

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 313

Januari 2019

Årgång 32

Tisdagen 8 januari



Julgransplundring i Hägerstensåsens Medborgarhus. Riksdalervägen 2

Genom att lägga en 'julklapp' å 20-50 kronor i tomtens säck för senare utdelning. Under gemytlig samvaro med intagandet av ost, bröd, frukt och vin, lyssnande på musik väntar vi på tomten.

Tisdagen 22 januari

Black Sea Boys

Underhåller oss med gamla godingar – rock, pop, schlager och jazz från 50-60-70-talet. Allsång om vi vill.



Välkomna

HÖSTLÖVET nr 313 januari 2019 årgång 32

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.

Nytt år och nya löften, i alla fall är det vad alla börjar året med. Lite senare brukar det bli som vanligt igen, förmodligen samma sak i år. Nu blir det ju snart ljusare ute även om det inte märks speciellt mycket, när jag skriver det här, men det är bara att se tiden an. 2018 blev lite märkligt med mycket (alltför mycket) sol och värme under sommaren. Hösten däremot blev det grått i alla nyanser och alla gick vi och längtade efter lite sol. Där ser man hur ofta vi vänder på allt. Vi börjar året med julgransplundring för att bli av med det sista av alla helger. För att glädja alla som bor uppe på Hägerstensåsen och förhoppningsvis även er andra har vi förlagt den till Medborgarhuset på "Åsen". Julklappsutdelning blir det också, se informationen under kalendarier. I slutet av januari har vi lagt in ett ämne som gäller många av oss, fler än vi tror. Ämnet är "Bostadstillägg" och vi har därför en träff i vår lokal på Hanna Paulis gata 13 den 29 januari kl. 14.00. Du

måste anmäla dig till denna träff, mer om det lite lägre fram i programmet. Många tror att det gäller väl inte mig, och söker därför inte, men fler än vi tror kan vara berättigade till en extra slant. Som ni ser gör vi en rivstart och vi hoppas att många vill komma till våra aktiviteter och att Fruängsgården har lagat sina golv och annat som trasslat till det för oss under höst/vinter perioden.

Årsmötet kommer ju också i februari (precis som vanligt) och här har ni ju möjlighet att se till att ni får den styrelse som ni vill ha. Ta kontakt med Lars Åsberg om ni har förslag på kandidater. Nomineringstiden har ännu inte gått ut och Lars är alltid mottaglig för nya förslag. Vill man inte vara med i styrelsen så finns det alltid andra uppgifter för den som vill ha något (mer) att göra.

Arbetet med att (eventuellt) slå oss samman med SPF Seniorerna Brännkyrka-Älvsjö pågår också och därför finns det även i programmet några aktiviteter som går av stapeln i deras lokal (Park) i närheten av Brännkyrka kyrka. (Även här finns mer information i programmet på sid. 7-8). Styrelsen har gemensamt med styrelseledamöter i Brännkyrka bildat en arbetsgrupp för att få alla bitar att falla på plats när alla beslut är fattade.

Många trevliga dagar även 2019

Iréne Svensson

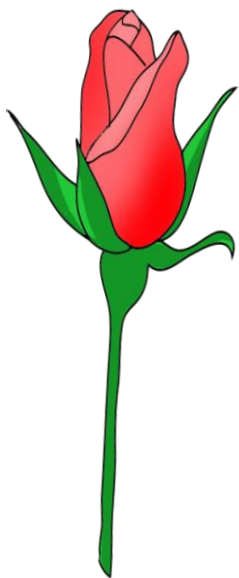
Medlemsavgiften 2019

Bifogat finns inbetalningskort för 2019. 275 kr för ordinarie medlem 110 kr för vänmedlem, dvs. ordinarie medlem i annan SPF-förening. Medlemsavgiften betalas till föreningens plusgirokonto **53 64 07 – 0** senast den 28 februari 2019.

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 kontakt med Lars Åsberg tel: 08-88 41 23.



