

# HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 319

September 2019

Årgång 32

**Tisdagen 3 september på Hägerstensåsens Medborgarhus, kl.13.00**



Skärgårdspojkarna spelar och sjunger gamla örhängen, evergreens och jazziga låtar. De beskriver sig som ett skojband med jazz som huvudfåra men där de respektlöst och kärleksfullt plöjer och skördar även i andra delar av jorden.

**Tisdagen 17 september på Park, kl.13.00**

Medlemmar från Stockholms Kalevalaförening "Kantele Marjatat" underhåller oss med hjälp av sång och musik ur det finländska nationaleposet, de ackompanjeras på kantele, det finländska nationalinstrumentet, som enligt sägen är skapad av ett käkben från en jättegädda och tagel från en trollhäst. Vi får introduktion och kanske inspiration till teaterkryssningen till Åbo Svenska Teater.

11 STRING KANTELE  
"New Standard 2013 Model"  
Cherry Wood and Cedar



Vägbeskrivningar se s. 7.  
Entré 50:-, kaffe med dopp, lotterier.  
**VÄLKOMMEN**

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](mailto:spffruangen@stockholmsdistriktet.se)

Webbplats: [www.spfseniorena.se/fruangen](http://www.spfseniorena.se/fruangen)

Telefon

Ordförande	Iréne E. Svensson	08-644 19 76
Vice ordf.	Karin Hagy	073-844 99 30
Kassör	Arne Lönnebring	08-646 24 54
Sekreterare	Marita Pettersson	070-633 5337
Medlemssekreterare	Birgitta Grkovic	08-681 09 72
IT-ansvarig	Rigmor Olivegård Landén	08-32 61 30
Programgruppen	Gunvor Gunell	08-88 3751
Styrelsesuppleant	Kaj Söderberg	
Styrelsesuppleant	Anette Ögren	073-957 68 18
Styrelsesuppleant	Christina Björklund	073-905 48 07
Distributionsansvarig	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Lokalansvarig HPG 13	Synnöve Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Lena Björkman	08-745 38 03
	Göran Björkman	070-766 41 58
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	08-18 59 51/070-778 5951

Redaktionskommitté:

Arne Lönnebring, Christina Björklund

Rigmor Olivegård Landén

**Bidrag till medlemsbladet skickas till:**

**Gull-Britt Larsson**

**Karusellvägen 10**

**126 31 HÄGERSTEN**

**e-post: [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com)**



Nyvalda styrelseledamöterna  
Karin Hagy och Christina Björklund

## **Ordförande har ordet.**

Sommaren har flutit på, ibland hett, ibland ganska kyligt, men det som saknats ganska länge var regn, men även det har nu under augusti kommit, även om det varit mycket lokalt och ganska stora mängder på kort tid. Tror att man kan säga att sommaren har varit ganska bra för alla parter, alla har fått något.

Vi hade i föreningen föreslagit att den som ville kunde åka på en lunchkryssning ut i Stockholms skärgård och vi föreslog två datum, ett i början av juli och ett i början av augusti. Tyvärr fick vi inte speciellt många anmälningar, till den första kryssningen var det 9 anmälda, men vi blev till slut 6., och den andra fick vi ställa in eftersom det var för få som ville åka med. Jag kan nu bara hoppas att ni alla har haft en massa andra trevliga aktiviteter för er utan hjälp från oss i föreningen.

Vi tror oss ju veta att det finns ett antal pensionärer som är väldigt ensamma under sommaren och kommer till nästa sommar att försöka igen med någon/några aktiviteter. Kan för min del säga att jag tyckte kryssningen var trevlig och att vi fick bra information om vad vi åkte förbi och dessutom en god lunch.

Nu startar vi en ny säsong och bortsett från att vi inte har något nytt namn än så är vi en ganska stor förening efter sammanslagningen mellan Fruängen-Liljeholmen och Brännkyrka Älvsjö. Vid extra årsmötet i maj valdes Karin Hagy och Christina Björklund (se bild s.2) in i styrelsen. Vi måste se över våra aktiviteter, så att vi förhoppningsvis har något som passar. Medveten om att vi inte kan tillfredsställa alla men så gott det går hitta något som passar de flesta. Vi behöver därför impulser från er eftersom det är er som vi ska försöka locka.

