



SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Förening 149 - Bildad 1966

Program

Hösten 2012



Föreningens hemsida

www.spf.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@telia.com 08-88 64 36

Sekreterare Eivor Woods
eivwoods@hotmail.com 08-88 81 62

Vice sekreterare Ann Falk
ann.m.falk@gmail.com 08-97 26 62

Medlemssekreterare Kerstin Almlöf
nastanratt@tredamer.se 08-646 08 68

V. medlemssekreterare Leif Mattsson
leif.g.mattsson@telia.com 08-97 12 99

Klubbmästare Britt-Marie Öquist
brittmarie.oquist@glocalnet.net 08-88 58 28

Ledamot Martin Ekvall
martinekvall38@comhem.se 08-708 94 65

Webbansvarig Margareta Regnström
margareta.regnstrom@bredband.net 08-97 45 35

Valberedningens ordförande
Ingrid Franek 08-97 24 84

VÄLKOMMEN TILL HÖSTSÄSONGEN 2012!

Våra inomhusaktiviteter sker i Axelsberg och entrén är från **Axelsbergs torg 3.**



Vårt program innehåller aktiviteter för både själ och kropp, så att alla ska hitta något som passar. Som vanligt har vi ett flertal inspirerande och intressanta **studiebesök, resor, träffar och föreläsningar**, förutom alla våra **återkommande aktiviteter** både inomhus och utomhus.

Vi har nu med **Silverkören**, som kom igång under våren. Vi fortsätter med **bokcirkel, bridge, konstklubb** och **vävning**. Vi fortsätter också med **seniorgympa** och **Jichu Gong**, olika **danser, lunchträffar**, några **pubaftnar** och en **vinprovning**. Så allt är upplagt för en trivsamt och givande gemenskap och vi hoppas, att vårt program ska locka många att delta i våra aktiviteter i höst igen.

Våra **studiebesök** och **resor** har visat sig så populära att de ofta mycket snabbt blir fullbokade. Eftersom post-gången är olika snabb i olika områden, har vi i höst infört en **tidigaste anmälningssdag till dessa aktiviteter** (utom till första resan på grund av tidsbrist), för att alla ska få samma chans.

Ett **kalendarium** finns på programmets mittuppslag.

Medlemsavgiften är 210 kronor. (Betalas en gång per år, senast 1/3. **Betalade du i våras? Kolla, för då ska du inte betala igen!**) Avgiften för "Vänmedlem" (= fullbetalande i annan SPF-förening) är 75 kronor/år.

Vänmedlem jämställs med övriga medlemmar.

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

MÅNADSTRÄFFAR

Fredagar kl. 13.30 – ca 15.30

Lokal: Stora samlingssalen, Axelsberg

Kostnad 40 kronor som betalas på plats.

Fredagen den 21 september



"När horisonten flyttar sig - att bli gammal i en ny tid".

Bodil Jönsson, professor emerita vid Lunds Universitet föreläser ur sin senaste bok. Det är inget nytt med att bli gammal, det har människor alltid blivit. Men nu förblir vi rimligt friska under en stor del av vår ålderdom. Vi har andra förväntningar och förutsättningar gentemot förr.

Fredagen den 19 oktober



Åsa Bergh, sångerska och musikalartist, framför

"Drömmroller i musikalens värld".

Åsa har spelat Ulrika i "Kristina från Duvemåla" i uppsättningarna i både Malmö, Göteborg och Stockholm.

**Livet är som en chokladask.
Du vet aldrig vad du får.**

Fredagen den 23 november

"Bokbytardag med underhållning".

Man tar med sig en eller två böcker hemifrån, byter och kommer hem med en annan bok. Underhållningen består av **Ronny Lindgren** på gitarr och **Arne Liv** på dragspel, som "Spelar, sjunger och kåserar om musiker och melodier". Vi får höra Taube, Cornelis Vreeswijk med flera.



Fredagen den 14 december kl.13.00 (OBS tiden!)

Den årliga jullunchen med julbord, kaffe o kaka.

