



SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Förening 149 - Bildad 1966

Höstprogram 2011



Föreningens hemsida

www.spfpension.se/malarhojdenhagersten

STYRELSEN

Ordförande Rolf Lindquist rolf.lindquist@telia.com	08-97 29 73
Vice ordförande Gunnar Carlsson carlsson.gu@telia.com	08-464 79 30
Kassör Tita Bergquist tita.bergquist@bredband.net	08-88 64 36
Sekreterare Margaretha Östling margaretha.ostling@hotmail.com	08-646 29 43
V. sekreterare Leif Mattsson leif.08971299@telia.com	08-97 12 99
Medlemssekreterare Kerstin Almlöf nastanratt@tredamer.se	08-646 08 68
V. medlemssekreterare Ann Falk ann.m.falk@gmail.com	08-97 26 62
Klubbmästare Britt-Marie Öquist brittmarie.oquist@glocalnet.net	08-88 58 28
Ledamot Bengt Olof Johansson bojsmejl@yahoo.com	08-97 38 31
Ledamot Margareta Regnström margareta.regnstrom@bredband.net	08-97 45 35

Valberedning sammank. Siv Ahlgren siv_me_ahlgren@hotmail.com	08-19 44 10

VÄLKOMMEN TILL AXELSBERG FÖR EN TRIVSAM OCH GIVANDE GEMENSKAP HÖSTSÄSONGEN 2011!

Nu kan vi äntligen ha alla våra inomhusaktiviteter i Axelsberg igen! Stora samlingssalen är klar efter renoveringen och stora entrén från Axelsbergs torg 3 är öppen.

Vi hoppas att det ska locka många att delta i våra aktiviteter i höst.



OBS! att första resan (sid 12) genomförs redan 14/9, så anmälan/betalning görs senast 7/9. Senorgympan har på begäran fördubblats och finns nu i Axelsberg både på tisdag em och – som tidigare – på torsdag fm. En annan nyhet för hösten är en bokcirkel. Vi fortsätter med matlagningskursen för herrar, men nu med namnet ”Spis med bar” för att markera den sociala sidan. Vi fortsätter också med lunch-träffar (men har bytt dag), pubaftnar och tovning. Vi hoppas även kunna genomföra ännu en vinprovning. Som vanligt har vi förstås också ett flertal inspirerande och intressanta studie-besök, föreläsningar och träffar förutom alla våra återkommande aktiviteter. Detaljer framgår under respektive rubrik i programmet. Vid första månadsträffen firar vi återflytten med lite extra förtäring. Ett kalendarium finns på mittuppslaget.

Medlemsavgiften i föreningen är 210 kronor/år.

Avgiften för ”Vänmedlem” (= fullbetalande i annan SPF-förening) är 75 kronor/år. Vänmedlem jämställs med övriga medlemmar.

Betala till plusgiro: 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.

MÅNADSTRÄFFAR

Fredagar kl. 13.30

Lokal: Stora samlingssalen, Axelsberg

Kostnad 30 kr. Kaffe med dopp och underhållning. Lotterier.

Fredagen den 23 september

Vi firar återflytten till Axelsberg med landgång, öl och kaffe i pausen. OBS! Lokalen rymmer max 150 personer.

"GLAD JAZZ" Happy Old Highlanders

7 glada musiker spelar och underhåller med sång.



Fredagen den 21 oktober



Mannekänguppvisning av "Seniorshop"

Inga-Lena Hultman från Sveriges Senior Shop kommer och visar den nya höstkollektionen. Några av våra egna agerar mannekänger liksom tidigare.

Fredagen den 18 november

Möt "Kung brännvin". Bokens författare Pelle Berglund berättar och visar bilder.

L.O. Smith blev en av Sveriges rikaste män, i folkmun kallad Brännvinskungen. Genom att rena sprit från finkel skapade han Absolut Rent Brännvin. Det är hans ansikte som pryder Absolut Vodka-flaskorna, men få vet om det.



Fredagen den 16 december kl 13.00 (OBS tiden!)