Våra möten i september har vi inte på Fruängsgården, eftersom de beslutat sig ha en kulturmånad med olika aktiviteter för de boende, se info s. 9. Därför är första tisdagsmötet 3 september på Hägerstensåsens Medborgarhus och andra tisdagsmötet 17 september på Park i Liseberg, se mer information på sidan 1. Längre fram i programmet hittar ni också en massa spännande studiebesök, endagsutflykter och även två olika datum för teaterresor till Åbo Svenska Teater.

Jag hoppas vi ses under hösten och att ni ger oss information om vad ni vill att vi sysslar med.

Sommaren är inte riktigt slut än så njut så länge ni kan. *Iréne Svensson*

## Studieförbundet Vuxenskolan (SV)



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

[www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm](http://www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm)

Som du säkert vet har SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet ett samverkansavtal med SV, vilket bl.a. innebär att SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla SV:s kurser. Detta är ett bra komplement till föreningarnas egna aktiviteter och dessutom gör SV ett specialtryck av sitt program just för Stockholmsföreningarna inom SPF. Som bilaga till detta Höstlov distribueras detta specialprogram för höstens kurser.

### Vad ska vi heta?

I aprilnumret av Höstlovets efterlyste vi förslag till nytt namn på föreningen efter sammanslagningen med SPF Seniorerna Brännkyrka Älvsjö. Vi har fått in nästan 20 förslag, men vi välkomnar ännu fler. I slutet på hösten kommer vi att presentera förslagen för omröstning och beslutet skall sedan tas på årsmötet 2020.

### Swish

Glöm inte att du numera kan betala med Swish till föreningen. Vid tisdagsmötena finns ett anslag med QR-kod så att du snabbt och enkelt ska kunna lägga in betalningen. Swish-numret står också i informationsrutan på sid. 2.

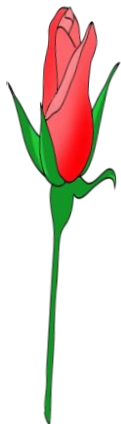
### Lokalen

Föreningens lokal på Hanna Paulis Gata 13 finns för att användas. Som medlem får du gärna hyra lokalen för mindre privata arrangemang. Kontakta i så fall Synnöve Ryman, tfn: 97 26 98. Vi är också öppna för att starta nya aktiviteter i föreningens regi. Om du har kunskaper eller idéer om nya verksamheter, och vill ägna lite tid åt sammankomster med medlemmar i föreningen, så hör av dig så att vi kan diskutera förutsättningarna.

**Tips!** Lyft ur eller lossa kalendarier på s. 8 och 9 och fäst på kylskåpsdörren eller anslagstavlan. Förändringar sker och nyheter tillkommer och ha därför till vana att titta på hemsidan

[www.spfseniorerna.se/fruangen](http://www.spfseniorerna.se/fruangen).

## Jubilarer som vi gratulerar i september



90 år fyller	Margareta Staaf	22 september
80 år fyller	Inger Viktoria Fredman	4 september
80 år fyller	Ann-Marie Modigh	9 september
80 år fyller	Göran Eriksson	25 september
80 år fyller	Bo Petersson	27 september
80 år fyller	Hans Lennart Mattisson	28 september
70 år fyller	Elisabeth Nomelli	7 september
70 år fyller	Eva Gezelius	16 september

## Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Inger Engman  
Margareta Jönis-Larsson  
Kerstin Stahre  
Gunilla Roxby Cromvall  
Henry Johansson  
Monica och Hans-Lennart Mattisson  
Pia Olsson Brockman  
Oscar Durán

Monica Olander, som fick namnet Margareta i förra Höstlövet. Ber om ursäkt för detta.

.....

