

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen - Liljeholmen

Nr 323

Januari 2020

Årgång 33

Onsdagen 8 januari kl.13.00 Medborgarhuset Hägerstensåsen



Julgransplundring. Ta med en julklapp till tomtens säck à 20-50 kronor, Det blir klapputdelning när granen plundrats, men först tävlar vi i julquiz, äter goda ostar, bröd och frukt, samt dricker lite vin och kaffe. Alla välkomna, men vi är tacksamma om vi får en anmälan se s.7, för att veta hur mycket vi ska inhandla av diverse varor.

Entré 50 kronor

Tisdagen 21 januari kl. 13.15 i Samlingssalen Fruängsgården

Att sätta sitt liv på spel

Ett kåseri om spel, spelmani, svindlare, märkliga vadslagningar m.m.

Göran Wessberg, f.d. professor vid Pekings universitet, författare bl.a. *Around the World in 80 Games*



Entré 50:-, kaffe med hembakat, lotterier

©Ron Leishman * IllustrationsOf.com/1046129

VÄLKOMMEN

Dags för medlemsavgift - se inbetalningsavi inhäftad i mitten av pappersutgåvan. Om du får Höstlövet via e-post finns en separat bilaga med betalningsinformation.

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

Telefon

Ordförande	Iréne E. Svensson	08-644 19 76
Vice ordf.	Karin Hagy	073-844 99 90
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	070-777 02 36
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 59 51

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

Kontakta valberedningen

Vi vill gärna att ni, våra föreningskamrater, funderar på om ni vill och kan göra en insats i föreningens viktiga arbete. Du kanske har något intresse eller kompetens, som du kan dela med dig av.

Kontakta oss gärna för fortsatt diskussion. Lena och Göran Björkman
tel: 070-766 41 58, goran_bjorkman@hotmail.com

Ordförande har ordet.

Nytt år, nya löften och förhoppningsvis nya positiva saker. Hoppas jul och nyår har förflutit väl och att skinkan är uppäten och glittret borttaget från granen innan den lämnades till återvinning. Vi hade ett trevligt luciafirande med glada barn och gott bröd, trots att det inte var Synnöves hembakade. Jullunchen på Flitiga Lisa var av litet annorlunda slag, detta enligt ledningen för att de blivande kockarna ska lära sig laga rätter utöver de traditionella. Den här gången gick det att ta sig till och från restaurangskolan utan risk för stukade fötter och brutna ben och handleder. Tack för det.

Vi startar vårens verksamhet med vår populära julgransplundring i Medborgarhuset på Hägerstensåsen. Har du tänkt vara med, så anmäl dig snarast, så vi får en uppfattning om hur många som kommer. En julklapp värd max 50 kr läggs i tomtens säck, för senare utdelning. Vårens aktiviteter är av skiftande slag och jag hoppas att alla hittar något som passar. Många reseerbjudanden finns det.

I februari är det dags för årsmöte, med sedvanligt val av nya ledamöter. Förhoppningsvis blir många av de gamla ledamöterna också kvar. Valberedningen har sedan en tid varit ute på jakt för att sondera terrängen. Vi måste dessutom få fram ett nytt namn för vår förening eftersom vi under det förra året slog oss ihop med Brännkyrka Älvsjö. Att bara pussla ihop vårt och deras namn blir alldeles för långt. Namnförslagen fanns med i förra numret av Höstlövet och förhoppningsvis har du redan röstat. Nu är det i alla fall för sent.

Redovisning av enkätundersökningen som vi gjorde under november månad, för att försöka få fram tydligare vad ni som medlemmar vill ha från er förening, kommer framöver, när vi fått ordentlig utvärdering av de svar som kom in. Ett stort tack till er som blev uppringda och gav oss bra svar på våra frågor. Något som kom fram när vi försökte nå er var, att vårt register inte alltid hade rätt telefonnummer. Glöm därför inte att meddela oss när du ändrar telefonnummer eller tar bort ett gammalt. Det framkom också att några gärna tog emot Höstlövet per mail men ännu inte meddelat föreningen detta.