Underhållning med anknytning till julen av "Silverkören".
Lotterier.

Anmälan till Britt-Marie Öquist,
tel. 08-88 58 28 (även information)

OBS! När anmälan gjorts betalas avgiften, **295 kronor**, på föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 och ska vara oss tillhanda senast 7/12.



Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagar kl. 13.00 – ca 14.30

Lokal: Stora samlingssalen

Torsdagen den 13 september



”Att leva som synskadad”

Med ökad ålder får allt fler av oss problem med synen. Vart ska man vända sig för att få stöd och hjälp? Det finns bättre möjligheter än man kanske tror.

Sofia Naesström och **Siw Olsson**, informatörer på **Synskadades**

Riksförbund, berättar om anpassningar i samhället och hjälpmedel som gör det möjligt att klara av vardagen trots en synskada. Siw har också med sig sin ledarhund och berättar hur den gör henne mer självständig.



Torsdagen den 11 oktober

MARIANNE LIEQUIST & KARIN LÖVGREN - RED
Tanten, vem är hon?
En (h)antologi



”Tanter och gubbar – om bilder av äldre i populära medier”

Fil.dr. Karin Lövgren föreläser om hur äldre beskrivs i olika medier, och visar exempel på stereotyper och generaliseringar som förekommer bland annat i reklamfilm.

Torsdagen den 8 november

"Honungsföreläsning med provsmakning"

Lotta Fabricius Kristiansen föreläser om honung. Du får reda på skillnaden mellan olika sorters honung och får också möjlighet att smaka och känna skillnad. Lotta har även med sig honung till försäljning.



Torsdagen den 29 november

Chokladprovning - Extra aktivitetsmöte

Välkomna till en stunds njutning och avkoppling. Vi lär oss allt om choklad, dess historia och hur den görs och provsmakar. Efter föreläsningen kan alla som vill handla choklad till förmånliga priser av "Choklad-Fresterskan" **Lena Oetterli**.

**OBS! Anmälan till
Britt-Marie Öquist,
tel. 08-88 58 28
senast 18/11.
Kostnad 40 kronor,
som betalas på plats.**



Våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med:



STUDIEBESÖK

För studiebesöken gäller att **anmälan - tidigast 1/9!** - görs till Ann Falk, tel. 08-97 26 62 (även för mer information) eller på lista vid månadsträffar i mån av plats.

ALLMÄNT OM BETALNING - ÅTERBETALNING

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts - **och plats bekräftats** - skall kostnaden i samtliga fall inbetalas till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 och vara **oss tillhanda 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.

Onsdagen 19 september klockan 16.00

Världsarvet Skogskyrkogården

En två timmar lång konst-, kultur- och arkitekturvandring med besök i några av kapellen. Skogskyrkogården ritades av Gunnar Asplund och Sigurd Lewerentz i början av förra seklet. Det nordiska landskapet förenat med arkitektur och utsmyckningar gör platsen unik och lockar besökare från hela världen. Samlingsplats: Informationstavlan vid huvudentrén, Sockenvägen. **Max 40 personer.**

Kostnad: 80 kronor, oss tillhanda senast 12/9.



Efter vandringen erbjuder **Enskede Vårdshus** en "matig" smörgås, dryck och kaffe för ca 95 kronor (OBS! betalas på plats). Vi kan också välja något från den ordinarie menyn. Vi måste förhandsboka, så meddela om du vill följa med till Vårdshuset, när du anmäler dig till visningen.

Onsdagen 3 oktober klockan 16.00

Solvalla + backstage "Garanterat spännande!"

Följ med på en guidad visning (kl.17 -18) bakom kulisserna och träffa hästar och kuskar på stallbacken innan tävlingarna börjar. Vi bjuds på en inblick i travets innersta krets och träffar aktiva utövare. Kanske vi får ett bra "stalltips" att hålla ögonen på under tävlingarna. Efter visningen äter vi en god bit mat, kaffe och kaka samt följer tävlingarna.

