



SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Förening 149 - Bildad 1966



Program Hösten 2014

Föreningens hemsida

www.spf.se/malarhoidenhagersten

Föreningens e-postadress

spfmalarhoiden@stockholmsdistriktet.se

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Rolf Lindquist 08-97 29 73
rolf.lindquist@live.se

Vice ordförande Gunnar Carlsson 08-464 79 30
carlsson.gu@telia.com

Kassör Birgitta Airas 08-88 50 07
birgitta.airas@comhem.se

Sekreterare Karin Marschall 08-646 07 36
karinmarschall@hotmail.com

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

Medl.sekr. rekrytering Kerstin Almlöf 08-646 08 68
nastanratt@tredamer.se

Medl.sekr. markn.föring Inger Bergfeldt 08-744 33 05
inger.bergfeldt@telia.com

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

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

Studieombud Anne-Marie Bergström 070-493 48 87
anne-marie.bergstrom@outlook.com

Valberedningens ordförande
 Ingrid Franek 08-97 24 84

Synombud Margareta Ingelman 08-70 89 02
margareta362003@yahoo.se

Hörselombud Karin Blomberg 08-646 80 09
kalle32karin43@live.se

SPF Distriktskansli tel.tid: 9.30 – 16.00 08-720 77 30

SPF Förbundskansli tel.tid: 9.00 – 12.00 08-692 32 50

VÄLKOMMEN TILL HÖSTEN 2014!

Vår ambition är att alla ska hitta något som passar. Våra spännande **nyheter** för hösten är en **keramikkurs**, **"Träna mjukt"** - **lättympa på och kring en stol** och **bordtennis**. Vi låter nu också damerna få chansen att vara med och laga mat och umgås kring grytorna och du kan nu köpa biljetter både till Dramaten och Stadsteatern till rabatterat pris.

Programmet innehåller som vanligt ett flertal inspirerande och intressanta **studiebesök**, **resor**, **träffar** och **föreläsningar**, förutom alla våra **återkommande aktiviteter** både inomhus och utomhus för såväl kropp som själ.

Observera att vi fortsätter med **tidigaste anmälningssdag till studiebesök, resor och även för keramik kursen** för att alla ska få samma chans, oavsett postgång. För hösten gäller: **tidigast 27/8 kl. 09.00 (OBS!)** (Med undantag för första studiebesöket 28/8 och första resan 10/9, där det går att anmäla sig redan tidigare.) **Läs på sidan 8** om lite ändrade betalningsregler: **två veckor i förväg** gäller i många fall.

Våra inomhusaktiviteter äger rum i Axelsbergs seniorboende - om inte annat anges - och entrén är från **Axelsbergs torg 3**.

I programmet hittar du också **distriktets erbjudanden** för SPF-medlemmar och **Äldrecentrums** intressanta föreläsningar om aktuella frågor finns med och en hel del annat att markera i kalendariet på mittuppslaget.



God läsning!

Medlemsavgiften för 2014, 240 kronor, (Betalas en gång per år, normalt under januari månad. **Om du betalade i våras ska du alltså inte betala igen!** Avgiften för "Vänmedlem" (= fullbetalande i annan SPF-förening) är 75 kronor/år. Vänmedlem jämställs med övriga medlemmar. **Avgiften betalas till föreningens plusgiro: 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.**

MÅNADSTRÄFFAR

Fredagar kl. 13.30 – ca 15.30

Lokal: Stora samlingssalen

Kostnad 40 kronor, inklusive kaffe med dopp, som betalas på plats.

Fredag 19 september

"The NO Trio" framför en **hyllning till New Orleans i tal och ton.**



I framträdandet väver man ihop fakta, kåserier, historier och anekdoter med passande musik – och i vissa fall också opassande dito. Gladjazz med känsla och verbal bakgrund.

Fredag 24 oktober

"Hitta pärlorna i livet" Författaren, konstnären och föreläsaren **Gunilla Dahlgren** (känd för "Lilla fruntimmersboken", "Lilla mansboken" och många fler böcker) kåserar om hur man hittar pärlorna i vardagen. Gunilla piggar upp dig med enkla sanningar ur livet, roliga uttryck och historier som hon får av en generös omgivning.



**Kruxet med goda idéer är
att de snart urartar till hårt arbete.**

Fredag 21 november

"Kafferepets historia"

Birgitta Rasmusson berättar. Birgitta är en riktig kokbokslegendar och aktuell på TV som jurymedlem i "Hela Sverige bakar". Hon är bl.a. författare till "Sju sorters kakor". Måhända kan det bli 7 sorters kakor till kaffet denna gång...



Foto: Andreas Lundberg

Fredag 12 december kl. 13.00 (OBS tiden!)