Ta det nu lugnt i mörkret som är utanför fönstret, så ses vi på våra aktiviteter under våren. Tänk positivt - snart kommer ljuset tillbaka.

Iréne Svensson

Stadsdelsnämnderna

Älvsjö och Hägersten-Liljeholmen slås samman den 1 juli 2020 till en stadsdelsnämnd. Den nya stadsdelsnämnden ska heta Hägersten-Älvsjö-Liljeholmens stadsdelsnämnd.

Den förslagna organisationsförändringen sker i båda nämnderna, det vill säga att både Hägersten-Liljeholmens och Älvsjö stadsdelsnämnder läggs formellt ner och en ny nämnd skapas.

Nuvarande stadsdelsdirektör Gunilla Davidsson i Hägersten-Liljeholmen tillträder som stadsdelsdirektör i Älvsjö den 1 januari 2020 fram till 1 juli 2020 då stadsdelarna slås ihop. Hon efterträder stadsdelsdirektör Anne-Marie Tingeborn i Älvsjö som går i pension den 31 januari 2020.

Den nya nämnden och förvaltningen inrättas formellt från och med 1 juli 2020. Likaså behöver nytt pensionärsråd och råd för funktionshinderfrågor inrättas. Det föreslagna samgåendet av nämnderna är en organisatorisk förändring, vilken inte bedöms påverka tjänster och den service som invånarna möter. Det är också viktigt att tillgängligheten till den nya förvaltningen är god för alla invånare. Betr. Pensionärsråden har SPF-föreningarna inom de båda stadsdelsområdena gemensamt nominerat nedanstående personer som ledamöter resp. ersättare, vilket innebär omval på samtliga poster, under perioden 1 januari tom 30 juni 2020.

För Hägersten-Liljeholmens pensionärsråd

Ordinarie:

Gunnar Carlsson

Lola Carlsson

Birgitta Airas

Ersättare:

Peter Norrbohm

För Älvsjö pensionärsråd

Ordinarie:

Torbjörn Sundsgård

Lillemor Tholander

Ersättare:

Maria Renmyr

Christina Björklund

Jubilarer som vi gratulerar i januari



90 år fyller	Maja Helena Brandt	1 januari
80 år fyller	Margaretha Bergström	5 januari
80 år fyller	Hans Gren	28 januari
80 år fyller	Eva Sjöholm	29 januari
80 år fyller	Dan Svärd	31 januari
70 år fyller	Moses Rosblom	1 januari
70 år fyller	Peter Minding	7 januari

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna



Benedicta Mohammar
Eva Jarenius
Håkan Danielsson

Föreningens namn

När detta skrivs pågår fortfarande omröstningen bland förslagen till nytt namn på föreningen. Omröstningen har dock fått en trög start med relativt få röster, men vi hoppas naturligtvis att det skall accelerera mot slutet. Det gäller att få minst 25 röster på ett och samma förslag för att detta skall föreläggas årsmötet. Hur det går kommer du att kunna läsa på hemsidan i början av januari samt naturligtvis i nästa nummer av Höstlövet, som då också innehåller en kallelse till årsmötet i februari. På årsmötet skall bl.a. beslut om namnet tas.

Höstlövet per mail



Vi ser gärna att fler medlemmar väljer att ta emot Höstlövet per e-post. Drygt 150 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.

Ny portkod

Har du bytt portkod eller fått porttelefon, glöm inte att anmäla detta till Arne Lönnebring tel: 08-646 24 54, e-post: arne.lonnebring@telia.com. Risken är att du missar Höstlövet, eftersom 'brevduvan' inte kan komma in.

