



Program Hösten 2016

50-årsjubileum

Föreningens hemsida

www.spf.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress

spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Rolf Lindquist 070-374 07 48
rolf.lindquist@gmail.com

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

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

Sekreterare Vivian Johansson 070-399 10 71
vivianjohansson@hotmail.com

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

Medlemssekreterare Ulla Lundström 08-556 350 03
ulla.m.lundstrom@telia.com

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

Studieombud, trafikombud Gunnar Carlsson 08-464 79 30
carlsson.gu@telia.com

Webbredaktör, teaterombud Margareta Regnström 08-97 45 35
margareta.regnstrom@gmail.com

Valberedningens ordförande
 Ingrid Franek 08-97 24 84

Synombud Margareta Ingelman 08-708 90 72
margareta36ingelman@gmail.com

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

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

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

VÄLKOMNA TILL HÖSTEN 2016!

Nu firar vi stolt våra 50 år med en härlig jubileumsfest och vi fortsätter med vår uppskattade verksamhet, där **friskvård/hälsa** och **kultur** liksom tidigare är två hörnstenar. Den sociala gemenskapen får vi på köpet. Vår ambition är att alla ska hitta något som passar. Programmet innehåller som vanligt många inspirerande och intressanta **studiebesök, resor, träffar** och **föreläsningar**, förutom alla våra **återkommande aktiviteter** både inomhus och utomhus för såväl kropp som själ.

Förutom den sedvanliga och uppskattade bokcirkeln genomför vi också cirkeln **"Försök inte lura mig"** (en cirkel om hur man skyddar sig mot bedrägerier) med nytt upplägg. Läs mer på sidan 20.

Observera att vi fortsätter med **tidigaste anmälningssdag** till resor och studiebesök och även för de andra aktiviteterna med begränsat deltagarantal, för att alla ska få samma chans oavsett postgång. För hösten gäller: tidigast **29/8 kl. 09.00 (OBS!)**.

Det är viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 8) för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.



Våra inomhusaktiviteter äger rum i Axelsbergs seniorboende - om inte annat anges - med entré från **Axelsbergs torg 3**.

Aktivitetsmötena är öppna för alla.
Ta gärna med en vän som får se hur vi har det.

Distriktet har i höst utökat sina erbjudanden med **en ny "Träffpunkt", Träffpunkt Tekniska Museet**, som nog kan bli ett uppskattat inslag i programmet. Läs mer på sidan 24.

God läsning!

Medlemsavgiften för 2016, 240 kronor, betalas normalt under januari månad, så betalade du i våras ska du inte betala nu. Avgiften för "Vänmedlem" (= fullbetalande i annan SPF-förening) är 75 kronor/år. **Avgiften betalas till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.**

MÅNADSTRÄFFAR

Fredagar kl. 13.00 – ca 15.30

Lokal: Aulan

Kostnad **50 kronor**, inklusive kaffe med dopp, som betalas på plats.

Fredag 23 september

Ruperts orkester spelar gamla godingar men blandar upp med modernt och gammalt om så önskas. Orkestern består av sex spelglada musikanter: från vänster **Ove Kallstenius** (gitarr), **Peer Wretman** (dragspel), **Jack Sjöström** (bas på synt), **Göran Subenko** (sång), **Jonny Richardsson** (fiol) och **Roland Wickbom** (fiol).



Lördag 22 oktober kl. 17.00

Jubileumsfest – Se separat inbjudan/program



Anmälan (OBS: bindande!) till Britt-Marie Öquist, tel. 08-88 58 28 (även information) **senast 7 oktober.**

När anmälan gjorts betalas avgiften, **325 kronor**, på föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 och ska vara **oss tillhanda senast 14/10.**

Gör inga andra dumheter än dem som du har verkligt nöje av.

Fredag 18 november

"Stockholm på trekvarter"

Eva-Karin Gyllenberg, journalist på Dagens Nyheter sedan 1980 med stora kunskaper om vår huvudstad, berättar om Stockholm i ord och bild. Hon berättar om projekt som inte blev som det var tänkt.

Oftast tog det längre tid och framför allt blev det dyrare, inte minst när det gäller stadens offentliga konst. Eva-Karin berättar också om sina möten med två älskade kulturpersoner.



Fredag 16 december

Årets **jullunch** börjar med glögg i entrén under tiden som "Silverkören" sjunger. Sen avnjuter vi julgröt, skinksmörgås, kaffe och saffranskaka.

Åsa Bergh underhåller och sjunger våra mest älskade julsånger i ramen av Viktor Rydbergs stämningsfulla dikt "Tomten".

Anmälan till Britt-Marie Öquist,
tel: 08 88 58 28 (även information)
OBS! När anmälan gjorts betalas
avgiften, 150 kronor, på
föreningens plusgiro 44 80 07-5
eller bankgiro
270-9095 och ska vara oss
tillhanda senast 5/12.