### Höstlövet per mail.

Vi ser gärna att fler medlemmar väljer att ta emot Höstlövet per e-post. Ett 70-tal medlemmar gör det redan, anmäl dig du också till [spffruangen@stockholmsdistriktet.se](mailto:spffruangen@stockholmsdistriktet.se). Du får bladet någon dag tidigare, alltid i färg och till betydligt lägre kostnad för föreningen.

## **Studiebesök på Spritmuseet** **Tisdagen 10 september kl. 11.00 (egen guide)**

### *SPRITLANDET SVERIGE*

Spritmuseet är en unik mötesplats. På de två våningarna i utställningen får du genom scenerier, filmer, dofter och musik och quiz ta del av allt från konsten att tillverka alkohol till en berusande kväll med påföljande bakfylla. Ekfat, motbok och brännvinskok är några teman i utställningen. Du bjuds på en resa genom den svenska alkoholkulturen i en husvagn där du kan sjunga snapsvisor till en film.

**Kliv in i en värld av framtidsspaning.** Vad blir det för mat i framtiden? Kommer köttbullen att finnas kvar på tallriken? Blir labmjölk och insektsburgare en del av vardagsmaten? Det tas ett grepp om samtidens hälsotrend men det görs också en tillbakablick på 50-talets science-fictionsbetonade matvisioner tillsammans med framtidens livsmedel och vår värld om trettio år.

**Det finns en trevlig restaurang för den som är intresserad att äta lunch eller ta en fika efteråt.**

**Resväg: tunnelbana till T-Centralen** åk upp till **Klarabergsleden för att ta Spårvagnen till Gröna Lund.** Därefter en kort promenad efter stranden (till höger) där vi snart når museet.

Vi som åker från Fruängen samlas **09.50. Tunnelbanans övre plan.**

**Anmälan senast den 6 september. Kom ihåg att lämna ditt telefonnummer.**

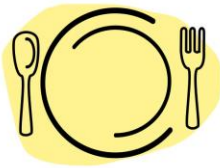
**Pris 170:- minst 15 och högst 30 deltagare**

Betalning till pg: 53 64 07 – 0, bg: 106 – 3791 eller swish 123 143 6864, när du vet om studiebesöket blir av.

**Gunvor Gunell**  
**Tel 08 88 37 51 (även telefonsvarare)**

**Gull-Britt Larsson**  
**070-778 59 51**

## Sällskap under lunchen?



Kom till gemensam lunch sista fredagen i varje månad kl 12.30 på restaurang KöksÄlvan, Älvsjövägen 50, Älvsjö.

Kostnad 85 kr. Ingen föränmälan

Buss 144, 161, 163 och 173 avstigning hållplats Älvsjögården, Götalandsvägen 230. Parkering finns vid Älvsjövägen 50 (P-skiva). Veckans meny:

<http://www.koksalvan.se/sv-SE/lunchmeny-11484635>

## Café Hitom, Klaviaturgatan 11, Hägersten

En pärla inte långt från Telefonplans tunnelbana samt bussarna 141, 142, 161. Handikappanpassad miljö. Hemlagat och hembakat, billigt och gott. Öppet vardagar: 8.30-15.00.

## Hitta till Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2.



Buss 147 från Liljeholmen, hpl Sedelvägen. Ca 100 m plan gångväg. Alternativ T-bana 14 från Fruängen till Hägerstensåsen, sitt i första vagnen, utgång i biljetthallen mot Sedelvägen, eller T-bana 14 från Liljeholmen, sista vagnen, utgång i biljetthallen mot Sedelvägen.

Begränsad bilparkering bakom Medborgarhuset (tillstånd erhålls i caféet), avgiftsbelagd gatuparkering.

## Hitta till Park, Götalandsvägen 181, Älvsjö.



Buss 144 eller 165, hpl Parkudden. Ca 75 m. plan gångväg. Bilparkering förbjuden på Götalandsvägen. Närmaste parkering vid Brännkyrka kyrka, ca 200 m gångväg.

