

HÖSTLÖVET



Medlemsblad för SPF Seniorerna Fruängen – Älvsjö

Nr 343

April 2022

Årgång 35

**Vi fortsätter med anmälningar och inbetalningar
till våra aktiviteter.**

Se under varje aktivitet vad som gäller och i vilken lokal.

**Glöm inte att vid betalning ange den kod
som står vid varje aktivitet.**

Vår hemsida uppdateras kontinuerligt, kontrollera där om det blir
sena ändringar i programmet.

Månadsmöten

12 april kl. 14 är det månadsmöte med italiensk touche se s. 7.

26 april kl. 13 årsmöte information se s. 7 och Höstlövet 342.

Bussresor

24 maj heldagsutflykt med studiebesök på Pythagoras
kulmotorfabriksmuseum, Norrtälje samt
lunchkryssning med Viking Lines Rosella, se s. 11.

15-18 juni bussresa till Höga Kusten, se s. 12.



Vaccinerad så klart!

Medlemsblad för

SPF Seniorerna Fruängen - Älvsjö

Hanna Paulis Gata 13
129 52 HÄGERSTEN
(ingång från baksidan)

Org.nr 802014-2702
Bankgiro 106 - 3791
Swish 123 143 6864

E-post: spffruangen@stockholmsdistriktet.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se/fruangen

Ordförande	Iréne Svensson	08-644 19 76
Vice ordf.	Karin Hagy	073-844 99 90
Kassör	Arne Lönnebring	070-592 43 08
Sekreterare	Marita Pettersson	070-633 53 37
Medlemssekreterare	Birgitta Grkovic	070-298 31 21
IT- /webbansvarig	Rigmor Olivegård Landén	070-777 02 36
Styrelseledamot	Christina Björklund	073-905 48 07
Styrelseledamot	Håkan Jarmar	070-362 98 71
Redaktör Höstlövet	Gull-Britt Larsson	08-18 59 51/070-778 59 51
Styrelsesuppleant	Gunvor Gunell	08-88 37 51
Styrelsesuppleant	Iréne Edström	070-982 54 49
Distributionsansvariga	Synnöve och Kalle Ryman	08-97 26 98
Lokalansvarig HPG 13	Synnöve Ryman	08-97 26 98
Valberedning	Torbjörn Sundsgård (sammankallande)	073-587 50 71
	Lis Holgersson	070-480 02 37

Redaktionskommitté:

Arne Lönnebring, Christina Björklund
och Rigmor Olivegård Landén

Bidrag till medlemsbladet skickas till:

Gull-Britt Larsson

Karusellvägen 10

126 31 HÄGERSTEN

e-post: ingul41@telia.com

Föreningslokalen Hanna Paulis Gata

Planerar du en födelsedagsfest eller liknande? Vår lokal rymmer ca 20 personer vid sittande bord och är oftast ledig kvällar och helger, ibland även dagtid. Vi hyr gärna ut den till medlemmar som vill anordna ”städade” fester eller kanske för något annat ändamål, t.ex. föreningsarbete eller liknande. Det finns ett litet kök, porslin, glas och bestick. Ring gärna Synnöve 08-97 26 98 för att få mer information och en visning.

Ordförande har ordet.

När det som vi levtt med i över två år äntligen tonar ner så kommer nästa orosmoln. Ett krig i vår närhet som ingen vet hur det kommer att sluta men där vi klart vet att många kommer att bli lidande på många sätt. Här kan vi heller inte värja oss. Mot Corona kom det ganska snart ett vaccin, men mot kriget fins inget sådant att ta till. Det gäller bara att hålla sig uppdaterad, göra det vi kan för att skydda oss själva och vår omgivning samt ta hand om dem som söker vår hjälp, så gott det går.

Våren har anlänt och det gäller att njuta av den även om vi vet att aprilväder alltid kommer med olika vädertyper. Ibland kommer vädret inte ens i april utan tidigare eller senare. Vårblommorna har kommit fram och jag tror att vi alla njuter av att se dem och se tiden framåt som ljusare. Min fot och mitt ben börjar bli så mycket bättre att jag kan ta mig ut och njuta och också på sikt vara med på våra månadsmöten som ju äntligen har kunnat starta.