Den årliga jullunchen med julbord, kaffe o kaka.

Underhållning med anknytning till julen. Lotterier, julklappar.

Anmälan till Britt-Marie Öquist, tel. 08-88 58 28 (helst) eller på lista vid månadsträffar.

OBS! När anmälan gjorts betalas avgiften, **285 kronor, senast 8/12** till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.



Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagar kl. 13.00 – c:a 15.00

Lokal: Lilla samlingssalen, Axelsberg utom 13/10

(se nedan)

Våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med:



Torsdagen den 8 september



Vi lyssnar till ballongföraren **Pelle "Signal" Johansson** som berättar och visar bilder om **Ballongflygningens Historia** från år 1783 till våra dagar. Han berättar också om egna flyg-erfarenheter och om Andrés polar-expedition till Nordpolen 1897. Dessutom visas en kort unik 8 mm:s film med bilder från enbart 40 meters höjd över Stockholm. En sådan låg flygning över tät bebyggelse är nu förbjuden.

Torsdagen den 13 oktober **OBS! Stora samlingssalen**

Informationschef **Eva Rådmark-Herrder** och informatör **Rasmus Sandsten** från Trafikverket gör en allmän presentation av **"Citybanan" Sveriges just nu största infrastrukturprojekt**: En 6 kilometer lång pendeltågstunnel under Stockholm och en 1,4 km lång järnvägsbro i Årstaberg. Med Citybanan kan vi fördubbla kapaciteten för både ordinarie järnvägstrafik och pendeltågstrafik. När den står klar år 2017 har järnvägskapaciteten genom Stockholm fördubblats.



Torsdagen den 10 november

Aktiv, trygg och oberoende *hela* livet – en föreläsning om att undvika fallolyckor. Anna Skaring från "Säker Senior" berättar om var riskerna för att råka ut för ett fall finns. Vem det är som faller och vad man kan göra själv för att kunna fortsätta leva ett tryggt och aktivt liv.



Torsdagen den 8 december

Sven Jeppsson och Per-Olof Kall från ANTICIMEX berättar om "Kryp vi har i hemmet eller riskerar ta med hem från semesterresan".



ALLMÄNT OM BETALNING - ÅTERBETALNING

Anmälan sker till angiven person per telefon (säkrast) eller på lista vid månadsträffar. När anmälan gjorts skall kostnaden i samtliga fall inbetalas till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 senast en vecka före aktuell aktivitet.

Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer.

OBS! Anmälan är bindande. Eventuell avanmälan måste göras senast en vecka före aktiviteten om återbetalning ska ske.

STUDIEBESÖK

Onsdagen 21/9 klockan 14.00

SVENSKA FRIMURAREORDEN, Blasieholmsgatan 6.

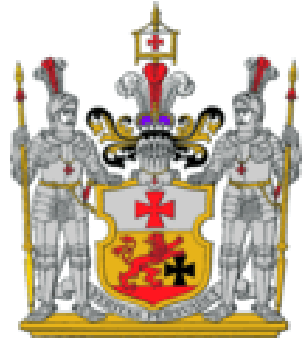
Frimurareorden har sitt säte i det anrika, K-märkta Bååtska palatset på Blasieholmen. Det är det kanske mest kringbyggda, bortglömda och välbevarade 1600-talspalatset i Stockholm. Vi får en guidad visning, varvid vi får se ståtliga salar, höra om palatsets och frimureriets historia och uppleva en oförglömlig musikstund i vacker inramning.

Det ges även möjlighet till lunchbuffé med soppa, 2 valfria varmrätter, salladsbord, måltidsdryck och kaffe för 89 kronor.

Kostnad 100 kronor (exkl. lunch) Max 30 deltagare.

Anmälan och ytterligare information:

Kerstin Almlöf tel. 08-646 08 68.



Onsdagen den 19/10 klockan 11.45

INKA – GULDSKATTER i Bergrummet, Skeppsholmen.