Jubilarer som vi gratulerar

90 år fyller: Marianne Kron den 23 januari

80 år fyller: Stig Lindberg den 19 januari

80 år fyller: Lars Eriksson den 25 januari

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Ann-Marie Bengtsson

Åke Bengtsson



Underhållning och studiebesök januari 2019

- Tisdagen 8 januari Julgransplundring med vin, bröd och ost
Information på sidan 6.
Hägerstensåsens Medborgarhus*
- Tisdagen 15 januari Visning av stadsarkivet
Läs mer på sidan 6.*
- Tisdagen 15 januari Per Anders Fogelström presenteras i ord och bild av Kent Josefsson, Fogelströmssällskapet
SPF Seniorerna Brännkyrka-Älvsjö
(Lokal: Park**, Götalandsvägen 181)*
- Tisdag 22 januari Black Sea Boys (Svartsjöpojkarerna från Färingsö) undehåller oss med gamla godingar - rock, pop, schlager och jazz från 50-60-70-talet. Allsång om vi vill.
- Tisdag 29 januari Information om bostadsbidrag. **OBS!** Anmälan krävs, lokal: Hanna Paulis gata 13*

***Resväg:** tag tunnelbana till Hägerstensåsen, sitt i främsta vagnen, promenad ca 7-8 min eller **buss 147** från Liljeholmen mot Hökmossen, den stannar utanför Medborgarhuset.

Buss 144 från Fruängen mot Gullmarsplan hållplats **Parkudden eller buss 165 från Liljeholmen mot Farsta eller Högdalen, hållplats **Parkudden**.



Vissa av arrangemangen drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan
www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm

Julgransplundring 8 januari 2019 kl. 13.00 **Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2, 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, umgåtts och lyssnat på 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

Samling vid Fruängens T-banestation, övre planet, kl. 12.10 för gemensam färd till Hägerstensåsens t-stn, därefeter promenad ca 7-8 min. Alternativ är buss 147 från Liljeholmen mot Hökmossen som stannar utanför Medborgarhuset

Guidad visning av Stadsarkivet 15 januari kl. 11.00 – 12.30



OBS! Kungsklippan 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**, men man får inte 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 julgransplundringen 8 januari eller per telefon till någon av nedanstående **senast 8 januari**.

Gunvor Gunell, tel 08-88 37 51 eller Eva Gugolz, tel:08-88 35 78

Program för våren 2019 (Reservation för eventuella ändringar.)

- Tisdag 08 januari* *Julgransplundring (Medborgarhuset, Hägerstensåsen, Riksdalervägen 2) Information s. 6*
- Tisdag 15 januari* *Visning av Stadsarkivet (se s. 6)*
- Tisdag 15 januari* *Per Anders Fogelström presenter i ord och bild av Kent Josefsson, Fogelströmssällskapet SPF Seniorerna Brännkyrka-Älvsjö (Lokal: Park, Götalandsvägen 181)*
- Tisdag 22 januari* *Black Sea Boys (Svartsjöpojkar från Färingsö) Underhåller oss med gamla godingar.*
- Tisdag 29 januari* *Information om bostadsbidrag. **OBS! Anmälan krävs, lokal: Hanna Paulis gata 13***
- Tisdag 05 februari* *Mats Hedén: ”Ordsvenskaord” musik och berättelser om Hasse och Tage.*
- Tisdag 12 februari* *Dipak Lahiri Bokstävernans uppkomst. **OBS! Anmälan krävs, lokal: Hanna Paulis gata 13***
- Tisdag 19 februari* *Årsmöte med musikunderhållning av Aspens Trio.*
- Tisdag 26 februari* *Visning av Nationalmuseet nyrestaurerade byggnad.*
- Tisdag 05 mars* *Mandy´s Blue Seven underhåller oss med musik.*
- Tisdag 12 mars* *Christina Jutterström: ”inblick i mediernas värld” hos SPF Seniorerna Brännkyrka-Älvsjö, (Lokal: Park, Götalandsvägen 181)*
- Tisdag 19 mars* *Hans Lepp: Estlands och Sveriges gemensamma historia i ord och bild. Information om resan till Estland den 8-10 maj av Anna Korsvik, SiljaTallink*
- Tisdag 26 mars* *Buss på sta´n – Stockholms nya stadsdelar. Information på sidan 9.*
- Tisdag 02 april* *Seniorshop visar herr- och damkläder, försäljning*

Tisdag 09 april *Visning av Armémuseet: "När Sverige var som störst".*

Onsdag 10 april ***Bussutflykt Uppsala. Information s. 9.***

Tisdag 16 april *Eliane Högberg: Berättelse om Gamla Stan i ord och bild*

Tisdag 23 april *Visning av Carl Eldhs ateljé.*

Onsdag 24 april ***Drottningholm, Ekebyhovs slott och Lovö k:a***
Information s. 10

