

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 317

April 2019

Årgång 32

Tisdagen 2 april



Modevisning

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

Visningen börjar kl. 13:00.

Kaffe med dopp efteråt.

Tisdagen 16 april

Stockholmsguiden **Eliane Högberg**

visar bilder av kända och okända platser i Gamla Stan och berättar om vår huvudstads fantastiska historia.

Vi får också höra om några av de spännande kvinnor som bott eller verkat i staden genom seklerna.



Vi träffas i samlingsalen på Fruängsgården

kl. 13:00 med kaffe och dopp.

Kostnad 50:-, utlotning på biljetten.

Underhållningen börjar **kl. 13:30.**

Manuskript till majnumret senast 18 april 2019

Hämtning och distribution av majnumret den 29 april 2019

HÖSTLÖVET nr 317 april 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.	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	Synnöve och Kalle Ryman	Telefon	97 26 98
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.

Mars månad är varken vinter eller vår men just nu är det både och. Solen värmer när den är framme men det är den inte så ofta. Halt på morgonen och plaskigt mitt på dagen vilket gör att det är svårt att veta vad man ska ha på fötterna. April blir förhoppningsvis bättre. Nu har vi börjat ett nytt verksamhetsår med den "nya styrelsen" inte så mycket nytt men i alla fall lite nya vindar hoppas jag. Under våren, d.v.s under april/maj så börjar den nya eran då vi är tillsammans med Brännkyrka Älvsjö. Flera blir vi, men vi hoppas att alla ska trivas och hittar något som passar i vår verksamhet. Verksamheten blir ju vad vi gör den till och här har alla ni medlemmar en stor chans att säga vad ni vill ha. Vi tar, som vanligt emot alla synpunkter. På föregående tisdagsmöte var det någon som föreslog att vi skulle starta med pubkvällar och det fick ett visst gehör så vi funderar och återkommer med förslag.

Den 17 mars hade vi den sedvanliga träffen för de boende på Fruängsgården och vi tror att de som var där trivdes och kunde njuta av Ruperts orkester som underhöll med musik från tiden som vi alla minns, en del gammalt, en del lite nyare som inbjöd till spontan allsång. Jag tror att det fanns något för alla. Mars månad är också då vi träffar de av våra nya medlemmar som vill träffa oss och äta lite och dricka något som passar, så även i år har vi haft en sådan träff. Jag hoppas de som var där trivdes och surret tydde som vanligt på att det var lyckat. I början på april har vi på tisdagsmötet Modevisning och då finns det möjlighet att se vad som finns för våren och kanske få lite lust att handla eller bara titta. Både herr- och damkläder kommer att visas.

I slutet av mars kommer våra representanter som ska vara med och intervju våra 7 vårdcentraler om hur vi som är lite äldre blir bemötta, att utbildas. Sedan kommer de att göra intervjuerna. Förhoppningsvis kommer resultatet att presenteras i slutet av våren, försommaren eller tidigt till hösten. Jag ser med viss spänning fram mot resultatet. Tycker det är ett bra projekt SPF Seniorerna tillsammans med övriga pensionärsorganisationer kommer att genomföra.

Iréne Svensson

Medlemsförteckning

Föreningen avser att liksom tidigare år producera en medlemsförteckning, som innefattar namn, adress och telefonnummer för alla medlemmar, inklusive de som överförs från Brännkyrka Älvsjö. Den som inte vill vara med i denna förteckning skall snarast meddela detta, gärna via mail till föreningens e-post spffruangen@stockholmsdistriktet.se eller via telefon till kassören Arne Lönnebring, 08-646 2454.

Förteckningen kommer att omfatta alla ordinarie medlemmar och vänmedlemmar, som senast i början av mars har betalat sin medlemsavgift till föreningen. Passa gärna på att meddela ändringar av telefonnummer eller om du tagit bort din fasta telefon. Även ändringar eller kompletteringar av e-post-adresser bör meddelas föreningen, även om detta inte kommer att tryckas i medlemsförteckningen. Vi avser att distribuera/lämna ut förteckningen till alla medlemmar som så önskar, bl.a. vid tisdagsmötena i maj månad.

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”).

Vad ska vi heta?

Nu när vi har beslutat att SPF Seniorerna Brännkyrka Älvsjö ska gå samman med SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen behövs ett nytt namn. Vid förra sammanslagningen lade vi till Liljeholmen, men så enkelt blir det inte nu. Var kreativ och kom med förslag, ett namn som vi alla kan känna oss bekväma med. Bästa förslaget presenteras i Höstlövet och eventuell röstning kan bli aktuell. Beslutet sker vid årsmötet 2020, fint pris utlovas. Lämna förslaget till någon i styrelsen eller till spffruangen@stockholmsdistriktet.se. Glöm inte skriva namn.