Genom spännande arkeologiska fynd av guld och silver berättas historien om Inka och deras unika relation till de ädla metallerna. Det är också berättelsen om El Dorado, det gyllene landet och spanjoreernas erövring av inkariket.

Kostnad 170 kronor. Max 30 deltagare.

Anmälan och ytterligare information:

Ann Falk tel. 08-97 26 62.



fortsättning

STUDIEBESÖK**Onsdagen den 26/10 klockan 14.00****ARMÉMUSEUM - Visning i kombination med eftermiddagskaffe och äppelpaj.**

Beredskapen – en visning om Sverige under andra världskriget. "Vår beredskap är god" försäkrade Per Albin Hansson 1939. Tre dagar senare bröt andra världskriget ut. I Sverige blev det bråttom att förstärka en beredskap som var allt annat än god. Tyskarna ockuperade Danmark och Norge.

Kostnad 70 kronor. Max 30 deltagare.**Anmälan och ytterligare information:****Kerstin Almlöf tel. 08-646 08 68.****Onsdagen den 16/11 och 23/11 klockan 10.00****PRESSBYRÅNS MUSEUM, Strandbergsgatan 61.**

Pressbyråns museum är ett intressant litet museum med unika samlingar av bl a vykort med tidstypiska motiv.

Visning och presentation av Folke Lundberg, pensionerad Pressbyråanställd, som berättar den fascinerande historien om

hur Pressbyrån växte från några tidningsförsäljare på tåg till dagens diversebutik.

Kostnadsfritt. Max 20 deltagare per visning.

Anmälan och ytterligare information:

Ann Falk

Tel. 08-97 26 62.



Onsdagen den 7/12 klockan 14.00

KAFFEKALAS PÅ BERNS SALONGER (Berzelii park).

Varför inte ta en paus i julstöket och följa med till Berns salonger och ta del av den digra kaffebuffén, som uppskattades väldigt vid vårt förra besök där. Denna gång har vi nog även möjlighet att få en guidad visning av Berns.

Kostnad 150 kronor. Max 35 personer.

Anmälan och

ytterligare information:

Ingrid Lorenius

tel. 08-97 28 60.



Njut av livet – det går inte i repris!

RESOR

För resorna gäller att anmälan sker till Ingrid Lorenius, tel. 08-97 28 60 och - för den andra resan - även på lista vid månadsträffar i mån av plats.

Se även "Allmänt om betalning – återbetalning" på sid 8.

Onsdagen den 14/9 klockan 08.00 – ca 19.00

RESA PÅ MÄLAREN med besök i SKULTUNA.

Mälaren är fantastisk – inte bara där vi bor...



Följ med på en resa till en annan del av Mälaren. Vi startar i Axelsberg på morgonkvisten och tar oss med buss till Torshälla, där vi stiger ombord på **m/s Havsörnen** för en tur på **Torshällakanalen** och vidare färd mot Västerås. Ombord på båten dricker vi förmiddagskaffe med smörgås och framme i Västerås efter båtturen är det dags för lunch. Mätta och belåtna fortsätter vi sedan till **Skultuna Messingsbruk** – nu i ny regi och med utvidgat sortiment. Här dricker vi också vårt eftermiddagskaffe. Sedan är det dags att borda vår buss för vidare transport hem till Axelsberg.

Kostnad 460 kronor.

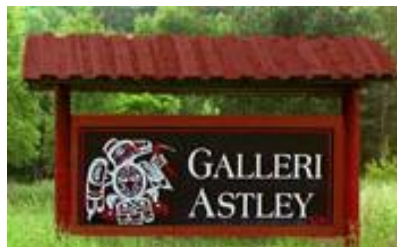
Resor ger livet perspektiv.

Onsdagen den 12/10 klockan 07.30 – ca 20.00

RESA I VÄSTMANLAND med industrihistoria och konst.

