träffpunkter.

Det finns även möjlighet till träning i gym. Gymmet är öppet måndag-fredag klockan 7.00-11.30. Ring och boka introduktion på tel 08-508 23 521.

Västertorpsträffen, Trekanten och Axelbergs aktivitetscenter är andra platser där Seniorhälsan har sina aktiviteter.

Zumba Gold – tredje omgången

Den tredje och kanske sista omgången av Zumba Gold äger rum **måndagen den 5 november kl. 16:00 – 16:50** i vår lokal Hanna Paulis gata 13 (baksidan av huset). Ni som redan var med men även nytillkommande aktiva seniorer som vill prova på denna dansanta gymnastik till sprittande latinska rytmer är mycket välkomna att delta.

Kostnaden per person är 50 kronor. Blir det minst 10 deltagare som vill fortsätta med flera omgångar finns det en chans att kunna göra så.

Lokalen har ingång från parksidan av huset. Om du behöver vägbeskrivning så kontakta gärna Eva Gugolz per e-post evagugolz@yahoo.se eller telefon 08-88 35 78.

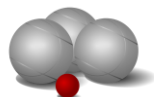
Verksamheter varje helgfri dag 2018

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 föranmälning 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. Föranmälning 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 ansvarig Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.

*HPG13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13.



*Manuskript till decembernumret senast 16 november
Hämtning och distribution av decembernumret den 26 november.*