.....

Studiebesök på Nationalmuseum

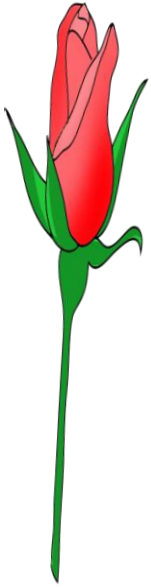
Vi var på guidad visning av Nationalmuseum i dess nya skepnad med fokus på arkitekturen, rummens nya funktioner och mötet mellan 1800-talsbyggnaden och ny teknik. Nationalmuseum invigdes den 15 juni 1866. Det är Sveriges konst- och designmuseum. I samlingarna finns måleri, skulptur, teckningar och grafik från 1500-talet till sekelskiftet 1900. Samlingen med konsthantverk och design sträcker sig från 1500-talet till idag.

De tidigare vita väggarna har bytt till färger som samspelar och framhäver färgerna i den konst som visas i loalen. Muséet har fått ny modern klimatanläggning, flera rum som tidigare varit förbehållna dem som arbetat i muséet har öppnats upp och en hiss anläggning har byggts in, täckt med ett flätverk av oxiderande mässningsband. De numera överglasade ljusgårdarna ger rymd och ljus, och bidrar med sin utformning till ett dämpat ljud.

Ett besök rekommenderas

Rigmor Olivegård Landén

Jubilarer som vi gratulerar



<i>90 år fyller:</i>	<i>Alice Rhedig</i>	<i>den 19 april</i>
<i>90 år fyller:</i>	<i>Gertrud Kraft</i>	<i>den 27 april</i>
<i>80 år fyller:</i>	<i>Barbro Viberg</i>	<i>den 2 april</i>
<i>80 år fyller:</i>	<i>Kjell Eriksson</i>	<i>den 5 april</i>
<i>80 år fyller:</i>	<i>Ulla Lundström</i>	<i>den 18 april</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Kerstin Eleonora Andersson</i>	<i>den 19 april</i>
<i>80 år fyller</i>	<i>Birgitta Heron</i>	<i>den 27 april</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Britt Marie Asp</i>	<i>den 5 april</i>
<i>70 år fyller</i>	<i>Bo T. Mahrén</i>	<i>den 5 april</i>

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Sven Nilsson
Kerstin Larsson

Medlemsavgift

Vi saknar medlemsavgifter från några av er. Viktigt är att betala medlemsavgiften om du har försäkring i Skandia. Betala in 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.

Påminnelse med inbetalningskort till dem som inte betalat medföljer detta nummer av Höstlövet.

Underhållning i samlingsalen Fruängsgården mars 2019

Tisdag 2 april **Modevisning: Seniorshop** kommer till oss med vårens nyheter och visar dam-och herrkläder till försäljning. Våra egna medlemmar agerar som mannekänger.

Tisdag 16 april **Eliane Högberg**
visar bilder av kända och okända platser i Gamla Stan och berättar om vår huvudstads fantastiska historia. Vi får också höra om några av de spännande kvinnor som bott eller verkat i staden genom seklerna.

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

Välkomna

Övriga evenemang under april månad:

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 s. 9.*

Tisdag 09 april *Hep Cats, Sveriges äldsta "levande" jazzband spelar på Park, Götalandsvägen 181.*

Onsdag 10 april *Bussutflykt till Uppsala. Fullbokat.*

Tisdag 23 april *Visning av Carl Eldhs ateljé. Information s.9-10.*

Onsdag 24 april *Drottningholm, Ekebyhovs slott och Lovö k:a. Fullbokat.*

Torsdag 25 april *Studiebesök på Vårstavi. Information s. 10.*

Fredag 26 april *Mingel: Orientalisk afton. Information s. 11.*



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

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

Må/On 6/9 maj Från Fiskars till Hangö. Fullbokat.

Tisdag 07 maj Sångkryss med Johan Wennerstrand.

Tisdag 07 maj Seniordagen i Kungsträdgården kl. 10.00-17.00.
www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/nyheter/2019/maj/seniordag/

On/Lö 8/11 maj Upptäck Viinistu - en konstresa till Estland. Fullbokat.

Torsdag 09 maj Café Opera kl. 15.00.

Tisdag 14 maj Vårlunch med PRO Fruängen-Västertorp.
Information s. 11.