Vi i styrelsen tycker att vi fått ihop ett fint vårprogram och jobbar också med att se till att hösten blir trevlig. Vi hoppas som vanligt att ni som deltar också tycker att vi har ett bra program. Ni vet ju att vi alltid är mottagliga för nya idéer och tankar så hör gärna av er och dela med er av era idéer. Naturligtvis ställer vi också upp och svarar på era frågor.

Tyvär är en av våra systerföreningar tvingats lägga ner sin verksamhet, eftersom det inte fanns några som ville engagera sig i styrelsen. Det betyder att vi fått ett antal nya medlemmar från den föreningen. Vi hälsar er alla hjärtligt välkomna och hoppas ni ska trivas hos oss. På sidan två här i Höstlövet står våra namn och telefonnummer, det är bara att slå en signal. Snart nalkas vårt årsmöte den 26 april kl. 13.00 har vi det i Hägerstensåsens Medborgarhus. Tyvär är Fruängsgården fortfarande stängd för oss, men vi hoppas att till hösten kanske kunna vara där ibland. Vårfrukyrkan har vi varit i kontakt med för att se om vi kan vara där på några möten. Kanske kan vi lägga något möte där till hösten. Vi jobbar på det. Det skulle ju innebära att ni som bor i närheten av Fruängens centrum får lite närmare till sådana aktiviteter.

Distriktet har också årsstämma nu i april och jag kommer som vanligt att rapportera därifrån efteråt och ge sådan information som berör oss på ett eller annat sätt.

Nu njuter vi av vårsolen, när den är framme och av alla fåglar som kvittrar i våra buskar och träd.

Irène Svensson

GLAD PÅSK

Medlemsavgifter

Nu har de flesta betalt medlemsavgiften och det har tydligen fungerat bra att betala direkt till förbundet. Endast något 10-tal betalade felaktigt till föreningens konto men dessa avgifter har vi vidarebefordrat till förbundet. Några medlemmar som betalade sent eller glömde att betala har också fått en påminnelse från förbundet. I april kommer föreningen att skicka ut ytterligare en påminnelse till ev. efterslänrare, men därefter blir vi tyvärr tvungna att avregistrera medlemskapet för dem som inte heller då betalar. Viktigt är att betala om man har en försäkring i Skandia.

Distributionen av Höstlövet

Vi vill påminna om möjligheten att ta emot Höstlövet per mail. Det är miljövänligt, du får bladet tidigare och föreningen sparar en massa pengar. Skicka bara ett mail till föreningens mailadress och ange "Höstlövet" och ditt namn och adress.



Om du har portkod och får Höstlövet via brevduva (dvs. i brevlådan utan kuvert) så måste du hålla oss informerade om vilken portkod som är aktuell. Ring Synnöve 08-97 26 98, maila till föreningen eller ett SMS till 076-945 45 05, när portkoden ändras. I ett SMS eller mail behöver du bara ange den nya portkoden och ditt namn.

Ange **inte** adress och portkod i samma meddelande.

Om du vill ställa upp som "brevduva", kontakta Synnöve. 08-97 26 98.

Månadsmöten och ekonomi

Månadsmöten med fika och föredrag eller musikunderhållning är en väsentlig del av föreningens verksamhet. Man umgås och knyter kontakter vilket är själva vitsen med dessa möten. Inte minst på senare tid har detta dock blivit en stor ekonomisk börda för föreningen. Entréavgifterna täcker inte på långa vägar kostnaden för lokal och underhållning. Förra året var mötena inställda under våren pga. pandemin men under hösten anordnades sådana möten. Dessa möten medförde en nettokostnad för föreningen på 45 000:-. Till stor del beror detta på att de lokaler vi fått tillgång till har en rel. hög hyra samt på ökande artistarvoden, men också på att pandemin medfört väsentligt lägre deltagarantal. I princip har antalet deltagare minskat till hälften jämfört med före pandemin.



