

HÖSTLÖVET



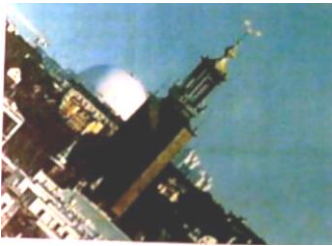
Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 320

Oktober 2019

Årgång 32

Tisdagen 1 oktober i Samlingssalen, Fruängsgården, kl.13.15



Stockholm på trekvart med Stockholm quiz.
En timme om konst och konstigheter med *Eva-Karin Gyllenberg*, kulturjournalist på DN. Ett kåserande föredrag med bilder om stort och smått i många av Stockholms offentliga miljöer.

Tisdagen 15 oktober i Samlingssalen, Fruängsgården, kl.13.15

Ruperts spelar musik, som vi känner igen från vår ungdom och som vi gillar att sjunga med i. De spelar såväl folkmusik som gamla kända evergreens, schlagers och visor.



Vi firar även alla våra jubilarer som fyller 70, 80, 90 och 100 år under året med tårta och blommor.

Entré 50:-, kaffe med hembakat, lotterier.

VÄLKOMMEN

HÖSTLÖVET nr 320 september 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.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 53 37
Medlemssekreterare	Birgitta Grkovic	070-298 31 21
IT-ansvarig	Rigmor Olivegård Landén	08-32 61 30
Programgruppen	Gunvor Gunell	08-88 37 51
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

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. Du får bladet någon dag tidigare, alltid i färg och till betydligt lägre kostnad för föreningen.

Ordförande har ordet.

Nu är vi igång igen. Hösten kommer med stora steg och det betyder att vi har en massa aktiviteter som vi hoppas att ni gillar. De två tisdagsträffar som vi haft och några andra aktiviteter som vi erbjudit har dock tyvärr inte fallit så många av er på läppen. Besöket på Spritmuseet samt bussresan till *Bland Pomeranshus och pestskräp* fick vi ställa in på grund av för få anmälningar och våra två tisdagsmöten har inte varit speciellt välbesökta. Jag skulle bli glad om ni gav oss lite information om vad vi gör för fel och vad ni egentligen vill ha. Vi, och även ni, vet att vi inte kan tillfredsställa alla smaker men något måste ju finnas som iallafall några fler av er vill ha. Det vi gör är ju till för att ni ska känna att vi bryr oss om er och vill att ni ska ha det trivsamt men septembers resultat visar att vi kanske är på väg åt fel håll. Kanske kan en del av problemet vara att vi haft ett möte på Hägerstensåsens Medborgarhus och ett på Park i Brännkyrka men det är ju de lokaler vi använt tidigare i Hägersten-Liljeholmen och Brännkyrka Älvsjö. Så väldigt svårt är det ju inte att ta sig till de här två platserna. Nu är vi i oktober tillbaka på Fruängsgården och hoppas naturligtvis att ni, våra medlemmar ska komma även dit. Hoppas ni kommer, bl.a. för att vi firar våra jubilarer den 15:e oktober. Alldeles nu pågår Seniormässan i Älvsjö, har ni tid och ork ta er gärna dit och titta på alla erbjudanden som finns. Många resor men en massa andra saker också. Brukar vara en massa bra aktiviteter från scenen som kan väcka intresse och frågor.

Årets budget har nu presenterats och där framgår att vi som är pensionärer får ett litet tillskott eftersom skatteavdraget ska minska och taket för att få bostadstillägg ska höjas så förhoppningsvis får vi några fler kronor i våra plånböcker, dvs. kontanter är det väl inte tal om men i alla fall siffrorna på underlaget bör ger ett positivt besked. Läs om Låg pension på sidan 4, utdrag från det material som SPF Seniorerna tagit fram och presenterat.

Iréne Svensson

Låg pension?

Bostadstillägg är ett inkomstprövat, skattefritt tillägg till den allmänna pensionen och kan uppgå till högst 5 560:- kr/mån, vilket i januari 2020 höjs till 6 540:- kr/mån. Ca 290 000 pensionärer och sjukpensionärer får idag ett sådant tillägg till sin pension, men man uppskattar att ytterligare ca 170 000 personer skulle ha rätt till detta om de bara skickade in en ansökan. Om man är över 65 år och tar ut hela sin pension har man rätt att ansöka. Tumregeln är att man skall ha mindre än 15 000 kr/mån i pension, men hushållets totala ekonomi avgör, bl.a. ev. förmögenhet. Den permanenta bostaden räknas inte in då förmögenheten värderas.

