



Funderande pojke av Bror Hjort vid Edward Swartz plan

Hösten 2017

[hemsida: spfseniorena.se/malarhojdenhagersten](https://spfseniorena.se/malarhojdenhagersten)

[e-post: spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se](mailto:spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se)

STYRELSEN m.fl.

Ordförande (vakant), roterande inom styrelsen, kontakta sekreteraren.

Kassör Birgitta Airas 070 888 55 07
birgitta.airas@comhem.se

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

Vice sekreterare, reseombud Ann Falk 073 444 45 17
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@gmail.com

Studieombud, trafikombud Gunnar Carlsson 070 674 24 88
carlsson.gu@telia.com

Webbredaktör, teaterombud Margareta Regnström 070 600 64 69
margareta.regnstrom@gmail.com

Programredaktör Berit Sandelius 072 516 00 44
berit.sandelius@telia.com

Valberedningens ordförande Margaretha Östling 070 761 88 44
margaretha.ostling@hotmail.com

Synombud Margareta Ingelman 076 018 87 36
margareta36ingelman@gmail.com

Hörselombud Karin Blomgren 08-646 80 09
kalle32karin43@gmail.com

Kontaktombud anhörigfrågor Birgitta Airas (se ovan)

SPF Seniorerna Distriktskansli 9.30-16 08-720 77 30

SPF Seniorerna Förbundskansli 9-12 08-692 32 50

VÄLKOMNA TILL HÖSTTERMINEN 2017!

Vi hoppas höstens fullspäckade program skall ge inspiration till deltagande i många aktiviteter! Programmet är som alltid laddat med friskvård/hälsokิจกรรมer liksom kulturella evenemang.

Vi inleder **Månadsträffarna** med en trevlig kräftfest och avslutar terminen med en jullunch och show! Det finns möjlighet att på månadsträffarna köpa ett glas vin till självkostnadspris efter "föreläsningen".



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

Aktivitetmötena äger rum torsdagar en gång i månaden och är öppna för alla. Ta gärna med en vän som får se hur vi har det.

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 24/8 kl. 09.00 (OBS!)**. Vissa aktiviteter blir snabbt fyllda, men plats på väntelista kan ofta fungera p.g.a. återbud och extrainsatta tillfällen. Det är viktigt att **våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 13) respekteras**, för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.

Styrelsen i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten



Ulla Lundström, Margareta Regnström, Birgitta Airas, Ann Falk, Gunnar Carlsson, Berit Sandelius, Britt-Marie Öquist och Vivian Johansson

Livsstil och Hälsa!

Torsdag 31 augusti kl 13-15

Aktivitetsmöte

Öppet för alla!

Mai-Lis Hellénus är professor vid Karolinska institutet och överläkare vid Livsstilmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset föreläser om hur vi ska må bättre. Mai-Lis kallar sin föreläsning "Senaste nytt om livsstil och hälsa"



Boken kommer att finnas till försäljning.



1726 Höstens första Lunchträff

Fredag 1 september kl 12:30 Samling Axelsbergs Tbanestation

Föreningens lunchträffar äger rum första fredagen i månaden och fortsätter även under hösten. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas första gången fredagen den 1 september kl 12:30. **Anmälan sker till Margaretha Östling 070 761 88 44 eller Marianne Sehlmark 070 757 82 89.**

Anmälningslista kommer att finnas på månadsträffar och senorgympan, där kommer framgå vilken tidpunkt vi träffas vid Axelsbergs Tbanestation. Hemsidan kommer även ha information om samlingstidpunkt. Krogen är alltid hemlig.

1727 Resa till Antroposoferna i Ytterjärna

Torsdag 7 september kl 08.45 – ca 16.30

Rudolf Steinerseminariet i Ytterjärna grundades 1964. Verksamheten växte och med tiden har verksamheten utökats med handelsträdgård, sjukhus, mejeri, biodynamiska gårdar, skola, kulturhus mm.

Vid ankomsten serveras kaffe och smörgås. En guide tar oss sedan med på en rundvandring bland alla spännande hus och vi får en inblick i anläggningens verksamhet.

Visningen avslutas vid Kulturhuset där vi får vara med om en 20-minuters "kulturhändelse".