Årets julbord blir ett "Gulaschparty"

Gabor Kapetz anordnar en temalunch om Ungern och berättar om bl.a. Ungerska vintraditioner. Vi kommer att få smaka på * Palinka, den ungerska snapsen, som aperitif * Gulasch, Ungerns nationalrätt, med knaprigt bröd * 3 glas vin som serveras med den spektakulära häverten (eller alkoholfritt alternativ) * kaffe och kaka. Vi får också lyssna till pianomusik med både operett, svenska visor o klassisk musik.



Lite julkänsla blir det ändå: Lokalen kommer att vara dekorerad i julens glada röda färger och alla går hem med en julklapp.

**Anmälan till Britt-Marie Öquist
tel 08-88 58 28 (även information).
Kostnad 150 kr, oss tillhanda
senast 28/11.**

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagar kl. 13.00 – ca 14.30

Lokal: Stora samlingssalen

Torsdag 11 september

"Hett om mat" Louise Ungerth är chef för Konsument och Miljö på Konsumentföreningen Stockholm. Hon är aktiv i konsumentdebatter kring förpackningar, matsvinn och andra konsumentfrågor. Multipriser, extrapriser, lockpriser. "Åh vad jag är trött på dem" säger Louise. "Skrota systemet! Det skulle ge oss billigare mat rakt av."



Torsdag 2 oktober

"Vittnesstöd - ett meningsfullt uppdrag"

Malin Bengtsson och Natalie Hansdotter arbetar som samordnare för vittnesstöd på Stockholms respektive Södertörns tingsrätt. Vittnesstödsverksamheten är ett regeringsuppdrag som har till uppgift att ge medmänskligt stöd och praktiskt information till vittnen, brottsoffer och anhöriga på plats i domstolen. Verksamheten bygger på ideella krafter samt ett personligt engagemang, ansvars känsla, social kompetens och intresse för samhällsfrågor.



Extra aktivitetmöte torsdag 9 oktober

"Internationella ögondagen"

"Åldrandets ögonsjukdomar"

Björn Tengroth föreläser. Björn, som är professor emeritus i oftalmiatrik vid Karolinska institutet, är före detta ögonläkare och en av initiativtagarna till S:t Eriks ögonsjukhus.



Extra aktivitetmöte torsdag 16 oktober

De ska få fler att åka med SL

Fler äldre och personer med funktionsnedsättning ska kunna och vilja åka med kollektivtrafiken.

Johanna Mathson och **Olof Olsson** berättar om på vilket sätt SL har anpassat kollektivtrafiken för att det ska vara lättare att åka och om SL:s service för en trygg resa.



Torsdag 6 november

Som **hemlig kurir i Moskva** åt Nobelpristagaren Alexander Solzjenitsyn – **Utrikeskorrespondent Stig Fredrikson berättar**. Kom och lyssna på Stigs fängslade berättelse. Stig arbetade i Moskva på 70-talet där han fick i uppdrag att närma sig nobelpristagaren Alexander Solzjenitsyn bland mycket annat.



Torsdag 4 december

”Julbonader i ord och ton” av och med allsångsledare **Barbro Bexander**. Ett program om julens bonader och sånger, där Barbro visar och berättar om gamla broderade julbonader. Barbro har samlat bonader i över 7 år och har i sin samling över 500 broderade bonader. Julstämning med glögg och pepparkakor utlovas.



Våra aktivitetmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med:



ALLMÄNT OM BETALNING - ÅTERBETALNING

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts - **och plats bekräftats** - ska kostnaden inbetalas till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om ej annat anges**.

Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer vid anmälan.

OBS 1! Om du inte har betalat i tid kan din plats gå till någon på väntelista. Glöm inte heller att lämna återbud i god tid om du får förhinder.

OBS 2! Anmälan är bindande. Eventuell avanmälan måste göras senast två veckor före aktiviteten om återbetalning ska ske!

STUDIEBESÖK

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

OBS anmälan tidigast 27/8 kl. 09.00! (Gäller ej besöket 28/8)

Torsdag 28 augusti kl. 15.00 – 16.00

”Stockholms stads byggnadsritningar – ett Världsminne”,



Ritningsarkivets utställning på Stadsarkivet, Kungsklippan 6. (Obs! Utställningen slutar den 31 augusti så vi är ute i sista minuten.) Stockholms stads byggnadsritningar utsågs år 2011 till Världsminne. Handlingarna består av ritningar och planer över huvuddelen av alla hus som någonsin byggts eller byggts om i Stockholm under tiden 1713-1978. I samlingens cirka 2,5 miljoner objekt kan du följa hela stadens utveckling från Karl XII:s tid, små stugor på malmarna till de stora industriella komplex som uppfördes under 1800- och

1900-talet och fångar in många aspekter av den historiska processen.

Kostnad: 40 kronor som betalas på plats.

Max: 25 personer. Anmälan får göras redan under våren.

