



SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Förening 149 - Bildad 1966

Höstprogram

2010



Föreningens hemsida

www.spfpension.se/malarhojdenhagersten

STYRELSEN

Ordförande Rolf Lindquist rolf.lindquist@telia.com	08-97 29 73
Vice ordförande Marita Liljeqvist marita.e.liljeqvist@telia.com	08-88 78 38
Kassör Tita Bergquist tita.bergquist@telia.com	08-88 64 36
Sekreterare Margaretha Östling margaretha.ostling@hotmail.com	08-646 29 43
V. sekreterare Bertil Lundstedt mabelu@telia.com	08-744 48 02
Medlemssekreterare Kerstin Almlöf nastanratt@tredamer.se	08-646 08 68
V. medlemssekreterare Anita Åkerlund ango-hammarby@bredband.net	08-88 76 46
Klubbmästare Britt-Marie Öquist brittmarie.oquist@glocalnet.net	08-88 58 28
Ledamot Gunnar Carlsson carlsson.gu@telia.com	08-464 79 30
Ledamot Margareta Regnström margareta.regnstrom@comhem.se	08-97 45 35
----- Valb. sammank. Mildred Höglund millan37@comhem.se	08-8 69 40

HÖSTSÄSONGEN 2010

Månadsträffarna hålls även under hösten i Mikaelikyrkan i **Skärholmen**, eftersom renoveringen av Axelsberg inte blir klar förrän till februari 2011. Qigongen och gympan fortsätter i de nya lokalerna i **Örnsberg** till dess. Övriga inomhusaktiviteter sker i **Axelsberg**. Till den tillfälliga entrén på **Kinmanssons-vägen 43** kommer man nu antingen via Hägerstensvägen - Uttinivägen - Kinmanssonsvägen eller gåendes från T-bane-hållet via valvet vid apoteket.

Höstens program är mer innehållsrikt än någonsin och vi i styrelsen är glada att kunna erbjuda flera nyheter som tillkommit efter önskemål. Vid träffarna för nya medlemmar bland annat har vi fått många intressanta idéer och synpunkter och några kan vi nu genomföra. Sålunda finns bland Inomhusaktiviteterna både **Akvarellmålning**, **Novisen vid spisen - Kockskola för herrar**, **Torrtovnings** och **Vinprovning**. Vi har även en **tredagarsresa** som komplement till våra populära dagsresor och vi kan erbjuda en möjlighet för **tennisintresserade** att spela i trevligt sällskap. Detaljer för de olika aktiviteterna framgår under respektive rubrik i programmet.

Har du svårt att ta dig till våra olika aktiviteter så hör av dig till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

VÄLKOMMEN TILL EN TRIVSAM OCH GIVANDE HÖSTSÄSONG I SPF MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Medlemsavgiften i föreningen är **210 kronor/år**. Om du blir medlem **1 oktober** eller senare gäller avgiften även för kommande år. Avgiften för "Vänmedlem" är 75 kronor/år.

MÅNADSTRÄFFAR

Fredagar kl. 13.30

Lokal: Mikaelikyrkan, Skärholmsgången 2, Skärholmen.

Mikaelikyrkan ligger nära tunnelbanan och busstorget i Skärholmen, mitt emot Coop Extra och ICA Kvantum. Gratis parkering i P-huset.

Fredagen den 17 september

”Världen runt på 50 minuter”

Framförs med utstrålning, vackra röster och mycket värme, av Kaya Å & Carin Ö. Publiken inbjuds att delta i allsång.



Fredagen den 15 oktober

Ulla Olsson sångerska/ gitarrist. Spelar och sjunger kända och okända schlagers och visor.



Fredagen den 12 november

Jack Lidström svensk jazzmusiker och en av Sveriges mest meriterade trumpetare underhåller tillsammans med sin pianist.



Fredagen den 17 december

Den årliga jullunchen.

Julbord samt kaffe o kaka. Underhållning med anknytning till julen.

Anmälan till jullunchen görs på månadsträffar eller till **Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28. OBS!** När anmälan gjorts (och plats bekräftats) betalas avgiften i förskott till föreningens plusgirokonto 44 80 07-5 eller bankgirokonto 270-9095.