Efter en stunds egen tid för att handla beger vi oss till vackra Södertuna slott vid Frösjön utanför Gnesta. Där äter vi lunch, bestående av varmrätt, sallad, måltidsdryck, kaffe och kaka.

Hemfärd ca 15.30.

Bussresan startar och slutar vid Trekantsvägen 9, Liljeholmen



Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

Pris 525 kr oss tillhanda senast 30
augusti pg 44 80 07-5 bg 270-9095

Max 49 Min 37 deltagare

1728 Bokcirkel - start

Torsdag 7 september kl 14 - Tärnan

Vi börjar med boken Vända hem av Yaa Gyasi. Läs mer sid 22.



1729 KRÄFTFEST

Fredag 8 september kl 16 - Aulan



Med underhållning av "ASPENS TRIO"
Kräftor, Västerbottenpaj, bröd, smör, ost.

Öl 3,5%, vatten

Kaffe med kaka.

Snapsen tar du med själv!

Anmälan till Britt-Marie Öquist

senast 1 september

Tel: 08 88 58 28 (även information)

OBS! När anmälan gjorts betalas avgiften
på föreningens

plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro

270-9095 Pris 200 kr.



1731 Resa - Kungliga Haga & Operan

Tisdag 12 september kl. 08.30 – ca 15.40

En sprudlande dag som börjar med champagnefrukost i Ekotemplet mitt i natursköna Haga! Vad var det som lockade Gustav III hit och vad hade han för planer för denna plats? Vår egen auktoriserade Stockholmsguide, Linnéa Sallay, lär oss mer om Gustav III och andra kungligheter med anknytning till Haga. Samtidigt bjuds på smäktande toner med sång och fiol. Vi besöker Haga Parkmuseum innan färden går vidare med buss in till den Kungliga Operan där en intressant visning väntar. Linnéa som varit solist på dessa tiljor kan berätta om det spännande livet bakom kulisserna. Dagen avslutas med fin lunch i Operahuset.

Obs! Lämplig klädsel samt bekväma skor rekommenderas då några promenader ingår.

Bussresan startar och slutar vid Trekantsvägen 9, Liljeholmen.

Resan anordnas av systerföreningen SPF Hägersten - Liljeholmen.

Pris: 880 kronor. OBS! Platserna är begränsade. Sista anmälningssdag den 31 augusti samt betalning till pg 574 26-9.

Anmälan till Gull-Britt Larsson 070 778 59 51 ingul41@telia.com

1732 Hantverksvandring i Gamla Stan

Onsdag 13 september kl 18 – ca 20

Ta chansen att träffa guldsmeden, modisten, skyltmakaren eller korgmakaren och få en inblick i deras hantverk och vardag. Under vandringen får vi också en dos historik om Gamla Stan och dess människor. Samling vid Järntorget strax före kl 18.

Pris 150 kr oss tillhanda senast
30 augusti
pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095
Max 24 deltagare



Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

Stadsdelsförvaltningen informerar - Aktivitetsmöte

Torsdag 14 September kl 13 - 15 Aulan Öppet för alla!

Ann-Katrin Forsman, anhörigkonsulent och Lena Daneshmand syn- och hörselinstruktör från Hägersten-Liljeholmens stadsdelsförvaltning informerar om:

- Äldrestöd – äldreomsorgens förebyggande enhet
- Anhörigstöd
- Vad syn och hörselinstruktörerna erbjuder.
- Seniorhälsan, träffpunkter i stadsdelen.
- Fixartjänst.



Onsdag 20 september - Sällskap på museum - läs mer sid 25.

Hertha Hillfon, c/o Skeppsholmen (entré 70 kr)



Gamla Badhuset, Svensksundsvägen 21,
Skeppsholmen

Vi besöker den nystartade kulturmötesplatsen för utställningar tillägnad den banbrytande skulptören och keramikern Hertha Hillfon (1921-2013), som visar ett urval av hennes verk ur vänföreningens samling. Vi får också prova ett eget skapande i verkstadsdelen.

Samling Axelsbergs Tbanestation kl 12.30

Kontaktpersoner Vivian Johansson 070 399 10 71

Lena Jakobsson 070 301 54 69

1733 Keramikkurs Start

Torsdag 21 september kl 13-16 Läs mer på sidan 23.