Torsdag 11 september kl. 18.00 - 20.00 (OBS tiden!)

90 år av formgivning – Visning av Svenskt Tenn, Strandvägen 5.

Estrid Ericson grundade Svenskt Tenn och efter några år knöts Josef Frank till företaget. Tillsammans skapade de eleganta och färgstarkt mönstrade tyger. En högst personlig inredningsstil som genomsyrar Svenskt Tenns sortiment än idag.

Kostnad: 150 kronor, oss tillhanda senast 4 september.

En visningsmeny kan beställas i samband med anmälan.

Minst 20 personer och max 25 - 30 personer.



Onsdag 24 september kl. 12.00 – 13.00

Citykyrkan – Nöjespalatset som blev frikyrka, Adolf Fredriks Kyrkogata 10.

Många är vi som fikat på tredje våningen där konditoriet ligger, men som inte sett något av andra lokaler i denna magnifika byggnad. Nu får vi en visning och möjlighet att höra om dagens verksamhet, se husets exklusiva inredning och höra berättelser från den tid då bl. a. Ernst Rolf och Karl Gerhard stod för underhållningen på Fenixpalatset, som hade en ledande ställning i Stockholms musik-, dans- och nöjesliv under första halvan av 1900-talet.

Kostnad: 20 kronor, oss tillhanda senast den 10 september.

Max: 80 personer.



Vissa växer under ansvar, andra bara sväller.

fortsättning

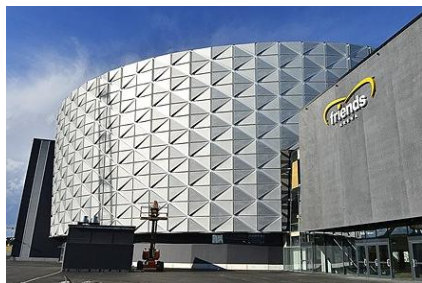
STUDIEBESÖK

Onsdag 15 oktober kl. 13.00 – ca 14.00

Följ med bakom kulisserna på Friends Arena, Sveriges nationalarena, i Solna.

Vi får uppleva känslan av att stå mitt i arenarummet, i händelsernas centrum, där landslag ska utkämpa matcher och världsartister möta jublande fans. Rundturen tar oss också med till TV-studio, loger och omklädningsrum. (Obs. Rundturen rekommenderas inte för personer med nedsatt rörlighet på grund av oundvikliga trappor och långa avstånd.) Samlingsplats: Friends Arena, Entré A (huvudentrén) eller, för dem som vill, gemensam resa från Liljeholmen.

Tid för gemensam resa meddelas i samband med anmälan.



**Kostnad: 125 kronor, oss tillhanda senast den 1 oktober.
Max: Obegränsat antal.**

Onsdag 29 oktober kl. 13.00 – 14.00

Polismuseet, Museivägen 7 (på Gärdet bredvid Tekniska museet).



Polismuseet är ett arbetslivsmuseum, som öppnades 2007 efter en sammanslagning av Polihistoriska museet och Polistekniska museet. Vi får en visning som bl.a. beskriver säkerhetspolisens arbete.

**Kostnad: 40 kronor, oss tillhanda senast den 15 oktober.
Max: 30 personer.**

Onsdag 5 november kl. 13.00 – ca 14.00

Måleriyrkets Museum – Sveriges färgstarkaste museum

Brännkyrkagatan 71

Yrkesmåleriet utvecklades när de rika i samhället önskade försköna sina boningar och andra viktiga platser som adelsborgar, slott och katedraler. Än idag är målarna en efterfrågad yrkesgrupp. Vi får en visning av museet och får se olika verkstadsmiljöer, gesällböcker samt verktyg, väv, tapeter, oljor och pigment. Vi får höra berättas om skråväsendets framväxt och höra historien om hur det gick till när målarna fick sitt yrkesemblem, som skapades redan på 1200-talet i södra Tyskland.



OBS! Hiss saknas i fastigheten. En trappa upp till 2:a våningen.

Ingen kostnad.

Max: 25 personer.

Onsdag 19 november kl. 13.00 – ca 14.00

Stockholms stadshus, Hantverkargatan 1

En guidad visning som går genom stadshusets officiella del, bland annat Blå hallen och Gyllene salen. Under turen berättar guiden om husets spännande historia, dess speciella arkitektur, om den politiska verksamhet som bedrivs i huset och om de olika evenemang och banketter som hålls i huset – till exempel den världsberömda nobelfesten.

Kostnad: 60 kronor, oss tillhanda senast den 5 november.

Minst 10 och max 50 personer.



Priset är vad du betalar, värdet är det du får.

RESOR

För resorna gäller att anmälan görs till **Ann Falk**,
tel. 08-97 26 62 (även för mer information) eller på lista vid
 månadsträffar i mån av plats. Bussresorna börjar och slutar
 i Axelsberg.