Vi åker från Axelsberg i tidig morgonstund till Arboga där vi dricker morgonkaffe med smörgås. Därefter bär det av mot **Frövifors**, där vi ska besöka pappersbruksmuseet och få en guidad visning. Sedan är det dags att fortsätta vidare mot lunchen, som vi äter på **Lindegårdens värdshus** i Lindesberg. Mätta och glada styr vi kosan mot nästa aktivitet: **Galleri Astley i Uttersberg**. Galleriet öppnades i den gamla järnvägsstationen 1977 och har förutom den permanenta samlingen andra ständigt skiftande utställningar. Nu när själen och ögat fått sitt är det dags att påbörja hemfärden mot Axelsberg med ett kortare stopp för eftermiddagskaffe någonstans under vägen.

Kostnad 475 kronor.



Glöm inte Distriktets reseklubb och Förbundets medlemsförmåner om du vill ut och resa.

Distriktet har tecknat avtal med olika researrangörer som ger rabatter eller specialarrangerar resor för SPF-medlemmar. Under hösten erbjuder *Reseklubben* resor till Tatoo i Skottland, en rundresa i Indien och en författarresa med Henrik Berggren på Viking Line (mer information på distriktets hemsida eller på tel 08-720 77 30).

Förbundet erbjuder rabatter hos bl a *Lotus Travels*, SJ, Stena Line och Tallink Silja Line (mer information i Veteranen och på förbundets hemsida: www.spfpension.se).

Kalendarium hösten 2011

Understrykning innebär återkommande verksamhet.

Datum	Aktivitet	Sid
<u>Måndagar</u> 22/8	Bridge; Pågår måndagar och fredagar	16
	Cirkel i vävning	16
	Stavgång	24
Måndag 29/8	Utflykt till fots och med SL	24
<u>Tisdagar</u> 30/8	Boule	25
<u>Torsdagar</u> 1/9	Seniorgymnastik torsdagar	18+17
	Jichu Gong	18+17
Fredag 2/9	Lunchträff	21
<u>Tisdagar</u> 6/9	Seniorgymnastik tisdagar	17
Tisdag 6/9	Konstklubben startar	20
Torsdag 8/9	Aktivitetsmöte	6
<u>Tisdagar</u> 13/9	Den internationella dansen	17
Tisdag 13/9	Tovning	20
Onsdag 14/9	Resa på Mälaren	12
Tisdag 20/9	Tovning	20
<u>Onsdagar</u> 21/9	Frigörande dans	18
Onsdag 21/9	Studiebesök Frimurareorden	8
Torsdag 22/9	Bokcirkeln startar	18
Fredag 23/9	Månadsträff	4
Måndag 26/9	Utflykt till fots och med SL	24
	"Spis med bar"	19
Tisdag 27/9	Café Opera	22



Datum	Aktivitet	Sid
Tisdag 4/10	Tovning	20
Fredag 7/10	Lunchträff	21
Måndag 10/10	"Spis med bar"	19
Onsdag 12/10	Resa i Västmanland	13
Torsdag 13/10	Aktivitetmöte	6
Tisdag 18/10	Café Opera	22
Onsdag 19/10	Studiebesök Inka - Guldskatter	9
Fredag 21/10	Månadsträff	4
Tisdag 25/10	Pubafton	22
Onsdag 26/10	Studiebesök Armémuseum	10
Måndag 31/10	Utflykt till fots och med SL	24
Fredag 4/11	Lunchträff	21
Måndag 7/11	"Spis med bar"	19
Torsdag 10/11	Aktivitetmöte	7
Onsdag 16/11	Studiebesök Pressbyråns museum	10
Fredag 18/11	Månadsträff	5
Tisdag 22/11	Café Opera	22
Onsdag 23/11	Studiebesök Pressbyråns museum	10
Måndag 28/11	Utflykt till fots och med SL	24
	"Spis med bar"	19
Tisdag 29/11	Pubafton	22
Fredag 2/12	Lunchträff	21
Onsdag 7/12	Kaffekalas på Berns	11
Torsdag 8/12	Aktivitetmöte	7
Måndag 12/12	"Spis med bar"	19
Fredag 16/12	Månadsträff - jullunch	5

**Funderar man länge på att göra en sak
blir den ofta ogjord.**

INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)

Allmänt – begränsat deltagarantal

För de inomhusaktiviteter som har begränsat deltagarantal gäller att anmälan sker till angiven ledare. När anmälan gjorts (och plats bekräftats) skall kostnaden i samtliga fall inbetalas till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 före aktivitetsstart. Ange aktivitet + namn och telefonnummer. OBS! Anmälan är bindande.