50-talet! Fredag 22 september kl 13-16 Månadsträff



"DET GLADA 50-TALET"

Ett program om det du glömt med

Prima Donnan Irene Sangemark

Minns det du glömt!

"Stickväska, Motbok, Skinnpaj, Sputnik,
Gre-No-Li, Jukebox, Frufridag, Rock-Olga,
Myggjagare, Resårskärp, Brylkräm".

Roligt * Fyndigt * Nostalgiskt

Pris 50 kr inkl kaffe med
dopp, betalas på plats.

Dessutom kommer Reseskaparna och berättar mer om "Sidenvägen till Samarkand" vid 15-tiden.

Tisdag 26 september kl 19 PUB-afton Villa Fridhem

Två gånger under hösten 26/9 och 23/11 vid 19-tiden ses vi som vill på Villa Fridhem vid Mälarhöjdens Tbanestation. 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.

1735 En filmhistorisk vandring i Filmstaden

Onsdag 27 september kl 10 – ca 11.30

Vi börjar med fika i Portvaktstugan och får sedan en guidad tur i Filmstadens historiska kvarter där drygt 500 filmer har spelats in. Många är de filmpersonligheter som gjort sina bästa filmer här, som Greta Garbo, Ingrid Bergman, Nils Poppe, Thor Modén och Ingmar Bergman.

Samling: Portvaktstugan vid entrén. Färdsätt: Tunnelbanans blå linje mot Akalla, avstigning station Näckrosen, uppgång Filmstaden.



Pris 175 kr inkl fika oss tillhanda
senast 13 september pg 44 80 07-5
alt bg 270-9095

Max 25 Min 20 deltagare

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62



Höstens mingel Café Opera - SPF Stockholmsdistrikts special-program - Torsdag 5 oktober kl 15-17 100 kr

1736 Lunchträff

Fredag 6 oktober - Läs mer sid 4.

1737 Start Cirkel "Försök inte lura mej"

Tisdag 10 Oktober kl 15 - 16:30 Aulan Läs mer sid 23.

1738 Rönnells Antikvariat, Birger Jarlsgatan 32

Onsdag 11 oktober kl 18

Antikvariatet är Sveriges största och kanske Nordens sista stora antikvariat grundat 1929. Här finns mängder av böcker, uppslagsverk från 1800-talet, gamla tidningar och nya pocketböcker. Ja, det mesta finns i denna anrika bokhandel. Pontus Soldén visar oss runt och berättar om antikvariatets verksamhet.

Max 15 deltagare

Samling utanför butiken.

Pris 140 kr (inkl smörgås o vin) oss
tillhanda senast 27 september
pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095



Anmälan till Ann Falk 08-97 26

Moster Magdas garderob - Aktivitetsmöte Öppet för alla Torsdag 12 Oktober kl 13 - 15 Aulan



Kicki Lindqvist, som fick ärva sin MOS-TER MAGDAS garderob, visar med hjälp av make, syster och flera vänner denna ärvda klädska som väcker minnen. Under en dryg timme visar de upp mellan 40 – 45 vackra klänningar och dräkter med accessoarer från 30-talet fram till 90-talet.

Alla våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med



Onsdag 18 oktober - Sällskap på museum - Läs mer sid 25.

Sven-Harrys konsthall (entré 80 kr, inkl hemmet 130 kr)

Eastmansv 10-12 vid Vasaparken. Allmän visning kl 14

Fotograf Björn Abelin (f. 1963) visar "Kuliss" – en fotografisk resa inifrån ett av världens äldsta danskompanier, Kungliga Baletten, Stockholm, ackompanjerad av balettkostymer från Kungliga Operan.

Möjlighet att på plats också boka ett besök till Sven-Harrys hem på taket till konsthallen (en kopia av hans f d bostad på Lidingö) med konst från hans egen samling. Visas en gång/tim, ca 40 min, max 15 pers/gång.

Vi träffas vid Axelsbergs T-bana kl 12.30 .