OBS anmälan tidigast 27/8 kl. 09.00! (Gäller ej resan10/9)

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

Onsdag 10 september kl. 07.30– ca 16.30

Göta kanal - Den klassiska kanalturen mellan Berg och Borensberg



Vi startar tidig morgon och beger oss direkt till Linköping och Bergs slussar, där **M/S Wasa Lejon** väntar på oss med morgonfika och för att ta oss med på en av de absolut vackraste delarna av Göta Kanal. Färden

går genom en levande landsbygd med hus och herresäten från 1700- och 1800 talet.

Vi passerar sammanlagt nio slussar och akvedukterna vid Ljungsbro och Borensberg.

Under resans gång serveras lunch. Efter en förhoppningsvis upplevelserik båttur väntar vår buss på oss i Borensberg för hemfärd.

På hemvägen stannar vi till på lämplig plats för "bussfika".

Kostnad: 700 kronor, oss tillhanda senast den 3 september.

Max: 49 personer. Anmälan får göras redan under våren.



Onsdag 8 oktober kl. 08.15- ca 18.15

Sveriges Järnvägmuseum och Afternoon tea på Salsta slott

Idag beger vi oss norrut till Sveriges Järnvägmuseum i Gävle. Där finns en världsunik samling av lok, vagnar och andra föremål med koppling till järnvägens mer än 150-åriga historia. Vid framkomsten väntar en guide på att ta oss med på en rundvandring i hallarna. Kl. 12.00 äter vi lunch i "restaurangvagnen".



På hemvägen gör vi ett stopp strax norr om Uppsala vid Salsta slott. Ett spännande slott med anor sedan 1300-talet, men den byggnad vi ser idag är från 1600-talet och har ägts av släkter som Bielke, Brahe och von Essen. Efter en guidad visning av de hemlighetsfulla gemaken och berättelser om spännande händelser dricker vi Afternoon tea med klassiska tillbehör i Vinterträdgården.



Kostnad: 550 kronor, oss tillhanda senast den 24 september.
Max: 49 personer.

Andra möjligheter om du vill ut och resa.

Reseskaparna erbjuder resor med SPF-rabatt där föreningarna kan köpa platser. Bifogat finns ett informationsblad om resor till **Malta och Gozo, 14-21/10** och **"Fira jul i Dalarna på Gärdbyhotellen med Ruben Lundberg", 23-26/12**, där vår förening har bokat platser. Anmälan görs till Ann Falk på tel. **08-97 26 62**. Tidig anmälan rekommenderas, då vi har ett begränsat antal platser.

Läs mer om SPF-rabatter på hemsidan www.reseskaparna.se. I **vår resepärm** (ligger framme på månadsträffarna) finns andra erbjudanden samlade. **Förbundet** erbjuder också rabatter hos vissa researrangörer. Mer information i Veteranen och på förbundets hemsida: www.spf.se.

Kalendarium hösten 2014

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Dag/start	Aktivitet	Sid
Måndag 25/8	Långvandring	25
<u>Måndagar</u> 25/8	Vävningen börjar	16
<u>Tisdagar</u> 26/8	Träna mjukt NYTT	17
<u>Tisdagar</u> 26/8	Seniorgymnastik tisdagar börjar	17
<u>Torsdagar</u> 28/8	Seniorgymnastik torsdagar börjar	19
<u>Torsdagar</u> 28/8	Jichu Gong börjar	19
Torsdag 28/8	Studiebesök	8
<u>Fredagar</u> 29/8	Pingis Hövdingagården börjar NYTT	19
<u>Måndagar</u> 1/9	Zumban börjar	16
<u>Måndagar</u> 1/9	Bridgen börjar, måndagar och fredagar	16
<u>Måndagar</u> 1/9	Stavgången börjar	25
<u>Onsdagar</u> 3/9	Datorcafé Hövdingagården börjar	23
Torsdag 4/9	Bokcirkeln	21
Torsdag 4/9	Föreläsning Äldrecentrum	24
Onsdag 10/9	Resa	12
Onsdag 10/9	Konst o mingel på Kulturhuset	27
Torsdag 11/9	Aktivitetsmöte	6
Torsdag 11/9	Studiebesök	9
Fredag 12/9	Lunchträff	21
Tisdag 16/9	Pubafton Villa Fridhem	22
<u>Onsdagar</u> 17/9	Frigörande dansen börjar	18
Torsdag 18/9	Keramikkurs 1 börjar NYTT	21
Fredag 19/9	Månadsträff	4
Onsdag 24/9	Silverkören börjar	18
Onsdag 24/9	Studiebesök	9
Torsdag 25/9	Bokcirkel	21
Fredag 26/9	Mingelafton Fruängsgården NYTT	22
Måndag 29/9	Långvandring	25