Fredag 17 maj Våryra – Mingelafton på Hägerstensåsens Medborgarhus. Riksdalervägen 2. Se sidan 12.*

Tisdag 21 maj Huddinge Pensionärskör sjunger vårvisor.
Extra årsmöte för fyllnadsval till styrelsen.
Kallelse kommer.

Fre/sön 24/26 maj Visingsö-Sofiero-Birgit Nilssonmuseet. Fullbokat.

Tisdag 28 maj Silllunch på Långbro Vårdshus. Information kommer.

.....
* Buss 147 från Liljeholmen mot Hökmossen. Hållplats Sedelvägen.
Tunnelbana 14 från Fruängen station Hägerstensåsen, sitt långt fram i vagnen utgång mot Sedelvägen. Tunnelbana 14 från Liljeholmen station Hägerstensåsen, sitt långt bak i vagnen, utgång Sedelvägen.

Utflykter och resor under sommaren/hösten 2019

*Ti/To 13/15 augusti: Närkes pärlor – med Örebro och Wadköping
Information s. 12.*

*Onsdag 21 augusti: båtutflykt till Birka – Vikingastaden
Information s. 12.*

*Onsdag 18 september: Bland pomeranshus och pestskräp.
Bussutflykt. Information kommer.*

*Någon gång i oktober planerar vi teaterkryssning till Svenska teatern
i Åbo för att se det finska eposet Kalevala.*

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

.....

Upprop om kaffekokare på Tisdagsträffarna!



Vi måste vara flera 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.

Visning av armémuseet

Riddargatan 13



Tisdag 9 april 2019, kl. 14:00 – 15:00

I anslutning till Hans Lepps föreläsning om Sveriges och Estlands gemensamma historia på vår tisdagsträff den 5 februari får vi nu en guidad visning av armémuseets nyaste utställning ”När Sverige var som störst”. Under tiden 1611-1721 var Sverige en stormakt med Europas starkaste armé. Landet var visserligen glest befolkat men hade stora naturresurser och växte snabbt. Hur gick det till och hur tog det slut? Vi får även höra om vardagen i fält under 30-åriga kriget, soldathustruns liv hemma på torpet och vilka som egentligen tjänade på kriget. Efter guidningen har vi möjlighet att se utställningarna ”Segerns pris – Narva 1700” samt ”Sverige under andra världskriget” på egen hand.

Kostnad: 120 kronor. Högst 30 personer.

Samling vid Fruängens T-banestation, övre plan, kl. 13:00. Avfärd 13:10.

Anmälan görs på tisdagsträffen den 2 april eller per telefon till någon av nedanstående **senast 4 april**.

Välkomna!

Gunvor Gunell
08-88 37 51

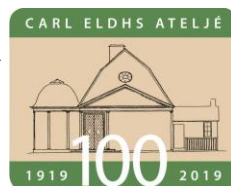
och

Gull-Britt Larsson
08-18 59 51/070-778 5951

Guidad visning av Carl Eldhs ateljémuseum

Lögebodavägen 10, Bellevueparken

Tisdag 23 april 2019, kl. 14:00 – 15:00



Carl Eldh (1873 – 1954) är en av Sveriges mest kända skulptörer. Hans verk finns på ett stort antal offentliga platser, i museer och privata samlingar i Sverige och utomlands. Vackert belägen i Bellevueparken, med utsikt över Brunnsviken, finns hans ateljé bevarad som museum. I denna originella byggnad levde och verkade Carl Eldh i över trettio år. Ateljén har i stort sett stått orörd sedan konstnärens bortgång och rymmer, förutom arbetsredskap och personliga tillhörigheter, större

delen av hans samlade verk, över fyrahundra arbeten i gips, lera, sten och brons.

Kostnad 180 kronor (lägre om vi blir fler än 10 personer). Anmälan görs på tisdagsträffem den 2 eller 16 april eller per telefon till någon av nedanstående.

Sista anmälningsdag är den 16 april.

Samling vid Fruängens T-banestation, övre plan, kl. 12:20. Avfärd 12:30 till Slussen, därifrån buss 2 till Norrtull och 20 minuters promenad.

Välkomna!

Gunvor Gunell
08-88 37 51

och

Iréne Svensson
08-644 19 76

.....
Kom med till Vårstavi

Torsdag den 25 april kl 13.00 – 15.00

Poul Bjerre, som byggde Vårstavi 1914, var psykoterapeut, författare och skulptör. Faktiskt också Sveriges första radiodoktor. Hans nära vänskap till Carl Milles, prins Eugen, Ellen Kay och Anna Lindhagen påminns man om både inne och ute. Poul Bjerre Sällskapets guide berättar om Poul Bjerre och hans hustru Gunhild född Wennerberg och visar oss huset med omgivande naturpark.