Ligger din pension under eller omkring 15 000:- kr före skatt så rekommenderar vi dig att åtminstone göra en preliminär beräkning med hjälp av formuläret på Pensionsmyndighetens hemsida www.pensionsmyndigheten.se. Ta gärna hjälp av en anhörig om du tycker internet är svårt. Man kan också få hjälp av deras kundservice på telefon 0771-776 776 eller genom att besöka något av deras servicekontor. I Stockholmsområdet finns åtta sådana servicekontor, kanske för många av oss enklast på Regeringsgatan 109 eller i Hallunda.

Om man inte ansöker får man inget bostadstillägg. Ligger man runt 15 000:- kr i pension bör man därför ansöka. Ansökningsförfarandet är idag mycket enkelt och kan ske direkt på Pensionsmyndighetens hemsida med hjälp av e-legitimation eller naturligtvis på en vanlig pappersblankett. Tyvärr är handläggningstiden för en ansökan väldigt lång och det kan ta upp till sex månader att få ett svar, men tillägget utgår retroaktivt från den månad ansökan beviljas.

Trygghet genom ett samtal om dagen/Veteranringen

Bor du ensam?

Veteranringen kan erbjuda dig att du en gång om dagen ringer till en telefonsvarare där du uppger ditt namn och telefonnummer.

Veteranringen följer upp att du har hört av dig, i annat fall söker de kontakt med dig eller någon som du uppgivit som kontaktperson.

Du betalar endast för ditt samtal till telefonsvararen.

Veteranringen är en ideell förening i Älvsjö och Hägersten-Liljeholmen. För information kontakta Doris Santesson på tel 08-99 85 81

Kostnadsfria upplevelser för seniorer över 70 år



Serw är en enkel bokningstjänst där seniorer över 70 år kan boka upp sig på olika kostnadsfria upplevelser som fika, lunch eller middag på restaurang eller café.

Serw är för dig som vill:

- **Umgås med andra seniorer**
- **Lära känna nya bekantskaper och få nya vänner**
- **Gå på olika aktiviteter och upplevelser som fika, lunch eller middag på restaurang eller café.**

Hur går det till?

Skapa ett konto på www.serw.se och boka redan idag. Har du frågor? Skicka epost till hej@serw.se eller ring 08-23 60 00. Har du inte tillgång till dator, be någon anhörig, vän eller granne skapa ett konto åt dig.

Det är helt kostnadsfritt, enda kravet är att du har fyllt 70 år.

.....

Glasade gången, Rudiusbacken 7, vid Telefonplan

Röd linje 14 till Telefonplan, ca 7-8 minuterspromenad.

Hämta färdbeskrivning på SL:s hemsida www.sl.se

På Glasade Gången, som nyöppnade den 3 september, serveras varje dag en kött rätt, en fiskrätt och en vegetarisk rätt.

Dagens lunch kostar från 90 kronor. I priset ingår salladsbuffé, dryck, hembakat bröd samt kaffe med kaka. Du kan betala kontant eller med kort.

Restaurangen drivs av Hägersten-Liljeholmens stadsdelsnämnd, för och av personer med funktionsvariationer.

Öppet: tisdag-fredag kl. 11.30-14.00.

.....

På Park, Götalandsvägen 181, Älvsjö finns både Filmklubb och möjlighet att se Liveföreställningar från olika operascener.

<http://parkfolketshus.nu/>

Jubilärer som vi gratulerar i september



80 år fyller	<i>Lahiri Dipak</i>	11 oktober
80 år fyller	<i>Ulla Löfving</i>	15 oktober
70 år fyller	<i>Britt Marie Eriksson</i>	2 oktober
70 år fyller	<i>Gunilla Lidén</i>	7 oktober
70 år fyller	<i>Joan Sandström</i>	12 oktober

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Astrid Norberg
Elisa Karjalainen
Ann-Christin Larsson
Karin Jarmar
Henrietta Björkewald-Meinke
Peter Meinke
Inger Lundqvist

Studieförbundet Vuxenskolan (SV)



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. www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm

Glädjande nyheter från Stockholms lokaltrafik <https://sl.se/sv/> nu kan du ta **buss 173** från Fruängens centrum till Fruängsgården. Närtrafikbussen **907** går från Fruängens centrum kl.12.50 är framme vid Fruängsgården 13.02, vi inväntar medlemmar som kommer med bussen.