Datum	Aktivitet	Sid
Torsdag 2/10	Aktivitetmöte	6
Onsdag 8/10	Resa	13
Onsdag 8/10	Konst o mingel på Kulturhuset	27
Torsdag 9/10	Extra aktivitetmöte	6
Fredag 10/10	Lunchträff	21
14 - 21/10	Resa till Malta och Gozo	13
Tisdag 14/10	Sällskap på museibesök	20
Onsdag 15/10	Studiebesök	10
Onsdag 15/10	Vinprovning	22
Torsdag 16/10	Extra aktivitetmöte	7
Torsdag 16/10	Föreläsning Äldrecentrum	24
Tisdag 21/10	Keramikkurs 2 börjar NYTT	21
Tisdag 21/10	Matlagningen börjar	20
Tisdag 21/10	Café Opera	23
Onsdag 22/10	Pubafton Villa Fridhem	22
Torsdag 23/10	Bokcirkel	21
Fredag 24/10	Månadsträff	4
Fredag 24/10	Danskväll Fruängsgården	22
Måndag 27/10	Långvandring	25
Onsdag 29/10	Studiebesök	10
Tisdag 4/11	Sällskap på museibesök	20
Onsdag 5/11	Studiebesök	11
Torsdag 6/11	Aktivitetmöte	7
Fredag 7/11	Lunchträff	21
Onsdag 12/11	Föredrag på Kulturhuset	27
Onsdag 19/11	Studiebesök	11
Torsdag 20/11	Bokcirkel	21
Fredag 21/11	Månadsträff	5
Måndag 24/11	Långvandring	25
Torsdag 27/11	Föreläsning Äldrecentrum	24
Tisdag 2/12	Sällskap på museibesök	20
Tisdag 2/12	Konst o mingel på Kulturhuset	27
Torsdag 4/12	Aktivitetmöte	7
Torsdag 11/12	Bokcirkel	21
Fredag 12/12	Månadsträff/Gulaschparty	5
23 – 26/12	Fira jul i Dalarna	13

Framtiden är den enda tid i livet som går att påverka.

INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

MÅNDAGAR

Zumba Gold

Zumba Gold, ett speciellt anpassat danspass för seniorer med glad världs- och latinomusik. Start den **1 september kl. 09.30** i Stora samlingssalen. **(15 gånger)**



Ledare: **Miriam Ponce de Leon**

Nya deltagare anmäler sig till:

Margaretha Östling,

tel. 070-761 88 44.

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 25/8.

Bridgen startar den **1 september kl. 09.00** i lokalen Tärnan och pågår måndagar och fredagar. Alla är välkomna.

Kontakta

Bengt Andersson,

tel. 08-88 94 59.



Cirkel i vävning

Start den 25 augusti kl. 11.00 i vävstugan i källarvåningen.

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.



Ledare: **Berit Gyllebrant,**

tel. 08-646 10 04 eller 070-588 60 34.

Kostnad: 125 kronor/termin,

oss tillhanda senast 25/8.

Materialkostnad tillkommer.

TISDAGAR

Träna mjukt

NYTT!

Lättare gymnastik för seniorer med hjälp av en stol.

Gymnastiken tar extra hänsyn till rygg, leder och muskler. Den innehåller även balansövningar.

Start den 26 augusti kl. 09.30

i Stora samlingssalen.

Ledare och anmälan till:

Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44.

**Kostnad: 150 kronor/termin,
oss tillhanda senast 25/8.**



Yoga för seniorer utgår p.g.a. för få deltagare. Intresserade kan kontakta Miriam Ponce de Leon, tel. 070-415 61 45, för hänvisning till annan grupp

Seniorgymnastik

med **start den 26 augusti kl.13.30** i Stora samlingssalen.

Ta med liggunderlag.

Ledare:

Margaretha

Östling, tel.

070-761 88 44.

**Kostnad: 150
kronor/termin,
oss tillhanda
senast 25/8.**



Seniorgymnastik tisdag och torsdag:

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 25/8.

Seniorgymnastik torsdag + Jichu Gong:

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 25/8.

Seniorgymnastik tisdag och torsdag + Jichu Gong:

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 25/8.

**Förr behövde människor vila efter arbetsdagen,
nu behöver de motion.**

fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER** (varje vecka)

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans.

Start den 17 september kl. 10.00, i Stora samlingssalen.
(10 gånger)



Ledare: **Gunvor Rönnkvist**,
tel. **08-656 76 68**,
eller **076-902 32 30**.
Kostnad: 75 kronor/termin,
oss tillhanda senast **10/9**.

Silverkören

Silverkören är en blandad kör som startade 2008 och den har idag 15 medlemmar. Fler sångare är välkomna. Kören leds av Anna Janbäck och repeterar varje **onsdag kl. 12.40 - 14.40** i Stora samlingssalen med **start den 24 september**.

