

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 314

Februari 2019

Årgång 32

Tisdagen 5 februari



OBS!: Ändrat program

Hans Lepp berättar i ord och bild om Estlands och Sveriges gemensamma historia, präglad av stormaktstiden, växande välstånd och förödande krig.

Anna Korsvik från Tallink/Silja Line kommer och berättar mer om resan 8-11 maj till Tallin och Viinistu. Läs mer på s. 13.

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

Tisdagen 19 februari

Årsmöte

Dörren öppnas kl. 12:30.

Vänligen kom i god tid för registrering.

Musikunderhållning av Aspens Trio.

Årsmötet börjar **kl. 13:30**,

efteråt kaffe och tårta.

Fritt inträde.

Mera information på s. 4.

Välkomna



HÖSTLÖVET nr 314 februari 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.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.

Januari 2019 är nästan slut och vintern har kommit. Vissa dagar är det blask och andra bara halt. Allt är alltså precis som vanligt. I mitten av december hade vi en mycket trevlig jullunch på "Flitiga Lisa" verkligen lyckad tyckte alla som var där, hoppas jag. Några var även på en uppskattad resa till Arboga med både julmarknad och julbord. I början av januari hade vi Julgransplundring med försenad julklappsutdelning. Tomten gjorde stor lycka och passade mycket bra i tomteluvan. Tillställningen ägde rum uppe på Hägerstensåsen i deras Medborgarhus som har, tycker iallafall jag, mycket trevliga lokaler. Osten, kexen och vinet slank ner ganska lätt, även kaffe och pepparkakor försvann i ett hugg. I vårens första Höstlov finns programmet för hela våren och som vanligt är det bra om ni är snabba med att anmäla er till våra kulturaktiviteter och resor eftersom de har ibland strykande åtgång. Jag vet att båda resorna till Uppsala och Drottningholm är fullbokade.

Övriga resor finns det platser kvar på men inte speciellt många. Reseombuden vill gärna ha förslag på både endags- och flerdagsresor. Arbetet med sammanslagningen med SPF Seniorerna Brännkyrka-Älvsjö kommer att fortsätta och någon gång vid halvårsskiftet bör vi vara så gott som klara under förutsättning att deras och våra medlemmar godkänner sammanslagningen. Har ni något bra förslag till namn? Förhoppningsvis går det lättare med det än med Sverige att få en ny regering.

Under våren kommer vi i SPF Seniorerna tillsammans med PRO, SKPF och RPG dvs. övriga pensionärsorganisationer genomföra ett stort projekt, där vi vid personliga intervjuer kommer att utvärdera alla vårdcentraler i länet ur äldreperspektiv bl.a. tillgänglighet, bemötande, service m.m. Ska bli mycket spännande att följa och se vad det blir för resultat.

Glöm inte att komma till Årsmötet den 19 februari 2019. Det är ett ypperligt tillfälle att kunna påverka vad vi i föreningen ska syssla med framöver.

Iréne Svensson

Medlemsavgift

Du har väl kommit ihåg att betala medlemsavgiften 2019? Om inte, så finns det fortfarande tid, betala 275:- kr (ordinarie medlem) till plusgiro 53 64 07 – 0. Har du betalt ordinarie medlemsavgift till en annan SPF-förening kan du vara vänmedlem hos oss – då är avgiften bara 110:- kr. Du kan även betala till bankgiro eller med Swish, se uppgifter sid. 2. Medlemsavgiften bör vara betald senast den 28 februari.

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, se det i färg och samtidigt 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”).

Medlemmar i SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen

kallas till

ÅRSMÖTE

Tisdagen den 19 februari kl. 13.00
i samlingsalen, Fruängsgården.

Fritt inträde

Dörren öppnas kl. **12:30**.

Vänligen kom i god tid till registrering.

Musikunderhållning av Aspens trio kl. **13:00**
Årsmötet börjar kl. **13:30**, efteråt kaffe och tårta.

Välkommen!

SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen

Verksamhetsberättelse, bokslut och övrigt underlag till årsmötet delas ut på mötet och kommer även att finnas tillgängligt på tisdagsmötet den 5/2 och vid aktiviteter i lokalen Hanna Paulis gata 13 fr.o.m. den 5/2. Har du inte möjlighet att hämta materialet före årsmötet kontakta arne@lonnebring.se eller 08-646 2454.