Före pandemin hade vi förmånen att få använda Fruängsgårdens samlingssal utan kostnad. Föreningen bjöd som tack de boende på kaffe och tårta samt underhållning av något slag.

För att i någon mån kompensera för dessa ökade kostnader kommer vi från och med i höst att höja entréavgiften från 50:- till 75:- kronor och hoppas att detta inte avskräcker från deltagande. Det är ju ändå inte mer än vad det kostar att ta en fika på närmsta kondis.

SEMINARIUM OM
Makuladegeneration
Åldersförändringar i Gula fläcken



Synskadades Riksförbund Stockholm Gotland inbjuder till seminarium om ögonsjukdomen *Makuladegeneration* (åldersförändringar i gula fläcken).

Tid: Onsdagen 18 maj kl. 13.00-15.30

Plats: Gotlandsalen, Gotlandsgatan 44, Stockholm

Överläkare och **professor Anders Kvanta, S:t Eriks Ögonsjukhus**, föreläser och därefter finns det gott om tid till att ställa egna frågor.

Representanter för Synskadades Riksförbund Stockholm Gotland berättar om föreningens verksamhet.

Entréavgift: 100 kronor, betalas på plats antingen via swish eller kontant.

Anmäl dig senast måndag den 16 maj till Christina Sönnergren, SRF Stockholm Gotland, tel. 08-462 45 08 eller e-post: christina@srfstockholmgotland.se

Jubilarer som vi gratulerar i april och maj

90 år fyller	Margareta Lilja	08 april
90 år fyller	Nils-Ivar Källström	09 april
90 år fyller	Eva Gugolz	17 april



80 år fyller	Stellan Morén	03 april
80 år fyller	Diza Stenkvist	10 april
80 år fyller	Bo Sevelius	01 maj
80 år fyller	Siv Karlsson Öhrn	08 maj
80 år fyller	Birgitta Petrén	10 maj
80 år fyller	Anne Lepp	10 maj
80 år fyller	Anne-Marie Thomsen	23 maj

70 år fyller	Kerstin (Kim) Lindskog	05 april
70 år fyller	Lena Roth	30 april
70 år fyller	Gunnar Albertsson	12 maj
70 år fyller	Solveig Fröberg Varga	15 maj
70 år fyller	Christina Tagesdotter	16 maj

Nya medlemmar som vi hälsar välkomna

Helena Oslobo	Margareta Landersjö
Elsy Lundqvist	Birgit Heed
Lillemor Sundström	Birgitta Rådén
Lena Jonsson	Peter Thagaard
Johan Hellstrand	Mary Rundelius
Birgitta Finn	Stellan Morén
Katharina Vester	Carina Carlestål
Jan Leetmaa	Anki Sevedsson
Lillemor Sundström	Gunnar Swahn



Rolf Norén

Gunvor och Gunnar Albertsson
Berit och Lennart Andersson
Lena och Per-Olof Larsén
Florence och Leif Persson

Månadsmöten och årsmöte våren 2022

Tisdagen 12 april kl. 14.00 Baldersalen, Medborgarhuset

Mingel med touche av Italien.

Vi förflyttar oss till sköna Italien en vårdag i april, äter en bit pizza, dricker lite italienskt vin, kaffe (kanske espresso) med tillhörande bakverk. Vi testar våra kunskaper om Italien i en quiz. Underhållningen står *Adele Li Puma* och hennes pianist för, titeln på framträdandet är

Det bästa av Italien.

Adele är en fantastisk sångerska med stor italiensk repertoar.

Kostnad: 250:- kronor underhållning, förtäring, 1 glas vin eller annan dryck, (20:- för ytterligare glas), kaffe med bakverk till vårt bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864.

Ange namn och kod: **102MGL** anmälan **snarast** till

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

Tisdagen 26 april kl. 13.00 årsmöte Baldersalen, Medborgarhuset

Kallelse, dagordning, verksamhetsberättelse och övrigt underlag finns i medföljande Höstlövet 342. Det är fri entré, vi är dock tacksamma för din anmälan, vi behöver veta hur många 'frallor' som ska beställas.

