

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 312

December 2018

Årgång 31

Tisdagen 4 december



Skärgårdspojkarna spelar och sjunger gamla örhängen, evergreens och jazziga låtar samt lite julmusik.

De beskriver sig som ett skojband med jazzen som huvudfåra men där de respektlöst och kärleksfullt plöjer och skördar även i andra delar av jorden.

Onsdagen 12 december

Förskolebarn från Fruängsskolan uppträder under ledning av Eva Nyman. Efteråt kaffe med dopp samt saft och pepparkakor till barnen.

Observera att underhållningen börjar redan kl. 12:00.



Välkomna

HÖSTLÖVET nr 312 december 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.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

Plötsligt är det bara några veckor kvar till jul. Ibland går tiden väldigt fort. Innan man vet ordet av så är det dags att plocka fram de julsaker som det inte var länge sedan man plockade undan. Så här är det varje år. Varmt och soligt länge i år men nu är det som vanligt igen eller kanske inte. November kom med dimma, dimma och åter dimma men ovanligt varmt för årstiden. Undrar om det kommer någon snö till jul. Jag längtar inte efter det men det uppskattas av den yngre generationen.

I styrelsen har vi länge pratat om hur vårprogrammet ska se ut då det finns ett liv efter jul också. Programmet börjar ta form och redan nu kan jag förbereda er på att vi kommer att ha en julgransplundring i början av januari uppe i Hägerstensåsens Medborgarhus, mera information längre fram i programmet. Vi har också diskuterat framtiden när det gäller tisdagsmöten. Kanske är det dags att börja fundera på om vi ska gå över till månadsmöten istället. Det betyder att vi bara har träffar en gång i

månaden istället för var fjortonde dag. Vad tycker ni? Vi ser ju att det minskar antalsmässigt på våra möten och då vill vi se och höra om vi ska förändra eller om ni tycker att vi ska fortsätta som tidigare. Vi vill gärna ha era synpunkter i frågan. Hör av er till oss i styrelsen med uppfattningar.

Julbord och jullunch ska åtminstone jag pröva på innan dess vilket gör att midjan, i den mån den finns, kommer att försvinna.

Vi var ett gäng medlemmar som for iväg till Helsingfors med båt i början av november och såg musikalen Chess på Svenska Teatern och det var en genomtrevlig resa utan sjögång med god mat och musikalen var, tycker i alla fall jag, mycket bra. Finland har ett stort antal mycket duktiga musikalartister. Dansa och sjunga på samma gång är svårt, tror jag, men det klarar de utan problem. Jag tycker det är trevligt med resor som gör att vi lär känna varandra lite bättre eftersom vi då är på väg till något som vi tror ska vara bra och oftast också är det.

Som ni kommer ihåg så slog vi ihop föreningarna Fruängen med Hägersten-Liljeholmen för drygt ett år sedan. Nu har vi påbörjat en sammanslagning mellan oss och Brännkyrka-Älvsjö föreningen, som tyvärr under de senaste åren haft problem med att hitta personer som vill engagera sig och sitta i deras styrelse. De har haft ett extra årsmöte och där tog de deltagande medlemmarna ett nästan enhälligt beslut om att de ville sammanslås med oss. Nästa steg är att deras ordinarie årsmöte fattar samma beslut och sedan att vi vid vårt årsmöte också fattar beslut om ett samgående. Hoppas att ni som är våra medlemmar inte har alltför mycket emot en sammanslagning. Vi får ett större område att vaka över men vi tror i styrelsen att det ska gå bra att dela med oss av våra aktiviteter och få ta del av det deras förening planerar under våren till att börja med. Mer information i frågan kommer naturligtvis att vidarebefordras till er under resans gång.

Ett lite allvarigare område, som jag var och lyssnade på i Landstingshuset. Där fick vi klart för oss att den digitaliserade världen är närmare än vi tror. T.ex. fick vi se en skiss på en intelligent dusch som styrs av en "robot" utan hjälp från någon människa, den ska hjälpa oss att behålla integriteten även när vi blir lite sämre. En bra utveckling som vi alla kan dra nytta av även när krämporna trasslar till det, hoppas jag. Spännande men lite otäck utveckling är det.

Det här är sista numret av Höstlövet för i år och vi i styrelsen vill därför passa på att önska alla våra medlemmar
En god jul och ett gott nytt år

Iréne Svensson

Efterlysning

Snart är det val igen, åtminstone för SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen. Många av er medlemmar har gjort mycket för föreningen under årens lopp. Men nu är det dags att börja tänka på årsmötet 2019 och val av styrelseledamöter, revisorer och valberedning.

Flera av nuvarande styrelseledamöter har bett att få avgå och behöver ersättas. Har du erfarenhet av föreningsarbete som föreningen kan ha nytta av är det ett plus, men det är inget krav. Är du intresserad av att göra en insats för dina 'medpensionärer', ta då kontakt med mig
Lars Åsberg tel: 08-88 41 23.



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.