Buss 76 går numera ner till Värtaterminalen (SiljaTallink), smidigt att byta från tunnelbanan vid Slussen.



Inspireras på Senormässan! 1-3 oktober

Senormässan är Sveriges största mässa för dig som vill leva ett aktivt liv och upptäcka något nytt igen. Hos oss träffar du det största antalet utställare med kvalitetsprodukter och bra erbjudanden som i första hand vänder sig till dig som är 55 år och äldre. Här finns utställare inom många olika teman; Resor, Hälsa, Skönhet, Kultur, Teknik, Boende, Vård, Shopping, Upplevelser och Dryck.

Föredrag på Tanto Seniorlokus, Rosenlundsgatan 44 A, Stockholm Tordagen 3 oktober kl. 13.00 i Svärdet.

Erik Slottner, äldre- och trygghetsborgarråd i Stockholms stad, berättar om den senaste utvecklingen inom äldreomsorgen. Vad händer med hemtjänsten? Äldreboenden? Möjlighet att ställa frågor. Fri entré, möjlighet att fika.

8 oktober kl.13.00 i Fruängsgårdens samlingsal

PRO Fruängen-Västertorp inbjuder till

Ett nostalgiskt 50- och 60-tal. Underhållning med Daniel Yngwe

Daniel Yngwe har vunnit VM i underhållning i Los Angeles tillsammans med sin grupp "The Fantastic Four". Han har underhållit på Wallmans salonger i Stockholm och Oslo, showat hos Hjalmar i Örebro och på Casino i Kina.

Kostnad 80 kr. Kaffe & smörgås som vanligt. Vin kommer att finnas till självkostnadspris och tilltugg till, detta för att göra det lite trevligt i pratmiljön.

Anmälan på 070-293 30 80 (Gunnel) **snarast dock senast den 3 okt.**

Brännkyrka Kafé, Götalandsvägen 189, Älvsjö anordnar underhållning en gång i månaden, torsdagar 14.00-15.30, fika serveras för 40:-,

<http://www.brannkyrka.org/aktiviteter/brannkyrka-kafe/>

OBS! Detta tillfälle i Brännkyrka kyrka, fri entré men ingen servering.

5 dec kl. 14.00 Magnus Helmner är sångare och låtskrivare arbetar till vardags med hemlösa i [Ny gemenskap](#), och driver bland annat kören Gatans Röster.

Seminarium om
GLAUKOM – GRÖN STARR

Synskadades Riksförbund Stockholms och Gotlands län inbjuder dig till ett seminarium om ögonsjukdomen Glaukom – grön starr.

Tid: Torsdag 10 oktober, 13.00-15.30
**Plats: Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44,
Sthlm**

Överläkare och docent **Enping Chen** från Sankt Eriks Ögonsjukhus föreläser och svarar på dina frågor.

På plats finns också representanter från Synskadades Riksförbund som kan berätta mer om vår verksamhet.

Inträdesavgift: 100 kronor, betalas kontant på plats

Anmäl dig senast tisdagen den 8 oktober till SRF Stockholms och Gotlands län, Christina Sönnergren, tel. 08-462 45 08 eller christina.sonnergren@srfstockholmgotland.se