Tisdagen 10 maj kl. 13.00 Det nya vinSpanien på Park, Folkets Hus.

Vi får lära oss lite vinhos historia, hur marknaden ser ut idag.

Vad har vi för preferenser när det gäller val av vin? Trender.

Vi provar en del nyheter inför våren och sommaren.

Provningsledare är Ritva Elg, som suttit i SPF Seniorernas distriktsstyrelse. Hon har varit utbildningsansvarig för Munkänkarna både i sin lokalförening och i regionen, hon har hållit många provningar och kurser runtom i landet.



Ritva på besök i spansk vingård.

Kostnad: för 225:- kronor får vi prova 4 sorters vin, lämpligt tilltugg serveras. **Anmälan**, som är bindande, **senast den 26 april**, betalning bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864.

Glöm inte skriva **namn** och **kod 130VIN** (max 40 personer).

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Preliminärt program för våren 2022.

Reservationer förändringar i programmet.

- 7 april kl.16.00 'Before dinner' – Piccola Cabina i
Midsommarkransen, information s. 7.
- 12 april kl. 14.00 Mingel med italiensk touche, information s. 7.
- 26 april kl. 13.00 Årsmöte, information s. 7 och Höstlövet 342.
- 6 maj kl.13.00 Konstpromenad i Liljeholmen med Dipak Lahiri.
Information s. 9.
- 10 maj kl. 13.00 Vinprovning med Ritva Elg på Folkets Hus, Park.
Information s. 7 och i Höstlövet 344.
- 11 maj kl. 08.30 Bussresa till Sala Silvergruva och Sätra Brunn.
Information s.11.
- Vecka 20 Folkhälsoveckan, information s. 9, och Höstlövet 344.
- 18 maj kl. 13.00 Trädgårdsträff hos Lilian Bjelton, Liljestigen 11A.
Information s. 10 och i Höstlövet 344.
- 24 maj kl. 07.30 Studiebesök på Pythagoras kulmotorfabriksmuseum,
Norrtälje samt lunchkryssning med Viking Lines
Rosella, se information s. 11.
- 24 maj Reservdag för trädgårdsträff hos Lilian Bjelton.
- 3 juni kl. 11.00 Studiebesök Filmstaden, information s. 10.
- 7 juni kl. 13.00 Sillunch. Mera information i kommande Höstlov.
- 15-18 juni Bussresa till Höga kusten med besök på Ulvön.
Information s.12.

Anmälning- och betalningsregler

Samtliga avgifter för studiebesök, aktiviteter och resor inbetalas, efter anmälan till angiven person till bg:106–3791, Swish 123 143 6864.

Ange namn och aktivitetskod på inbetalningen. Pengarna ska vara oss tillhanda senast före aktuellt arrangemangsdatum.

OBS! Glöm inte lämna återbud i god tid om du får förhinder. Detta gäller speciellt om du vill ha återbetalt.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

*Vissa av arrangemangen drivs i samarbete
med Studieförbundet Vuxenskolan*

www.sv.se/avdelningar/sv-stockholm

Studiebesök och andra aktiviteter våren 2022

Torsdagen 7 april kl. 16.00 – 'Before dinner' den här gången träffas vi på *Piccola Cabina*, Tegelbruksvägen 4 i Midsommarkransen. Läs mer på sidan 12 från träffen 3 mars och om nästa träff. Ingen formell anmälan utan det är bara att komma och umgås.

***Hitta hit:** T-station Midsommarkransen utgång Svandammsvägen, ta höger i biljetthallen, sedan till vänster förbi Coop och fortsatt längs med Svandammsvägen ner till Tegelbruksvägen 4.

Fredagen 6 maj kl.13.00 (ca 1,5 tim)

En kulturvandring i Liljeholmen med konst och arkitektur

I gamla industri- och hamnområdet i Liljeholmen har en helt ny stadsdel tagit form med nya arbetsplatser och bostäder. Under vandringen tittar vi på arkitekturen och konst på torg, lekpark och gaturum. Vandringen med Dipak Lahiri utgår från Liljeholmstorget vid T-baneutgång mot tvärbanan och avslutas vid Liljeholmskajen.