Kontaktpersoner Vivian Johansson 070 399 10 71
Lena Jakobsson 070 301 54 69



Fredag 20 oktober kl 13-16 Aulan MÅNADSTRÄFF



**Per Anders Fogelström
talar till oss i dag!**

Kent Josefsson, ordförande i Fogelströmsällskapet, berättar om författarens livsvandring, författarskap, samhällsengagemang och Fogelströmmåret 2017.

Pris 50 kr inkl kaffe med
dopp, betalas på plats.



Foto: Percy Oscarsson/Stadsmuseet i Stockholm

*Boken kommer att finnas till
försäljning.*

**1739 Birgittasystrarnas kloster, Burev 12,
Djursholm**

Onsdag 25 oktober kl 11.45 - ca 14.30

**Samling kl 10.20 Tbanehallen vid tvärbanan Liljeholmen
för gemensam resa till Danderyds sjukhus sedan buss 601 till
Framnäsviken.**



Klostret tillhör Vår Frälsares Orden, instiftad på 1300-talet av den heliga Birgitta och av den Saliga Moder Elisabeth Hesselblad 1911. Birgittasystrarnas kloster i Djursholm grundades 1923 och den nuvarande byggnaden uppfördes 1973.

Vi inleder vårt besök med att äta en gemensam lunch kl 12 och får sedan höra berättas om H.M. Elisabeth.

Pris 180 kr oss tillhanda senast 11 oktober.

Pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095

Max 40 deltagare.

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

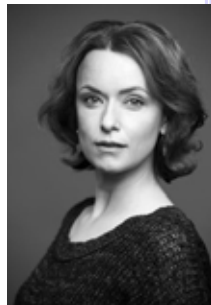
Sällskap på teater Läs mer sid 25.

1740Teater: **Anna Karenina** av Lev Tolstoj på Dramatens stora scen **lördag 28 oktober kl 13**

med Livia Millhagen i titelrollen. Premiär 9/9 i regi av Tobias Theorell. Vi sitter på bänk 6-7 och biljetterna inklusive pausfika kostar 450 kr. Max 18 personer.
Anna Karenina skildrar den dramatiska kärlekshistorien mellan den gifta Anna och officeren Vronskij och är ett panorama över livet i Ryska kejsardömet under 1870-talet.

Anmälan till Margareta Regnström 08-97 45 35 senast 20/9. Betalning föreningen tillhanda senast 9/10 pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095.

Återbetalas **ej** vid ev återbud!



1741 Lunchträff

Fredag 3 november Läs mer sid 4

ALLMÄNT om BETALNING/ÅTERBETALNING och ÅTERBUD/AVANMÄLAN

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts ska avgiften betalas in till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om inget annat anges.**

Ange aktivitetsnr + ditt namn och telefonnr 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!**

Möt Marie Hav Lundkvist

Torsdag 9 November kl 13 - 15 Aulan

Aktivitetsmöte

Öppet för alla!



Möt Marie Hav Lundkvist
Författare av boken "Med rullstol i grönsakshissen". Med humor och optimism berättar företagskvinnan som blev gravt funktionsnedsatt om sitt möte med samhället och vården. Som Marie uttrycker det "Låt oss se livet som en gåva och sprida glädje i vardagen".

*Boken kommer att
finnas till försäljning.*



1742 Konsten i Lärarnas Hus,

Segelbåtsv 15, Stora Essingen.

Onsdag 15 november kl 15 - ca 17

Här speglas viktiga skeden i den svenska 1900-talskonsten. Här möter vi Carl Larsson och Nils Kreuger, som bla anlätades av Sveriges Allmänna Folkskolläraryörening att förbättra läromedlen och sprida bra barn- och ungdomsböcker. Andra konstnärer är Olle Bonnier, Sven Xet Ericson, Albin Amelin. Av yngre generationens målare får vi se Max Book, Lena Cronqvist, Karin Mamma Andersson m fl. Vi börjar med eftermiddagsfika och därefter guidar Peter Holfve oss genom konstsamlingen. Samling: **Receptionen vid Lärarnas Hus**

Visning gratis, valfritt kaffe

Pris 75 kr oss tillhanda senast 11 oktober. Pg 44 80 07-5 alt

bg 270-9095 . Max 20 deltagare.



Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

Ted Gärdestad

Fredag 17 November kl 13-16 Aulan

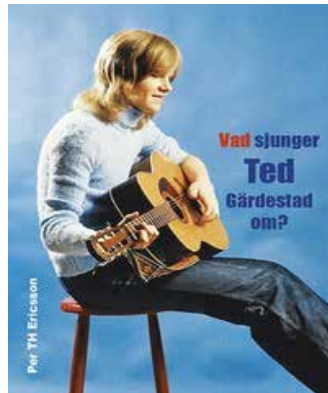
Månadsträff



BOKBYTARDAG! Ta med några böcker och byt till andra.

Per TH Ericsson, ämneslärare och stor TED-kännare samt författare till boken "Vad sjunger Ted Gärdestad om?". Han håller ett informativt och underhållande föredrag med såväl foton, rörliga bilder som bildspel. En både fartfylld och känslomässigt berörande berättelse.

Pris 50 kr inkl kaffe med
dopp betalas på plats.



Boken kommer att finnas
till försäljning.

Onsdag 22 november - *Sällskap på museum* - läs mer sid 25.

Waldemarsudde - Annika Ekdahl (f 1955) vävda bildvärldar
(entré 120 kr)



I storslagna gobelänger ger en av Nordens främsta textilkonstnärer nytt liv åt en historisk textil genre. Många av Annika Ekdahls verk finns representerade i offentliga samlingar och miljöer i Sverige och övriga Norden.

Vi träffas vid Axelsbergs Tbana kl 12.30.

Kontaktpersoner Vivian Johansson 070 399 10 71

Lena Jakobsson 070 301 54 69

PUB-afton Villa Fridhem vid 19-tiden

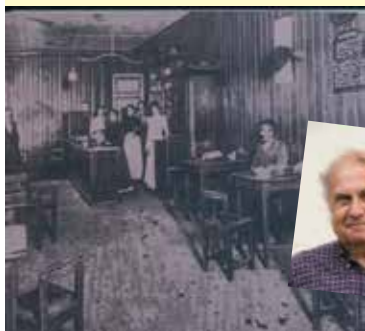
Torsdag 23 November, mer info sid 9.



1743 Lunchträff Fredag 1 December. Läs mer sid 4.

Möt Leif Gidlöf - Ölkaféer Aktivitetsmöte

Torsdag 7 December kl 13 - 15 Aulan Öppet för alla.



Leif Gidlöf, historiker och tidigare stadsarkivarie berättar och visar bilder om ölkaféer på Söder och Söder om Söder.

Vi serverar alkoholfri öl med ölkorv.

Sällskap på teater - Läs mer sid 25.

1745 Teater: Våra drömmars stad, Stadsteaterns

stora scen **söndag 17 december kl 13**

baserad på **Per Anders Fogelströms** älskade Stockholmssvit med Vanna Rosenberg och Leif Andréé i två av de stora rollerna. Premiär 2/11 i regi av Linus Tunström. Vi sitter på bänk 11-12 och biljetterna inkl pausfika kostar **370 kr. Max 14 personer.**



Henning, Tummen, Lotten, Emelie, August, Bärta, Johan och Erik - liv i en liten glipa i tiden. Folkhemmet kommer och går. Människor föds och dör. Men staden finns kvar - evig men i ständig förändring. Anmälan till Margareta Regnström 08-97 45 35 senast 20/9 Betalning föreningen tillhanda senast 9/10.

Återbetalas ej vid ev återbud!

1744 Årets jullunch

Fredag 15 December kl 13-16 Aulan



Årets jullunch börjar i entrén med glögg o pepparkakor under tiden som Silverkören sjunger. Så avnjuter vi en lite annorlunda jullunch bestående av julgröt och skinksmörgås. Efter showen blir det kaffe o kaka.

Vi ser en färgsprakande **JULSHOW MED DANIEL YNGWE**

Daniel framför blandade jullåtar. Let it snow med snö i bakgrunden, Feliz navidad med text, Bella Notte, Oh helga natt

Anmälan till Britt-Marie Öquist 08 - 99 58 28 senast 1 december.