TOMTEN

Våra mest älskade julsånger
i ramen av Viktor Rydbergs stämningsfulla dikt
traditionellt tolkade av

ÅSA BERGH

AKTIVITETSMÖTEN – öppna för alla
Torsdagar kl. 13.00 – ca 14.30
Lokal: Aulan

Torsdag 8 september

Hans Böhnke som under en period hade en chefsposition inom Ikea-koncernen berättar under rubriken **"Samtal med Ingvar Kamprad"**. Vem skulle inte vilja ha ett samtal med Ingvar Kamprad, den legendariske grundaren av Ikea? Många har kanske träffat på honom då han gick gärna omkring i varuhusen och flyttade vagnar som kommit på drift.



Torsdag 13 oktober

Johanna Schwarz, Fil dr och forskare vid Stressforskningsinstitutet, Stockholms Universitet föreläser om **"Sömnens betydelse för dagstidsfunktion och hälsa."**

Sömnbesvären har ökat kraftigt de senaste 30 åren inom samtliga åldersgrupper. Var fjärde person anser sig ha sömnbesvär. Föreläsningen kommer att behandla följande frågor: Varför sover vi? Hur uppstår sömnproblem och vad blir det för konsekvenser? Och vad kan man göra för att hantera sina sömnproblem?



Foto Catalin Meirosu

Torsdag 10 november



Se **Jonas Simas** film om folkidolen **Snoddas** och hans öde. Jonas Sima inleder filmvisningen, som varar 1 timme. Senare skrev han också boken "Sagan Snoddas, Sverige i oskuldens tid". Sångaren, bandyspelaren och naturälskaren Gösta Snoddas Nordgren avled 1981, endast 54 år gammal. En del anser att han blivit en av de största folkidolerna i modern svensk nöjeshistoria.

Torsdag 1 december

Julens blommor



Eva Eriksson är florist i 3:e generation och har drivit Mälarhöjdens blommor i 22 år. Nu kommer hon till oss och berättar om hur vi ska sköta våra julblommor på bästa sätt. Eva har också lökar och blommor med sig till försäljning.

Våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med:



**Sinnena är som fallskärmar:
De fungerar bara när de är öppna.**

ALLMÄNT om BETALNING/ÅTERBETALNING och ÅTERBUD/AVANMÄLAN

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts 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 att lämna ev **återbud** i god tid, om du får förhinder, för att ge plats för andra.

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 29/8 kl. 09.00!

Måndag 5 september kl. 13.30 – ca kl. 15.00

Uppenbarelskyrkan, Bäckvägen 34, Hägersten

En "nutida katedral" har någon kallat Uppenbarelskyrkan. Kom och följ med på en visning av vår fina kyrka uppe på Valfartsberget. Kyrkan invigdes 1961 och ritades av Johannes Olivegren, som bland annat lär ha inspirerats av Harry Martinssons drama om rymdfarkosten Anlara.



I kyrksalen gjorde Ralph Bergholtz i samarbete med Randi Fisher glasmålningar i hugget glas. Glasmålningarna omfattar totalt 240 kvadratmeter. Visningen omfattar även Columbariet.

Ingen kostnad.

Max ca 30 personer

Onsdag 5 oktober kl. 14.30 – ca 15.30

IKEA, Kungens kurva. Samling i stora entrén.

Åke Larsson från Ikeas personalavdelning berättar om Ikeas framväxt och det mesta om butiken i Kungens Kurva. Ingen kostnad. Max 20 – 25 personer.



Onsdag 19 oktober kl. 12.00 – 13.00

Gustavsbergs Porslinsmuseum, Odelbergs väg 5B, Gustavsberg. En visning av såväl unikt konstgods, som otaliga kända och okända exempel på bruksporslin, alltifrån starten 1827 till 1993, då den stora hushållsporslinsfabriken lades ned.

I museet finns även en sanitetsporslinsutställning samt föremål i plast och emalj som formgivits och tillverkats i Gustavsberg.



Om någon särskild utställning pågår får vi även tillträde till denna.

Med buss 474 tar man sig lätt ut till Gustavsberg och hållplats Farstaviken. Gå sedan ner mot vattnet så kommer du till Odelbergs väg.

Kostnad: 80 kronor, oss tillhanda senast den 5 oktober. Max 25 personer.

Träna hjärt- lungräddning hemma

Föreningens **docka för att träna hjärt-lungräddning** kan lånas gratis ihop med en video som beskriver hur man gör.

Kontakta Inger Kvartoft tel. 08-97 55 62.



Gör inte sånt som dina ovänner inte bör få veta.

fortsättning

STUDIEBESÖK

Onsdag 9 november kl. 13.00 – ca 15.00

Röde Hanens Brandmuseum och Katarina Brandstation,

Tjärhovsgatan 9 – 11 på Södermalm.

"Guds härliga milda och mäktiga hand bevara vår stad från eld och brand" så löd brandvaktens rop om natten.