Fruktparken

Kostnad: 100 kr (betalas på plats swish123 143 6864. eller kontant).

Anmälan senast 26 april (max 8 pers.) till

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Vecka 20 (17-20 maj) ordnar förbundet och vi en Folkhälsovecka.

Något program har förbundet inte publicerats ännu, ifjol var det diverse föreläsningar, en nationell stegutmaning: *Hur långt kan vi gå?* Gå in på deras hemsida för mer information

<https://www.spfsenioreerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka>.

Vi i föreningen tänkte också ordna en 'prova på'-vecka i hälsans tecken med diverse aktiviteter t.ex. boule, sittgympa, tipspromenad i närområdet, qigong, guidad vandring med tema: Fruängens damer, trädgårdsträff (informationen om denna på nästa sida), målargruppen och stick- och pysselgruppen visar upp sig. Mera information om tider och lokaler presenteras i det kommande Höstlövet nr 344.

Onsdagen 18 maj kl.13.00 (om det visar sig vara stort intresse även 24 maj): Trädgårdsträff hos Lilian Bjelton (Liljestigen 11A*)

visning, fika och trädgårdsprat, möjligheter till köp och byte av sticklingar. Hennes trädgård ligger i närheten av Herrängens gård. Den blev anlagd 1983, när huset blev klart, och hon (med hjälp av maken) har skött den sedan dess. En artrik trädgård med både perenner, marktäckare, små dekorativa buskar, vintergrönt, bärbuskar mm. Lilian ordnar fikar. Vill någon ta med sig några sticklingar att byta, så är det välkommet. Lilian har även växter till salu.

Vid regn ställs aktiviteterna in.

Anmälan senast 16:e maj max 8 personer till

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

***Hitta hit:** Buss 144, antingen från Fruängen Centrum eller Älvsjö station hållplats Apelvägen.

Fredagen 3 juni kl. 11.00

Svensk filmhistoria i Råsunda (guidad visning ca 1 timme*)

Den svenska drömfabrikens historia. 2020 firades 100-årsjubileum. Här byggdes världens modernaste filmindustri. Victor Sjöström och Mauritz Stiller skapade klassiska stumfilmer, Greta Garbo och Ingrid Bergman gjorde stjärnroller.

Efteråt kan vi om vi vill fika i Våffelportvaktstugans kafé.

*Notera att guidningen sker mestadels utomhus.

Hitta hit: T-banans blåa linje mot Akalla till Näckrosen, välj uppgång mot Filmstaden. Bussplats finns även på Råsundavägen vid T-banan.

Kostnad: 140 kr (max 15 personer) betalas till vårt bg:106-3791 eller Swish 123 143 6864. Glöm inte skriva **namn** och **kod 116FLM**.

Anmälan senast 24 maj till

Karin Hagy

karin.hagy@telia.com

073-844 99 90

Marita Pettersson

maritalennart26@gmail.com

070-633 53 37

Resor våren 2022

Resorna gör vi tillsammans med SPF Mälardalshöjden-Hägersten.

Mera information hittar ni på respektive förenings hemsida.

Bussresorna utgår från Trekantsvägen 9, Liljeholmen utom den till Höga Kusten.

Avvakta med betalning tills vi vet om resorna blir av.

Onsdag 11 maj kl. 8.30 – ca 17.30.

Bussresa till Sala Silvergruva och Sättra Brunn

Sala Silvergruva – hela Sveriges skattkammare har en fascinerande historia och har varit i drift sedan 1400-talet. Under en minnesvärd dag kommer vi att få kunskaper om både gruvbrytning och Sveriges historia. Efter en kort fikapaus vid framkomsten kan vi välja mellan två olika visningar – en ovan jord eller '155-metersrutten' med hiss under jord, en vacker och annorlunda visning. Rullator kan tas med ner.

Efter besöket åker vi till Sättra Brunn – Sveriges äldsta kurort – för en god lunch. Vi får visning av kurorten som har en historia från 1700-talet.

Anmälan till Ann Falk, tel: 08-97 26 62.