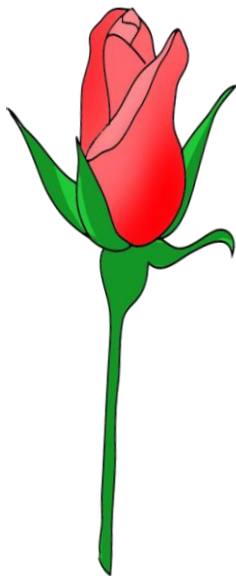
Vi behöver också reserver som kan hoppa in om en ordinarie brevduva t.ex. blir sjuk, är på resa eller har annat förhinder då utdelningen är planerad.

Om du tror att du har möjlighet att hjälpa till så ring Arne Lönnebring, tfn: 08-646 24 54, e-post: arne.lonnebring@telia.com

Ny portkod

Har du bytt portkod eller fått porttelefon, glöm imte att anmäla detta till Arne Lönnebring tel: 08-646 24 54, e-post: arne.lonnebring@telia.com

Jubilarer som vi gratulerar



80 år fyller: Ingegerd Wolf den 30 december

70 år fyller: Carola Thelenius den 7 december

70 år fyller: Christina Nilsson den 21 december

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Marianne Eneström
Christina Tystberger
Inger Lindström
Kerstin Ålander

Underhållning i samlingsalen på Fruängsgården i december månad 2018

Tisdagen 4 december

Skärgårdspojkarna spelar och sjunger gamla örhängen, evergreens och jazziga låtar samt lite julmusik.
Vi träffas **kl. 13:00** till kaffe och dopp.
Underhållningen börjar **kl. 13:30**

Onsdagen 12 december
Kl. 12:00

Förskolebarn från Fruängsskolan uppträder under ledning av Eva Nyman.
Efteråt kaffe med dopp samt saft och pepparkakor till barnen.
Observera att underhållningen börjar redan kl. 12:00.

Välkommen

Övriga evenemang under december och januari månad:

Lördagen 8 december

Julbordsresa till Arboga
Reseinformation på sidan 8.

Fredagen 14 december

Jullunch på Flitiga Lisa vid Globen
Fullbokat

Tisdagen 8 januari

Julgransplundring med vin, bröd och ost
Information på sidan 7.
Hägerstensåsens Medborgarhus

Tisdagen 15 januari

Visning av stadsarkivet
Läs mer på sidan 7.

Med reservation för eventuella ändringar



Vissa av arrangemangen drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Julgransplundring 8 januari 2019 kl. 13.00 **Hägerstensåsens Medborgarhus, Baldersalen**



Ta med en julklapp till tomtens säck à 20-50 kronor, för utdelning när vi sedan plundrar granen efter att vi ätit lite ost, bröd och frukt, druckit vin samt en kopp kaffe, lyssnat på lite musik.

För att veta hur mycket vi ska inhandla av diverse varor är vi tacksamma om ni ringer eller mailar **senast den 6 januari** till

Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com, tel 070-778 59 51

Hjärtligt välkomna

Guidad visning av Stadsarkivet 15 januari kl. 11.00 – 12.30 **Klippgatan 6, Kungsholmen**

Vi har bokat ett program som heter *Stadens minne* där det berättas om alla möjliga typer av material. Det kan vara kyrkböcker, polisens arkiv, domstolsarkiv och liknande. Stadsarkivet har ju så enormt mycket att visa så detta kan kanske vara en inblick i allt som finns. För den som är intresserad av släktforskning är ju detta en plats att besöka.

Det är lite småkallt i arkivet så **varma kläder är att rekommendera**, man inte får ha ytterkläder på sig. Väskor är heller inte tillåtna men det finns förvaringsskåp.

Kostnad: **100 kronor** inkl. entré. Högst 20 personer.

Samling vid Fruängens T-banestation, övre planet. Kl. 9.50.

Anmälan på tisdagsmötet 4 december eller per telefon till någon av nedanstående **senast 8 januari**.

Välkommen

Margareta Lundholm
08-646 97 67

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78

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 **snarast, när du fått OK från oss, glöm inte skriva namn.**

Anmälan snarast till Gunvor Gunell, tel. 08-88 37 51 eller
070-668 34 75

Anmälan är bindande

Studiebesök som gjorts under hösten

Besök hos konstnärgruppen i Stjärnhov i oktober

Trots att solen aldrig riktigt ville bryta igenom de tunna molnen blev bussresan till Stjärnhov i Sörmland en mycket vacker upplevelse. Träden var som mest gyllene den dagen och fick landskapet att lysa i varma, milda färger. Vi for söderut, genom Gnesta och det vänliga pastorala landskapet där man inte kunde ana att storstaden finns så nära. Väl framme fick vi besöka två konstnärer som bor och arbetar i Stjärnhov. Linda Karlsson är en ung skulptör och keramiker med flera offentliga verk på sitt cv, utbildad på Konstfack i Stockholm. Vi fick se hennes utställning såväl ute i den naturalistiska trädgården och inne i ateljén. Originellt och mycket tilltalande. Just nu arbetar Linda med en stor utomhusskulptur som småningom skall till en förskola i Göteborg.