Kostnad: 100 kr, för visning och kaffe, som betalas in på föreningen Brännkyrka Älvsjös pg 4866 743 – 0.

Färdväg: pendeltåg till Tumba station och buss 727 till Vårsta centrum. Därefter en mycket kort promenad till Vårstavi.

Samling på Älvsjö station kl. 11.45 för de som önskar samåka.

Anmälan **senast 9 april** på lista vid månadmötet eller till Ingegerd Hjeltman, ingegerd.hjeltman@gmail.com eller tel: 073 996 00 35.

Max 20 personer

Arrangeras av SPF Seniorerna Brännkyrka Älvsjö. Läs på deras hemsida under studiebeök.

Mingel: Orientalisk afton

Fredag 26 april 2019 i Fruängsgårdens samlingsal
Kl. 17:00 – 19:00



Var med på vår trivsamma mingelafton där du kan träffa såväl gamla vänner som stifta nya bekantskaper. Våra nya medlemmar är särskilt välkomna, liksom våra vänner i PRO Fruängen-Västertorp. Vi låter fantasin flöda och med turbaner, fezer, shejkdukar, sidensjalar och stora glitter Smycken får vi en härlig orientalisk atmosfär. Även tilltugget som serveras är orientaliskt inspirerat. Överraskning väntar dessutom.

Till en kostnad av **60 kronor** kan du njuta av ett glas vin eller alkoholfri dryck samt tilltugg. Ett ytterligare glas valfri dryck kan du köpa till självkostnadspriset av 20 kronor.

Anmälan görs vid tisdagsträffarna den 2 eller 16 april eller per telefon till någon av nedanstående.

**Sista anmälningdagen är den 22 april. Anmälan är bindande.
Välkomna!**

Gunvor Gunell
08-88 37 51

och

Iréne Svensson
08-644 19 76

Vår lunch med PRO Fruängen-Västertorp

Tisdag 14 maj, kl 13.00 i Fruängsgården

Underhållning med gitarrist som leder allsång.

Landgång med kaffe och kaka.

Dryck till självkostnadspris.



Kostnad 100 kr.

Anmälan skall göras till Gunnel tfn 070 293 30 80

Inbetalning till bg 5365-2491 senast 2 maj.

Välkomna

Våryra: Mingelafton på Hägerstensåsens Medborgarhus Riksdalervägen 2

Fredag 17 maj kl. 17.00-19.00

Varmt välkomna att mingla med nya vänner
från Brännkyrka Älvsjö och Fruängen-Lijeholmen!



Begränsat deltagarantal! Inträde 50 kr inkluderar 1 glas vin eller annan
dryck med tilltugg. Ytterligare glas av valfri dryck 20 kr.

För att veta hur mycket vi ska inhandla anmälan till Christina Björklund
073-905 48 07 eller spf.brannkyrka@gmail.com senast 12 maj.

Resor sommaren 2019 (röda linjens resegrupp)

Närkes pärlor – Örebro och Wadköping

13-15 augusti, 3 dagar

4 495 kr

Om du vill hamer information, se PROFruängen-Västertorps hemsida,
sök på resor.

Information och anmälan eva.sjoholm@outlook.com 070-320 87 77.

Betalningsuppgifter fås vid anmälan. (Anmälan är bindande)

.....
Båtutflykt till Birka – Vikingastaden

Onsdag 21 Augusti 9.30 – åter ca 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

NÄR SYNEN SVIKTAR

Seminarium för personer med synnedsättning och andra intresserade.

Synskadades Riksförbund Stockholms och Gotlands län inbjuder till seminarium om synskador och dess konsekvenser och hur rehabilitering kan underlätta vardagen.

Tid: Onsdag den 10 april 2019, kl. 13.00-15.30
Plats: Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44 Stockholm

På programmet:

- Ögats anatomi och funktion
- Se dåligt och må bra – Hagabergs folkhögskola
- Kommunens syn- och hörselinstruktörer
- Synskadades Riksförbund
- Taltidningar
- Synhjälpmedel – Bra för alla, nödvändigt för en del

Det kommer även att finnas tid för egna frågor.
Seminarier är öppett för allmänheten och är kostnadsfritt. Under pausen finns också möjlighet att titta på olika hjälpmedel.