Pris 690:- kronor (i priset ingår bussresa, visningar och lunch). Minsta antal 37. Betalning senast **27 april** till **pg: 44 80 07-5, bg: 270-9095** eller Swish **123 366 42 40**.

Tisdag 24:e maj kl. 7.30 – ca 19.30

Dagsresa till Pythagoras Industrimuseum och Rosellakryssning

Avresa: Trekantsvägen 9, Liljeholmen. *Giltig id-handling och vaccinationspass.*



Vi börjar med ett besök på Pythagoras Industrimuseum, i Norrtälje. Här möter oss guiden som berättar om Motorfabriken som grundades 1898. Det finns mer att uppleva på museet än vad guiden berättar om. Man kan besöka ett gammalt affärskontor och hälsa på i en arbetarbostad med kökstäppa och trädgård. Vi blir också serverade kaffe och smörgås.

Bussen tar oss sedan till Kapellskär där M/S Rosella väntar för en dagskryssning fram och tillbaka till Mariehamn. Ombord är det dags för lunch den s.k. The Buffet inkl. dryck, sedan finns tid för shopping i tax-free butiken, njuta av både den fantastiska underhållningen och utsikten.

Vi är tillbaka i Kapellskär klockan 17:30. Där bussen väntar och vi kan påbörja färden hemåt.



I priset 738:- kronor ingår: Bussresa tor Liljeholmen (förutsatt 35 st), Guidning på Pythagoras Industrimuseum samt kaffe och smörgås där. Dagskryssning med M/S Rosella inkl. lunch, öl, vin, läsk och kaffe
OBS! Anmälan (minst 35 deltagare) senast 14 april med *namn, adress, födelsedatum (ååmmdd), telefonnummer, ev. mailadress och ev. allergier.* Till Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com tel: 070-778 59 51.
.spffruangen@stockholmsdistriktet.se
Faktura från Björcks resor tel: 08-550 192 15, www.bjorcks.se

Höga Kusten med Ulvön 15 juni - 18 juni 2022 – 4 dagar

Avresa 15 juni, **Fruängen klockan 7.50** (busstorget), **Axelsberg klockan 8.00** (utanför Vårdcentralen). Åter Stockholm 18 juni ca kl.19.

Ett digert program med besök på många av Höga Kustens pärlor. Vi bor två nätter på First Hotel Kramm i Kramfors, en natt på anrika Knaust i Sundsvall. Vi äter lunch i Mellanfjärden, åker förbi skulpturen i Lunde minnesmärket från Ådalen 1931, vi besöker Ulvön, Mjälloms tunnbrödsfabrik, upplever hängbron över Ångermanälven, Döda fallet, Thailändska Paviljongen m.m. På hemfärden åker vi fäbodvägen mot Delsbo och äter lunch på Stenegård i Järvsö. Fullständig resebeskrivning finns på månadsmöten och på vår [hemsida](#).

Pris per person i dubbelrum: **vårt pris 6 590:-** (ord. pris 6 990:-)

Tillägg för rum för eget bruk: 250:- kr per natt.

Praktiska upplysningar och anmälan sker enligt principen ”först till kvarn” dock senast **29 april** till **Larssons Resor**, 08-34 82 00 eller mail kontor@larssonsresor.se

Efterlyses: Reseombud.

Vill du bli föreningens nya reseombud? I verksamhetsplanen står: I samarbete med vår systerförening SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten och samverkande researrangörer ska ett antal resor erbjudas våra medlemmar. Några är endagsresor och andra är flerdagarsresor. Är du intresserad anmäl dig då till någon av oss i styrelsen se s. 2.

Rapport från träffen 'Before dinner' den 3 mars på puben Tre Vänner i Midsommarkransen.

Vi blev ett entusiastiskt gäng som sågs en vanlig torsdag kväll, för att lufta på oss efter nästan 2 års isolering. Öl av flera sorter provades, vinet var också till belåtenhet för dem som tog ett glas sådant. Gott tilltugg till ett skapligt pris var inte att förakta. Vi som sågs tyckte det var ett trevligt sätt att umgås och beslöt att fortsätta med detta. Därför tänkte vi fortsättningsvis träffas första torsdagen i månaden på ett trevligt ställe i föreningens närområde. Kom gärna med tips om du vet någon pub el.dyl.