Är du intresserad att bli medlem i kören så ta kontakt med Anna Janbäck, tel. 073-998 44 87 eller annajanback@hotmail.com.

Kostnad: 550 kronor/termin, oss tillhanda senast **10/9**.



Det är bättre att leva ett rikt liv än att dö rik.

TORSDAGAR

Seniorgymnastik

Start den 28 augusti kl. 09.30 i Stora samlingssalen.

För mer information: Se under tisdagar.

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong

Start den 28 augusti kl. 10.30 i Stora samlingssalen.

Ledare: **Marianne Eckerström**, tel. 08-97 19 63 eller 070-756 83 53.

Kostnad: 150 kronor/termin, oss tillhanda senast 25/8.



FREDAGAR

Pingis **NYTT!**

Mellan kl. 9.00 och 11.00 med **start 29 augusti** är du välkommen att spela "pingis" i Hövdingagården, Erik Segersälls väg 32, (Aspudden).

Information: **Anne-Marie Bergström**, tel. 070-493 48 87, eller e-post anne-marie.bergstrom@outlook.com.

Ingen föranmälan, alla välkomna. Ta med racket och boll.



Sjömannen ber inte om medvind, han lär sig segla.

ÖVRIGT – INOMHUS

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

Matlagning för både damer och herrar

NYTT!

Vi provar - på begäran - en ny version av vår uppskattade matlagningskurs. Tillsammans lagar vi en tvårätters middag med alternativt för- eller efterrätt under sakkunnig ledning fyra gånger i höst. Efteråt äter vi den mat vi lagat under trevliga former och får kanske med oss något hem också. Vi håller till hos lunchrestaurangen m.m. Arrangören Aldén i



Henriksbergs industriområde, där det finns trevliga utrymmen även för pausumgänge. Vi träffas på tisdagar kl. 16.00 – ca 20 med **start 21 oktober**. Övriga datum bestämmer vi tillsammans.

Max 10 deltagare. Kostnad: ca 1.200 kronor (inklusive ingredienser m.m.), **oss tillhanda senast 7/10.**

Anmälan och information: **Per-Ove Hedberg, tel. 08-645 08 47 eller 070-755 72 87**

Sällskap på museibesök

Inga guidade turer, ingen föranmälan, alla välkomna.

Vi träffas vid Axelsbergs tunnelbana kl.11.55 OBS tiden!

*** Tisdag 14 oktober Fotografiska: “Höstsalongen 2014”**

En utställning i samma anda som Liljevalchs Vårsalong.

*** Tisdag 4 november Moderna museet: “Skulptur efter skulptur”**

Tre av världens nu levande skulptörer ställs sida vid sida.

*** Tisdag 2 december**

Waldemarsudde: “Matisse och hans elever”

Med bland andra Einar Jolin och Sigrid Hjertén.

Kontaktpersoner:

Lisbeth Kjellin
Tel. 08-88 19 34

Vivian Johansson
Tel. 070-399 10 71



Keramikkurs x 2

NYTT!

Prova på att dreja med lera hos keramiker Yvonne Svensson, Lugntorpsvägen 3 i Mälarhöjden och bli bekant med detta underbara material. Två kurser med tre träffar per kurs: 1. Tillverkning, 2. Glasering, 3. Analys och hämtning. **Första kursstart:**



torsdag 18/9, kl. 13.00 - ca 16.00. **Andra kursstart: tisdag 21/10**, kl. 13.00 - ca 16.00. **Kostnad 200 kr** inkl. material och kaffe. Betalas direkt till Yvonne vid första träffen. **Max 6 deltagare per kurs.** Anmälan till: **Anne-Marie Bergström**, tel. 070-493 48 87 tidigast **27/8 kl. 09.00.**

Bokcirkel

Start torsdag 4/9 kl. 14.00 i lokalen Tärnan.

Övriga datum: **25/9, 23/10, 20/11 och 11/12.**

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

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst?

Till första träffen läser vi **Americanah** av **Chimamanda Ngozi Adichie**.

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek. **Kostnad: 75 kronor/termin, oss tillhanda senast 25/8**, + eventuella böcker.

Max 12 deltagare. Anmälan till **Anne-Marie Bergström** tel. 070-493 48 87.



Lunchträffar

Föreningens lunchträffar har blivit mycket populära. Vi fortsätter med träffarna även under hösten. Krogen är alltid hemlig. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas första gången **fredag 12/9**. **Övriga datum: 10/10 och 7/11.** Anmälan sker till: **Margaretha Östling**, tel. 070-761 88 44 eller **Martin Åman**, tel. 08-97 24 80, 070-555 71 72.