Så kommer tomten
till alla "snälla" vuxna.

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagar kl 13.00 – c:a 15.00

Lokal: Lilla samlingssalen, Axelsberg.

Torsdagen den 9 september

”Vad betyder märkningen på våra matvaror”

Anders Engström från Konsumentföreningen Stockholm ger oss en inblick i de vanligaste symbolerna och vad de står för. Tipstävling och lite avsmakning blir det också.



Torsdagen den 23 september

”Hur kan vi äldre bidra till en ökad trafiksäkerhet?”

SPF:s sakkunnige inom trafikområdet **Gunnar Carlsson**, som också sitter i styrelsen för vår förening, berättar om trafiksäkerhet och vad vi kan göra för att klara oss själva och hjälpa andra till en säker trafik.



Torsdagen den 7 oktober

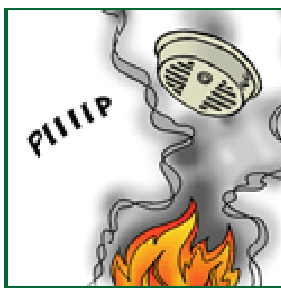
"Mälarhöjden"

Birgitta Biesheuvel, ordförande i Hägerstens Hembygdsförening, berättar om Mälarhöjden.



Torsdagen den 11 november

"Brandsäkerhet" Brandinspektör **Leif Malmström** informerar och visar film om brandsäkerhet. Tre av fyra brandskador inträffar i bostäder. I regel är det slarv som förorsakar brand, men även tekniska fel är vanliga brandorsaker. Kom ihåg att det alltid är lättare att förebygga än att släcka brand!



fortsättning

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagen den 9 december

”Inredning med julstämning”

Ett av de roligaste sätten att följa och markera säsongens växlingar är att inreda hemmet med årstidens blommor.

Michaela Nyberg, från blomsteraffären ”Blomstrande Ting” berättar och visar oss vad man kan göra av julens växter och lökar. Möjlighet finns också att köpa växter och lökar.



”Möjligheterna begränsas bara av fantasin”

Träna hjärt-lungräddning hemma

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

STUDIEBESÖK

Programansvarig: Ingrid Lorenius

Allmänt

För alla studiebesök gäller att anmälan sker på lista vid månadsträffar eller till angiven person. Eventuell avanmälan skall ske senast tre dagar före besöket. I annat fall debiteras kostnaden för studiebesöket. När anmälan gjorts (och plats bekräftats) skall kostnaden i samtliga fall inbetalas till föreningens plusgirokonto 44 80 07-5 eller bankgirokonto 270-9095 senast en vecka före aktuellt studiebesök. Ange aktivitet, namn och telefonnummer. **OBS! Anmälan är bindande.**

Onsdagen den 8 september klockan 14.00

STRINDBERGSMUSEET, Drottninggatan 85

Kostnad 100 kronor. Max 32 personer

Vi får se Strindbergs sista lägenhet i Stockholm, helt bevarad och får en guidad visning av lägenheten och museet.

Vi avslutar med vin eller alkoholfritt och snacks.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel 08-646 08 68

Onsdagen den 29 september klockan 14.15

ÖSTASIATISKA MUSEET, Kinas terrakottaarmé.

Buss 65 eller promenad från Kungsträdgården till **Skeppsholmen**

Kostnad 150 kronor. Max 30 personer (forts. på nästa sida)

fortsättning**STUDIEBESÖK**

Vi får en guidad visning av den världsberömda Terrakottaarmén, en unik utställning i en mycket spektakulär miljö - de hemliga bergrummen under museet.



Anmälan till Ingrid Lorenius tel 08-97 28 60 / 073-804 14 45

Oktober eller november, datum ännu ej fastställt

ASTRID LINDGRENS HEM PÅ DALAGATAN

Kostnad 40 kronor, max 15 personer per gång.

Besöket kommer att göras vid två tillfällen.