Pris 175 kr oss tillhanda senast
7 december
pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095

Friskvårdsaktiviteter

1720 ZUMBA GOLD

ett specialanpassat danspass för seniorer med glad världs- och latinomusik

Kl 10.00 i Aulan

Start 28/8 15 ggr

Pris 500 kr oss tillhanda
senast 7 september
pg 44 80 07-5 alt
bg 270-9095



Ledare Karina Pietrzak 070 762 84 56

Stavgång kl 10

Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg för en vandring i närområdet. Ingen föranmälan, alla är välkomna!

Start 28/8



Utflykter med SL och till fots "Långvandringar"

Samling senast kl 10 vid Tbanan Axelsberg

Lite längre vandringar på olika platser med utgångspunkt från någon T-banestation. **Sista måndagen i månaden** med **start 28/8**.

Därefter 2/10, 30/10, 27/11.

Ledare Inger Kvartoft 08-97 55 62
eller 0706 19 25 77.

Ingen föranmälan, alla välkomna.

Ta med matsäck!



1722 LÄTTGYMPA

Kl 9.30 i Aulan

Start 29/8

Lättare gymnastik för seniorer med hjälp av en stol. Gymnastiken tar extra hänsyn till rygg, leder och muskler. Den innehåller även balansövningar. Ledare Margaretha Östling 070 761 88 44.

Pris 250 kr oss tillhanda
senast 7 september
pg 44 80 07-5 alt
bg 270-9095



T
I
S
D
A
G
A
R

BOULE

fortsätter så länge vädret tillåter under hösten!

Kl 10.30 Boulebanorna är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Ledare: Lena Jakobsson
070 301 54 69

Ingen föranmälan, ingen vana behövs, alla är välkomna!



1730 FRIGÖRANDE DANS

dansen som är din egen dans.

Kl 11 i Aulan

Start 12/9



Pris 125 kr oss tillhanda
senast 7 september
pg 44 80 07-5 alt
bg 270-9095

Anmälan till Birgitta Lennartsson 070 342 28 81.

1723 SENIORGYMPA

Kl 13.30 i Aulan

Ta med liggunderlag!

Start 29/8



Pris 250 kr oss tillhanda
senast 7 september
pg 44 80 07-5 alt
bg 270-9095

Ledare
Margaretha Östling 070 761 88 44.

SENIORGYPMA 1723 +1724 (tisdagar och torsdagar)
Pris 350 kr/termin

SENIORGYPMA 1723 + Jichu Gong 1725
Pris 350 kr/termin

LÄTTGYMPA 1722 + Jichu Gong 1725
Pris 350 kr/termin

SENIORGYPMA 1723+1724 (tisdagar och torsdagar) +
Jichu Gong 1725
Pris 500 kr/termin

oss tillhanda senast 7 september pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095.

1724 SENIORGYMPA

Kl 9.30 i Aulan

Ta med liggunderlag!

Start 31/8



Ledare

Margaretha Östling 070 761 88 44.

Pris 250 kr oss tillhanda
senast 7 september
pg 44 80 07-5 alt
bg 270-9095

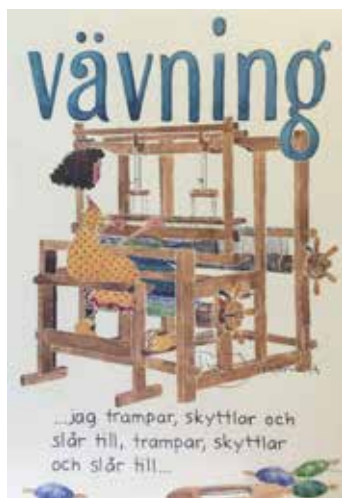
T
O
R
S
D
A
G
A
R

1725 Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong Kl 10.30 i Aulan Start 31/8



Pris 250 kr/termin
oss tillhanda senast 7
september
pg 44 80 07-5 alt
bg 270-9095.

Ledare Marianne Eckerström
08-97 19 63 alt 070 756 83 53.



1721 VÄVNING

Start 28 augusti kl 10-13 i vävstugan i källarvåningen. Vi väver tillsammans. Vävstolar finns. Vissa förkunskaper krävs!

Max 12 deltagare.

Anmälan till Berit Gyllebrant, cirkelledare (även information) 08 646 10 04 eller 070 588 60 34.

Pris 500 kr/termin, oss tillhanda senast 5/9, pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095.

Materialkostnad tillkommer.