I byn finns även Siri-K Karlsson med make med ateljé i ett stort gammalt missionshus med takhöjd och ljus som väl visade Siris konst. Hon arbetar numera med en mycket gammal teknik, så kallad eukaustik, som kommer från Egypten och som har använts både där och i det antika Greklands porträttmåleri och som låter färgerna bevaras genom århundraderna på ett helt häpnadsväckande sätt. Tekniken innebär att man smälter färgad bivax och med ett hett järn gnider in färgen i underlaget. Man lägger lager på lager av denna mjuka vax och putsar sedan till fin lyster.

Vi fick alla pröva på att göra egna små verk som förvånade med sin skönhet trots att vi var nybörjare. Flera av oss vill nu gå kurs hos Siri, så roligt var det!

På Grytsbergs säteri fick vi grön och delikat soppa, hembakat långjäst bröd, och vin för den som så ville (egen kostnad). Gården är nyligen renoverad på ett pietetsfullt och varsamt sätt med lusthus och orangeri och förstås en golfbana. Där kan man hyra in sig för större fester med övernattningsmen även besöka kommande julmarknad den 2:a advent.

Efter lunch blev det ytterligare konstnärsbesök där den charmigaste upplevelsen kanske ändå var mötet med en nästan tam rödräv som hälsade oss alla välkomna tillbaka.

Åsa Stenberg

Visning av konsten i Lärarnas hus



Detta förhållandevis nybyggda hus (1987) står inför hotet att rivras, inga kontors- eller offentliga byggnader ska finnas på Stora Essingen utan bostäder och grönområden prioriteras.

I huset har samlats konst från början av 1900-talet och mycket av konsten känner vi igen från våra läroböcker, liksom de skolplancher som illustrerade alla typer av djur och natur. Konsten som finns här speglar viktiga skeden i den svenska undervisningen. En vandring i nostalgins värld. Illustrationer till jultidningarna som kom ut redan i början av 1900-talet. Här möter vi Carl Larsson och Nils Kreuger, som bl.a. anlätades av Sveriges Allmänna Folkskolläraryrå för att förbättra läromedlen och sprida bra barn- och ungdomsböcker. Andra konstnärer är Olle Bonniér, Sven Xet Erixson, Albin Amelin. Av yngre generationens målare finns Max Book, Lena Cronqvist, Karin Mamma Andersson m.fl.

Gull-Britt Larsson

Preliminär planering för utflykter och resor våren 2019

Information kommer allteftersom resegruppen fått konfirmerat från respektive researrangör.

2-16 februari: Resa till solen i Nerja (info@bokanerja.se)

9 mars: Longstay på Solkusten, 22 dagar

26 mars: Stockholms nya förorter

10 april: Bussresa till Uppsala besök hos bl.a. Bror Hjorth

24 april: Drottningholm, Ekebyhovs slott och Lovö Kyrka

3-7 maj: Operaresa till Tallin (finns på Stockholmsdistriktets hemsida)

6-9 maj: Helsingfors-Hangö (samarbete med PRO)

8-11 maj: Upptäck Viinistu - en konstresa till Estland

15 maj: Elena Ferrantes Neapel samt Ischia

24-26 maj: Visingsö-Sofiero-Birgit Nilsson museet.

Samhället och äldre

Varning för falska telefonsamtal

Bedrägerier via falska telefonsamtal ökar kraftigt och många förlorar sina pengar genom att de luras att lämna ut kortuppgifter och koder eller logga in på sin bank.

Polisen ger tips för att undvika att du ska drabbas. Sprid budskapet till alla du bryr dig om.

Lämna aldrig ut kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar

Använd aldrig din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.

Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.

Lita inte på att den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.

Om du drabbas av eller misstänker bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polisanmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet.

Skydda dina kortuppgifter Att handla på nätet har många fördelar och är i regel säkert. Men var försiktig – antalet nätbedrägerier fortsätter att öka trots att kortföretagen ökar säkerheten. Här nedan följer tips kring vad du kan tänka på för att du ska handla säkrare på nätet.

Tips för att skydda dina kortuppgifter Handla på sidor som har 3D Secure (säkerhetslösning för kortbetalning på nätet).

Lämna aldrig ut dina koder eller kortuppgifter på begäran via mejl, telefon eller sms. Inte heller om den som kontaktar dig utger sig för att vara från banken. Kontrollring tillbaka!

Handla inte på osäkra webbsidor. Välj hellre de som har 3D Secure. Hör med din bank om vilka säkerhetslösningar de har för dina bankkort.

Förvara dina kortuppgifter säkert, och inte pinkoden tillsammans med kortet. Spara inte kortuppgifter på e-handelssidor eller i appar.

Mer information Läs mer om hur du kan skydda dig mot bedrägerier på polisen.se och dinsakerhet.se/tank-sakert.

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*.
Avslutning 5 dec. 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 föränmälning 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. Föränmälning 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** Ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.

*HPG13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13.



*Manuskript till januarinumret senast 14 december
Hämtning och distribution av januarinumret den 2 januari 2019*