På Park finns både Filmklubb och möjlighet att se Liveföreställningar från olika operascener. <http://parkfolketshus.nu/>

## Kalendarium för höstens aktiviteter

### September

Se sid

<i>Må-to</i>	2-26	<i>Kulturfestival i äldreomsorgen</i>	9
<i>Tis</i>	3	<i>Skärgårdspojkarna, Hägerstensåsens Medborgarhus</i>	1
<i>Tis</i>	10	<i>Besök på spritmuseet</i>	6
<i>Tis</i>	17	<i>Föredrag och musik ur Kalevala, Park, Liseberg</i>	1
<i>Ons</i>	18	<i>Bussresa: Bland Pomeranshus och pestskräp.</i>	10
<i>Tor</i>	26	<i>SPF Seniorerna firar 80 år (Stockholmsdistriktet)</i>	11

### Oktober

<i>Må-on</i>	1-3	<i>Seniormässan Älvsjö</i>	
<i>Tis</i>	1	<i>Stockholm på trekvart, Eva Karin Gyllenberg</i>	
<i>Ons</i>	2	<i>Tumba Bruksmuseum, bilmuseet "World of Classics"10</i>	
<i>Tis</i>	15	<i>Ruperts spelar och vi firar våra jubilarer.</i>	
<i>Tor</i>	17	<i>Mingel i Odd Fellow-huset (Stockholmsdistriktet)</i>	11
<i>Fre</i>	18	<i>Temadag i ABF-huset (Stockholmsdistriktet)</i>	11
<i>On-fr</i>	23-25	<i>Teaterkryssning till Åbo Svenska Teater</i>	12
<i>Sön</i>	27	<i>Norra Real Jazzen</i>	12

### November

<i>Tis</i>	5	<i>Psykisk ohälsa, Åsa Stenberg.</i>	
<i>Må 11 el Tis 12</i>		<i>Musikalisk Vinprovning på Högberga Vinfabrik</i>	13
<i>On-fr</i>	13-15	<i>Upplev Kalevala på Åbo Svenska Teater</i>	14
<i>Tis</i>	19	<i>Scenkonsternas museum. Information kommer</i>	
<i>Fre</i>	22	<i>PUB-afton. Information kommer</i>	
<i>Sön</i>	30	<i>Årets julkonsert i Sollentuna kyrka</i>	14

### December

<i>Tis</i>	3	<i>Brännkyrka socken, Leif Gidlöf</i>	
<i>Tor</i>	12	<i>Luciafirande och avslutning</i>	

V. 49-50 planerar vi för jullunch.

OBS! *Kursiv* stil anger annan plats än Fruängsgården.

**Reservation för ändringar** i programmet.

**Tisdagsträffarna börjar kl.13.00** med kaffe och dopp, sedan följer underhållning, föreläsning eller vad som står på programmet.

**Entré 50:-**

**VÄLKOMMEN**



## Kulturfestival i äldreomsorgen, september 2019

[stockholm.se/hl/kulturfestival2019](http://stockholm.se/hl/kulturfestival2019) (reservation för ändringar)

### Fruängsgården, Gamla Södertäljevägen 7-9

*klockan*

<i>Må</i>	2	Stockholmsbilder med Eva Larsson.	<i>13.30</i>
<i>To</i>	5	Antikvarie Noak Lönn berättar om Stockholms stads konstsamling.	<i>14.00-14.40</i>
<i>Fre</i>	6	Blå tågets mässingsorkester.	<i>13.30</i>
<i>Må</i>	9	Jazz i det gamla Stockholm.	<i>13.30</i>
<i>To</i>	12	Kulturell eftermiddag i samlingsalen Fruängsgårdens personal bjuder på dräkter, musik och dans från hela världen.	<i>13.30-15.00</i>
<i>Må</i>	16	Filmvisning.	<i>13.00</i>
<i>Ti</i>	17	Musikquiz.	<i>14.00</i>
<i>Må</i>	23	'Teater Musica' bjuder på högläsning och teater av August Strindberg.	<i>13.30</i>
<i>To</i>	26	Hantverksmarknad. Hantverkare och slöjdare håller i workshop och försäljning. Smide, trä, textil, vävning.	<i>13.00-16.00</i>

För alla dessa evenemang gäller fri entré, fika kan köpas i caféterian.