Närmare upplysning angående tidpunkt och anmälan till Ingrid Lorenius, tel 08-97 28 60 el 073-804 14 45

Torsdagen den 21 oktober klockan 12.00

ODENTEATERN, Västmannagatan 56, T-bana Odenplan

Kostnad 155 kronor. Max 30 personer

Vi äter lunch och ser klassikern "Hustruskolan" av Molière

Anmälan till Anita Åkerlund, tel 08-88 76 46

Onsdagen den 27 oktober klockan 15.00

HANSERBIO, Kommendörsgatan 28

Kostnad 150 kronor inklusive ett glas vin eller alkoholfritt

Max 40 personer

Visning av den sevärd filmen om Herman Bergmans konstgjuteri, som varit i konstens tjänst sedan mer än hundra år, samt filmen om Carl Milles.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel 08-646 08 68



fortsättning

STUDIEBESÖK

Tisdagen den 2 november klockan 14.00

BONNIERSKA PORTRÄTTSAMLINGEN, Nedre Manilla

Djurgården. Buss 69 mot Blockhusudden, hållplats Manilla.

Kostnad 60 kr. Max 45 personer.

Samlingen är en privat konstsamling och galleri i familjen Bonniers ägo och är känd för dess stora mängd - över 300 - svenska författarporträtt. Guidad visning.

Anmälan till Ingrid Lorenius, tel 08-97 28 60 / 073-804 14 45

Onsdagen den 17 november klockan 12.00

KUNGLIGA OPERAN - LUNCHKONSERT

Kostnad 180 kronor. Max 30 personer

Vi äter en lunchsallad och lyssnar till dagens konsert som startar 12.30. Program ej fastställt i dagsläget.

Anmälan senast 30/9 till Anita Åkerlund, tel 08-88 76 46

Onsdagen den 8 december klockan 14.00

KONSTVISNING I TUNNELBANAN

Samling Liljeholmens T-bana, biljetthallen mot Tvärbanan

Kostnad 60 kronor plus giltigt färdbevis.

Guiden tar oss med på en tur på vår "egen" tunnelbanegren. Visningen tar cirka 1,5 timme.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel 08-646 08 68



RESOR

Allmänt

För resorna gäller att anmälan sker på lista vid månads-träffar eller till Ingrid Lorenius tel 08-97 28 60 / 073-804 14 45. Eventuell avanmälan skall ske senast tre dagar före resan. I annat fall debiteras kostnaden. När anmälan gjorts (och plats bekräftats) skall kostnaden i samtliga fall inbetalas till föreningens plusgirokonto 44 80 07-5 eller bankgirokonto 270-9095 senast en vecka före aktuell resa. Ange aktivitet, namn och telefonnummer.

OBS! Anmälan är bindande.

Onsdagen den 22 september kl 07.30 – ca 19.30

UTFLYKT I ROSLAGEN MED ROSELLAKRYSSNING

Vårt första mål på dagens resa är **Penningby slott** där slottsfogde Rolf Holmerin guidar och berättar om hur livet var på slottet. Efter visningen dricker vi kaffe i Linneladan.

Efter detta vidare med bussen upp mot **Kapellskär** där vi går ombord på **Rosella**, som avgår klockan 12.00 till Mariehamn.

På Rosella väntar Bistro Buffé inklusive drycker och musikunderhållning. Åter i Kapellskär 17.30 sätter vi oss i bussen för vidare resa hem till Axelsberg .

Kostnad 350 kronor.

Anmälan till Ingrid Lorenius, tel 08-97 28 60 / 073-804 14 45 eller på lista vid månadsträff.



fortsättning

RESOR

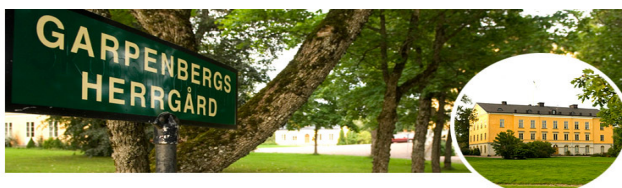
Onsdagen den 13 oktober kl 07.30 – ca 19.30

EN ANNAN SIDA AV DALARNA – DEN SÖDRA

Idag styr vi kosan mot Avesta där vi startar med morgonkaffe och smörgås på **Jularbomuseet**. En mycket kort promenad tar oss sedan till Verket där vi får möta en mångfald utöver det vanliga i det nya museet beläget i det gamla järnbruket. Vi har som vanligt en guidad visning .