Medlemsförteckning

Föreningen avser att liksom tidigare år producera en medlemsförteckning, som innefattar namn, adress och telefonnummer. Den som inte vill vara med i denna förteckning skall snarast meddela detta, gärna via mail till föreningens e-postadress eller telefon till Arne Lönnebring, 08-646 2454. Förteckningen kommer att omfatta de ordinarie medlemmar och vänmedlemmar, som senast 28 februari har betalat sin medlemsavgift till föreningen. Passa gärna på att meddela ändringar av telefonnummer eller om du tagit bort din fasta telefon. Kontrollera att uppgifterna är riktiga i föregående utgåva.

Styrelsen

Jubilarer som vi gratulerar



90 år fyller: *Barbro Hermansson* *den 18 februari*

80 år fyller: *Kent Andersson* *den 9 februari*

80 år fyller: *Gunilla Westberg* *den 21 februari*

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Annika Fernström

Matz Almbrandt

Henrietta Benkovic´



Uppskattat besök på Stadsarkivet.

Det var en mycket nöjd skara som lämnade Stadsarkivet efter att ha blivit lotsade genom den 7 våningar

höga byggnaden belägen i Kungsklippan. En mycket engagerad och trevlig guide berättade att om alla handlingar som finns där skulle läggas ut efter varandra skulle det bli en sträcka motsvarande Stockholm – Uppsala. De äldsta handlingarna är från 1300-talet. Från 1713 finns till exempel alla bygglov och ritningar sparade. Stadsmuseets byggnadsantikvarier hjälper dig om du har frågor som rör ändring, ombyggnad eller renovering av ditt hus.

Under våren 2019 öppnar Stockholms stad ett nytt Byggnadstekniskt center på Liljeholmskajen, nära Årstabron. Här kommer du bland annat att kunna lyssna på föredrag, gå på visningar och utställningar och inte minst forska om Stockholms intressanta byggnadshistoria.

Vill du **släktforska** kan du få hjälp att starta genom ett drop-in besök på Kungsklippan.

Besök **Stadsarkivets hemsida**, www.stadsarkivet.stockholm.se där kan du hitta personer, fotografier och massor av handlingar.

Gunvor Gunell

Underhållning i samlingsalen Fruängsgården februari 2019

Tisdag 5 februari **OBS: Ändrat program:**
Hans Lepp berättar i ord och bild om Estlands och Sveriges gemensamma historia, präglad av stormaktstiden, växande välstånd och förödande krig.
Anna Korsvik, från Silja/Tallink kommer för att berätta om resan 8-11 maj till Estland –Viinistu.
Läs mer på s. 13.

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

Tisdag 19 februari **Årsmöte. Dörren öppnas kl. 12:30.**
Vänligen kom i god tid till registrering.
Musikunderhållning av Aspens Trio.
Årsmötet börjar **kl. 13:30**, efteråt kaffe och tårta.
Fritt inträde.

Välkomna

Övriga evenemang under februari månad:

Tisdag 12 februari Bokstävernans uppkomst och kalligrafi.
Läs mer på sidan 9.

Tisdag 26 februari Visning av Nationalmuseets nya byggnad.
Läs mer på sidan 9.



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

Program för våren 2019 (Reservation för eventuella ändringar,
om inget anges träffas vi kl.13.00)

Tisdag 05 februari **OBS!** Hans Lepp: berättar om Estlands och Sveriges gemensamma historia i ord och bild.
Information om konstresan till Estland den 8-11 maj av Anna Korsvik, SiljaTallink. Se s. 13.

*Tisdag 12 februari Dipak Lahiri Bokstävernans uppkomst.
Anmälan se s. 9.*

Tisdag 19 februari Årsmöte med musikunderhållning av Aspens Trio.

*Tisdag 26 februari Visning av Nationalmuseet nyrestaurerade byggnad.
Information s. 9.*

Tisdag 05 mars Mandy´s Blue Seven underhåller oss med musik.

*Tisdag 12 mars Christina Jutterström: "inblick i mediernas värld" hos SPF Seniorerna BrännkyrkaÄlvsjö, kl.13.00.
(Lokal: Park, Götalandsvägen 181*)*

Ti/On 11/13mars Träff med Resekompaniet på M/S Cinderella se s. 13

Tisdag 19 mars Mats Hedén: "Ordsvenskaord" musik och berättelser om Hasse och Tage.

*Tisdag 26 mars Buss på sta'n – Stockholms nya stadsdelar.
Information på s.13.*

Tisdag 02 april Seniorshop visar herr- och damkläder, försäljning.