På förslag från en av deltagarna provar vi den 7 april *Piccola Cabina* också denna gång i Midsommarkransen. En italiensk krog av det klassiska slaget, inte bara pizza. Deras skaldjurspasta lär vara något speciellt, goda italienska viner, de har en drink Limoncello Spritz som ska vara något utöver det vanliga. Naturligtvis serverar de öl också. Jag har pratat med dem så vi får 10 % på maten. Hoppas vi ses där.

Gull-Britt Larsson

Rapport från dahliaträffen den 24 mars på Hanna Paulis Gata.

Få växter bjuder på sådan variation i blomform, storlek och färg, och så lång blomningstid och blomsterprakt som dahlior. Använd kvävefattig gödsel för att få mycket blommor, inte bara blad. Dahlian trivs bäst när den får stå i sol och får mycket vatten och näring! Enkla och halvfyllda sorter är bra för pollinerare. Man kan ta frön från en blomma, men då får man helt annorlunda blommor, beroende på pollineringen; dahlior är alltså inte fröäkt.

På våren är det dags att dela vinterförvarade knölar och förkultivera så att de blir klara för utplantering i maj/juni. Dahlia-knölar mår bra av att delas. Några nyfikna damer (och var är herrarna?!), lyssnade på föredraget och lärde sig tricken att dela dahliaknölar. Sedan delade vi medtagna knölar. Det gällde att våga, att sätta sekatören på rätt ställe och ibland vara lite hårdhänt.

Nu är det dags förgro inomhus för att påskynda blomningen. Då lägger man knölnippen i en plastpåse, täcker med fuktig jord, ställer varmt och väntar på en första grönska. Sedan behöver plantorna vattnas försiktigt och mycket ljus, helst ute. När risken för nattfrost är över, ska plantorna sättas i stora (20-40 l) krukor med näringsrik jord eller i rabatt. Till kruka passar bäst sorter som är lägre än 80 cm, höga sorter behöver stöd. Hoppas att alla får fina plantor av de knölar vi kom hem med!

Lilian Bjelton

Bordtennis



Vi har under många år haft en grupp som spelat bordtennis i Västertorpshallen varje vecka. ”Pingis” är både en trevlig form av motion och en mycket social aktivitet. Oftast spelar vi dubbel men även allt annat inkl. rundpingis när vi känner för det. Tyvärr har gruppen under årens lopp blivit allt mindre och vi har nu under några veckor i vår tvingats ställa in pga. få deltagare. Om du har lust så är du hjärtligt välkommen till gruppen. Ring Göran Mörk på telefon 070-333 3545 så får du alla upplysningar du behöver.

Målargruppen

Träffas på Café Koppen varannan onsdagseftermiddag, tyvärr har deltagarantalet även här avtagit efter pandemin. Nya ’konstnärer’ är hjärtligt välkomna, inga stora konstnärliga verk förväntas utföras, social samvaro är kanske en fördel ibland för att få inspiration. Kanske kan vi ordna vernissage i lokalen på Hanna Paulis Gata. Kontakta för mer information Gunvor Gunell telefon 08-88 37 51 eller 070-668 34 75.



Bingo



När vi städade i lokalen hittade vi fullständig utrustning för att kunna spela bingo. Nu är frågan finns det någon/några som kan tänka sig ansvara för detta, kanske någon gång i månaden. Kontakta någon av oss i styrelsen, kontaktuppgifter på sidan 2.

Boule

Även för boulespel finns det material, utrustningen är till för att användas, kanske något att syssla med under sommarhalvåret. Vi kommer under Folkhälsoveckan (17-20 maj) att ge möjlighet till att prova på denna aktivitet. Mera information om detta i nästa nummer av Höstlövet.



Gruppkaktiviteter

Bokcirkel **Hanna Paulis Gata 13**, träffas en torsdag i månaden. För information Kontakta Inger Lindberg, tel: 070-911 90 91.