1728 BOKCIRKEL

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? I höst startar vi med att läsa Vända Hem av Yaa Gyasi. Start torsdag 7 september kl 14. Lokal: Tärnan Övriga datum 5/10, 26/10, 23/11 och 14/12.

Yaa Gyasi skildrar med sin imponerande debutroman slavhandelns konsekvenser under flera generationer, från 1700-talet ända fram till idag.

Ledare Gunilla Schöldström 08-464 79 30. Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Pris: 100 kr oss tillhanda senast 15/9 + ev böcker. pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095.



1737 Start Cirkel "Försök inte lura mej"



Polisen

Tisdag 10 Oktober kl 15 - 16:30 Aulan

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. Övriga datum 24/10 och 7/11 kl. 15.00 – 16.30. **Lokal: Aulan.** Ledare: Anne-Marie Bergström, Gunnar Carlsson och Börje Granath.

Pris: 100 kronor (inkl. fika och kursmaterial) oss tillhanda senast 17 oktober pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095.

Anmälan till Gunnar Carlsson 070 674 24 88. Max 10 deltagare.

1733 Keramikkurs

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

1. Tillverkning - torsdag 21 september kl 13-16

2. Glasering - torsdag 19 oktober kl 10-13

3. Analys och hämtning

Pris 300 kr (inkl material och kaffe). Betalas direkt till Yvonne vid första träffen. Max 7 deltagare.

Anmälan till Gunnar Carlsson 070-674 24 88.



Vill du spela teater, ha roligt?

Vill du vara med i en **"Teatercirkel"**

som ska leda fram till en föreställning våren 2018?

Cirkeln leds av Berit Carlberg, skådespelare, sångare och regissör, säkert välkänd av många.

Datum, tid eller kostnad är ännu inte fastställd. Men är du intresserad kontakta Anne- Marie Bergström 070 493 48 87 för ytterligare information.



1734 SILVERKÖREN

En blandad kör som startade 2008 och har idag 11 medlemmar. Kören leds av Anna Janbäck och repeterar varje fredag kl 10-12 i Lilla Samlingssalen med **start 22/9** 10 ggr. Fler sångare är välkomna. Kom gärna och lyssna på kören när vi repeterar, innan du bestämmer dig för att vara med. Är du intresserad av att bli medlem i kören så ta kontakt med Anna 073 998 44 87 eller annajanback@gmail.com.



Pris 750 kr/termin oss tillhanda
senast 29 september
pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095



Träna hjärt- lungräddning hemma!

Du kan låna föreningens docka gratis för att träna hjärt-lungräddning gratis. Det ingår en video som beskriver hur man gör.
Kontakta Inger Kvartoft 08-97 55 62.

Vill du dansa Internationell Seniordans ?

Anmäl gärna intresse till
Berit Sandelius
072 516 00 44
Datum, tid och kostnad
ännu inte fastställd.



Sällskap på teater

Tycker du om teater men har ingen att gå med? Då är detta kanske något för dig. Vi sitter tillsammans i salongen och fikar i pausen. I höst en pjäs på Dramaten och en på Stadsteatern. Samling i entrén (vid biljettluckorna till resp teater senast 30 min före föreställning. Biljetterna lämnas ut då om inte förr.

** Lördag 28/10 kl.13.00: "Anna Karenina" sid 13.*

** Söndag 17/12 kl.13.00: "Våra drömmars stad" sid 16.*

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. 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 för fler än dig själv (även icke SPF:are) och även till andra pjäser och datum.

Kontakta Margareta Regnström, 070 600 64 69, 08-97 45 35

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

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

Sällskap på museum

Inga guidade turer, ingen föranmälan, alla välkomna. Vi träffas vid Axelsbergs Tbanestation kl 12.30 (OBS ny tid och dag)

Onsdag 20/9 Herta Hillfon se sid 8.

Onsdag 18/10 Sven Harrys konsthall se sid 11.

Onsdag 22/11 Waldemarsudde se sid 15.