Samlingsplats: Cityterminalen kl.16.00 för gratis transport ut till Solvalla med buss kl.16.10. Se informationstavlan för "gate". Hemresan sker på egen hand.

Kostnad 395 kronor, oss tillhanda senast 26/9.

I priset ingår mat, entré och tävlingsprogram.



Onsdagen den 17 oktober klockan 14.00

Kungliga Slottet, Bernadottebiblioteket

I den imponerande lokalen förvaras ca etthundratusen böcker som tillhört våra Bernadottekungar och drottningar samt fotosamlingar och ett oskattbart musikarkiv.

Samlingsplats: Lejonbacken 4, entrén till Antikmuseet.

Max 40 personer.

Kostnad: 125 kronor, oss tillhanda senast 10/9.



fortsättning

STUDIEBESÖK**Onsdagen den 24 oktober klockan 18.00 – ca 22.00****Persisk kulturafton vid K. Jacobssons Auktionshus
Hornsgatan 94.**

Kina Jacobsson håller föredrag om persiska mattor och vi får också höra en del om den persiska kulturen. Vi får en måltid med såväl kall som varm persisk mat. Självklart finns det möjlighet att handla mattor denna kväll till förmånliga priser med alla garantier och bytesrätt inom 6 månader.

**Max 32 personer.****Anmälan senast 17/10.**

Kostnad: 100 kr inkl. persisk mat, vin och kaffe och kaka som betalas kontant vid ankomsten OBS!

Onsdagen den 7 november klockan 14.00**Farmacihistoriskt museum, Wallingatan 24-26.**

(Obs! Två trappor – ej handikappanpassat.)

Museet ägs och förvaltas av Apotekarsocieteten och består av föremål från svenska apotek från 1700-talet till nutid. Det speglar även utvecklingen inom läkemedelsindustrin.

Max 30 personer. Kostnad: 50 kronor, oss tillhanda senast 31/10.



Onsdagen 5 december klockan 13.00 – 15.00.

Käppala reningsverk på Lidingö (Gåshaga)

"Från förorenat till renat" Vi får en guidad visning, där vi både får se hur ett reningsverk fungerar och lära oss hur vi själva kan bidra till en bättre miljö. I besöket ingår även presentation av Käppalaförbundet, filmvisning och frågestund. Samling i studiebesökshallen. Ingen kostnad för visningen.

Max 40 personer.

Anmälan senast 28/11.

För den som vill äta lunch före besöket tillhåller **Gåshaga**

Sealodge (som ligger strax bredvid, vid Lidingöbanans ändhållplats,

Gåshaga brygga) dagens lunch för 95 kronor. Det går även att beställa annat från menyn. Lunchen bokas i samband med anmälan men betalas på plats.



RESOR

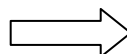
För resorna gäller att anmälan görs till Ingrid Lorenius, tel. 08-97 28 60 (även för mer information) eller på lista vid månadsträffar i mån av plats. **OBS! Anmälan tidigast 1/9 för resorna i oktober och november.**

Bussresorna börjar och slutar i Axelsberg.

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

Onsdag 12 september klockan 07.30 – ca 18.30

KOPPARBERGS KYRKBY MED HISTORIEN I BERG-SLAGEN, SVERIGES VACKRASTE KYRKA OCH KRISTALLERNAS VÄRLD.



fortsättning**RESOR**

Vi startar i tidig morgonstund för resa mot Västmanland. Morgonkaffet dricker vi idag på **Café Kungsgården i Kungsör**. Därefter går färden vidare till **Kopparbergs kyrkby**, där vi får guidade visningar av **Geomuseet**, med fantastiska kristaller, fossiler, meteoriter och ädelstenar (och dessutom möjlighet till shopping), **Hembygdsmuseet** och **Ljusnarsbergs kyrka**, för några år sedan utsedd till Sveriges vackraste kyrka. Klockan 12.45 avbryter vi för lunch på **Kristineplans restaurang** och därefter fortsätter visningarna 14.30. Fyllda av kulturens vingslag vänder vi tillbaka hemåt med ett stopp på **Gaggeska gården** vid Vallby friluftsmuseum i **Västerås** för eftermiddagskaffe. Beräknad hemkomst cirka klockan 18.30.