**Christer
"Ludde"**

Lundell visar
föreningen
Röde Hanens
nyrenoverade
museum och

Katarina brandstation. Brandstationen som är världens äldsta fungerande brandstation. Redan 1809 höll stadsvakterna till där och 1876 invigdes brandstationen. Röde Hanen är en kamratförening och "Ludde" är en av dem som efter ett omfattande arbete gjort att museet kunde invigas 1993. Ludde har varit med från början och har mycket att berätta om brandförsvarets utveckling och historia. Räkna med en trevlig eftermiddag.

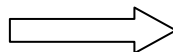
Kostnad: 75 kronor för visning med kaffe och bulle (enbart visning 50 kronor), oss tillhanda senast den 26 oktober. Max 20 personer.

Onsdag 16 november kl. 10.30 – ca 12.00

K. A. Almgrens sidenväveri och museum, Repslagargatan 15 A på Södermalm.

Ett sidenväveri som vävt tyger, ordensband och sjalar mellan 1833 och 1974 och är den sidenfabrik som varit längst verksam i Sverige. Vävsalen som bevarats har kvar vävstolar och redskap sedan den togs i bruk 1862.

Här vävs exklusiva helsidentyger med J. M. Jacquards uppfinning från 1805 som revolutionerade textilindustrin. År 1991 slogs dörrarna upp igen av femte generationen Almgren.



Vid visningen kommer vi att få höra om fabriakens och sidentillverkningens historia i Sverige, se den bevarade industrimiljön och utställningen om siden uppe på vinden

Än idag kan man beställa ordensband och siden-damast. Vi får hoppas att väverskan är på plats, så vi får se hur vävningen går till. Vi får även ta del av en utställning, som pågår under november av två norska konstdesigners. Kari Dyredal och Jon Pettersen.

Kostnad: 80 kronor, oss tillhanda senast den 2 november.

Max 40 men minst 20 personer

RESOR

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

Dessutom anordnas två resor av våra systerföreningar i Hägersten-Liljeholmen (HL) och Fruängen (F), där våra medlemmar är välkomna. Betalning görs till resp. förening.

Anmälan till **Vaxholmsresan** görs till Gull-Britt Larsson (HL), tel. 08-18 59 51 eller 070-778 59 51 (även för information).

Anmälan till **Julbordsresan** görs till Gunvor Gunell (F), tel. 08-88 37 51 (även för information).

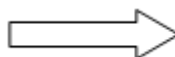
OBS! anmälan tidigast 29/8 kl. 09.00 för samtliga resor.

Se även Allmänt om betalning/återbetalning/återbud på sid 8.

Onsdag 28 september kl. 08.30 – ca 18.30

Resa till Regnaholms Herrgård och Nostalgimuseet i Sparreholm

På en månadsträff under våren var **Lars Sjöberg** hos oss och berättade och visade bilder från de projekt som finns närmare beskrivna i boken "Nio hus och en kyrka". Lars Sjöberg är konsthistoriker och museiman med ett glödande intresse, ja nästan besatt, av att rädda äldre byggnader undan rivning och förfall.



Han har främst intresserat sig för 1700-talets svenska interiörer och ett av hans och familjens skötebarn är Regnaholms Herrgård, som ligger på en lummig udde vid sjön Regnaren i Östergötland. Herrgården har varit i familjens ägo sedan 1960-talet.

Efter ett första stopp med visning vid **Nostalgimuseet i Sparreholm** fortsätter vi till Katrineholm där vi äter **lunch vid Stora Djulö Herrgård**.



Därefter beger vi oss till **Regnaholm**, där Lars Sjöberg själv tar emot och visar oss herrgårdens vackra rum, som är inredda med möbler i rokoko och sengustaviansk stil. Vi har eftermiddagen till vårt förfogande och kanske vi stannar för "tre-kaffe" innan vi beger oss hemåt. Hemfärd via

Malmköping, där vi gör ett uppehåll för en bensträckare.

Bussresan börjar och slutar i Liljeholmen. Samling nedanför trapporna till lekparken vid Liljeholmens T-bana (hiss finns). Sedan går man rakt över parken mot Trekantsvägen där bussen står.
Kostnad: 580 kronor, oss tillhanda senast den 14 september.
Max 49 och minst 37 personer.