### Axelsbergs äldreboende, Axelsberg torg 3

<i>Må</i>	5	Allsång med Lage. Fri entré.	<i>14.00-15.00</i>
<i>Fre</i>	13	Hantverk med Lotta Bengtson: Vi viker och syr, askar i papper dekorerar med pärlor och knappar. Fri entré, fika till självkostnadspris.	<i>13.30-15.30</i>
<i>To</i>	19	Musikunderhållning med fika: En hyllning till Lill Babs av Monika Lilja. <b>50 kr entré.</b>	<i>13.30</i>
<i>To</i>	26	Stockholm i ord och bilder. Upplev Stockholm från förr med Elaine Högberg. Fri entré.	<i>13.30</i>

### Västertorpsträffen, Störtloppsvägen 40

<i>Må</i>	2	Allsång med Lage.	<i>13.00-14.00</i>
<i>Må</i>	16	Stockholm i ord och bilder med Elaine Högberg. Program: Per Anders Fogelströms fotspår.	<i>13.00-14.00</i>
<i>Ons</i>	18	Tryck på tygkassar.	<i>13.00-15.00</i>
<i>Må</i>	23	Filmvisning av Husmors filmer från 1972.	<i>13.00-15.00</i>

För alla dessa evenemang gäller fri entré och fika till självkostnadspris.

### Hövdingagården, Erik Segersälls väg 32

<i>Ons</i>	11	Prova på Line dance! Fri entré	<i>11.00-12.00</i>
<i>Ons</i>	25	Visning av "En film om när män badar". Frågestund med dokumentärmakaren Bengt Bok. Fri entré.	<i>11.00-12.30</i>

## Utflykter och resor under hösten 2019



### **Bland pomeranshus och pestskräp**

**18 september** gör vi en trädgårdshistorisk endagsutflykt till norra Uppland. Där finns slotts- och herrgårdsanläggningar med hela trädgårdshistorien representerad, vi besöker bl.a. Lövestabruks barockinspirerade park med drivhus och pomeranshus från tidigt 1700-tal. Vid Forsmarks bruk finns Sveriges bäst bevarade engelska park samt en äldre fransk park och vid Österbybruk får vi bl.a. se orangeriträdgården. Här finns även en utställning om trädgårdens historia. Möjligheter att handla av säsongens skörd.

Läs mer om utflykten på vår hemsida [www.spfseniorenerna.se/fruangen](http://www.spfseniorenerna.se/fruangen).

Läs om pestskräp <http://linnaeus.nrm.se/flora/di/astera/petas/petahyb.html>

**Avresa från Trekantsvägen 9, kl. 8.20 åter ca 19.30**

**Kostnad: 795:-** (vid 35 pers.) i priset ingår lunch och eftermiddagsfika.

**Anmälan som är bindande till Gull-Britt Larsson 070-778 59 51**

**tidigast 28 augusti senast 4 september, även vid tisdagsträffen 3 sept.**

Pengarna sätts in på Fruängen-Liljeholmens pg: 53 64 07-0,

bg: 106-379 eller swish 123 143 6864. Skriv bussresa 18 sept och namn.

---

### **Tumba Bruksmuseum och bilmuseet ”World of Classics”**

**Onsdag den 2 oktober kl. 09.30 från Trekantsvägen 9, Liljeholmen åter ca 15.30.**

Vi börjar med ett besök Tumba Bruksmuseum där vi får höra berättas om livet på pappersbruket på den tiden det begav sig. Visning av utställningen om ”Sedlarnas historia” samt visning av handpapperstillverkning.

Vi äter lunch, som tillagas av säsongens råvaror, i brukets restaurang.

Efter lunchen åker vi och tittar på lyxiga ”Amerikanare” på ”World of Classics” – Sveriges största museum med USA-bilar.

**Kostnad: 560 kronor, betalas senast den 18 september till pg: 448007-5**

Max 50 personer

**Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62**

## **SPF Seniorerna firar 80 år (arr. Stockholmsdistriktet)**

**Torsdag 26 september kl. 13-16**

SPF Seniorerna fyller 80 år i år och det vill vi fira med stort kalas med mingel, bubbel & tårta alla intresserade medlemmar är välkomna!