Kontaktpersoner Vivian Johansson 070 399 10 71

Lena Jakobsson 070 301 54 69





Vuxenskolans specialprogram bifogas detta program. Där finns kurser om data i olika former liksom språk, hantverk, konst och kultur mm. För mer information 08-679 03 70 eller www.sv.se/stockholm



Stockholms
stad

Hövdingagårdens Datacafé. Kostnadsfria träffar
onsdagar 11-12.30 (ej skollov)
Erik Segersälls Väg 32 vid Aspuddens skola

Första träffen för terminen 6/9. Kontakt Michael Eyre e-post
2016hdc@gmail.com eller tel 070 670 41 85.

Här kan du lära dig mer om surfplattor, mobiler och datoranvändning.
Ibland är det föreläsningar i samarbete med Vuxenskolan.



Samhället & äldre

Program för föreläsningar i ABF-huset hösten 2017

Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, PRO, SPF och SKPF.

Pris: Medlemmar i SPF 20 kr. Ta med medlemskort. För övriga 40 kr.

Plats: ABF-huset Sveav 41. Läs mer aldrecentrum.se.

4/9 13.30-15 Mat för ett friskt åldrande

Föreläsare: Birgitta Villner Gyllenram, koststrateg, Stiftelsen Äldrecentrum.

23/10 13.30-15 Anhörigomsorgens pris - Vad innebär det att hjälpa en gammal förälder?

Föreläsare: Petra Ulmanen, fil dr socialt arbete, Stockholms Universitet.

30/11 Kl. 13.30 - 15.00 Åldrande och minne

Föreläsare: Erika Jonsson Laukka, med. dr., Karolinska Institutet.

GOLF på Fors Golf i Västerhaninge

Från kl 9. Pris 9 hål 120 kr, 18 hål 220 kr. Anmälan senast tisdagen före till receptionen på Fors Golf som sedan lottar rondan och skickar sms med starttiden. Mer information forsgolf.se eller e-post info@forsgolf.se alt kontakta Michaela Fröstad Askergren 08-500 268 70



GOLF i samarbete med Tjusta GK

På tisdagar jämna veckor kan SPF-medlemmar spela på Tjusta GK norr om Stockholm. Samling strax före kl 10. Greenfee 250 kr. (Med greenfee-medlemsskap för 499 kr får du rabatt och betalar 200 kr.) Anmälan senast kl 14 måndagen före till klubben 08 591 441 70 (även info) eller e-post klubben@tjustagolf.se. Spelordning lottas och du får ett sms med starttiden. Mer info på hemsidan tjustagolf.se.



Tennis

Du som spelat ett par år är välkommen till Pensionärernas Tennisklubb (PTK) i Mälarhöjdens Tennisklubb. Kontakta Jan Edling 08-646 97 36 eller Bob Reinders 08-740 14 34 för mer information. Se även hemsida ptks.se.



Gratis gym för pensionärer

I Fruängsgården, G:a Södertäljev 5, finns en träningslokal som kan utnyttjas gratis. Träningsapparater finns som på andra gym, men lokalen är inte så "flashig" och utan musik. Öppettider kl 7-11.30 måndag - fredag. Omklädningsrum, dusch och bastu finns liksom kiosk, café och restaurang. Förutsättningen för att få använda träningslokalen är att du måste få en introduktion via Seniorhälsan. Ring 08-508 23 521 och boka tid!



Stockholms
stad

VÅR HEMSIDA

Sedan årsskiftet har föreningen en ny hemsida, utformad enligt den mall som bestämts av förbundet.

Vår adress är spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

På hemsidan finns inte utrymme för så mycket text avseende vår förening utan nästan mer från förbundet. Man får klicka sig fram via menyn i ovkant för mer föreningsinformation. En fördel är att hemsidan fungerar lika bra att läsa såväl på platta, i mobil som på dator.

Här finns information om vår **Förening** och vårt innehållsrika **Program** med alla aktiviteter. Under Program hittar du också **Resor** som arrangeras av andra. Under **Minnesbilder** finns rapporter med många foton från våra aktiviteter, träffar och resor. Det finns förstås också ett **Kalendarium**.



Bild från hemsidans Minnesbilder.

Utflykt 20170501 till Ängsö.



Medlemsavgiften för 2017 är 265 kronor, 100 kr för vänmedlem. Avgiften betalas till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095. Avgiften betalas normalt i januari men vi välkomnar nya medlemmar även till höstterminen.