Se även "Allmänt om betalning – återbetalning" på sid 8.

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 22/8, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar.

Kontakta **Bengt Andersson, tel. 08-88 94 59.**



Cirkel i vävning startar den 22/8 kl. 11.00

i källarvåningen i Axelsberg

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.

Ledare: **Berit Gyllebrant, tel. 08-646 10 04, 070-588 60 34.**

Kostnad 100 kr/termin. Materialkostnad tillkommer.

TISDAGAR

Den internationella dansen startar den 13/9,

kl. 10.30 i Stora samlingssalen, Axelsberg

Ledare och anmälan

till: **Brita Jacobson,**

tel. 08-746 07 25.

Kostnad:

50 kr/termin.



Seniorgymnastik även på tisdagar kl.13.30 NYHET

med **start den 6/9** i Stora samlingssalen, Axelsberg.

Ledare: **Margaretha Östling, tel. 08-646 29 43, 070-761 88 44.**

Kostnad 120 kr/termin. Ta med liggunderlag.

Seniorgymnastik tisdag och torsdag:

Kostnad 200 kr/termin.

Seniorgymnastik torsdag + Jichu Gong:

Kostnad 160 kr/termin.

Seniorgymnastik tisdag och torsdag + Jichu Gong:

Kostnad 250 kr/termin.



fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)**

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans.

Start den 21/9, kl. 10.00 i Stora samlingssalen, Axelsberg.

Ledare: Gunvor Rönkvist, tel. 08-656 76 68, 0763-38 28 51.

Kostnad 50 kr/termin.

TORSDAGAR

Seniorgymnastiken startar den 1/9, kl. 09.30.

För mer information: Se under tisdagar.

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong,

startar den 1/9, kl. 10.30 i Stora samlingssalen, Axelsberg

Ledare: Marianne Eckerström, tel. 08-97 19 63.

Kostnad 80 kr/termin.

ÖVRIGT – INOMHUS

Bokcirkel

NYHET

Start den 22/9 klockan 14.00 i Lilla samlingssalen, Axelsberg

Ledare: Gunilla Schöldström och Astra Olzon.

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? Vi samlas i en prestigelös anda och är öppna för alla ämnesområden. Böcker vi väljer får gärna vara i pocketform för att hålla kostnaderna nere. Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek. Förslagsvis träffas vi var tredje vecka ett par timmar vid varje tillfälle och diskuterar det senast lästa. Obs cirkeln startar den 22 september, övriga mötesdagar kommer vi gemensamt överens om.

Kostnad 50 kronor plus eventuella böcker. Max 12 deltagare. Anmälan till Ingrid Lorenius tel. 08-97 28 60.

Matlagningskursen "Spis med bar – inte bara spis"

En ny upplaga av matlagningskursen för herrar anordnas i höst. Under fem gånger träffas vi och lagar mat under ledning av en kunnig kock och äter under trevliga förhållanden den mat vi lagat. Inriktningen är husmanskost. Alla ingredienser ingår i kurskostnaden. **Preliminära måndagar** för kursen är **26/9, 10/10, 7/11, 28/11** och **12/12**. Kursen startar kl. 16 och pågår 3-4 timmar. Normalt äter vi en tvårättersmiddag. Ibland får vi ytterligare en rätt att ta med hem att bjuda på. Kaffe, smör och bröd och lättöl ingår. Lokalen ligger i Henriksbergs industriområde i Axelsberg och innehas av lunchrestaurangen och cateringföretaget Arrangören Aldén. **Pris: 1200:-** per deltagare. Priset är mycket, mycket konkurrenskraftigt jämfört med andra matlagningskurser. Till andra kursavgifter tillkommer dessutom ingredienserna och frågan är om det finns så fina "pausmöjligheter" som det finns i Henriksberg.