Vi kommer att bjuda in Hanne Kjöllner, en hemlig gäst samt några tidigare och nya ordföranden!

Anmäl till kansliet [info@spfstockholm.se](mailto:info@spfstockholm.se) eller 08-720 77 30

## **Mingel i Odd Fellow-huset (arr. Stockholmsdistriktet)**

**Torsdag 17 oktober kl.14.00-16.00**

Traditionen med mingel fortsätter för alla medlemmar nu i Odd Fellow-huset, Västra Trädgårdsgatan 11A, Kungsträdgården Stockholm, ersätter Café Opera (som håller på att repareras).

**Entré** 100 kronor inkluderar ett glas vin samt underhållning.

Ingen föranmälan!.

Varmt välkomna!

## **Temadag: Fokus kultur, natur och hälsa**

**Fredag 18 oktober 13.00-16.00 (arr. Stockholmsdistriktet)**

Vi människor mår bra av att lyssna på musik, betrakta konst och promenera i naturen. Medelhavs världens antika kulturer var väl bekanta och införstådda med att detta hade en välgörande effekt på kropp och själ när det gällde välbefinnande och för att bearbeta ohälsa och sjukdomar med hjälp av olika konstformer. Under temadagen får du bland annat veta mer om de senaste forskningsrönen; hur du som person kan förbättra din hälsa med rätt ljudmiljö, hur konst stimulerar både intellekt och känsloliv och hur enkla recept från naturen, ofta traditionellt kända inom folkmedicin, idag är vetenskapligt belagda.

### **Föreläsare:**

Jan O.M. Karlsson, konsthistoriker

Anna Konvicka, konsthistoriker och utbildad örterapeut

Andreas Konvicka, Operasångare, musikvetare och ljudterapeut

**Adress:** Sandlersalen i ABF-huset, Sveavägen 41 Stockholm

**Anmälan:** senast 10 oktober till [info@spfstockholm.se](mailto:info@spfstockholm.se) eller 08-720 77 30, anmälan är bindande

**Kostnad:** 150 kr per person. Faktura kommer att skickas med bekräftelsen

## **Teaterkryssning till Åbo Svenska teater** **23-25 oktober (arr: PRO Fruängen-Liljeholmen)**

Ett nyskrivet musikaliskt och visuellt allkonstverk med nyskriven musik och vild koreografi gestaltas Kalevalas värld, på ett sådant sätt som ger runosången rättvisa och samtidigt känns modernt och fräscht. Kalevala är roliga, drabbande, vackra, sorgliga, övernaturliga sagor för vuxna: sagor om jordens tillblivelse, om hjältar som slits itu, mening och lycka, krattor och honungsbin samt en massa lingon. Föreställningen textas på finska och svenska. Båtresa Stockholm-Åbo-Stockholm, 2-rätters skeppsmeny på utresan, frukost i land i Åbo, buffémåltid på hemresan, teaterbiljett till matinéföreställning av Kalevala.

Dubbelhytt inside/person: **1735 kr**, enkelhytt inside/person: **2065 kr**  
Dubbelhytt Seaside/person: **1820 kr**, enkelhytt Seaside/person: **2285 kr**

**Bindande anmälan snarast till Eva Sjöholm tel: 070-320 87 77**

Faktura skickas från Björks resor. Glöm inte pass.

.....

## **NORRA REAL JAZZEN**

**Söndagen 27 oktober kl. 14.00-18.00 -Champagnebar och tea dance**

**Norra Real, Roslagsgatan 1**

Norra Real Jazzen, ersätter Vasajazzen och kompletterar Ridderjazzen. Detta ger en intressant och glädjande underhållning med Orgel Boogie Woogie, medverkande är delar av European Jazz Elite. Bandleaders är Anders Linder och Ulf Johansson Werre.