Tisdag 02 april Författarresa (Björn Hellberg), dagskryssning, se s.15

Må/ti 8-9 april Skepp och Skoj (kryssning till Åbo med Smart Senior och Resekaparna, se s. 15.)

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

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

- Onsdag 10 april** *Bussutflykt Uppsala. Fullbokat.*
- Tisdag 16 april Eliane Högberg: Berättelse om Gamla Stan i ord och bild.
- Tisdag 23 april *Visning av Carl Eldhs ateljé. Information kommer.*
- Onsdag 24 april** *Drottningholm, Ekebyhovs slott och Lovö k:a Fullbokat.*
- Fredag 26 april** **Mingel: Orientalisk afton. Information kommer.**
- Må/On 6/9 maj** *Från Fiskars till Hangö. Se s. 15.*
- Tisdag 07 maj Sångkryss med Johan Wennerstrand.
- Tisdag 07 maj *Seniordagen i Kungsträdgården kl. 10.00*
- On/Lö 8/11 maj** *Upptäck Viinistu - en konstresa till Estland Information den 5 februari och s. 13-14.*
- Torsdag 09 maj** *Café Opera*
- Tisdag 14 maj Vår lunch med PRO Fruängen-Västertorp
- Fredag 17 maj** *Mingelafton på Park, information kommer.*
- Tisdag 21 maj Huddinge Pensionärskör sjunger vårvisor
- Fre/sön 24/26 maj** *Visingsö-Sofiero-Birgit Nilssonmuseet Information s. 14*
- Tisdag 28 maj *Sillunch på Långbro Vårdshus. Information kommer*
- Ti/To 13/16 augusti** *Närkes Pärlor. Information kommer.*
- Onsdag 21 augusti: båtutflykt till Birka – Vikingastaden**
Information s. 14.

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

Bokstävernas uppkomst och kalligrafi
Tisdagen den 12 februari, kl. 14:00 – 15:00
Lokal: Hanna Paulis Gata 13

Vi gör en uppföljning av träffen vi hade för ett år sedan då vi fick veta en del om våra bokstävers uppkomst och hur man skriver elegant kursiv skrift. Vår medlem, tecknings- och kalligrafiläraren **Dipak Lahiri** berättar mer om den ädla konsten kalligrafi, bokstävernas historia och hur olika bokstavsstilar har utvecklats. Vi får även själva prova skriva fint med hjälp av tusch och pensel.

Kostnad: 100 kronor inklusive kaffe och kaka. Antal deltagare är begränsat.

Anmälan på tisdagsmötet den 5 februari eller till Eva Gugolz, telefon 08-88 35 78 eller e-post evagugolz@yahoo.se **senast den 9 februari**. Säg till om du behöver en vägbeskrivning till lokalen.

.....
Visning av Nationalmuseets nya byggnad
Södra Blasieholmshamnen
Tisdag 26 februari 2019 kl. 14:00 – 15:00

Vi får en guidad visning genom Nationalmuseum med fokus på arkitekturen, rummens nya funktioner och mötet mellan den gamla 1800-talsbyggnaden och ny teknik. De nya lokalerna kan nu ta emot dubbelt så många besökare som förut. Kontor och förråd har tagits bort, utställningsytorna har blivit större, tidigare täckta fönster har öppnats upp och släpper in ljus och vyer över staden. Vi får även höra mer om processen bakom den omfattande renoveringen. Efter visningen kan vi gå runt på egen hand och titta på konsten. Vi skall vara på plats 20 minuter före visningen som börjar i Skulpturgården på entréplan. Klädförvaring och toaletter finns en trappa ner.

Kostnad: **160 kronor**. Högst 20 deltagare.

Samling vid Fruängens T-banestation, övre planet, kl. 12:50.

Anmälan görs på tisdagsträffen den 5 februari eller årsmötet eller per telefon till någon av de nedanstående **senast 19 februari**.

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Eva Gugolz
08-88 35 78

Seniorhälsan

Fruängsgården

Aktiviteter och gemenskap för seniorer i Hägersten-Liljeholmen

28 februari kl. 13.30 Fri entré

Visning av filmen "Unga Astrid"

7 mars kl. 15.00

Afternoon tea i restaurangen

Du betalar själv för mat och dryck

4 april kl. 13.30 Fri entré

Musik med Ukkeplus

11 april kl. 15.00–16.30

Tapas med dans i restaurangen

Du betalar själv för mat och dryck

17 april kl. 12.00

Påskfest med mat och underhållning

Köp biljetter 1/4 och 3/4 kl. 13–14 i foajén 200 kr

23 maj kl. 13.30–15.00

Matfestival

Du betalar själv för mat och dryck

Läs mer på www.stockholm.se/hl/senior

.....