Torsdag 10 november kl. 08.00 – ca 16.30

Konst- och musikresa till Vaxholm (HL o Reseskaparna)

Välkommen på en exklusiv dagsutflykt i buss med **Linnéa Sallay**, auktoriserad Stockholmsguide och sångerska/violinist och **Claes Moser**, konstexpert, känd från Antikrundan på SVT. Dagen börjar med att Linnéa ger oss en guidad visning av Stockholms Stadshus. Arkitekten Ragnar Östberg anlidade den tidens allra främsta konstnärer, däribland J.A.G. Acke, en av våra stora konstnärer kring förra sekelskiftet. Väl framme i Vaxholm välkomnar Claes och hans hustru Sanna Evers oss med kaffe och smörgås. Här i deras magnifika K-märkta "Villa Akleja" från 1901 levde och verkade J.A.G. Acke. Claes visar sina många verk av Acke, som han samlar på och vet det mesta om och Linnéa sjunger och spelar för oss. Slutligen beger vi oss till hamnen, där en välsmakande **lunch** serveras på första parkett på **Vaxholms Hotell & Restaurang**.
Kostnad 890 kronor. Avgångsplats meddelas senare. OBS!
Betalas till SPF Hägersten-Liljeholmens plusgirokonto 57426-9.

Torsdag 8 december kl.08.45 - ca 18.00

Julbordsresa till Hotell Plevnagården i Malmköping (F)

Vid ankomsten i Malmköping besöker vi butiken **Ateljé Aili** där konstnärinnan Aili visar oss sina tomtar, troll och annat småfolk. Därefter beger vi oss till **Hotell Plevnagården** där vi avnjuter det dignande julbordet. Vi får också veta lite mer om gårdens växlande historia, bl.a. som pensionat där Greta Garbo var gäst. Efter maten fortsätter vi till **Malmahedsmuseet** där vi får en guidad visning om Malmköpings intressanta historia. **Kostnad 775 kr.**

OBS! Betalas till SPF Fruängens plusgirokonto 53 64 07-0.
Resan avgår från Liljeholmen (08.45) eller Fruängen (09.00).

Andra möjligheter om du vill ut och resa.

Reseskaparna och andra erbjuder resor med SPF-rabatt, där föreningarna kan boka platser. Bifogat finns ett informationsblad om resor till **Värmland med Lerinmuseet och Mårbacka 3-4/11** och till **Gotland våren 2017**, där vår förening bokat platser. Mer information finns i informationsbladet. Anmälan görs till Ann Falk enligt ovan. Tidig anmälan rekommenderas (dock tidigast 29/8), då vi har ett begränsat antal platser. Läs mer om SPF-rabatter på hemsidan www.reseskaparna.se I **vår resepärm** (som ligger framme på månadsträffarna) finns andra erbjudanden samlade, bl.a. **CK-Resors**.

Förbundet erbjuder också rabatter hos vissa researrangörer. Mer information i **"Senioren"** och på förbundets hemsida: www.spf.se

"Samhället och de äldre"

Stiftelsen äldrecentrums föreläsningsserie i samarbete med bl.a. **SPF Seniorerna** och **Vuxenskolan**.

19/9 Är det möjligt att förebygga Alzheimers sjukdom och demens?

10/10 Våld går inte i pension – om äldres utsatthet för våld i nära relationer

5/12 Att åldras med utvecklingsstörning

Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41. Tid 13.30 – 15.00. Kostnad för SPF-medlem 20 kr. (halva priset). Ta med medlemskortet!

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

Kalendarium hösten 2016

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Dag/start	Aktivitet	Sid
<u>Tisdagar</u>	Boulen fortsätter	27
<u>Tisdagar</u>	Golf, Tjusta GK (jämna veckor)	27
<u>Torsdagar</u>	Golf, Fors Golf	27
<u>Onsdagar</u> 17/8	Gåfotbollen startar	26
<u>Måndag</u> 29/8	Långvandring	26
<u>Måndagar</u> 29/8	Vävningen startar	16
<u>Måndagar</u> 29/8	Zumban startar	16
<u>Måndagar</u> 29/8	Stavgången startar	26
<u>Tisdagar</u> 30/8	Lättgympan startar	17
<u>Tisdagar</u> 30/8	Seniorgymnastik tisdagar startar	17
<u>Tisdagar</u> xx	Frigörande dansen börjar?	17
<u>Torsdagar</u> 1/9	Seniorgymnastik torsdagar börjar	18
<u>Torsdagar</u> 1/9	Jichu Gong startar	18
<u>Fredag</u> 2/9	Träffpunkt Tekniska Museet	24
<u>Måndag</u> 5/9	Studiebesök Uppenbarelskyrkan	8
<u>Torsdag</u> 8/9	Aktivitetmöte Samtal med Kamprad	6
<u>Torsdag</u> 8/9	Bokcirkeln startar	20
<u>Fredag</u> 9/9	Lunchträff	21
<u>Tisdag</u> 13/9	Sällskap på museum Thielska galleriet	22
<u>Fredag</u> 16/9	Träffpunkt Berwaldhallen	25
<u>Måndag</u> 19/9	Äldrecentrum Alzheimers	13
<u>Tisdag</u> 20/9	"Försök inte lura mig"	20
<u>Onsdag</u> 21/9	Pubafton på Villa Fridhem	23
<u>Torsdag</u> 22/9	Keramikkursen startar	21
<u>Fredag</u> 23/9	Månadsträff Ruperts Orkester	4
<u>Fredagar</u> 23/9	Silverkören startar	19
<u>Onsdag</u> 28/9	Resa till Regnholm m.m.	11-12
<u>Måndag</u> 26/9	Långvandring	26
<u>Torsdag</u> 29/9	Bokcirkel	20