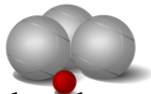
Platsantalet är begränsat och förhandsanmälan är obligatorisk.
Anmäl dig senast tisdag den 9 april till Christina Sönnergren, tfn 08-462 45 08 eller e-post christina@srfstockholmgotland.se



Synskadades Riksförbund
Stockholms och Gotlands län

Sommaraktiviteter

Sommarboule – utomhus



Nu drar det ihop sig med boulespel utomhus. Platsen är som tidigare bollplanen nedanför höghuset Kata Dalströms gata 10.

Vi spikar en preliminär start onsdagen den 24 april och spelar som vanligt på onsdagar mellan klockan 10.00 - 13.00.

Det blir inget spel om det regnar eller blåser kallt och är under plus 10 grader C.

Ta med egna bouleklot och något varmt att dricka.

Frågor: kontakta Lisa Borgström, telefon 08- 88 15 98

Sommarbridge



Vi återkommer i nästa nummer med information om ev.bridge.

Spårvagnsfika

Har du lagt märke till spårvagnen som har en jättestor kaffekopp på taket? Det är en populär cafévagn, spårvagn nummer 618, som du i så fall har sett. Här fikar du med oslagbar och mycket omväxlande utsikt. Cafévagnen avgår från Norrmalmstorg lördagar och söndagar, ca en gång i halvtimmen, från och med slutet av mars och fram till och med tredje advent. Stig av och på var du vill längs linjen.

Ta gärna cafévagnen till Skansen eller någon annan trevlig attraktion på Djurgården. Du kan beställa kaffe, te, choklad, läsk eller mineralvatten med valfritt nybakat bröd utöver din resa. Numera kan du även betala med betal- eller kreditkort.

Resan kostar 20 kr för pensionärer, OBS! SL-kort gälller inte. Kaffe/the kostar 20 kr, valfritt fikabröd kostar 25 kr, smörgås kostar 35 kr.

Läs mer på www.djurgardslinjen.se/cafevagnen

Lunchkryssning

Det finns flera möjligheter att lunchkryssa i Stockholms innerskärgård. Under en 2,5-3 timmars guidning, samtidigt som du äter en god lunch till ett facilt pris. Om intresse finns kommer vi anordna en eller två kryssningar i sommar. Prata med någon av oss i styrelsen om du är intresserad. Mera information i nästa nummer av Höstlövet.

Äldre direkt

Frågor om äldreomsorg i Stockholm

Ring 08-80 65 65, e-post: aldredirekt.service@stockholm.se

- **Hemtjänst**
- **Boendeformer**
- **Dagverksamhet och träffpunkter**
- **Ledsagning**
- **Trygghetslarm**
- **Fakturor och avgifter**
- **Färdtjänst och riksfärdtjänst**
- **Anhörigstöd**
- **Vaktmästarservice/Fixartjänst***
- **Bostadsanpassning**
- **Heminstruktörer som ger rådgivning kring syn- och hörselnedättning**

***Fixartjänsten i Hägersten-Liljeholmen och Älvsjö**

Du som har fyllt 75 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, klättra på stegar för att byta glödlampor, byta gardiner etc. Tjänsten är kostnadsfri, men materialet får du bekosta själv, kan utnyttjas även om du har hemtjänst. Syftet är att förhindra fallskador. Högst 6 timmar per år och hushåll. **Tel: 08-508 23 664 mellan 8.00-10.00.**

Stockholms trygghetsjour dygnet runt telefon 08-508 40 700

Till **Trygghetsjouren** kan du vända dig i akuta frågor som inte kan vänta till närmaste vardag. Jourhandläggare kan fatta biståndsbeslut om akuta hjälpinsatser och arbetsleda omvårdnadspersonal i akuta situationer.

Telefonnummer som är bra att ha till hands

112 ambulans, polis

1177 Vårdguiden, sjuksköterska, mediciner, tidsbeställning

114 14 direkt till polisen, ej akuta ärenden.

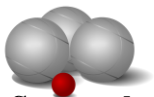
Verksamheter varje helgfri dag 2019

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 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**
I Prins Bertils Boulehall, Djurgården.
Ansv: Elisabet Sidh, tel. 070-939 53 77



Sommarboule – utomhus. Se information sidan 14.

Bordtennis **torsdagar kl. 10.00 – 11.00.** 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 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 nedan.
Ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.

Målargrupp Träff onsdagarna den 10:e och 24:e april kl. 14.00.
Vi träffas på Café Koppen. Ansv: Gunvor Gunell,
tel. 08-88 37 51 eller 070-668 34 75

Bokcirkel ■ (grön)

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 till hösten.
Anmäl därför ditt intresse till någon av oss i styrelsen eller skicka ett mail till
spffruangen@stockholmsdistriktet.se

*HPG13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13.