Information

Telefonnummer som är bra att ha till hands

112 ambulans, polis

1177 Vårdguiden, sjuksköterska, mediciner, tidsbeställning

114 14 direkt till polisen, ej akuta ärenden

Fixartjänsten i Hägersten-Liljeholmen och Älvsjö

Du som har fyllt 75 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor, tunga lyft, för att byta glödlampor, byta gardiner etc. Tjänsten är kostnadsfri, men materialet får du bekosta själv. Fixartjänsten 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.**

Syn-och Hörselinstruktörerna:

För information ring telefontid är 08:00 -09.30

Skärholmen – Älvsjö

Ewa Stigsdotter 508 23 655

ewa.stigsdotter@stockholm.se

Hägersten – Liljeholmen

Leena Daneshmand 508 23 586

leena.daneshmand@stockholm.se

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 uppgett som kontaktperson.

Du betalar endast för ditt samtal till telefonsvararen.

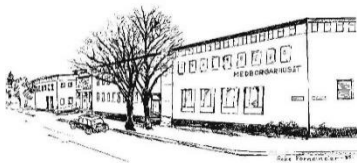
Veteranringen är en ideell förening i Älvsjö och Hägersten-Liljeholmen.

För information kontakta Doris Santesson på tel 08-99 85 81

Stockholms trygghetsjour tel: 08-508 40 700

Till Trygghetsjouren kan Du vända Dig i akuta frågor som inte kan vänta till närmsta vardag. Jourhandläggare kan fatta biståndsbeslut om akuta hjälpinsatser och arbetsleda omvårdnadspersonal i akuta situationer.

Julgransplundring onsdagen 8 januari 2020 kl. 13.00 **Hägerstensåsens Medborgarhus*, Riksdalervägen 2, Baldersalen**



Ta med en julklapp till tomtens säck à 20-50 kronor, Det blir klapputdelning när granen plundrats, men först tävlar vi i julquiz, äter goda ostar, bröd och frukt, samt dricker lite vin och kaffe.

Alla välkomna, men vi är tacksamma om vi får en anmälan, för att veta hur mycket vi ska inhandla av diverse varor. Anmälan **senast 3 januari**.

Irène Svensson irene.e.svensson43@gmail.com, tel: 08-644 19 76 eller
Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com, tel 070-778 59 51

***Hitta hit:** Buss 147från Liljeholmen, hpl Sedelvägen, tunnelbana 14 till Hägerstensåsen, 5-7 min. promenad.

Hjärtligt välkomna

Riddarjazzen, söndagen 2 februari 2020 kl. 14.00 - 18.00 **Riddarhuset, Gamla Stan, Stockholm**

RIDDARJAZZEN gläder och värmer publiken i vinterkylan. Biljetterna säljs nu genom Direkt betalning i SEB banken 5215 03 332 95 eller **NYTT:** genom Swish 073-552 45 40. Biljetterna säljs **ENDAST** på dessa 2 sätt till ett pris av 500 kronor och sista försäljningsdag är 20 januari. Följ instruktionerna på www.scandinavianweek.com

Hans Wetterberg www.scandinavianweek.com

För mer info: +46 (0) 73 552 44 11

Kalendarium våren 2020

<u>Mån</u>	<u>dag</u>	<u>dat</u>	<u>tid</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Plats</u>	<u>Information</u>
Jan	On	8	13.00	Julgransplundring	Medborarhuset	sid.7
					Hägerstensåsen	Anmälan krävs
	Ti	21	13.15	Föredrag om spelberoende Göran Wessberg	Fruängsgården	sid.1
Feb	Sö	2	14.00	Riddarjazzen	Riddarhuset	sid.7, Höstlövet 322
				bl.a. Global Jazz Elite	Gamla Stan	
	Ti	4	13.15	Helena Malmqvist Frivillig Väntjänst, Musik-prat-känna	Fruängsgården	Information kommer
				Psalmodikumgruppen: En sträng		
	Ti	18	13.15	Årsmöte med underhållning	Fruängsgården	Information kommer
Mars	Ti	3	13.15	Föredrag om tankspriddhet Johan Rapp	Fruängsgården	Information kommer
	To	5	13.00	Anna Korsvik, Sijja Tallink	Axelbergs Torg 3	sid.13
	Ti	17	13.00	Mormors pengar - del 1 Leif Östman	Lokal meddelas senare	sid.10 Anmälan krävs
	Ti	24	13.15	Föredrag om Fruängen Karl-Erik Ryman	Fruängsgården	Information kommer
Apr	To	2	13.00	Mormors pengar - del 2 Leif Östman	Hallwylska Palatset Hamngatan 4	sid.10 Anmälan krävs
	Ti	7	13.00	Mormors pengar - del 3 Leif Östman	Dansmuséet Drottninggatan 17	sid.10 Anmälan krävs
	Ti	21	13.00	Vinprovning	Park	Information kommer