Tips om en nättidning:

www.nyfikengra.se är adressen till en nättidning där nyheterna anpassats till det som kan vara av speciellt intresse för äldre.

.....

Tips för teatersugna

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

Utdrag från programtips för februari/mars på Stadsbibliotekets scen, Sveavägen 73, invid Odenplan.

Alltid fri entré! Möjlighet att boka sittplats. OBS! Avboka vid förhinder! Finns även drop-in-stolar samt ståplatser.

Läs mer på stadsbibliotekets hemsida om respektive program och anmälan <https://biblioteket.stockholm.se/kalender>

21 februari 2019 kl. 18:00

När lögnen blir sanning: händelserna efter Macchiariniaffären

Harriet Wallberg, f.d. rektor och universitetskansler på Karolinska Institutet, & **Kristina Appelqvist** berättar om när en av de största skandalerna på ett svenskt lärosäte blev känt för allmänheten och det spel som tog vid när ansvar skulle utkrävas. Wallberg utpekades som orsak till skandalen och sparkas av regeringen. För något hon inte hade del i.

Moderator: Lawen Mohtadi, journalist, författare, regissör & förläggare.

27 februari 2019 kl. 18:00

Lennart Hellsing 100 år

Lennart Hellsing hade skrivit över 100 böcker, för vuxna och barn, när han gick bort år 2015 vid 96 års ålder. Välkommen att fira 100-årsjubileet i samarbete med Litteraturtidningen Parnass. **Inom kort tillkännages kvällens medverkande.**

27 mars 2019 kl. 18:00

Hebbe, Hierta, Almqvist – moderna människor & visionära journalister

Samtal och scener om en dramatisk tid när det moderna Sverige föddes. Med skådespelarna **Tuvalisa Rangström & Richard Forsgren, Ami Lönnroth, Wendelas Vänner, samt Cecilia Sidenbladh & Olof Holm, Almqvistsällskapet.**

Programmet ges i samarbete med Wendelas Vänner och Almqvistsällskapet.

28 mars 2019 kl. 18:00

Romankväll: möt Agnes Lidbeck, Kayo Mpyoi & Nina Wähä

Agnes Lidbeck: författare & analytiker – *Gå förlorad*

Kayo Mpyoi: författare & medieproducent – ”*Mai betyder vatten*”

Nina Wähä: författare, skådespelare & sångare – ”*Testamente*”

Moderator: **Annina Rabe**, journalist & litteraturkritiker

.....
AADD – Age Activated Deficit Disorder.

Hade bestämt mig för att tvätta bilen, skulle gå till garaget när jag såg posten som låg på bordet. OK jag skulle tvätta bilen.

Men först måste jag gå igenom posten, Lade bilnycklarna på bordet, efter att jag sorterat posten skulle skräpet kastas i sophinken, men upptäcker då att denna var full.

Måste tömma sophinken, men först måste jag gå till en brevlåda där jag kan lämna mina betalningsorder. Men var hade jag nu mina betalningsorder. Oj, det fanns bara en kvar. Var hade jag nu lagt kuvertet med de nybeställda. Oj, där står den tomma kaffekoppen från igår kväll. Men nu måste jag leta efter mina betalorder.

Men först ställa den odiskade kaffekoppen in i köket. I köket upptäcker jag att blommorna i fönstret inte fått något vatten. Jag ställer koppen på diskbänken och där ligger mina läsglasögon. Vad gör de här? Jag lade dem åt sidan så länge.

Men innan dess måste jag vattna mina växter.

Men först måste jag ha tag på mina betalningsorder.

På kvällen ingen tvättad bil, räkningarna obetalda, jag hittar inte mina nycklar, jag hittar inte mina glasögon. Jag funderar över vad jag gjort idag. Jag vet att jag varit upptagen hela dagen. Jag måste göra en lista över vad jag skall göra i morgon. Men först måste jag kolla min E-mail. Jag kommer underfund om att jag inte fungerar så bra.

Men först – Måste jag söka hjälp?

Känns det igen?