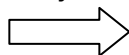
Kostnad 450 kronor, oss tillhanda senast 5/9.



Onsdag 10 oktober klockan 07.30 – ca 18.30

BERNSHAMMARS HERRGÅRD OCH TIDÖ SLOTTS LEKSAKSMUSEUM.

Även den här gången styr vi kosan mot Västmanland med ett första stopp i Köping för morgonkaffe. Efter detta beger vi oss mot **Bernshammar**, ett f.d. järnbruk i Heds socken. Vi får en guidad visning av herrgården, byggd 1790. Lunchen kommer vi idag att äta på **Kohlswa herrgård**. Förhoppningsvis nöjda



sätter vi oss sedan i bussen för vidare färd mot **Tidö slott** och **Leksaksmuseet** där.

Museet invigdes 1974 och samlingarna utgör Sveriges och norra Europas största leksaksmuseum. Vi passar också på att dricka eftermiddagskaffe på Tidö innan vi återvänder hem till Axelsberg igen och där beräknar vi vara vid 18.30-tiden.

Kostnad 450 kronor, oss tillhanda senast 3/10.

Torsdag 15 november klockan 10.00 – ca 16

JULMARKNAD PÅ TAXINGE SLOTT.

Välkommen att följa med till julmässan på Taxinge-Näsby, Sveriges största julmässa.

Vi inleder besöket med att dricka kaffe/te med julsmörgås och tårta. Sedan är det bara att gå runt och få sitt lystmäte stillat och göra inköp bland julens alla hantverksalster inklusive utvalda delikatesser till julbordet.

Vi har några timmar till vårt förfogande, innan vi startar hemfärden mot Axelsberg som vi når cirka 15.30 - 16.00.

Kostnad 300 kronor, oss tillhanda senast 8/11.



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. Mer information på distriktets hemsida eller på tel. 08-720 77 30.

Förbundet erbjuder också rabatter. Mer information i Veteranen och på förbundets hemsida: www.spf.se.

Kalendarium hösten 2012

Understrykning innebär återkommande verksamhet.

Dag/start	Aktivitet	Sid
<u>Tisdagar 21/8</u>	Boule	26
Måndag 27/8	Utflykt till fots och med SL	25
<u>Måndagar 27/8</u>	Bridge; måndagar och fredagar	16
	Cirkel i vävning	16
	Stavgång	25
<u>Tisdagar 28/8</u>	Seniorgymnastik tisdagar	17
<u>Torsdagar 30/8</u>	Seniorgymnastik torsdagar	19
	Jichu Gong	19
Torsdag 6/9	Bokcirkel	19
Fredag 7/9	Lunchträff	21
Tisdag 11/9	Konstklubben startar	20
<u>Onsdagar 12/9</u>	Silverkören	18
Onsdag 12/9	Resa	11
Torsdag 13/9	Aktivitetmöte	6
<u>Tisdagar 18/9</u>	Den internationella dansen	17
<u>Onsdagar 19/9</u>	Frigörande dans	18
Onsdag 19/9	Studiebesök	8
Torsdag 20/9	Föreläsning Äldrecentrum	24
Torsdag 20/9	Träffpunkt Kulturhuset	27
Fredag 21/9	Månadsträff	4
Måndag 24/9	Utflykt till fots och med SL	25
Tisdag 25/9	Träffpunkt Kulturhuset	27
Torsdag 27/9	Bokcirkel	19