Under pauserna umgås vi i den kombinerade baren och puben. **Anmälningar till PO Hedberg tel. 08-645 08 47** eller med e-post till per-ovehedberg@tele2.se **senast den 16/9. 8 - 12 deltagare.**

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Konstklubben startar tisdagen 6/9 kl. 10.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg. Fortsatt program bestäms gemensamt. Vi följer den aktuella konsten i höst på museer och konsthallar.

Ledare och anmälan till: **Bengt Olzon, tel. 08-646 43 98.**

Kostnad 50 kr/termin. Max 20 deltagare.



Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan.

Torrtovnig med nål och våttovning med såpa

Vi träffas **3 tisdagskvällar: 13/9, 20/9 och 4/10** kl. 18.00 – 21.00 i Lilla samlingssalen, Axelsberg.

Ledare: **Lubica Ritzl**



Anmälan till **Britt-Marie Öquist, tel. 08-88 58 28**
Kostnad 50 kr.
 Materialkostnad tillkommer.

Lunchträffar

Första fredagen i månaden med **start den 2/9 (övriga datum: 7/10, 4/11 och 2/12)** träffas de som har lust för sällskap och äter lunch tillsammans "i glada vänners lag". Vi träffas kl. 11.30 utanför Axelsbergs T-banestation och promenerar eller tar T-banan till någon av områdets olika krogar. Kontaktpersoner är:

Martin Åman, tel. 08-97 24 80, 070-555 71 72 och

Margaretha Östling, tel. 08-646 29 43, 070-761 88 44.

Var rädd om din stund på jorden.

Vinprovning

Vi har för avsikt att erbjuda en vinprovning även under hösten. Vårens vinprovning blev övertecknad och mycket uppskattad. Olle Berggren har lovat att försöka få fram en kunnig person som kan anordna provning någon gång i höst. Lokalen blir troligen samma som förra gången, dvs. Villa Fridhem. Vi återkommer med mer information på månadsträff, hemsida och e-post.



fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Pubafton med öl och vin anordnas **kl. 19.00** två gånger under hösten. **Tisdagarna 25/10 och 29/11** ses vi som tidigare på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. Ingen föranmälan, alla är välkomna.



Gör saker för lustens och glädjens skull!

TRÄFFPUNKT SPF på Café Opera

Träffpunkt SPF på Café Opera fortsätter under hösten med "mingel" för alla Stockholmsdistriktets SPF-föreningar **tisdagarna 27/9, 18/10 och 22/11 kl. 15 - 18**. Entrén 60 kr inkluderar underhållning och ett glas vin eller öl.





Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. En folder med höstens rabatterade kurser, bl a **data**, bifogas detta program. **För mer information ring 08-679 03 70** eller gå in på deras hemsida www.sv.se/stockholm.



DATA

Våra medlemmar erbjuds även möjlighet att lära sig data genom:

SeniorNet

Närmaste SeniorNet-klubb för alla som vill lära sig att använda datorn och inte minst Internet: SeniorNet Hägersten-Liljeholmen, som håller till på **Hövdingagården** i Aspudden. Kontaktperson: **Michael Eyre**, epost: seniornethagerstenliljeholmen@hotmail.com

AKTIV, som ger SPF-medlemmar 80-90% rabatt på sina datautbildningar på DVD. Utbildningar finns i Windows, Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Allmän IT-kunskap och Internet. (Mer information finns under **Medlemsförmåner** i "Veteranen" och på förbundets hemsida samt under **Data** på vår hemsida).

UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgången startar den 22/8. Samling utanför Vårdcentralen i Axelsberg, kl. 10.00. Alla är välkomna!



Utflykter till fots och med SL, lite längre vandringar på olika platser. Samling vid T-banan, Axelsberg, **senast kl 10.00**. Ta med matsäck. Ingen föranmälan.

Tid: Sista måndagen i varje månad med start den 29/8.