Datum	Aktivitet	Sid
Tisdag 4/10	"Försök inte lura mig"	20
Onsdag 5/10	Studiebesök IKEA	9
Onsdag 5/10	Träffpunkt Kulturhuset	24-25
Fredag 7/10	Lunchträff	21
Fredag 7/10	Träffpunkt Tekniska Museet	24
Måndag 10/10	Äldrecentrum Relationsvård	13
Tisdag 11/10	Sällskap på museum Fotografiska	22
Torsdag 13/10	Aktivitetmöte Sömnens betydelse	6
Torsdag 13/10	Keramikkurs	21
Lördag 15/10	Sällskap på teater Doktor Glas	23
Onsdag 19/10	Studiebesök Gustavsberg	9
Torsdag 20/10	Bokcirkel	20
Lördag 22/10	Jubileumsfest enligt separat inbjudan	4
Tisdag 25/10	"Försök inte lura mig"	20
Tisdag 25/10	Café Opera	25
Måndag 31/10	Långvandring	26
3-4/11	Resa till Värmland	13
Fredag 4/11	Lunchträff	21
Fredag 4/11	Träffpunkt Tekniska Museet	24
Onsdag 9/11	Studiebesök Röde hanen	10
Torsdag 10/11	Aktivitetmöte Snoddasfilm	7
Torsdag 10/11	Konst- och musikresa till Vaxholm(HL)	12
Tisdag 15/11	Pubafton Villa Fridhem	23
Onsdag 16/11	Studiebesök Almgrens sidenväveri	10-11
Torsdag 17/11	Bokcirkel	20
Fredag 18/11	Månadsträff Stockholm på trekvart	5
Fredag 18/11	Träffpunkt Berwaldhallen	25
Tisdag 22/11	Sällskap på museum Historiska	22
Onsdag 23/11	Träffpunkt Kulturhuset	24-25
Måndag 28/11	Långvandring	26
Torsdag 1/12	Aktivitetmöte Julens blommor	7
Fredag 2/12	Lunchträff	21
Fredag 2/12	Träffpunkt Tekniska Museet	24
Lördag 3/12	Sällskap på teater Fanny o Alexander	23
Måndag 5/12	Äldrecentrum Utvecklingsstörning	13
Torsdag 8/12	Julbordsresa (SPF Fruängen)	13
Lördag 10/12	Träffpunkt Berwaldhallen	25
Torsdag 15/12	Bokcirkel	20
Fredag 16/12	Månadsträff/jullunch	5

INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)

Se även Allmänt om betalning/återbetalning/återbud på sid 8.

MÅNDAGAR

Zumba Gold

Zumba Gold, ett speciellt anpassat danspass för seniorer med glad världs- och latinomusik.



Start den 29/8 kl. 09.30 i Aulan (15 gånger).
 Ledare **Miriam Ponce de Leon.**
 Nya deltagare anmäler sig till **Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44.**

Kostnad: 400 kronor/ termin, oss tillhanda senast 5/9.

Bridgen är inställd på grund av för få betalande deltagare.

Vävning

Start den 29/8 kl. 10.00 i vävstugan i källarvåningen.



Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.

Max 12 deltagare. Vissa förkunskaper krävs. Anmälan till: Berit Gyllebrant, cirkelledare (även information), tel. 08-646 10 04 eller 070-588 60 34.

Kostnad: 175 kronor/termin, oss tillhanda senast 5/9. Materialkostnad tillkommer.

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

TISDAGAR

Vi hoppas kunna fortsätta med **Frigörande dans**, dansen som är din egen dans på tisdagar kl.11.00 i Aulan.



Ledare **Gunvor Rönnkvist**, tel. 072-225 056 26.

Kostnad: 125 kronor/ termin, oss tillhanda en vecka efter kursstart.

Lättgympa

Lättare gymnastik för seniorer med hjälp av en stol.



Gymnastiken tar extra hänsyn till rygg, leder och muskler. Den innehåller även balansövningar.
Start den 30/8 kl. 09.30 i Aulan.

Ledare **Margaretha Östling**, tel. 070-761 88 44.

Kostnad: 250 kronor/ termin, oss tillhanda senast 6/9.

Seniorgymnastik

med **start den 30/8 kl.13.30** i Aulan.

Ta med liggunderlag. Ledare **Margaretha Östling**, tel. 070-761 88 44.

Kostnad: 250 kronor/ termin, oss tillhanda senast 6/9.



Människor kan man klara sig utan men vänner behöver man

fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER** (varje vecka)

Seniorgymnastik tisdag och torsdag:

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 8/9.