Datum	Aktivitet	Sid
Onsdag 3/10	Studiebesök	9
Torsdag 4/10	Vinprovning	21
Fredag 5/10	Lunchträff	21
Onsdag 10/10	Resa	12
Torsdag 11/10	SeniorSurf	23
Torsdag 11/10	Aktivitetmöte	6
Tisdag 16/10	Pubafton	22
Onsdag 17/10	Studiebesök	9
Onsdag 17/10	Träffpunkt Kulturhuset	27
Torsdag 18/10	Bokcirkel	19
Fredag 19/10	Månadsträff	4
Tisdag 23/10	Föreläsning Äldrecentrum	24
Tisdag 23/10	Café Opera	22
Onsdag 24/10	Studiebesök	10
Onsdag 24/10	Träffpunkt Kulturhuset	27
Måndag 29/10	Utflykt till fots och med SL	25
Fredag 2/11	Lunchträff	21
Onsdag 7/11	Studiebesök	10
Torsdag 8/11	Aktivitetmöte	7
Tisdag 13/11	Pubafton	22
Torsdag 15/11	Julmarknadsresa	13
Torsdag 15/11	Bokcirkel	19
Onsdag 21/11	Träffpunkt Kulturhuset	27
Fredag 23/11	Månadsträff	5
Måndag 26/11	Utflykt till fots och med SL	25
Torsdag 29/11	Extra aktivitetmöte (OBS! anmälan)	7
Torsdag 29/11	Föreläsning Äldrecentrum	24
Onsdag 5/12	Studiebesök	11
Torsdag 6/12	Bokcirkel	19
Torsdag 6/12	Träffpunkt Kulturhuset	27
Fredag 7/12	Lunchträff	21
Fredag 14/12	Jullunch	5

Man har alltid tid till det man vill göra.

INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 27 augusti, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar.

Då vi vet att det finns många bridgeintresserade har vi beslutat att utöka bridgesektionen. Alla är välkomna

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

Kostnad 100 kr/termin.



Cirkel i vävning startar den 27 augusti

kl. 11.00 i källarvåningen, Axelsberg.

Vi väver tillsammans.

Väbstolar finns.

Ledare: **Berit Gyllebrant,**

tel. 08-646 10 04 eller

070-588 60 34.

Kostnad 125 kr/termin.

Materialkostnad tillkommer.

Allting är svårt innan det är enkelt.

TISDAGAR

Den internationella dansen startar den 18 september, kl. 10.30 i Stora samlingssalen, Axelsberg.

Ledare och anmälan till: **Brita Jacobson, tel. 08-746 07 25.**

Kostnad: 75 kr/termin.



Seniorgymnastik kl.13.30

med **start den 28 augusti** i Stora samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad 150 kr/termin. Ta med liggunderlag.



Seniorgymnastik tisdag och torsdag:

Kostnad 250 kr/termin.

Seniorgymnastik torsdag + Jichu Gong:

Kostnad 250 kr/termin.

Seniorgymnastik tisdag och torsdag + Jichu Gong:

Kostnad 350 kr/termin.

fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)**

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans.

Start den 19 september kl. 10.00 i Stora samlingssalen, Axelsberg.

Ledare: **Gunvor Rönnkvist**,

tel. 08-656 76 68,

eller 076-902 32 30.

Kostnad 75 kr/termin.



Silverkören

NYHET!

Under vårterminen fick vi en ny cirkel i föreningen nämligen **Silverkören**. Det är en blandad kör som startade 2008 och den har idag 11 medlemmar. Fler sångare är välkomna till hösten. Kören leds av Anna Janbäck och repeterar varje onsdag kl. 12.45 - 15.15 i Lilla samlingssalen **med start 12/9**.

Sångvana krävs. **Kostnad 550 kr/termin**. Är du intresserad att bli medlem i kören så ta kontakt med **Anna Janbäck**, **tel. 073-998 44 87** eller annajanback@hotmail.com.



TORSDAGAR

Seniorgymnastiken startar den 30 augusti, kl. 09.30.

För mer information: Se under tisdagar.

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong, startar den 30 augusti, kl. 10.30 i Stora samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad 150 kr/termin.



ÖVRIGT – INOMHUS

Bokcirkel

Start torsdagen den 6 september kl. 14.00

i Lilla samlingssalen, Axelsberg.

