

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 316

Mars 2019

Årgång 32

Tisdagen 5 mars



Mandy's Blue Seven Seven heter den glada sju-man-örkestern som spelar vår ungdoms musik, den klassiska jazzen som vi en gång i tiden dansade till och fortfarande älskar att lyssna till. Presentatören och trombonisten Kaj knyter ihop spelningen med lättäm historik mellan låtarna.

Ordsvenskaord: Till eget ackompanjemang på piano och gitarr bjuder Mats Hedén på en kavalkad av klassiska sångnummer från **Hasses och Tages** många revyer, filmer och skivor samt berättar små anekdoter, såväl självupplevda som stulna.

Tisdagen 19 mars



Vi träffas i samlingsalen på Fruängsgården
kl. 13:00 med kaffe och dopp.
Kostnad 50:-, utlottning på biljetten.
Underhållningen börjar **kl. 13:30**.
Välkomna

HÖSTLÖVET nr 316 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.spfseniorerna.se/fruangen

Ordförande	Iréne E. Svensson	Telefon	644 19 76
Vice ordf.	Vakant	Telefon	
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	Vakant	Telefon	
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.

Vinter, vår, vinter, vår som vanligt är februari en krånglig månad både när det gäller väder och förkylningar. En kort månad som ställer till problem med brutna handleder och fotleder. Hoppas det snart är över. Så tänker jag varje år och tycker det går fortare och fortare mellan varven. Februari är också årsmötesmånad för SPF Föreningarna och det innebär att vi får säga adjö till en del vänner som vi jobbat ihop med och välkommen till ett antal nya vänner. Kanske tid att ändra på en del saker som blivit rutiner men som också blivit lite tjatiga och behöver förnyelse. För varje år verkar det också bli lite svårare att rekrytera nya som vill ta på sig att vara med i styrelsen eller ta på sig arbetsuppgifter som gagnar föreningen. I vårt fall i Fruängen-Liljeholmen avgick tre personer ur styrelsen Eva Gugolz, Åsa Stenberg och Anita Strömqvist.. Eftersom vi ju, som ni redan vet, slår oss ihop med SPF Seniorerna Brännkyrka Älvsjö så tar vi tillfället i akt att se till att några från den

föreningen kommer in i vår styrelse under våren. Inte förrän den föreningen är helt avvecklad kan vi ta med dem i styrelsen, så tills vidare kommer vi att adjungera dem. Det är viktigt att vi gör så att alla medlemmar gamla som nya känner igen sig. Den 12:e februari hade SPF Seniorerna Brännkyrka Älvsjö sitt andra årsmöte där medlemmarna enhälligt röstade ja till att gå ihop med oss och vårt årsmöte den 19:e februari gjorde samma sak, nu gäller det bara att klara ut alla formalia. Vårt årsmöte gick ju lugnt och städat till och nu gäller det att sätta fart med vårens alla aktiviteter.

Våra resor verkar vara mycket populära och det betyder att det är nästan fullt på de flesta resorna, har du inte ännu bestämt dig för någon resa så sno på, det kan vara försent eller ännu värre det är för sent.

Vår fantastiska Eva G som ju varit en mycket aktivt drivande kraft i styrelsen och föreningen har ju av sagt sig uppdraget. Tyvärr lite för abrupt eftersom hon föll och bröt lårbenshalsen och satte därmed oss alla på pottkanten. Vi hade räknat med att succesivt fasa ut henne men nu gäller det att se till att allt hon redan planerat också blir gjort. Som tur är finns hon tillgänglig per telefon och e-post så vi kan kolla och ta reda på saker vartefter men jättetrist framförallt för henne att det här skulle inträffa. Just nu håller hon på att lära sig gå igen, framförallt i trappor. Vi håller alla tummar vi kan för att allt ska gå bra både för henne och för oss utan hennes styrande hand.

Iréne Svensson

Årsmötet

När detta Höstlov går till tryck så har föreningen precis haft sitt årsmöte. Årsmötet beslöt omval av Iréne Svensson till ordförande. Till ordinarie ledamöter på 2 år valdes Birgitta Grkovic, Rigmor Olivegård Landén och Marita Pettersson. Kvar som kassör är Arne Lönnebring. Gunvor Gunell och Gull-Britt Larsson har också vardera 1 år kvar. Kaj Söderberg omvaldes som styrelsesuppleant, Anette Ögren valdes in som ny styrelsesuppleant på 1 år.

Till valberedning utsågs Lena Björkman och Göran Björkman.

Avgående styrelseledamöter avtackades med blommor för sitt engagerade arbete för föreningen, bland dessa Eva Gugolz, som lämnade styrelsen efter ett mångårigt arbete samt Åsa Stenberg och Anita Strömqvist., Lars Åsberg som varit valberedare under ett flertal år hade avbett sig omval.

Styrelsens medlemmar 2019.