Anmälningslista kommer att finnas på månadsträffarna (utom till den första träffen 12/9) av vilken framgår tidpunkt då vi träffas vid Axelsbergs T-banestation. Information kommer också att finnas på föreningens hemsida.

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS**Inbjudan till Fruängsgården****Mingelafton**

Våra medlemmar är välkomna till SPF Fruängens mingelafton **fredag 26/9 kl. 17.00 – 19.00. Kostnad: 50 kr**, som betalas på plats. I priset ingår 1 glas vin samt tilltugg i form av bröd, ost, salami, vindruvor. Ytterligare glas vin kostar 15 kr.

Danskväll

Våra medlemmar är också välkomna på SPF Fruängens dans (vanlig dans, "pardans") **fredag 24/10 kl. 17.00 – ca 21.00. Kostnad: max 200 kronor**, som betalas på plats. I priset ingår en lätt måltid, som intas mellan 17 och 18. Vin finns att köpa till självkostnadspris. Dansbandet, som heter Wahlén & Segeblad, spelar ofta på Fruängsgården.

Anmälan - helst senast en vecka i förväg - till Eva Gugolz, tel. 08-88 35 78 eller Margareta Lundholm, tel.08-646 97 67.

Pubafton

Två gånger under hösten, **tisdag 16/9** och **onsdag 22/10 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 föränmälan, alla är välkomna.

Vinprovning

Höstens vinprovning, liksom tidigare under ledning av Lennart Blom, äger rum **onsdagen 15/10 kl. 19.00 på Villa Fridhem**.

Anmälan görs till **Per-Ove Hedberg** på telefon **08-645 08 47** eller **070-755 72 87. Max 20 deltagare.**

Kostnad: 175 kronor, oss tillhanda senast 1/10.

TRÄFFPUNKT SPF på Café Opera

Stockholmsdistriktet inbjuder till "mingel" för alla SPF-medlemmar. Nästa tillfälle blir tisdagen **21 oktober** kl. 15.00-17.00. Ingen föranmälan. Priset är **100 kronor** för ett glas vin och underhållning.

Träffpunkt Berwaldhallen

Även distriktets samarbete med Berwaldhallen fortsätter i höst med specialerbjudanden till SPF-medlemmar. **Mer information på månadsträffar och på vår hemsida.**



Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. En mycket läsvärd folder med **höstens rabatterade föreläsningar och kurser**, bl.a. **data**, bifogas detta program. **För mer information ring tel. 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 är **SeniorNet Hägersten - Liljeholmen**, som driver **Datorcafé på Hövdingagården**, Erik Segersälls väg 32, vid Aspuddens skola. Datorcaféerna är kostnadsfria och öppna för alla och bygger på principen att vi hjälper varandra. Ingen föranmälan. **Första träff i höst blir på onsdag den 3 september kl. 11.15 - ca 12.30.**



Kontaktperson: **Majk Eyre**, e-post: seniornethagerstenliljeholmen@hotmail.com.
Hemsida: www.seniornet.se/klubb/liljeholmen.

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

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

**”Samhället och de äldre”**

Stiftelsen Äldrecentrums föreläsningsserie i samarbete med bl.a. **SPF** och **Vuxenskolan**. Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41.
Tid: 13.30 – 15.00. Kostnad för SPF-medlem: **20 kr** (halva priset). Ta med medlemskortet!

4/9 Fysisk funktionsförmåga på äldre dagar

16/10 Äldre och läkemedel

27/11 Är rollatorn existentiell?

Mer information på våra månadsträffar och på Äldrecentrums hemsida: www.aldrecentrum.se.

Gratis gym för pensionärer

I **Fruängsgården**, G:a Södertäljevägen 5, finns en träningslokal, som kan utnyttjas gratis. Träningsapparater finns som på andra gym, men lokalen är inte så "flashig" och utan musik. Öppettider är kl. 07.00 - 11.30, måndag - fredag. Omklädningsrum, dusch och bastu finns liksom en kiosk, ett café och även en restaurang.

För att få börja använda träningslokalen **måste du först få en introduktion via Seniorhälsan.**

Ring 08-508 23 521.

**Tennis**

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

Kontakta **Jan Edling**, tel. 08-646 97 36 eller **Bob Reinders**, tel. 08-740 14 34 för mer information. **Start i början av september.**

Se även hemsidan www.ptks.se.



UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgång

Start den 1 september kl. 10.00.

Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg för en vandring i närområdet.

Ingen föranmälan, alla är välkomna.



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

Lite längre vandringar på olika platser med utgångspunkt från någon

T-banestation. Samling vid T-banan, Axelsberg.

Tid: senast kl 10.00, sista måndagen i varje månad med **start den 25 augusti. Därefter: 29/9, 27/10 och 24/11.**

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



Ingen föranmälan, alla är välkomna. Ta med matsäck.

Träna hjärt-lungräddning hemma.