Övriga datum: **27/9, 18/10, 15/11** och **6/12.**

Ledare: **Gunilla Schöldström tel. 08-464 79 30.**

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? Vi träffas ett par timmar vid varje tillfälle och diskuterar det senast lästa. Vid första tillfället, 6 september, kommer vi att diskutera Göran Rosenbergs "Ett kort uppehåll på vägen från Auschwitz". Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek. **Kostnad 75 kr/termin + eventuella böcker. Max 12 deltagare.** Anmälan till **Ingrid Lorenius tel. 08-97 28 60.**



fortsättning ÖVRIGT – INOMHUS

Konstklubben startar tisdagen den **11 september** 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 100 kr/termin. Max 20 deltagare.



Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan.

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.**



**Livet består inte av att vänta ut stormarna.
Det handlar om att lära sig dansa i regnet.**

Lunchträffar

Första fredagen i månaden med start den 7 september (övriga datum: 5/10, 2/11 och 7/12) träffas de som har lust för sällskap och äter lunch tillsammans "i glada vännerns lag". Vi träffas kl. 11.30 utanför Axelsbergs T-banestation och tar T-banan till någon mysig krog. 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.**



Vänner är en skattefri förmögenhet.

Vinprovning

Höstens vinprovning, liksom förra gången under ledning av Lennart Blom, äger rum **torsdagen 4/10 kl. 19 i Villa Fridhem**. Anmälan görs till **Per-Ove Hedberg** på **telefon 08-645 08 47** eller e-post per-ovehedberg@tele2.se. **Max 20 deltagare.** **Kostnaden, 150 kr** betalas in på föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095, **oss tillhanda senast 27/9**. Kontrollera först att du får komma med.



fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS**Pubafton**

Två gånger under hösten, **tisdagen 16/10 och tisdagen 13/11 kl. 19.00** ses vi som tidigare på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. Vi tar en öl eller ett glas vin tillsammans i all enkelhet - och kanske en bit mat för den som vill. Ingen föranmälan. Alla är välkomna.

**TRÄFFPUNKT SPF på Café Opera**

Stockholmsdistriktet inbjuder till "mingel" för alla SPF-medlemmar **tisdagen 23 oktober**. Mellan kl. 15.00 och 17.00 bjuder Tyresö Jazz på musik-underhållning. Entrén, 100 kronor, inkluderar ett glas vin eller öl.



Den som har lov att synda syndar mindre.



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**, e-post:

seniornethagerstenliljeholmen@hotmail.com

Hemsida: www.seniornet.se/klubb/liljeholmen.

Senior Surfdagen 2012

Torsdagen 11/10 kl. 12.00 – 15.00.

Syftet med SeniorSurfdagen är att visa seniorer, som inte har en dator eller inte är vana att surfa på nätet, hur man kommer igång. Plats: Biblioteken. Mer information genom SeniorNet.

Datorstrul? Hjälp finns!

SA Teknik Microservice AB, Stenkilsgatan 3 i Örnberg, tel. 08-19 64 00 lämnar rabatt på både arbetskostnad och material om du visar ditt SPF-kort. Felsökning: 500 kr, som dras av från kostnaden vid eventuell åtgärd.

Offert lämnas. Transport kan ordnas.

Mer info på deras hemsida: www.microservice.se.



"Samhället och de äldre"

Stiftelsen Äldrecentrums föreläsningsserie i samarbete med bl.a. **SPF** och **Vuxenskolan**. Lokal: ABF-huset på Sveavägen 41. **Tid: 13.30 – 15.00.**

Kostnad för SPF-medlem: **20 kr** (halva priset). Ta med medlemskortet!

20/9 Bo tryggt på äldre dar – en utopi?

23/10 Äldre och läkemedel – vad bör man tänka på?

29/11 Välfärdsstaten i ett framtidsperspektiv – ett socialt kontrakt under omförhandling.

Mer information på deras hemsida: www.aldrecentrum.se.