Därefter: **26/9, 31/10 och 28/11.**

Ledare: **Inger Kvartoft, tel. 08-97 55 62.**





TISDAGAR

Även under hösten spelar vi **Boule** med **start den 30/8**.
Boulebanan är belägen bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Tid: Tisdagar kl. 10.00. Alla är välkomna!

Ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

Ledare: **Lisbeth Kjellin, tel. 08-88 19 34.**



Det är förvånansvärt många i vår egen ålder som
är mycket äldre än vad vi själva är.

Tennis

Du som spelat ett par år: Välkommen till **Pensionärernas Tennisklubb (PTK) i Mälarhöjdens Tennisklubb.**

Kontakta Bertil Persson, (tel. 08-647 55 91, eller mobil 073-647 81 45) eller Bob Reinders (tel. 08-740 14 34) för information. **Start i september.**

Gratis gym för pensionärer

I Fruängsgården, G:a Södertäljevägen 5, finns en träningslokal som kan utnyttjas gratis av pensionärer inom Liljeholmen - Hägerstens stadsdelsnämnd. Där finns många olika träningsapparater som på precis vilket gym som helst, men lokalen är inte så "flashig" och du slipper dunka-dunka-musik. Lokalen ligger en trappa ner. Öppettider är mellan kl 07.00 och 11.30, måndag till och med fredag. Förutom omklädningsrum och dusch finns också bastu. En trappa upp, ovanför träningslokalen, finns även en kiosk och café med lättare förtäring. Vill man äta lunch, finns också en restaurang i huset. För att du ska få börja använda träningslokalen, **måste du först kontakta Seniorhälsan för en introduktion.** Du når Seniorhälsan på telefon 08-508 23 521.

Innanför skröpliga skal kan man finna ädla pärlor.

Träna hjärt-lungräddning hemma.

Föreningens **docka** för att träna hjärt-lungräddning kan lånas gratis tillsammans med en video, som talar om hur man gör. Kontakta **Inger Kvartoft, tel. 08-97 55 62.**

TEATERERBJUDANDE STADSTEATERN

Vår webbansvariga Margareta Regnström är teaterombud på Stockholms Stadsteater. Du som har e-postadress kan anmäla intresse att vara med på en sändlista för att få erbjudanden till utvalda föreställningar där reservationer gjorts.

Priset är 210 kronor (ordinarie pensionärspris är 230 kronor) och **100 kronor** för barn och ungdom. Musikkföreställningar är något dyrare. Möjlighet finns att beställa biljetter även till andra föreställningar och pjäser, men då endast i mån av plats.



Intresseanmälan till margareta.regnstrom@bredband.net.

Gå gärna in på hemsidan www.stadsteatern.stockholm.se för att se vilka föreställningar och dagar som är tänkbara och meddela sen vad du är intresserad av.

Du som inte har tillgång till Internet kan kontakta Margareta per **tel. 08-97 45 35**, för att höra om möjligheterna att boka biljetter ändå.

OBS! Detta erbjudande gäller endast Stadsteaterns föreställningar.

VÅR HEMSIDA

Adressen är www.spfpension.se/malarhojdenhagersten

Sidan uppdateras löpande med angivande av datum. Här finns information om vår **Förening** och vårt **Program** (där du också hittar andra **Resor**, som distriktet m fl ordnar). Under rubriken **Nyheter** och även under **Aktuellt** hittar du tips på intressanta aktiviteter m m. Det finns förstås ett **Kalendarium** och under **Minnesbilder** finns foton från våra aktiviteter, träffar och resor. Under rubriken **Praktisk information - övrigt** samlar vi matnyttiga tips av olika slag. Med hjälp av **Användbara länkar** hittar du lätt andra intressanta hemsidor.



Styrelsen i SPF Mälarhöjden-Hägersten 2011 - 2012.

Från vänster: Britt-Marie Öquist, Bengt Olof Johansson, Ann Falk, Gunnar Carlsson, Margaretha Östling, Kerstin Almlöf, Margareta Regnström, Leif Mattsson, Tita Bergquist och Rolf Lindquist.



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET