



SVERIGES

PENSIONÄRSFÖRBUND

SPF avd 149 MÅLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

1966 – 2006

HÖSTPROGRAM

2006

Styrelsen

Ordförande Ingrid Franek	97 24 84
V. ordförande Marita Liljeqvist	88 78 38
Kassör Björn Lindén	88 65 77
Sekreterare Margaretha Östling	646 29 43
V. sekreterare Ingeborg Wahrby-Nilsson	97 43 99
Klubbmästare Märta Elfgren	97 22 80
Medl.sekr. Anita Åkerlund	88 76 46
V. medl.sekr. Kerstin Almlöf	646 08 68
Repr. i LPR Svante Sjöberg	88 98 24

Föreningens plusgiro 44 80 07-5

Välkommen till höstsäsongen 2006 i SPF Mälarhöjden-Hägersten

Det är styrelsens förhoppning att vi under höstsäsongen kommer att få se lika många medlemmar som under vårsäsongen vid våra månadsträffar och andra aktiviteter.

Vi har ännu inte fått något besked från Stadsdelsförvaltningen vad som skall hända med samlingssalen i Axelsbergs servicehus.

Därför kommer våra månadsträffar att äga rum i Mikaelikyrkan i Skärholmen även under höstsäsongen. Mikaelikyrkan är lätt att nå med mycket nära tillgång till tunnelbanan och busstorget i Skärholmen.

Övriga aktiviteter kommer som tidigare att äga rum i klubbrummen i Axelsbergs servicehus.

Detaljer kring dessa aktiviteter framgår under respektive rubrik i programmet.

Månadsträffar

**Lokal Mikaelikyrkan, Skärholmsgången 2, Skärholmen,
kl. 13.00**

22 september kommer f.d. sjömansprästen och jazzmusikern **Nils Göran Wetterberg** och berättar om sjömansprästens baksida. Episoder och öden från bl.a. Polen, Tyskland och Baltikum. Vid pianot **Jörgen Toresson**.

20 oktober berättar **Meg Westergren** teaterminnen.

17 november. New Orleans i tal och ton. **Sven Gustafsson, Hans Ekstrand** och **Olle Nilsson** väver ihop fakta och kåserier med passande musik.

15 december är det dags för jullunch. Deltagaravgift 210 kronor. Bindande anmälan på lista vid månadsträffar eller till **Märta Elfgrén**, tel. 97 22 80. Avgiften betalas i förskott till föreningens plusgiro 44 80 07-5. Kom gärna i folkdräkt!

Aktivitetmöten, torsdagar kl. 13.00 i Axelsbergs servicehus

28 september kommer äldreombudsmannen **Lotta Burenus** vars uppgift är att ge råd och stöd till äldre som bor i Stockholms stad, information om stadens äldreomsorg, förmedla kontakt till rätt stadsdelsförvaltning eller myndighet.

26 oktober får vi besök av Ewa Winberg från Riksföreningen Osteoporos som berättar om benskörhet, något som drabbar både kvinnor och män.

23 november berättar **Stig Bjernerup** om choklad. Han kallar sitt föredrag **Finns nyttig choklad?** Vi får provsmaka och även köpa hans chokladaskar.

Studiecirkel

Tillsammans med Vuxenskolan ordnas en studiecirkel - **Du och din mobil** - som omfattar fyra tisdagar kl. 09.30 – 12.00. Start **tisdag 3 oktober, därefter 10 oktober, 17 oktober samt 24 oktober.** Kostnad 375 kronor. Bindande anmälan fr o m 11 september till Marita Liljeqvist, tel. 88 78 38. Namn, adress, telefon dagtid samt personnummer måste anges. OBS! Begränsat antal deltagare.

Studiebesök

Allmänt

För alla studiebesök gäller att anmälan sker på lista vid månads-träffar eller på telefon till Ingrid Lorenius 97 28 60. Eventuell avanmälan senast tre dagar innan besöket, i annat fall debiteras kostnaden för studiebesöket.