Seniorgymnastik + Jichu Gong (alt. lättgympa):

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 8/9

Seniorgymnastik tisdag och torsdag + Jichu Gong:

Kostnad: 500 kronor/termin, oss tillhanda senast 8/9.

TORSDAGAR

Seniorgymnastik

Start den 1/9 kl. 09.30 i Aulan.

För mer information: Se under tisdagar.



Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong

Start den 1/9 kl. 10.30 i Aulan.

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

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 8/9.



FREDAGAR

Silverkören



Silverkören är en blandad kör som startade 2008 och den har idag 12 medlemmar. Kören leds av

Anna Janbäck och repeterar varje **fredag kl. 10.00 – 12.00** i Lilla samlingssalen med **start den 23/9 (ca 10 gånger)**.

Fler sångare är välkomna. Kom gärna och lyssna på kören när vi repeterar, innan du bestämmer dig för att vara med. Är du intresserad att bli medlem i kören så ta kontakt med **Anna**, tel. **073-998 44 87** eller annajanback@hotmail.com.

Kostnad: 600 kronor/termin, oss tillhanda senast 30/9.

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. Öppetider 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 1/9. Se även hemsidan www.ptks.se.



ÖVRIGT – INOMHUS

STUDIECIRKLAR

Anmälan till cirklarna görs till studieombudet **Gunnar Carlsson**,
tel. **070-674 24 88** (även för mer information).

OBS! anmälan tidigast 29/8 kl. 09.00.

Se även Allmänt om betalning/återbetalning/återbud på sid 8.

Bokcirkel

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? I höst startar vi med att läsa **"Min fantastiska väninna"**

av **Elena Ferrante**.

Start torsdag 8/9 kl. 14.00. Lokal: Tärnan.

Övriga datum: 29/9, 20/10, 17/11 och 15/12.

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

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Kostnad: 100 kronor, oss tillhanda senast 15/9 + eventuella böcker. Max 12 deltagare.



"Försök inte lura mig"

En studiecirkel om hur vi äldre kan skydda oss mot bedrägerier.

Vi utgår från korta filmer med fallbeskrivningar och diskuterar dessa utifrån egna erfarenheter och de kunskaper som cirkelledarna inhämtat vid en utbildning i polisens regi. Vi genomför även egna praktiska övningar, för att lära oss känna igen situationer, där vi kan utsättas för bedrägeriförsök och hur vi kan agera för att undvika att bli lurade. **Datum: 20/9, 4/10 och 25/10 kl.14 – 16. Lokal: Aulan**

Ledare: Ann-Marie Bergström och

Gunnar Carlsson.

Kostnad: 100 kronor (inklusive kursmaterial), oss tillhanda senast 27/9.

Max 10 deltagare



MER ÖVRIGT

Keramikkurs

Prova eller fortsätt att dreja med lera hos keramiker **Yvonne Svensson, Lungtorpsvägen 3** i Mälarhöjden och bli bekant med detta underbara material. Kursen har tre träffar.

1. Tillverkning. Torsdag 22/9 kl. 13 - 16
2. Glasering. Torsdag 13/10 kl. 10 - 13
3. Analys och hämtning.

Kostnad: 300 kronor (inklusive material och kaffe). **Betalas direkt till Yvonne vid första träffen.**

Max 7 deltagare. Anmälan till **Gunnar Carlsson**, tel. **070-674 24 88**, tidigast 29/8 kl. 09.00



Lunchträffar

Föreningens lunchträffar på fredagar fortsätter även under hösten. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas **första gången fredag 9/9**. Övriga datum: **7/10, 4/11 och 2/12**.

Anmälan sker till: **Margaretha Östling**, tel. **070-761 88 44** eller **Marianne Sehlmark**, tel. **070-757 82 89**.

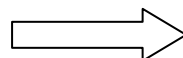
Anmälningslista kommer att finnas på månadsträffarna av vilken framgår tidpunkt då vi träffas vid Axelsbergs T-banestation. Information kommer också att finnas på föreningens hemsida. Krogen är alltid hemlig.



Data



I Studieförbundet Vuxenskolas folder med höstens rabatterade föreläsningar och cirklar, som bifogas detta program, finns även kurser om **data** i olika former: (t.ex. "Kom igång" med din smartphone/laptop eller iPhone/iPad och appar). För mer information ring tel. 08-679 03 70 eller gå in på deras hemsida. www.sv.se/stockholm



Tänk på många saker men gör en i taget.

SeniorNets verksamhet i Hövdingagården, Erik Segersälls väg 32, har upphört. Är du intresserad av en fortsättning, hör av dig till Majk Eire via e-post: majk.eire@gmail.com



Sällskap på museum

Inga guidade turer, ingen föränmälan, alla välkomna.
Vi träffas vid Axelsbergs tunnelbana kl.11.55, OBS tiden!

✘ **Tisdag 13/9: Thielska Galleriet** (entré 80 kr, öppen visning kl. 14.00 ingår i avgiften.)