Läs mer på vår hemsida [www.spfseniorena.se/fruangen](http://www.spfseniorena.se/fruangen)

**Kostnad: 400:- kronor**, begränsat deltagarantal så först till kvarn.

Anmälan till Gull-Britt Larsson

Tel: 070-778 59 51, [ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com)

**Bindande anmälan senast 20 september eller på tisdagsträffarna.**

Betalning senast 1 oktober

**pg: 536407-0, bg: 106-3791 eller swish:123 143 6864**

Ange jazz 27 oktober samt ditt namn

## **Musikalisk Vinprovning på Högberga Vinfabrik** **Måndag 11 November eller Tisdag den 12 November 2019** **(arr: PRO Liljeholmen)**

### *Vi börjar kl 11. Visning och mat tar ca 2,5 tim*

En stor italiensk dag på den Toscanska vinfabriken. Vad är mer underbart än att avnjuta italienska delikatesser av högsta kvalitet tillsammans med välgjorda viner.

Vi bjuds på en timmes underhållande rundvandring i vinfabriken, vi får lära oss hur kvalitetsvin tillverkas och vad som påverkar kvaliteten. Tillgång till stolar finns under guidningen.

Under måltiden blir det italiensk musik med vinmakaren Johan Zälle på gitarr och hans underbara fru Birgitta Olovsson, bl.a. guide för Reseskaparna. Musiken är akustisk och utan förstärkning så alla får möjlighet att samtala och diskutera era vin- och matupplevelser. Mellan de italienska schlagermelodierna ger er vinmakare Zälle förklaringar till vad som händer när vinerna möter olika smaker i munnen.

### **Provsmakning**

Ett glas mustigt rosé som entré och tre olika röda ekfatslagrade viner, Cabernet Sauvignon, Merlot & Sangiovese.

### **Måltid**

En italiensk delikatessallrik, tre chark, tre ostar, pastasallad och bröd.

**Pris: 500:- kr**, i priset ingår även en timmes guidad tur i vinfabriken.

**Anmälan senast 22 oktober** till PRO Sexan Britta Svensson,  
tel: 073-076 27 35 , [brittaproliljeholmen@gmail.com](mailto:brittaproliljeholmen@gmail.com)

**Betalning till PRO Liljeholmen pg: 787683-2**  
**efter 22 oktober senast 31 oktober**

### **Vi åker kommunalt:**

Tunnelbanan nr 13 från Liljeholmen ca 9.45 till Ropsten  
Lidingöbanan från Ropsten till station Högberga  
därifrån promenad ca 850 m.

Adress: Höguddsvägen 28, Lidingö för den som åker själv

## Upplev Kalevala på Åbo Svenska Teater 13-15 november

Åbo svenska teater, som fyller 180 år ger under hösten Kalevala det finländska nationaleposet som fyller 175 år.

Vi reser med Silja Galaxy till Åbo på onsdagskvällen, á la carte middag ombord, i Åbo busstransfer till Radisson Blu där vi intar frukost, guidad tur i Åbo samt visning av Åbo Svenska Teater innan föreställningen. 2,5 tim. fritid i Åbo, sedan transfer till båten Baltic Princess, buffémiddag.

B-hytt dubbel: **2613:- kr**, B-hytt enkel: **2873:- kr**.

A-hytt dubbel: **2673:- kr**, A-hytt enkel: **2993:- kr**.

**Bindande anmälan** till Gull-Britt Larsson, tel: **070-778 59 51**,  
[ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), **senast 1 oktober eller på tisdagsträffarna**

Betalning senast 13 oktober till föreningens

**pg: 536407-0, bg: 106-3791 eller swish:123 143 6864**

.....

## ÅRETS JULKONSERT

– med solister, kör och traditionellt julbord

**Söndagen 30 november i Sollentuna kyrka**

Vi firar in julen i härlig gemenskap, god mat och stämmingsfull musik.

Årets julkonsert - en efterlängtd tradition med Eric Sunnerstam,

Linnéa Sallay och Rita Saxmark samt Laurentii Motettkör.