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



fortsättning **UTOMHUSAKTIVITETER**

TISDAGAR

Vi har spelat **Boule** under sommaren och fortsätter att spela så länge vädret tillåter under hösten.

Boulebanorna är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Tid: Tisdagar kl. 10.00. Ledare: Lisbeth Kjellin, tel. 08-88 19 34.

Ingen föranmälan, ingen vana behövs, alla är välkomna. Ta med bouleklot.



Golf

SPF-medlemmar har möjlighet att varje tisdag med under hösten 2014 spela golf på **Tjusta GK** norr om Stockholm. Samling strax före kl. 10.00 och utgång sker sedan efter lottningen i 3 eller 4 bollar.

Tävlingen spelas som slaggolf i s.k. eclectic, vilket innebär att du varje tisdag kan bättra på ditt resultat. Nya spelkompisar får du på köpet.

Greenfee är endast 200 kr. (Med greenfeemedlemskap för 399 kr får du 20% rabatt och betalar endast 160 kr.) Anmäl dig senast kl. 14.00 respektive måndag till Sven-Eric Bergh på Tjusta Golf,

tel. 08-591 441 70 (även info) eller e-post: sveneric@tjustagolf.se

Spelordningen lottas och du får ett sms med starttiden. Vid anmälan meddela samtidigt om du vill äta lunch för en kostnad av 75 kr inkl. smör, bröd, måltidsdryck samt kaffe på maten. Hemsida:

www.tjustagolf.se.



KULTURHUSET STADSTEATERN

Specialprogram för SPF-medlemmar på Kulturhuset Stadsteatern fortsätter!

Begränsat antal platser. Betalning sker på plats. **Obligatorisk anmälan och information:** Helen Karlsson: tel. 072-58 48 041, eller e-post helen.karlsson@extern.stockholm.se.

Konst och mingel 10/9, 8/10 och 2/12 kl. 15.00 – 17.00.

Kostnaden 160 kronor inkluderar visning samt 1 glas vin och lätt tilltugg.

***** Onsdag 10 september** (anmäl senast 31/8):

KjARTan Slettemark – Konsten att vara konst

Slettemark är en av Nordens mest välkända, älskade och utskälda konstnärer.



***** Onsdag 8 oktober** (anmäl senast 28/9):

Barockt, i samarbete med Nationalmuseum

***** Tisdag 2 december** (anmäl senast 19/11):

”I like it. What is it?” Verk av svenska skulptörer i stora format.

***** Onsdag 12 november kl.14.00** (anmäl senast 2/11):

Föredrag av modisten Malinda Damgaard. OBS! Anmälan och information om pris m.m. via SPF:s distriktskansli, tel. 08-720 77 30. Kaffe och kaka ingår i priset.

Rabatterade teaterbiljetter på Stadsteatern och Dramaten

Är du intresserad av teater? Skaffa biljetter genom vårt ombud.

På **Stadsteatern** är priset alltid **ca 15% lägre än teaterns pensionärspris**. På **Dramaten (NYTT!)** är priset **20% lägre än ordinarie** priser. (Där finns inga pensionärspriser.)

Du som har en e-postadress kan anmäla dig att vara med på en sändlista. Då får du erbjudanden till vissa utvalda föreställningar där reservationer gjorts. 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 datum.

Kontakta **Margareta Regnström**, tel. 08-97 45 35 eller via e-post: margareta.regnstrom@bredband.net.

Titta gärna i teatrarnas program eller gå in på deras hemsidor www.kulturhusetstadsteatern.se resp. www.dramaten.se.

VÅR HEMSIDA

Adressen är www.spf.se/malarhojdenhagersten.

Sidan uppdateras löpande med angivande av datum. Här finns information om vår **Förening** och vårt **Program** (där du också hittar **Resor** som arrangeras av andra). Under rubriken **Nyheter** och även under **Aktuellt** hittar du tips på intressanta aktiviteter m.m.

Det finns förstås ett **Kalendarium** och under **Minnesbilder** finns många foton från våra aktiviteter, träffar och resor under de senaste åren. Under rubriken **Praktisk information - övrigt** samlar vi matnyttiga tips av olika slag. Med hjälp av **Användbara länkar** hittar du lätt andra intressanta hemsidor.

Det finns också en **Sökfunktion** för att lättare hitta på sidan och ett **Nyhetsarkiv**, där vissa tidigare artiklar sparas.

Styrelsen i SPF Mälarhöjden-Hägersten



Från vänster Birgitta Airas, Ann Falk, Britt-Marie Öquist, Kerstin Almlöf, Karin Marschall (nyval), ordförande Rolf Lindquist, Margareta Regnström, Anne-Marie Bergström och Inger Bergfeldt (nyval). Gunnar Carlsson saknas på bilden.



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Redigering och layout: Margareta Regnström