Två utställningar visas: I parken – **"The Garden Party"**, samtida svensk skulptur med åtta svenska nu levande konstnärer. I galleriet – Carl Kylberg (1878 - 1952) **"Med färgen bortom ytan"**. Han är sedan

1930-talet en av portalfigurerna i den svenska 1900-talskonstens historia.

✘ **Tisdag 11/10: Fotografiska** (entré 90 kr)
Höstsalongen 2016 – visar svenskt fotografi när det är som bäst och är en hyllning till alla fotografer, etablerade såväl som amatörer.



✘ **Tisdag 22/11: Historiska museet** (fri entré) **"Sveriges historia"**, ett koncentrat av händelser och livsöden från 1000-talet och fram till idag. Vi hyr var sin audioguide (30 kr/st) eller surfar in via egen telefon på appguide.me (15 kr) och lyssnar oss framåt genom vårt lands historia.



Kontaktpersoner:

Vivian Johansson, tel. 070-399 10 71.

Lena Jakobsson, tel. 070-301 54 69.

Hellre en skruv lös än tio hårt åtskruvade.

Sällskap på teater

Tycker du om teater men har ingen att gå med? Då kanske detta är något för dig. Vi sitter tillsammans i salongen och fikar i pausen. Vi fortsätter i vår med två pjäser på Dramatens stora scen. Samling i entrén **30 min. före föreställning**. Biljetterna lämnas ut då om inte förr.

Anmälan till **Margareta Regnström, tel. 08-97 45 35, tidigast 29/8 kl.09.00 men senast 25/9. Betalningen ska vara föreningen tillhanda senast 27/9.** (Se sid 3 för plus- o bankgiro).

Kostnad 335 kronor, inklusive kaffe och kaka i pausen.

OBS: Återbetalas ej vid ev återbud! Max 15 personer.

▣ **Lödag 15/10 kl.13.00 "Doktor Glas"** av **Hjalmar Söderberg** med **Krister Henriksson** i sin bejublade tolkning av läkaren som hamnar i ett moraliskt dilemma: Kan det någonsin vara rätt att döda, även om det gäller en ond och förhatlig person som pastor Gregorius?



▣ **Lördag 3/12 kl.13.00 "Fanny och Alexander"** efter **Ingmar Bergmans** Oscarsbelönade långfilm. I rollerna ser vi många av Dramatens bästa skådespelare såsom **Irene Lindh, Livia Millhagen, Hans Klinga, Thomas Hanzon, Reuben Sallamander, Stefan Larsson, Tanja Lorenzon, Lil Terselius m.fl.**



Pubafton

Två gånger under hösten, **onsdag 21/9 och tisdag 15/11 vid 19-tiden**, 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.



**I natt smidde jag tusen planer,
men i morse gjorde jag som vanligt.**

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Rabatterade teaterbiljetter på Stadsteatern och Dramaten

Genom vårt ombud får du på **Stadsteatern** ca **15% lägre pris än teaterns pensionärspris** (även övriga kategorier)

På **Dramaten** är ombudspriset **20% lägre än ordinarie priser**. (Där finns inga pensionärspriser.)

❑ Du som inte har tillgång till Internet kan ta kontakt per telefon för att boka biljetter.

(Se även sid. 23, "**Sällskap på teater**".)

❑ 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. Möjlighet finns

förstås att beställa biljetter även till andra pjäser och datum.



Kontakta **Margareta Regnström**, tel. **08-97 45 35** eller

via e-post: margareta.regnstrom@gmail.com

Titta gärna i teatrarnas program eller gå in på deras hemsidor

www.kulturhusetstadsteatern.se resp. www.dramaten.se

Distriktets specialprogram

Träffpunkt Tekniska museet - NYTT

Tekniska museet kommer framöver att utgöra den nya mötesplatsen för SPF. På vardagar under 2016 betalar SPF-medlemmar endast

100 kr i entré (ordinarie pris är 150 kr). **Gäller från kl. 12.00.**

På **fredagar kl. 13.00, (2/9, 7/10, 4/11 och 2/12)**, blir vi visade LM

Ericssons fantastiska styrelserum från 1903, som ligger intill

Tekniska museet. Rummet visas normalt inte för besökare men det

finns däremot med i många filmer. Det finns även möjlighet att fika

med kaffe/te och kaka (25 kr). Kontakt: Nils Olander,

tel.073-9991377eller nils.olander@tekniskamuseet.se

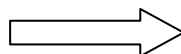
Träffpunkt Kulturhuset

Vi ser en utställning tillsammans och minglar efteråt i Teaterbaren.

Pris: 160 kr för entré och visning exklusivt för medlemmar i SPF

Seniorerna. **Betalas på plats i kassan vid galleriet.** Begränsat

antal platser. Obligatorisk **föranmälan** till visningarna endast via



e-post till: visningar@stadsteatern.stockholm.se

De som **inte** anmäler förhinder till visningen, debiteras 200 kr.