Fredag 26 april **Mingel: Orientalisk afton**

Tisdag 07 maj *Sångkryss med Johan Wennerstrand*

On/Lö 8-11 maj *Upptäck Viinistu - en konstresa till Estland*
Information s.10

Torsdag 9 maj *Café Opera*

Tisdag 14 maj *Vårlunch med PRO Fruängen-Västertorp*

Tisdag 21 maj *Huddinge Pensionärskör sjunger vårvisor*

Fre/sön 24/26 maj *Visingsö-Sofiero-Birgit Nilssonmuseet*
Information s. 11

Tisdag 28 maj *Sillunch på Långbro Vårdshus*

Onsdag 21 augusti: båtutflykt till Birka – Vikingastaden
Information senare nummer.

OBS!: Fet stil anger annan veckodag än tisdag
Kursiv stil anger annan plats än Fruängsgården

Andra utflykter och resor under våren 2019

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

9 mars: Longstay på Solkusten, 22 dagar

6-9 maj: Helsingfors-Hangö (arr: PRO Fruängen-Västertorp)

15-22 maj: Elena Ferrantes Neapel samt Ischia (Reseskaparna)

Resor våren 2019 (samarbete i röda resegruppen)

Tisdag 26 mars kl. 9.00 - 14.00



Buss på sta'n – Stockholms nya stadsdelar

Vi bor i en föränderlig stad med nya stadsdelar som vi oftast inte har någon anledning att besöka. Följ därför med på en busstur tillsammans med en auktoriserad Stockholmsguide.

Vi startar vid Liljeholmen, sedan blir vi guidade genom Stockholms innerstad till bl.a. Norra Djurgårdsstaden, Signalfabriken, Aula Medica (tyvärr bara den spektakulära utsidan och foajén) och en del andra nybyggen på vägen däremellan. Vi stannar för att äta lunch på lämplig restaurang längs vägen.

Samling vid Trekantsvägen 9, kl. **08.45**, återkommer dit ca 14.00.

Pris: 400 kronor vid minst 30 personer, betalas senast 10 mars till SPF Fruängen-Liljeholmens **pg 53 64 07-0**. *Anmälan vid tisdagsträffarna* eller till *Gunvor Gunell 08-88 37 51*, eller *Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51 tidigast 9 januari och senast den 10 mars.*

Onsdag 10 april 9.00- 17.00

Bussresa till Bro Glasbruk, Uppsala Domkyrka och Bror Hjorts Hus

I en stor röd lada i Upplands Bro finns världens mest miljövänliga glasbruk. Miljötänket genomsyrar all produktion. Man använder enbart återvunnet glas, bl.a. glas från bildskärmar och glasugnen drivs av biogas. Efter visning fikar vi i glasbrukets café, åker vidare mot Uppsala, där två guider visar oss domkyrkan – Nordens största katedral. Efter en god lunch åker vi till Bror Hjorts Hus där två guider visar runt och berättar om Bror Hjorts konst, hans hem och liv.

Samling kl. 09.00 vid Trekantsvägen 9 i Liljeholmen och åter ca 17.00.

Kostnad: 540 kronor betalas senast den 27 mars till SPF Mälarhöjden-Hägersten **pg: 44 80 07-5**.

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62 tidigast 9 januari senast 27 mars.



Onsdag 24 april bussresa med Linnea Salláy till Drottningholm, Ekebyhovs slott och Lovö k:a
Välkommen till en dag i historisk miljö av högsta klass! Dagen börjar med en guidad visning av Drottningholms Slott.

Vår teaterguide möter upp för en personlig tur genom den magnifika Slottsteatern. Linnéa kan bidra med sina minnen som solist på dessa tiljor. Lunch på Ekebyhovs slott, en anrik herrgård från 1600-talet och avslutningsvis en konsert i vackra Lovö kyrka.

Kostnad: 925 kronor som betalas senast den 8 april till SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmens **pg 53 64 07-0**.

OBS. Drottningholms slott är inte handikappanpassat.