Synskadades Riksförbund
Stockholms och Gotlands län

Kalendarium för höstens aktiviteter

Oktober		Se sid
<i>Tis-tor 1-3</i>	<i>Seniormässan Älvsjö</i>	7
<i>Tis 1</i>	<i>Stockholm på trekvart, Eva Karin Gyllenberg</i>	1
<i>Ons 2</i>	<i>Tumba Bruksmuseum, bilmuseet "World of Classics"</i>	
<i>Tor 3</i>	<i>Erik Slottner, Tanto seniorlokal</i>	7
<i>Tis 8</i>	<i>Ett nostalgiskt 50- och 60-tal. Inbjudan från PRO</i>	7
<i>To 10</i>	<i>Resultat från vårdcentralundersökningen</i>	10
<i>Tis 15</i>	<i>Ruperts spelar och vi firar våra jubilarer</i>	1
<i>Tor 17</i>	<i>Mingel i Odd Fellow-huset (Stockholmsdistriktet)</i>	10
<i>Fre 18</i>	<i>Temadag i ABF-huset (Stockholmsdistriktet)</i>	10
<i>On-fr 23-25</i>	<i>Teaterkryssning (fullbokad)</i>	<i>se Höstlövet nr 319</i>
<i>Sön 27</i>	<i>Norra Real Jazzen</i>	<i>se Höstlövet nr 319</i>

November

<i>Tis 5</i>	<i>Psykisk ohälsa, Åsa Stenberg och Evelyn Asplund</i>	11
<i>Må 11 el Tis 12</i>	<i>Musikalisk Vinprovning</i>	<i>se Höstlövet 319</i>
<i>On-fr 13-15</i>	<i>Kalevala på Åbo Svenska Teater,</i>	<i>se Höstlövet 319</i>
<i>Tis 19</i>	<i>Scenkonsternas museum</i>	12
<i>Fre 22</i>	<i>PUB-afton med ölprovning</i>	13
OBS! Lör30	<i>Årets julkonsert i Sollentuna kyrka</i>	<i>se Höstlövet 319</i>

December

<i>Tis 3</i>	<i>Brännkyrka socken, Leif Gidlöf</i>	<i>Information kommer</i>
<i>Ons 4</i>	<i>Föreläsning om Sara Lidman, Stadsbiblioteket</i>	11
<i>Tor 5</i>	<i>Brännkyrka Kafé, Magnus Helmsner</i>	<i>sångare 6</i>
<i>Tor 12</i>	<i>Luciafirande och avslutning</i>	<i>Information kommer</i>
<i>Fre 13</i>	<i>Lunch på Flitiga Lisa</i>	14

Januari 2020

<i>On 8</i>	<i>Julgransplundring, Hägerstensåsens Medborgarhus</i>
-------------	--

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

Reservation för ändringar i programmet. Aktuellt program hittar du på hemsidan: www.spfseniorerna.se/fruangen

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

Entré 50:-

VÄLKOMMEN

Presentation av resultat från vårdcentralundersökningen 2019

Har vi en tillgänglig vård för äldre i Stockholm?

Brist på geriatriker och geriatrisk specialistkompetens, långa väntetider och brist på kontinuitet. Det är problem i vården som äldre i Region Stockholm brottas med enligt en ny unik undersökning. Välkommen att lyssna till resultaten från vårdcentralundersökningen 2019 och pensionärernas krav!

Torsdag 10 oktober, kl. 13.00 - 15.30

Plats: Landstingssalen, Landstingshuset, Hantverkargatan 45

Ingen anmälan nödvändig, det är bara att dyka upp

.....
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. Medelhavsvärldens 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: Sändersalen i ABF-huset, Sveavägen 41 Stockholm

Anmälan: senast 10 oktober till info@spfstockholm.se

eller 08-720 77 30, anmälan är bindande

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

Psykisk ohälsa hos äldre

Tisdagen den 5 november kl. 13.15 i Fruängsgårdens samlingshall
Föredrag av Åsa Stenberg och Evelyn Asplund

Med åren blir vi som tur är klokare och får bättre perspektiv på livet. Men vi blir också känsligare för motgångar och förluster och mer sårbara än när vi var unga. Risken för att vi drabbas av någon form av psykiatriska symtom ökar tyvärr ju äldre vi blir. Det är inte bara den fruktade demensen som kan förstöra möjligheterna för oss att få uppleva "det goda åldrandet".

Vi går igenom de olika sjukdomstillstånden att se upp med, både hos oss själva och våra anhöriga, och vad det finns för möjligheter till stöd och hjälp.

Det finns möjlighet att ställa frågor och vill du vara anonym, kan du skriva ner dina frågor och lämna vid föreläsningen, eller om du vill kan du lämna dina frågor till någon av oss i styrelsen tidigare, så förmedlar vi dessa till Åsa. Frågorna kan besvaras i efterhand antingen personligen eller kanske om det är allmänt giltigt några rader i Höstlövet.