Från vänster: Iréne Svensson (ordförande), Gull-Britt Larsson (redaktör, reseombud), Rigmor Olivegård Landén (IT-ansvarig) Gunvor Gunell (reseombud), Anette Ögren (reseombud), Kaj Söderberg (ansvarig lotterier), Marita Pettersson (sekreterare). **Bakre raden:** Arne Lönnebring (kassör), Birgitta Grkovic (medlemssekreterare)

Medlemsavgift

Medlemsavgiften 2019 skall vara betald senast 28 februari. Detta är speciellt viktigt om du har någon form av försäkring i Skandia. Om du ännu inte har gjort det så betala 275:- kr till plusgiro 53 64 07 – 0. Som vänmedlem hos oss 110:- kr. Du kan även betala till bankgiro eller med Swish, se uppgifter sid. 2.

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. Kontrollera att uppgifterna är riktiga i föregående utgåva.

Styrelsen

Jubilarer som vi gratulerar



90 år fyller: Kristina Sundin *den 2 mars*

90 år fyller: Irma Anderberg *den 14 mars*

80 år fyller: Marie-Louise Wänstrand *den 7mars*

80 år fyller: Barbro Mattson *den 23 mars*

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Ulla- Britt Berglund
Kenneth Berglund
Margit Wennerlund
Margaretha Andersson
Marie-Louise Wänstrand
Yvonne Gustafsson
Ulla Lind

Upprop om kaffekokare på Tisdagsträffarna!



Det måste vara fler som tar på sig jobbet att koka kaffe på tisdagsträffarna. Ett fåtal personer har tagit på sig ansvaret. Om man är 5 personer som tar på sig jobbet så behöver man bara ställa upp 2 gånger på en termin.

Om en person inte kan vara på plats och koka kaffe av något skäl och det kommer kanske 40-50 personer blir dessa utan kaffe på ett tisdagsmöte.

Beslutet på årsmötet befriar funktionärer och medhjälpare från entréavgiften. Hör av dig till någon i styrelsen och anmäl intresse. Ni kommer att få hjälp av någon som har gjort detta förut och som visar allt som man behöver veta.

Underhållning i samlingsalen Fruängsgården mars 2019

Tisdag 5 mars **Mandy's Blue Seven** spelar vår ungdoms musik, den klassiska jazzen som vi en gång i tiden dansade till och fortfarande älskar att lyssna till.

Tisdag 19 mars **Ordsvenskaord:** Mats Hedén bjuder på en kavalkad av klassiska sångnummer från **Hasses och Tages** många revyer, filmer och skivor.

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

Välkomna

Övriga evenemang under mars/april månad:

*Tisdag 12 mars kl. 13.00. OBS! Park, Götalandsvägen 181**



Christina Jutterström: *Inblick i mediernas värld*, hos SPF Seniorerna BrännkyrkaÄlvsjö,

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

Tisdag 26 mars kl. 9.00 Bussutflykt - Stockholms nya stadsdelar
Mera information s. 9.

Tisdag 2 april kl.13.00 Modevisning:

Seniorshop kommer till oss med vårens nyheter och visar dam-och herr kläder till försäljning. Våra egna medlemmar agerar som mannekänger.

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

- 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 12/13mars** **Träff med Resekompaniet på M/S Cinderella.**
Det finns platser kvar se Höstlövet 314 eller läs på www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-malarhojden-hagersten
Information för anmälda resenärer mailas ut. Direktbuss från Fruängstorget kl.16.15, från Axelsberg kl.16.30 till Vikingterminalen.
- 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.9.*
- Tisdag 02 april Seniorshop visar herr- och damkläder, försäljning.
- Må/ti 8-9 april** **Skepp och Skoj (kryssning till Åbo med Smart Senior och Reseskaparna. www.tallinksilja.se/skepp-och-skoj**
- Tisdag 09 april *Visning av Armémuseet: "När Sverige var som störst". Information kommer.*
- Tisdag 09 april *Hep Cats, Sveriges äldsta "levande" jazzband spelar på Park, Götalandsvägen 181**
- 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.*

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

- Fredag 26 april** **Mingel: Orientalisk afton. Information kommer.**
- Må/On 6/9 maj** **Från Fiskars till Hangö, se nedan.**
- Tisdag 07 maj Sångkryss med Johan Wennerstrand.
- Tisdag 07 maj *Seniordagen i Kungsträdgården från kl. 10.00.*
- On/Lö 8/11 maj** **Upptäck Viinistu - en konstresa till Estland**
Information s. 9.
- Torsdag 09 maj** **Café Opera**
- Tisdag 14 maj Vår lunch med PRO Fruängen-Västertorp.
Information kommer.
- Fredag 17 maj** **Mingelafton på Hägerstensåsens Medborgarhus,**
information kommer.
- Tisdag 21 maj Huddinge Pensionärskör sjunger vårvisor
- Fre/sön 24/26 maj** **Visingsö-Sofiero-Birgit Nilssonmuseet**
Endast köplatser
- Tisdag 28 maj *Sillunch på Långbro Vårdshus. Information kommer*
- Ti/To 13/16 augusti** **Närkes Pärlor. Information se nedan**
- Onsdag 21 augusti: båtutflykt till Birka – Vikingastaden**
Information s. 10.