Efter visningen erbjuds mingel i Teaterbaren. Pris: 110 kr, vilket inkluderar ett glas vin + tilltugg. Anmälan till mingel anges vid anmälan till visningen.

Patti Smith; "Eighteen Stations", Galleri 3, våning 3.

Patti Smith är Polarprisbelönad musiker, hyllad författare och etablerad fotograf – en av vår tids stora allkonstnärer. Nu visas hennes fotografier för första gången i Europa.

❖ **Onsdag 5/10 kl. 14 - 15** (sista anmälningssdag 21/9)

❖ **Onsdag 23/11 kl. 14 - 15** (sista anmälningssdag 10/11)

Café Opera

Tisdag 25/10 kl. 15 - 17 blir det "mingel" för alla SPF-medlemmar. Priset är **100 kr** för ett glas vin och underhållning. Ingen föranmälan.

Träffpunkt Berwaldhallen

Plats på parkett eller 1:a raden för specialpriset 210 kr vid tre konserter i höst:

❖ **Fredag 16/9 kl.19.00** Prokofjev och Tjajkovskij

❖ **Fredag 18/11 kl.19.00** Theatron

❖ **Lördag 10/12 kl.15.00** Hornkonsert



Så här bokar du konsertbiljetter:

Mejla: på biljettkontoret.berwaldhallen@sverigesradio.se skriv in dina önskemål: konsertdag, önskemål av plats samt antal biljetter.

Ring: på 08-784 24 66 helgfria vardagar kl.11.00 - 17.00

Besök: Berwaldhallens biljettkassa (öppen helgfri mån-fre 12 - 18)
Dag Hammarskjölds v. 3.

Även specialpris på något ätbart före konserterna.

Rabatterat pris gäller endast vid förbokning direkt hos Bar & Café Berwald. **Bokning av mat och dryck görs via mejl:**

cafe.berwald@elwingco.se Ange kod SPF 2016 vid bokning.

Mer information på månadsträffar och på vår hemsida.

**I segrerns stund förtjänar man champagne,
i nederlagets behöver man det.**

UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgång

Start den 29/8 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 månaden med **start den 29/8. Därefter 26/9, 31/10 och 28/11.** Ledare **Inger Kvartoft, tel. 08-97 55 62 eller 070-619 25 77.** Ingen föranmälan, alla är välkomna. Ta med matsäck.

Gåfotboll i samarbete med MIK fortsätter

Onsdag 17/8 blir det säsongstart på Hägerstensåsens BP på Personnevägen, Lilla planen, kl.10.30 – 11.30. Tiden kan komma att ändras. Det kommer också att finnas möjlighet att prova på. Kontakta **Klas Fältström, tel. 070-861 88 82** för mer information. Se även mik@eftab.se

Ingen föranmälan, alla är välkomna.

Här kan du titta på en video om den nya sporten:

<http://www.bbc.com/news/uk-18380173>

fortsättning

UTOMHUSAKTIVITETER

TISDAGAR

Boulen fortsätter så länge vädret tillåter.

Boulebanorna är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Tid: kl. 10.30.

Ledare **Lena Jacobsson**,
tel. 070-301 54 69.

Ingen föranmälan, ingen vana behövs, alla är välkomna.

Ta med bouleklot.

Golf

På **tisdagar jämna veckor** kan SPF-medlemmar som tidigare spela på **Tjusta GK** norr om Stockholm. Samling strax före kl. 10.00. Greenfee är 250 kr. (Med greenfee-medlemskap för 399 kr får du rabatt och betalar endast 200 kr.) Anmälan senast kl. 14.00 måndagen före till Sven-Eric Bergh på tel. 08-591 441 70 (även info) eller e-post: sveneric@tjustagolf.se
Spelordningen lottas och du får ett sms med starttiden.
Mer info på hemsidan: www.tjustagolf.se



På **Fors Golf** i Västerhaninge spelar vi **torsdagar** från kl. 09.00.



Priset för 9 hål är 120 kr och 220 kr för 18 hål.

Anmälan senast tisdagen före till receptionen på Fors Golf. Fors Golf lottar sedan rondan och du får ett sms med din starttid. Mer info på hemsidan

www.forsgolf.se och e-post info@forsgolf.se eller av Michaela Fröstad Askergren på tel. 08-500 268 70.



**De som tror att de inte har tid för fysisk aktivitet
måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom.**

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.

Under **Minnesbilder** finns många foton från våra aktiviteter, träffar och resor under de senaste åtta åren. Det finns förstås också ett **Kalendarium** och 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 Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten



Bakre raden från vänster Ann Falk, Birgitta Airas, ordförande Rolf Lindquist, Vivian Johansson och Ulla Lundström. Främre raden från vänster Anne-Marie Bergström, Margareta Regnström och Britt-Marie Öquist. Infälld Gunnar Carlsson.