Åsa Stenberg, läkare och specialist i allmänmedicin och psykiatri, medlem i vår SPF-förening. Evelyn Asplund, specialutbildad undersköterska inom äldreomsorg, hon arbetar på Solkattens dagverksamhet och leder aktivitetsgrupper på Fruängsgården.

.....

4 december kl.18.00. Stadsbiblioteket, Sveavägen 73.

***"Dragspelet, det skrattade och bräkte och lockade fram lust och lustigheter ..."* En kväll om Sara Lidman i musikens tecken.**

Föreläsning, sång & musik. Duon Fritt Spelrum, Sara-Maria Söderberg & Sune Lövström, trakterar rösten, fiolen, dragspelet och sopransaxofonen. Birgitta Holm, professor emerita i litteraturvetenskap samt essäist och kritiker, talar kring Sara Lidman & musiken. I samarbete med Sara Lidman-sällskapet.

Sittplats kan bokas via nätet <https://biblioteket.stockholm.se/kalender>
Alternativt via kundtjänst kl. 09.00-13.00 på telefon 08-508 30 900,
Fri entré



Besök på Scenkonstmuseet den 19 november kl. 10.15

Kliv in i teaterns, musikens och dansens värld – på scen och bakom kulisserna.

Museet är beläget i en av Norra Europas äldsta bevarade industribyggnader, det vackra Kronobageriet med anor från 1600-talet. Du får uppleva scenkonstens spännande historia och samtid. Här varvas fascinerande föremål som scenkostymer, musikinstrument och originalmanuskript. Testa digitalt teatersmink, dansa fram musik, mixa din egen låt och mycket mer. Museets stora samling med nära 50 000 föremål har byggts upp under mer än 100 år, däribland en av världens största samlingar av musikinstrument.

Scenkonstmuseet är beläget Sibyllegatan 2, nära Östermalmstorg.

Visningen börjar 10.15 för att vi skall få ett lugnare besök.

De som vill åka från Fruängen samlas på T-banans övre plan **kl. 09.20**.

Pris 190 kronor, minimum 16 personer, senaste anmälan den 18 oktober. Betalning efter den 23 oktober när vi vet om det blir av och före 11 november till Pg 53 64 07-0, Bg 106-3791 eller swish 123 143 6864.

Anmälan kan ske på tisdagsmötena eller på telefon

Glöm inte att ange ditt telefonnummer om vi behöver nå dig.

**Gunvor Gunell
08-88 37 51**

**Iréne Svensson
08-644 19 76**

Välkommen



PUB-afton med ölprovning

22 november kl.16.00-19.00 i Fruängsgårdens samlingsal

Vi startar kl.16.00 med ett glas öl och tilltugg, medan vi blir underhållna av Grabbarna från Eken, en ungdomlig ensemble med hjärta för den svenska och irländska musikskatten.

Kl. 17.00 kommer Ernesto, vår värd för kvällen, en i ölvärlden berest man som besökt såväl tävlingar som mässor runt om i Sverige i Danmark och USA. Utöver resor i ölets namn har han provat, att brygga öl hemma från grunden, har därmed lite mer djupgående förståelse för ölbrygging men även öl generellt.

Vi kommer att prova fyra sorters öl och försöka lära oss lite om skillnader och likheter olika öltyper emellan. Förhoppningen är att vi ska lära oss hur man ska/kan tänka när man dricker öl för att få ut så mycket som möjligt av denna många gånger ädla dryck.

Mellan provandet kommer vi också att gå igenom lite fakta om vad är, vad öl kan vara och självklart gå igenom lite övergripande men intressant ölhistorik.

Tanken är att vi ska få ett meningsfullt utbyte och därför kommer diskussionerna anpassas efter deltagarnas intresse och tidigare erfarenhet. Vi räknar med att ölprovandet tar ca 60 minuter.

Anmälan som är bindande, max 50 pers., senast 8 november till

Marita Pettersson

070-633 53 37

Iréne Svensson

08-644 19 76

Kostnad 175:-, betalas till pg Pg 53 64 07-0 eller Bg 106-3791.

Skriv pub-afton och namn.

Vi hälsar också våra vänner i PRO Fruängen-Västertorp välkomna.

Lunch* på Flitiga Lisa

Restaurangskolan vid Globen, Arenavägen 60.