Julbordet avnjuts på restaurang Bredden. Mer info på:

[www.spfseniorerna.se/fruangen](http://www.spfseniorerna.se/fruangen)

**Kostnad: 925:-** i priset ingår bussresa, julbord (exkl. dryck) samt julkonsert. Begränsat deltagarantal, så först till kvarn.

**Avresa:** Fruängstorget kl. **12.00**, Trekantsvägen 9, kl.**12. 15** (om 10 pers)

**Bindande anmälan** till Gull-Britt Larsson, tel: **070-778 59 51**,  
[ingul41@telia.com](mailto:ingul41@telia.com), **senast 30 september eller på tisdagsträffarna**.

Betalning senast 1 november.

**pg: 536407-0, bg: 106-3791 eller swish:123 143 6864**

Ange julkonsert samt ditt namn

## Gruppaktiviteter

### Bridge

**måndagar kl. 09:30 – 13:00.** HPG 13\*.

**Höststart 2 september.**

Ansv: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60

Närvarouppgift till Gunnel Andersson tel. 070-200 44 04



**onsdagar 09:30 – 13:00.** HPG 13\*.

**Höststart 4 september.**

Kontakta: Lars Åsberg tel. 08-88 41 23

**torsdagar kl 12.30,** Solberga Ängsväg 13.

**Höststart 12 september 2019.**

”Unna Er hjärna stimulans och spänning!”

Vi välkomnar nya spelare med viss erfarenhet.

Kontakt: Olle Sandberg 08-749 59 33

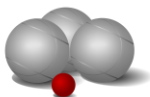
### Gymnastik

**onsdagar kl. 09:30 – 10:30**

**Start onsdagen 4 september.** 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**

**Start onsdagen 4 september.** Nya medlemmar hälsas välkomna till Prins Bertils Boulehall, Djurgården. Kontakta Elisabet Sidh, tel. 070-939 53 77 för mer information.

### Bordtennis

**torsdagar kl. 9.30 – 10.30.** Vi börjar **den 12 september** och 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 Fruängens T-bana, nedre plan, **torsdagen den 29 augusti kl. 9.20.** För att komma som ny och vilja vara med på vandringarna behöver man inte ringa innan, även om det är trevligt, Viktigast är att man är där senast 9.20.

Ansv: Ulla Löfving, tel. 08-97 50 38 eller 076-215 82 66.

**Bokcirklar** **Hanna Paulis gata 13**, denna cirkel  (röd) är fulltalig, första träffen **torsdagen den 12:e september** kl.15.00.  
Ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.

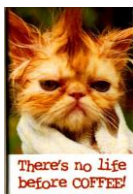


**Örby bibliotek:** höststart **måndag den 30 september** på Örby bibliotek. Cirkel 1 börjar kl 10.00, cirkel 2 kl 13.30  
Kontakt: Birgitta Björnlund [g.bjornlund@tele2.se](mailto:g.bjornlund@tele2.se)  
Tel. 08-647 43 41.

**Älvsjö bibliotek:** höststart **måndag den 2 september** kl 14.00 -16.00, det finns platser kvar. Kontakta: Lillemor Tholander [lillemor.tholander@comhem.se](mailto:lillemor.tholander@comhem.se)  
Tel. 08-86 54 37 eller 070-347 44 31.

**Nyhet** **Hanna Paulis Gata 13.** Att vara med i en bokcirkel verkar vara en av det mest intressanta aktiviteterna vi har. Jätteroligt tycker jag. Därför är vi villiga att försöka få igång ytterligare en om det finns intresse. Den skulle då vara i vår lokal och inte tidsmässigt kollidera med den som redan pågår där. Är du intresserad hör av dig till Irene Svensson 08-644 19 76.

**Målargrupp** vi fortsätter våra konstnärliga och sociala möten, vi träffas onsdagar på Café Kaffekoppen, Fruängstorget 4, första träffen **onsdagen den 11 september** kl. 14.00 Välkomna  
Ansv: Gunvor Gunell, tel. 08-88 37 51 eller 070-668 34 75.



.....  
\*HPG13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis Gata 13.

**Manuskript till oktobernumret senast 20 september 2019**  
**Hämtning och distribution av oktobernumret den 30 september 2019**