I priset ingår bussresa, guidad visning på slottet och Slottsteatern, kaffe med fikabröd, lunch inkl. kaffe med äppelpaj, Å capella-konsert sång/fiol, Linnéa som reseledare & guide och besök & inträden enl. program.

Avresa från Trekantsvägen 9, kl. 8.20 och åter ca 16.30.

Ett fåtal platser är bokade. Först till kvarn gäller.

Anmälan Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com 070-778 59 51
tidigast 9 januari senast den 8 april.

8-11 maj erbjuder Tallink/Silja Line en resa till Tallin och Viinistu – en estnisk nationalskatt



I den lilla fiskebyn Viinistu gömmer sig ett konstmuseum med över 1000 tavlor. Vid tisdagsmötet den 19 mars kl. 13.00 föreläser Hans Lepp om ”Estlands och Sveriges gemensamma historia i ord och bild”. I samband med detta möte kommer Anna Korsvik från Tallink/Silja Line och berättar mer om resan till Tallin och Viinistu samt visar bilder.

Prisex per person: B-hytt insides 3838:–, B-hytt singel insides 4522:–
A-hytt utsides 4273:–, A-hytt singel utsides 5028:–

I priset ingår: vald hyttkategori, alla måltider ombord och i land, inträden, transfer, sightseeing inträde och svensktalande guide under hela resan.

Fullständig information om resan kommer att finnas på vår hemsida samt i infoblad. **Anmälan senast 8 april till Gull-Britt Larsson 070-778 59 51 eller mejl: ingul41@telia.com**

24–26 maj bussresa till Visingsö, Sofiero med sin praktfulla rhododendronträdgård och Birgit Nilssonmuseet



Detta ingår i resan: boende i dubbelrum, 2 frukostar, 3 luncher, 2 middagar, alla guidningar och arrangemang som nämns i programmet. Fullständig resebeskrivning finns på vår hemsida samt i infoblad som finns vid tisdagsmöten,

dessutom i kommande nummer av Höstlövet.

Pris 3860 kronor/person (enkelrumstillägg 435 kronor) och betalas senast den 24 april till Resekompaniet som tillhandahåller inbetalningskort. Max 49 och minst 35 personer.

Anmälan tidigast 9 januari och senast den 24 april till Ann Falk 08-97 26 62 eller

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

Samhället och äldre

Tryggare bussresa för dig som pensionär

SL har en mycket informativ länk på YouTube, sök ”Tryggare resa för seniorer” se och lyssna, den tar ca 15 min. Du får information om vilka nyheter som numera kan finnas på de nya bussarna och även hjälpmedel vid de tillgänglighetsanpassade hållplatsena.

Exempel är informationsskyltar när nästa buss beräknas anlända. En informationsknapp som du trycker på och du får veta när bussen kommer.

När bussen stannar och föraren öppnar dörren, informeras om vilken buss det är och vart den går. Be bussföraren sänka bussen för att underlätta ombordsstigning och be även att han väntar att starta tills du hunnit sätta dig. Välj de prioriterade sittplatserna och be om plats om de är upptagna. Automatiskt utrop för hållplatser.

Använd blå signalknapp för avstigning, detta ger mer tid och sänkning av bussen sker automatiskt. Med rullator och rullstol går du alltid på vid mellandörrarna. Föraren fäller ner en ramp för rullstolen.

Behöver du ledsagning ring 020-120 22 20 eller sms: 070-256 46 81.

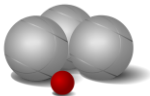
Verksamheter varje helgfri dag 2018

Bridge **måndagar kl. 09:30 – 13:00.** HPG 13*.
Start 7 januari. 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 9 januari. 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**
Start 9 januari 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 årets första vandring är torsdagen den 10 januari, samling vid T-banan Fruängen **kl. 09.20.**
Start Ansv: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller 076-215 82 66.

Bokcirkel Nästa träff torsdagen 17e januari kl. 15.00 i HPG13*. Till dess läser vi *Mor gifter sig* av Moa Martinsson och ”*ett jävla solsken*” av Fatima Bremmer. Ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.

Målargrupp Nästa träff onsdagen den 16 januari kl. 14.00. Vi träffas på Café Koppen. Ansv: Gunvor Gunell tel. 08 883751 eller 070 668 34 75

*HPG13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13.

Manuskript till februarinumret senast 18 januari 2019
Hämtning och distribution av februarinumret den 25 januari 2019