Fredagen 13 december 2019 (OBS! datumet) kl. 11:30

Kostnad: ej klart vid pressläggningen.

*** För närvarande inget besked om det blir julbord eller jultallrik.**

Anmälan som är bindande på tisdagsmöten eller per telefon till någon av nedanstående, begränsat antal platser.

OBS! Sista anmälnings- och betalningsdag är ej klart vid pressläggningen.

Betalning sker till föreningens pg: 53 64 07-0, bg: 106-3791 eller swish 123 143 6864. Glöm inte skriva namn.

Är du anmäld och får förhinder ber vi dig att meddela detta till förmån för någon på väntelistan.

Samling vid Fruängens tunnelbana övre biljetthall kl. 10.30.

Tänker du åka på egen hand, meddela detta till någon av oss så vi inte väntar förgäves.

Välkommen

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Iréne Svensson
08-644 19 76

Gull-Britt Larsson
070-778 59 51

*Resväg: tunnelbana till Liljeholmen, därifrån Tvärbanan till hpl Globen. Gå nerför trapporna (det finns hiss), gå rakt fram på Arenavägen, restaurangen ligger på entréplanet.



Gruppaktiviteter

Bridge

måndagar kl. 09:30 – 13:00. HPG 13*.

Ansvar: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60

Närvarouppgift till Gunnel Andersson tel. 070-200 44 04



onsdagar 09:30 – 13:00. HPG 13*.

Kontakta: Lars Åsberg tel. 08-88 41 23

torsdagar kl. 12.30, Solberga Ängsväg 13.

”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

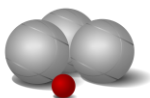
Vi finns i Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner. Nya deltagare är varmt välkomna. Ingen föransmälning behövs, det är bara att komma. Har du frågor?

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 finns i Västertorpshallens lilla

motionsrum en trappa ner. Nya spelare är mycket välkomna. Föransmälning 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, **torsdagar 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 kl. 9.20.

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

Bokcirklar

Hanna Paulis gata 13, denna cirkel  (röd) är fulltalig, nästa träff **torsdagen 24 oktober kl.15.00.**

Ansvar: Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.

Bokcirkel:

Om du fortfarande är intresserad av en ny bokcirkel kontakta då Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.



Örby bibliotek: måndagar på Örby bibliotek. Cirkel 1 börjar kl 10.00, cirkel 2 kl 13.30. Kontakt: Birgitta Björnlund, tel. 08-647 43 41 g.bjornlund@tele2.se.

Älvsjö bibliotek: måndagar kl 14.00 -16.00, det finns platser kvar. Kontakta: Lillemor Tholander lillemor.tholander@comhem.se
Tel. 08-86 54 37 eller 070-347 44 31.

Målargrupp vi fortsätter våra konstnärliga och sociala möten, dvs. du är även välkommen med ditt handarbete, vi träffas på Café Koppen, Fruängstorget 4, **kl. 14.00** var 14:e dag.
Ansv: Gunvor Gunell, tel: 08-88 37 51



Förslag på nya gruppaktiviteter

Bowling



Vi har blivit erbjudna att komma och prova på bowling hos SPF Botkyrka. Spel på Olearys i Heron city på **tisdagar kl 11-12**. Kostnad 70:-/gång, fika efteråt 20:-. Det finns utrymme för flera och nya spelare välkomnas. Är du intresserad så är det bara att dyka upp strax före 11.00. Mer information kan du få av Gunnar Sennvik, tel: 70-058 38 10. gunnar.sennvik@telia.com

Gruppträning för seniorer: Erbjudande om prova på Seniorpass på Puls&Tränings gym, beläget på Västbergavägen 4, under Stora Coop.

Måndagen 14 oktober kl.10.00

Efteråt bjuds det på kaffe och kaka.
Välkommen önskar oss Emilie Berg
073-618 88 11



www.pulsochtraning.se

Stick-/Syjunta Vi har fått förfrågan om vi inte kan starta en sådan, vi har en person som är villig att hålla i den och nu är frågan: Vill ni det? Kontakta någon i styrelsen se s.2.

*HPG13 betyder föreningens lokal på Hanna Paulis Gata 13

Manuskript till oktobernumret senast 18 oktober 2019

Hämtning och distribution av oktobernumret den 28 oktober 2019