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

.....
Utflykter och resor under våren/sommaren 2019

- 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)
- 13-15 augusti: Närkes pärlor – med Örebro och Wadköping
Information och anmälan eva.sjoholm@outlook.com
eller 070-320 87 77. Betalningsuppgifter fås vid anmälan. (Anmälan är
bindande)

Resor våren/sommaren 2019 (röda linjens resegrupp)

Tisdag 26 mars kl. 9.00 - 14.00

Buss på stan – Stockholms nya stadsdelar på 5 timmar

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 briclunch (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 betalas till föreningens **pg 53 64 07-0** senast 10 mars
Anmälan vid tisdagsträffarna eller till **Gunvor Gunell 08-88 37 51**, eller
Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51

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. Övernattning på Vihula Manor Country Club & Spa som ligger i nationalparken Lahemaa, efter frukost till Viru Raba där man tar en uppfriskande morgonpromenad. Därefter frukost och åter till Tallin för besök i kvarteren Kalamaja. Läs mer på hemsidan eller informationsblad som kan fås vid tisdagsträffarna.

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

Betalas senast 1 april till SPF Fruängen-Liljeholmens **pg 53 64 07-0**.

I priset ingår: vald hyttkategori, alla måltider ombord och i land, inträden, transfer, sightseeing och svensktalande guide under hela resan. Fullständig information om resan finns på vår hemsida samt i infoblad. **Anmälan senast 1 april till Gull-Britt Larsson 070-778 59 51 eller mejl: ingul41@telia.com**

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

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.

- **Använd aldrig** din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.
- **Lämna aldrig ut** kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- **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** 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.

Polisen.se

Vandringsgruppen

Hej SPF:are, en liten hälsning från mig Ulla Löfving ”vandringsledare”. Nu har vi startat 2019, med nya vandringar, som vanligt nu i januari, dvs. i alla sorters vinterväder. Det är bra kläder, bra skor, dubbar och ett glatt humör som gäller, vi går i alla väder, men självklart är det vädret som bestämmer vart, om det går att vandra som det var tänkt.

När vi träffas kl.09.20 då vet bara, ledarna för dagen, var och hur vi ska gå. Med T-bana eller buss, far vi iväg runt omkring i Stockholms län.

Vi fikar vid 11-tiden, den kalla årstiden på fik, annars har vi matsäck med oss.

Vi är ca 25 st. som jag har anmält till Studieförbundet Vuxenskolan, men vi är alltifrån 8-20 st var gång, men vanligtvis ca 15. Vi är oftast tillbaka till Fruängen vid 13-tiden. Vi tycker om att gå vid vatten och på skogsstigar, men vintertid går vi i vår vackra stad och tittar då på utsikten och vackra hus m.m. Exempel på våra vandringar i år, den 10 januari tog vi tunnelbanan till Liljeholmen, vandring Årstaskogen upp emot Årsta och ner till Enskede gård, fikade i Bageriet vid Ridstallet och buss 163 hem. 17 januari halt, halt, buss till Ikea och väldigt halkig väg fram till Gömmarskogen, sedan ’brandvägen’ plogad och bra med grus fram till Nytorps Gård, fika där och buss från Källbrinksskolan hem. 24 januari fortfarande halt, tunnelbanan till Gamla Stan och vandring Västerlånggatan, Drottninggatan "fika" på litet stället på Norrtullsgatan och vandringen var slut vid Odenplan. Då hade vi hunnit se både fina, gamla vackra hus och fula nya sådana.

Margit Carneheim, Lotta Karlström, Inger Jonsson, Lena Björkman och undertecknad är vandringsledare och i skrivande stund hjälper oss, Siv Kröckel, Birgitta Sandholm och Elisabeth Sanner. De behövs och vi ser fram emot att de blir vandringsledare.

Ulla Löfving

Bokcirkel

Intresset för bokcirkeln har varit stort och kan därför inte ta emot fler deltagare. Om fortsatt intresse finns och någon kan tänka sig ställa upp som cirkelledare, har vi möjlighet att starta ytterligare en bokcirkel. Anmäl därför ditt intresse till någon av oss i styrelsen eller skicka ett mail till

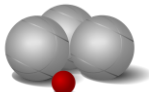
spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Verksamheter varje helgfri dag 2019

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. 10.00 – 11.00.** 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 torsdagar **kl. 09.20.** Ansv: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller 076-215 82 66.

Bokcirkel Denna cirkel  (röd) är fulltalig. Läs information på s. 11. Nästa träff för gruppen är 20 mars kl.15.00 i HPG 13*. Till dess läses *Vera* av Anne Svärd och *Ett hjärtslag från döden* av Maggie o' Farrel.
Ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.

Målargrupp Träff onsdagarna den 13:e och 27:e mars 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 aprilnumret senast 15 mars 2019

Hämtning och distribution av marsnumret den 25 mars 2019