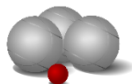
Älvsjö bibliotek gruppen är fulltalig, träffas **måndagar kl. 14.00**, kontakta: Lillemor Tholander, lillemor.tholander@gmail.com. tel: 070-347 44 31.

Örby bibliotek träffas på **måndagar** en gång i månaden, sista gången, den 23 maj hälsar Birgitta Björnlund, tel: 070-091 47 74, bjornlund799@gmail.com.

Bordtennis Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner bakom receptionen. **OBS! torsdagar kl. 11.00 – 12.00.** Kontakta Göran Mörk, tel: 070-333 35 45. **Se även sida 14.**



Boule **onsdagar kl. 10.00 – 12.00**



Prins Bertils boulehall på vackra Djurgården. Varje onsdag kl. 10-12 under perioden september – maj spelar vi boule i Prins Bertils boulehall. Trevligt sätt att umgås, tävla och motionera på. Efteråt brukar vi ta en kopp kaffe. Kom gärna med på ett gratis provspel. Medlemsavgift 200:- kr/helår. Spelavgift 700:- kr/helår. För information kontakta Elisabet Sidh tel: 070-939 53 77.

Bridge **måndagar kl. 09.30** i lokalen Hanna Paulis Gata 13, anmälan till Birgitta Pihlgren, bpihlgren4@gmail.com (helst) eller 070-650 44 60.



onsdagar kl. 09.30 i lokalen Hanna Paulis Gata 13 anmälan till Ing-Mari Ohlsson, ingmari.ohlsson@telia.com (helst) eller 070-561 67 46.

torsdagar kl. 12.30 – ca 16.00 Solberga Ängsväg 13, anmälan bridgen@googlegroups.com eller telefon till Roger Andersson 070-654 05 97 eller Eva-Lena Frank, 073-844 00 66.

Kortspelsgruppen (ej bridge) träffas **torsdagar kl. 13.00** tre ggr i



månaden i lokalen Hanna Paulis Gata 13. Vi spelar enkla spel, skrattar och har kul, för information: kontakta Margaretha Sjödin, tel: 070-734 35 24.

Gymnastik Västertorpshallens lilla motionsrum en trappa ner **bakom receptionen. Tisdagar kl. 11.00 – 12.00.**



Kontakta Lilian Bjelton, tel: 070-396 16 38.

Målargruppen träffas på Café Koppen **onsdagar kl. 14.00**, var 14:e dag ojämnta veckor. Kontakta: Gunvor Gunell, tel: 08-88 37 51. **Se även sida 14.**



Stick-/syjunte-/pysselgruppen träffas i lokalen på Hanna Paulis Gata 13



onsdagar kl. 15.00 var 14:e dag, jämna veckor. Kontakta: Gull-Britt Larsson, ingul41@telia.com, tel: 070-778 59 51.

Vandringar **torsdagar kl. 9.45.** Vi försöker variera vandringarna, ibland med T-bana eller buss till vandringsmålet för dagen. Vi samlas **Fruängens T-bana, nedre plan.**



Välkommen önskar Ulla L. med vandringskompisar.

Kontakta: Ulla Löfving, tel: 08-97 50 38/076-215 82 66.

* **Hitta till Hanna Paulis Gata 13**

- 1) Från tunnelbanans övre utgång, gå rakt fram förbi Café Koppen, över Elsa Brändströms gata, uppför en trappa emellan husen, ta vänster, nerför trappan genom portalen, ta vänster och vänster igen.
- 2) Från tunnelbanans nedre utgång, ta till höger, förbi Hemköp, förbi skulpturen fram till färgglada tunneln under Elsa Brändströms gata, följ promenadstigen, första avtagsstigen snett upp till höger mellan husen.
- 3) Bilparkering (mot avgift) finns nere i centrum, samt mellan Elsa Brändströms Gata och T-banan mitt emot Hanna Paulis Gata (fri parkering närmast Hanna Paulis gata och betalparkering närmast E4:an).



Manuskript till maj-augustinumret senast 29 april 2022.

Hämtning och distribution av maj-augustinumret 9 maj 2022.