Gunvor (som fått detta via mail från USA)

Resor våren 2019 (samarbete i röda linjens resegrupp)

Träff med Resekompaniet ombord på M/S Cinderella

Tisdag-onsdag 12-13 mars

I priset 395:- /person ingår kryssning till Mariehamn, del i 2-bäddes B-hytt (insides), välkmstdrink, buffémiddag inkl. öl/vin, sjöfrukost, reseinformation och underhållning. Vid minst 35 personer får vi egen buss till terminalen Mer information på SPF Mälarhöjdens hemsida www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-malarhojden-hagersten

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62.

Tisdag 26 mars kl. 9.00 - 14.00

Buss på stan – 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, detta för att vi ska kunna hålla en rimlig



kostnad på resan. Sedan blir vi guidade genom Stockholms innerstad till bl.a. Norra Djurgårdsstaden, Signalfabriken, Aula Medica och en del andra nybyggen på vägen däremellan. Vi äter bricklunch (ingår i priset) på Nanna Svartz-restaurangen beläget inne på Aula Medica.

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 **senast den 10 mars.**

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



I den lilla fiskebyn Viinistu gömmer sig ett konstmuseum med över 1000 tavlor. Vid tisdagsmötet den 5 februari 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 Tallinn och Viinistu samt visar bilder.

Pris ex 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 och svensktalande guide under hela resan. Fullständig information om resan kommer att finnas på vår hemsida samt i infoblad.

Anmälan senast 1 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

Endast köplatser



Fullständig resebeskrivning finns på vår hemsida samt i infoblad som finns vid tisdagsmöten.

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 senast den 24 april till Ann Falk 08-97 26 62 eller Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51

Båtutflykt till Birka – Vikingastaden Onsdag 21 Augusti 9.30 – åter 16



Från Klara Mälarstrand tar vi sjövägen med Strömmakanalbolagets båt till Birka – Vikingastaden.

Efter en naturskön Mälarkryssning är vi framme i Birka, som sägs vara Sveriges första stad och blomstrade på 700-talet, för att mystiskt avfolkas tvåhundra år senare. Till Birka kom köpmän, hantverkare och varor från alla möjliga delar av världen. Marinarkeologer har utforskat Birka på senare tid och vi får en spännande guidad tur som tydligt målar upp en del av historien som utspelats i Birka.

Pris: 560 kr som betalas senast den 31 juli till **pg:448007-5**

I resan ingår båtresa t/r, entré till museet, guidad visning och dagens lunch i samband med hemresan ombord på båten.

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

Stiftelsen Silviahemmet
bjuder in till

Stora Anhörigdagen
Torsdagen den 14 februari 2019

ABF-huset, Sandlersalen,
Sveavägen 41, Stockholm

Välj förmiddag kl 09.30-12.00
eller eftermiddag kl 13.00-15.30

Avgiftsfri föreläsning för dig som är anhörig
eller närstående till person drabbad av demenssjukdom

Läs mer och anmäl dig på www.silviahemmet.se
e-post info@silviahemmet.se eller telefon 08-759 00 71

Varmt välkommen!

.....
Andra utflykter och resor under våren 2019

2 april Dagskryssning med författaren Björn Hellberg på M/S Rosella.
373:-/person. Information och anmälan eva.sjoholm@outlook.com
eller 070-320 87 77 senast 17 mars. Betalningsuppgifter fås vid
anmälan. (Anmälan är bindande)

Må/ti 8-9 april Skepp och Skoj (kryssning till Åbo med Smart Senior och
Reseskaparna. Information och anmälan www.tallinksilja.se/skepp-och-skoj

6-9 maj: Från Fiskars till Hangö (arr: PRO Fruängen-Västertorp.
Information och anmälan eva.sjoholm@outlook.com
eller 070-320 87 77 senast 6 mars. Betalningsuppgifter fås vid
anmälan. (Anmälan är bindande)

5-8 juni: Kulturhelg i Tallinn. SPF's medlemsresa
www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/

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

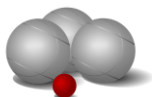
onsdagar 09:30 – 13:00. HPG 13*.

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 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

I 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

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

Bokcirkel

Nästa träff 14:e februari kl.15.00 i HPG 13*. Vi läser Lena Einhorn's *Geniet från Breslau* denna gång.
Ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.

Målargrupp

Träff onsdagarna den 13:e och 27:e februari kl. 14.00. Vi träffas på Café Koppen. Ansv: Gunvor Gunell tel. 08-88 37 51 eller 070-668 34 75

*HPG13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13.

Manuskript till marsnumret senast 15 februari 2019

Hämtning och distribution av marsnumret den 25 februari 2019