Gratis gym för pensionärer

I **Fruängsgården**, G:a Södertäljevägen 5, finns en träningslokal en trappa ner, som kan utnyttjas gratis av pensionärer inom Liljeholmen - Hägerstens stadsdelsnämnd. Där finns många olika träningsapparater som på andra gym, men lokalen är inte så "flashig" och utan dunka-dunka-musik. Öppettider är mellan kl. 07.00 och 11.30, måndag till och med fredag. Omklädningsrum, dusch och bastu finns. 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** på telefon 08-508 23 521.



UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgången startar den 27 augusti. Samling utanför Vårdcentralen i Axelsberg, kl. **10.00** för en vandring i närområdet. Alla är välkomna.



Utflykter till fots och med SL, ("Långvandringar")

lite längre vandringar på olika platser med utgångspunkt från någon T-banestation. Samling vid T-banan, Axelsberg, **senast kl 10.00.**

Tid: Sista måndagen i varje månad med start den 27 augusti. Därefter: **24/9, 29/10 och 26/11.**

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

Ta med matsäck. Ingen föranmälan.



fortsättning **UTOMHUSAKTIVITETER**

TISDAGAR

Även under hösten fortsätter vi att spela **Boule** med **start 21 augusti**. 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.**



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 början av september.**

**Du vet att du håller på att bli gammal
när ljusen kostar mer än födelsedagstårten.**

STADSTEATERN / KULTURHUSET

Rabatterade teaterbiljetter

Vill du gå på teatern med grupp Rabatt? **Priset** varierar mellan olika föreställningar men är alltid **lägre än pensionspris**. Du som har en e-postadress kan anmäla intresse att vara med på en sändlista. Då får du erbjudanden till vissa utvalda föreställningar på Stockholms Stadsteater där reservationer gjorts. **Anmälan till Margareta Regnström, tel. 08-97 45 35** eller margareta.regnstrom@bredband.net.

Du som inte har tillgång till Internet kan ta kontakt per telefon för att boka biljetter. Möjlighet finns att beställa biljetter även till andra pjäser och föreställningar. Titta i teaterns höstprogram eller gå in på hemsidan www.stadsteatern.stockholm.se.



Träffpunkt Kulturhuset!

Konst och mingel – två visnings-
möjligheter per utställning för SPF: s medlemmar i höst. Aktuella utställningar med möjlighet till mingel och prat i Teaterbaren efteråt. **Kostnad: 100 kronor**, inkluderar visning samt 1 glas vin och lätt tilltugg. Avgiften betalas på plats i Teaterbaren efter visningen. Anmäl dig till Helen Karlsson: helen.karlsson@extern.stockholm.se eller tel 076-123 14 12

Sista anmälningssdag 7/9, 4/10 resp. 9/11. Anmälan är bindande. Höstens program:

20 och 25/9 kl 15.00: Street smart

21 konstnärer med en bakgrund inom gatukonst och graffiti.

17 och 24/10 kl 15.00: Katarzyna Kozyra

En polsk konstnär vars verk aldrig tidigare har visats i Sverige. Videoverk, fotografier och installationer.

21/11 och 6/12 kl 15.00: A Day In The World

Världspremiär för ett urval av 1000 bilder, alla tagna den 15 maj 2012. Hela världen, amatörer som professionella fotografer inbjöds att under en och samma dag skildra sin vardag.

VÅR HEMSIDA

Adressen har blivit kortare: www.spf.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. Nu finns också ett **Nyhetsarkiv**, där vissa tidigare artiklar sparas. Det finns förstås ett **Kalendarium** och under **Minnesbilder** finns nu många 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 2012 - 2013



Från vänster: Gunnar Carlsson, Ann Falk, Rolf Lindquist, Kerstin Almlöf, Eivor Woods, Martin Ekvall, Margareta Regnström, Britt-Marie Öquist, och Leif Mattsson och (infälld) Tita Bergquist. Styrelsens sammansättning gäller fram till årsmötet 2013.



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Programlayout: Margareta Regnström