Ritva Elg	Götalandsvägen			
Sö-Må 26-27	Bridgekryssning	VikingLine	sid.11	
Må 27	Bröderna Andersson Nostalгимuseum,	Endagsbussutflykt lunch på Rosella	sid.11 Anmälan krävs	
Ti 28	Studiebesök och presentation av och vid Slussen	Södermalmstorg 4	Information kommer	
Maj	Ti 5	Seniordagen	Kungsträdgården	Information kommer
	To 7 16.00	Vårmingel:	Fruängsgården	
	Ti 19 13.15	Jag ville dansa med lyckan		Information kommer
	On 27 9.00	Musikunderhållning, Goss	Fruängsgården	Information kommer
		Skånelaholms slott, Sigtuna	Endagsbussutflykt	sid.11

Juni	v23	Sillunch		Information kommer
	On-Lö 10-13	Höga kusten	4 dagars bussresa	sid.12
	Ti 16	Albert Engströms museum	Endagsbussutflykt	sid.12
Aug	Ti-to 11-13	Östergötland	3 dagars bussresa	sid.13
	Sö-ons 16-19	I Sibelius fotspår	SiljaTallink	sid.13
	Sö-må 23-24	Konsten i Dalarna	2 dagar bussresa	sid.13
Sept	Ti 1 13.15	Program ej klart	Fruängsgården	
	Ti 8 13.00	Guidning och Afternoon Tea,	Sturehofs slott	sid.14
Okt	Sö-Fr 4-9	St Petersburg	SiljaTallink	sid.14

Reservation för ändringar i programmet. Aktuellt program på www.spfseniorema.se/fruangen



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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

Mormors pengar – tre träffar

Tisdag 17 mars, torsdag 2 april samt tisdag 7 april

Wilhelmina von Hallwyll 1834-1930, född Kempe, var på sin tid Sveriges rikaste arvtagerska, enda barnet till Johanna och Wilhelm Kempe. Hon gifte sig med en schweizisk greve, Walter von Hallwyll. Enda villkoret för samtycke från föräldrarna var, att han bosatte sig i Sverige, vilket han också gjorde. Wilhelmina var en svensk konst-samlare och museiskapare. Paret byggde Palatset 40 rum och kök, Hamngatan 4, under åren 1893-1898. Huset skulle fylla tre syften:

- vara en bostad under vinterhalvåret,
- vara ett kontor för familjens firma och
- vara ett utrymme för grevinnans samlingar av antikviteter.

Vid tre tillfällen ska vi tillsammans med guiden **Leif Östman**, bekanta oss med fascinerande, egensinniga kulturpersoner paret Hallwyll, palatset och dess utveckling, samt dottersonen Rolf de Maré,

Träff 1; tisdagen 17 mars kl. 13.00, ca 2 timmar, då träffas vi i vår lokal på HPG 13 eller i Hägerstensåsens Medborgarhus, beroende på antalet deltagare, samtidigt som vi avnjuter vin och snittar, berättar Leif Östman hur det hela började. Max antal: 40.

Träff 2; torsdagen 2 april 13.00-14.00 träffas vi i Hallwyllska museet **Hamngatan 4, kl. 12.45**. Leif Östman guidar oss, vi får även veta sådant som inte berättas vid vanliga guidningar. Max antal: 25.

Träff 3; tisdagen 7 april 13.00-14.00 träffas vi på Dansmuséet, **Drottninggatan 17, kl: 12.45**. Här blir vi också guidade av Leif Östman som berättar om dottersonen Rolf de Maré, skapare av Dansmuséet och Svenska Baletten i Paris. Max antal: 25.

Pris för de 3 träffarna; 500:- för entréer, guide, snittar o vin.

Vill du bara vara med vid **enstaka tillfällen är kostnaden 200:-/träff**.

Betalning till föreningens pg: 53 64 07-0 eller **bg: 106-3791**.

Ange på anmälan: **Mormors pengar** och vilken aktivitet det gäller. **Glöm inte skriva ditt namn.**

Anmälan på tisdagsträffarna eller senast 3 mars till

Gunvor Gunell
08-88 37 51

Irène Svensson
08-644 19 76

Gull-Britt Larsson
070-778 59 51

Resor våren/sommaren/hösten 2020

Resorna gör vi tillsammans med Mälarhöjden-Hägersten och PRO Fruängen-Västertorp. Fullständiga resebeskrivningar finns vid tisdagsträffarna och på vår hemsida www.spfseniorena.se/fruangen

Nostalgitripp med Bröderna Andersson och kryssning med M/S Rosella, måndagen den 27 april

avresa från busstorget Fruängen kl. 07:45 och Liljeholmen, Trekantsvägen 9 kl. 08:00. Åter ca 19.15 - 19.30.

I priset ingår bussresa, entré till Bröderna Anderssons nostalgimuseum, guidad tur samt kaffe och smörgås, dagskryssning Kapellskär – Mariehamn, buffé ombord inkl. öl, vin, läsk och kaffe).

Kostnad: 529 kronor. Björks resor skickar faktura. Anmälan görs senast den 17 mars till Eva Sjöholm, Pro Sexan via e-post eva.sjoholm@outlook.com eller telefon 070-320 87 77.

Bridgekryssning och kryssning för icke spelare 26-27 april

Den här kryssningen ordnar vi för bridgespelare och andra som vill göra en dygnskryssning till Mariehamn. Utresa söndag eftermiddag med Viking Rosella. Bridgespelarna går ombord söndag kl. 15.30, övriga resenärer kl. 17.30, åter i Stockholm måndag 15.15.

Pris för bridgespelarna: **693:-, enkelhytt: 868:-**

Pris för icke spelare: **513:-, enkelhytt 688:-**

I priset ingår: utsideshytt, buffé inkl. vin/öl samt kaffe, frukost.

Bokning senast 26 februari till Eva-Lena Frank, tel: 073-844 00 66 evalena.frank@gmail.com Ange: namn, födelsedata, adress, telefon och mailadress om möjligt. Faktura och resebekräftelse från Björks resor

Bussresa till Skånelaholms slott, Sigtuna stad och Sigtuna stiftelsen. Onsdagen den 27 maj kl. 09.00 – ca 16.30

Resan börjar och slutar vid Trekantsvägen 9, Liljeholmen.

Skånelaholms slott ligger vid sjön Fysingen och har anor från Magnus Ladulås tid. Slottet och dess samlingar ägs sedan 1962 av Vitterhetsakademien. Vi får en guidad visning av slottet. (forts. nästa sida)



Efter förmiddagskaffe fortsätter vi till Sigtuna. Två guider tar oss med på en spännande stadsvandring i denna lilla idylliska stad. Visningen avslutas vid Sigtunastiftelsen där vi äter lunch.

Efter lunchen får höra om Sigtunastiftelsens verksamhet och gå runt och se oss omkring i den vackra omgivningen.

Anmälan tidigast **10 januari** och senast **11 maj** till tel: 070-7785951
Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com

Kostnad: 590 kronor som betalas senast den 11 maj till pg 53 64 07-0.
Glöm inte skriva namn. Max 50 personer

Höga kusten den 10 - 13 juni

Första dagen reser vi mot Älvkarleby där vi gör ett stopp för kaffe och ett besök på Laxön. En guide möter oss och berättar om ingenjörstrupperna på Laxön, Sveriges första stora vattenverk och mycket mer. Efter gemensam lunch på restaurang Kungsådran fortsätter vi resan mot Kramfors och hotell Kramm där vi kommer att bo i tre nätter.

Under de andra dagarna kommer vi att tillsammans med vår guide att besöka Lunde i Ådalen, Sandöbron, Nordingrå kyrka, fiskeläget Norrfällsviken, Barsta kapell och källa, Mannaminne, Höga kusten bron, Mjälloms tunnbröd, Höga kusten Konsthantverk, Villa Fraxinus, (en fantastisk trädgård) och Skuleberget.

Anmälan **tidigast den 10 januari** och **senast 15 april**
till Gull-Britt Larsson, tel: 070-778 59 51, ingul41@telia.com

Kostnad: 5690 kronor/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 900 kronor. Resebevis och faktura skickas från Resekompaniet.

Albert Engströms ateljé och museum i Grisslehamn

Tisdagen 16 juni kl. 8.30 – 16.00

Tunnelbana till Tekniska högskolan, buss till Norrtälje, buss till Grisslehamn (inalles ca 2 tim. resa).

Vi blir guidade i ateljén och äter lunch i Kafé Kalaset. Information kommer att finnas på hemsidan <https://www.pro.se/liljeholmen/>

Anmälan till PRO Sexan Britta Svensson, tel: 073-076 27 35,
brittaproliljeholmen@gmail.com senast 20 maj. Betalas efter besked om resan blir av efter 20 maj, senast 10 juni till pg: 7876 83-2.

”Östergötland 3 dagar - med industrihistoria, kloster och Heliga Birgitta”. 11-13 augusti.

Vi besöker Marmorbruket i Kolmården, Bersbo gruvor, Gusums mässingsbruk, Linköpings domkyrka, Sveriges Rundradiomuseum i Motala, Vadstena med visning av slottet, Arbetets museum i Norrköping samt Reymyre glasbruk.

Anmälan senast den 11 juni till Eva Sjöholm, Pro Fruängen-Västertorp, via e-post eva.sjoholm@outlook.com eller telefon 070-320 87 77

Pris: ca 4550 kronor person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 550 kronor. Resebevis och faktura skickas från Viatour Group AB.

”I Sibelius fotspår” den 13-16 augusti*

Resan börjar i Helsingfors där vi ser det omtalade Sibeliusmonumentet. Därefter Sibelius hem i Ainola och Sibelushallen i Lahtis samt Sibelius födelseort Hämeenlinna där hans föräldrahem numer är ett museum. Resan avslutas på samma sätt som Sibelius avslutade sina spelningar - med en drink på det anrika Hotell Kämp i Helsingfors

Anmälan till Gull-Britt Larsson SPF Fruängen-Liljeholmen ingul41@telia.com eller telefon: **070-778 59 51** senast den 1 juli.

10 platser är bokade, så först till kvarn gäller.

Kostnad: från 4309 kronor/person. Faktura skickas från Silja Line.

*Den 5 mars kl.13.00 kommer Anna Korsvik till SPF Mälarhöjden-Hägerstens aktivitetsmöte i Aulan, Axelsbergs Torg 3 och berättar om den här resan.

Konsten i Dalarna 23 - 24 augusti

Vi reser med buss upp till Mora där vi får en visning av Zornmuseet och Zorngården. Vi bor i Tällberg på Dalecarlia Hotell & Spa med utsikt över Siljan. Dag 2 besöker vi Hugo Alvéns hem en bit utanför Leksand. I Västanvik finns Jobs Handtryck och vår guide Christina Mattsson (som berättat om systrarna Jobs vid ett aktivitetsmöte).

Anmälan till Ann Falk, SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten, telefon: 08-97 26 62 återkommer om tid.

Kostnad: Ej klart vid pressläggningen. Resebevis och faktura skickas från Viatour Group AB.

Afternoon tea på Sturehovs slott

8 september kl.13.00



Då det inte finns några kollektiva resor till Sturehov gör vi resan med egna bilar. De som inte har bilar brukar erbjudas plats av sina medresenärer. Detta ombesörjer vi. Mera information i senare Höstlov.

St Petersburg – den ryska juvelen*4-9 oktober



Få städer är så fascinerande som St Petersburg. Staden räknas, med rätta, till en av världens vackraste städer. När Peter den store grundade staden sneglade han på europeiska förebilder och St Petersburg här verkligen det bästa av allt: breda paradgator, nederländska kanaler utmed floden Neva, storslagna byggnader och en atmosfär som inspirerat mästare som författaren Dostojevskij och juveleraren Fabergé.

B1 (enkelhytt utan fönster) 7935:– / B2 (dubbelhytt utan fönster) 7735:–
A1 (enkelhytt med havsutsikt) 8135:– / A2 (dubbelhytt med havsutsikt) 7835:–

Allt detta ingår: Önskad hyttkategori, 2 sjöfrukostar, privat buss t/r Tallinn, svensktalande guide, 3 nätter på hotell med frukost, 2 gemensamma middagar, 2 luncher, inträde till samtliga besöksmål på programmet.

Anmälan till Ann Falk, ann.m.falk@gmail.com tel: 08-97 26 62

Betalning senast 1 september: SPF Mälarhöjden, pg 498997-5.

*Den 5 mars kl.13.00 kommer Anna Korsvik, SiljaTallink, till SPF Mälarhöjden-Hägerstens aktivitetmöte i Aulan, Axelsbergs Torg 3 och berättar om den här och andra resor.

Gruppaktiviteter

Bridge

måndagar kl. 09:30 – 13:00. HPG 13*.

Start 13 januari. Ansv: Birgitta Pihlgren tel. 070-650 44 60
Närvarouppgift till Gunnel Andersson tel. 070-200 44 04



onsdagar 09:30 – 13:00. HPG 13*.

Start 15 januari. Ansv: Ing-Mari Ohlsson,
tel. 070-561 67 46, ingmari.ohlsson@telia.com

torsdagar kl 12.30, Solberga Ängsväg 13.

Start 16 januari, 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 föranmälning
behövs, det är bara att komma. Start 8 januari. Har du frågor?
Ring ledaren Lilian Bjelton, tfn 070-396 16 38.

Boule



onsdagar kl. 10.00 – 12.00

Nya medlemmar hälsas välkomna till Prins Bertils Boulehall,
Djurgården. Start 8 januari. Kontakta Elisabet Sidh,
tel. 070-939 53 77 för mer information.

Bordtennis



torsdagar kl. 10.00 – 11.00 finns i Västertorpshallens lilla
motionsrum en trappa ner. Nya spelare är mycket välkomna.

Föranmälning behövs inte, det är bara att komma.

Start 9 januari. 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.

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

Målargrupp



Vi fortsätter våra konstnärliga och sociala möten, dvs. du är
även välkommen med ditt handarbete, vi träffas på Café
Koppen, Fruängstorget 4, onsdagar **kl. 14.00, udda veckor.**

start 15 januari. Ansv: Gunvor Gunell, tel: 08-88 37 51.

Bokcirklar **Hanna Paulis gata 13**, denna cirkel är fulltalig, träffas **torsdagar kl.15.00 en gång i månaden**. Startdatum ej klart. Ansv. Åsa Stenberg tel. 070-232 39 31.



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 är fulltalig. Kontakta: Lillemor Tholander lillemor.tholander@comhem.se
Tel. 08-86 54 37 eller 070-347 44 31.

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

Stick-/syjunta/pysselgrupp Vi startar den här aktiviteten på försök, så kom till vår lokal på Hanna Paulis gata 13, tisdagen den **14 januari kl. 14.00**. Vi bestämmer sedan vilken dag, tid och hur ofta vi ska träffas. Kontakta Gull-Britt Larsson, tel: 070-778 59 51 eller ingul41@telia.com
Det är inte jag som är ledaren, men tar emot anmälningar och kommer att närvara med vid många tillfällen.



OBSERVERA! Det medföljande inbetalningskortet.

HPG 13* betyder föreningens lokal på Hanna Paulis gata 13.

Manuskript till februarinumret senast 17 januari 2020
Hämtning och distribution av januarinumret 27 januari 2020