10 oktober kl. 13.00

Vi besöker **Hauptutställningen** på Stockholms slott.
Samlig i Västra valvet.
Kostnad 110:-.

21 oktober kl. 18.00

Ikväll ska vi fira vår förenings 40-årsjubileum på **Stockholms mathus**, Bryggvägen 16-18 i Gröndal. För närmare detaljer, se speciell inbjudan som medföljer detta program.

8 november kl 13.00 respektive kl. 14.00

Idag är det dags att besöka **Stigbergets borgarrum**, Fjällgatan 34.
Vi får se hur ett borgarhem kunde se ut på mitten av 1800-talet.
Kostnad 50:-.
Buss nr 2, 3 eller 53, hållplats Tjärhovsgatan.

Fortsättning studiebesök

28 november kl. 14.00

Synagogan, Wahrendorffsgatan 3B.

Ett intressant besök hos judiska församlingen.

Kostnad 25:-.

Resor

Den 11 oktober ger vi oss ut på en tur **Mälaren runt** med vinprovning, god lunch på Ulfhälls herrgård, ostprovning i Strängnäs och besök i Kungsbyns Bygdens mat med avsmakning.

Avfärd från Axelsberg kl. 08.30, beräknad hemkomst ca kl. 19.00.

Kostnad 330:-. **OBSERVERA PRISET!**

Anmälan på lista vid månadsträffar eller till Ingrid Lorenius, tel. 97 28 60.

Kostnaden betalas i förskott till föreningens plusgiro 44 80 07-5.

Våra inomhusaktiviteter

Måndagar

Bridge startar 25 augusti, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar.

Kontakta **Bengt Andersson**, tel. 88 94 59.

Tisdagar

Tisdansen startar 19 september, kl. 11.00 i klubbbrummen.

Ledare och anmälan till **Britta Jacobson**, tel. 746 07 25.

Onsdagar

Studiecirkeln "Barock och rokokostockholm med omgivningar" startar 6 september, kl. 10.30, därefter varannan jämn vecka. Närmare upplysningar lämnas av **Carin Önnestam**, tel. 556 350 50. Kostnad 20:-/termin.

Konstcirkeln – Nutida konst startar Vecka 37. Närmare upplysningar angående tidpunkt lämnas av **Bengt Olzon**, tel. 646 43 98. Kostnad 40:-/termin.

Torsdagar

Gymnastiken startar 7 september i lokal i Axelsbergs servicehus. Anmälan till **Carin Önnestam**, tel 556 350 50. Kostnad 120:-/termin.

Vävning

Kontakta **Karin Stjernström**, tel 88 26 26. Vävstolar finns.

Utomhusaktiviteter

Måndagar

De sedvanliga vandringarna och stavgången startar
4 september.

Samling utanför Axelsbergs servicehus, kl. 10.00.

Alla är välkomna.

**VÄLKOMNA TILL EN TRIVSAM OCH GIVANDE
HÖSTSÄSONG I SPF MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN**

Dags att fira SPF Mälarhöjden-Hägersten 40 år

2006

*Vi samlas den 21 oktober klockan 18 på Stockholms mathus,
Bryggvägen 16 i Gröndal*

*Kvällen inleds med en sprudlande dryck och därtill en canapé.
Sedan sätter vi oss till bords och avnjuter en välsmakande buffé
med allehanda godsaker.*

Middagen avslutas med kaffe och tårter av varierande slag.

*Till det hela serveras bordsvatten och två glas vin.
Övriga drycker betalas av var och en.*

*Under kvällen kommer vi att underhållas av Hasse Svedberg m.fl.
Diverse överraskningar kring vad som varit under de gångna
40 åren utlovas också.*

*Kostnad 380:- betalas till föreningens plusgirokonto 44 80 07 - 5.
Vid eventuella frågor kontakta Ingrid Lorenius telefon 97 28 60.*

Färdväg till Stockholms mathus buss 133 från Liljeholmen

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN ÖNSKAR STYRELSEN