Efter detta tar vi plats i bussen för en resa till **Garpenbergs herrgård**, klassad som ett kultur- och byggnadsmärke och här skall vi äta vår lunch.

Mätta och
glada
fortsätter vi
sedan till



Stjärnsund,

där vi besöker **Polhemsmuseet** och **Stjärnsunds herrgård**.

När sedan själen fått sitt bär det vidare hemåt med stopp för eftermiddagskaffe (ingår) på **Måns Ols vårdshus i Sala**.

Sedan är det bara att luta sig tillbaka i bussen tills vi beräknas vara hemma i Axelsberg cirka 19.30-20.00.

Kostnad 450 kronor.

Anmälan till Ingrid Lorenius, tel 08-97 28 60, 073-804 14 45 eller på lista vid månadsträffar.

Fredag 12:e november kl 07.30 – söndag 14:e ca kl 21

SKÅNE MED MÅRTEN GÅS – EN TREDAGARSRESA

Välkommen till Gåsagille på plats i Skåne. Vi bor på Röstånga gästgivaregård vid foten av Söderåsen.

Dag 1

På morgonen styr vi kosan söderut med förmiddagskaffe i Stavsjötrakten och färden går sedan vidare till **Gränna** där vi får möjlighet att äta lunch. Vi åker sedan vidare **till Röstånga gästgivaregård** där vi välkomnas med en välkomstdrink och en god middag.

Dag 2

Denna dag ska vi ägna åt vårt grannland **Danmark**. Vi åker färjan Helsingborg-Helsingör och sedan den vackra Strandveien till Köpenhamn. Där har vi några timmar på egen hand innan vi återvänder. Vi stannar till för inköp av diverse drycker till förmånliga priser innan vi via Öresundsbron når Sverige igen. På kvällen är det dags för resans höjdpunkt – firandet av **Mårten gås** enligt konstens alla regler. Dans och levande musik förgyller stämningen.

Dag 3

Ännu en händelserik dag väntar oss. Vi tar hemvägen via Kristianstad och sedan E22 längs med kusten. Vid lunchdags har vi via Ölandsbron kommit fram till **Eksgården i Gårdby** där kroppkakor står på menyn. Därefter går färden till Färjestaden och **Paradisverkstan**, som är kunglig leverantör av keramik.

(forts. på nästa sida)

fortsättning**RESOR**

Även glas finns till beskådande och naturligtvis finns möjlighet till inköp. Vi fortsätter sedan resan mot Axelsberg, där vi beräknas vara vid 21-tiden.

Kostnad 3.495 kronor i delat dubbelrum, (+ avbeställnings-skydd 95 kronor om du inte har detta i din hemförsäkring).

I priset ingår 2 övernattningar, 2 frukostar, kaffe och smörgås (dag 1), 1 lunch (dag 3), 2 middagar varav en gåsamiddag, Färja Helsingborg - Helsingör, besök i Köpenhamn, besök i Paradisverkstan.

Reseledare från Ekmanresor.

Anmälan till Ingrid Lorenius, tel 08-97 28 60, 073-804 14 45

Glöm inte **Distriktets reseklubb**. Under årets senare del erbjuds bland annat resor till Barcelona (september), Minnesota (september - oktober) och Kina och Istanbul (oktober). Mer information på hemsidan eller på **tel 08-720 77 30**.

Distriktet har också tecknat avtal med **Jambo Tours (tel 08-24 00 55)** för de riktiga långresorna. Under hösten 2010 genomförs resor till Grönland (i augusti), Sydafrika (i oktober) och Nya Zeeland (i november).

Även **Favoritresor (tel 08-660 18 00)** erbjuder rabatt för SPF-medlemmar på vissa utvalda resor till Spanien och Italien under 2010.

INOMHUSAKTIVITETER

Allmänt

För de inomhusaktiviteter som har begränsat deltagarantal gäller att anmälan sker till angiven ledare. När anmälan gjorts (och plats bekräftats) skall kostnaden i samtliga fall inbetalas till föreningens plusgirokonto 44 80 07-5 eller bankgirokonto 270-9095 före aktivitetsstart. Ange aktivitet, namn och telefonnummer.

OBS! Anmälan är bindande.

EFTERLYSNING

Föreningen efterlyser personer som är intresserade av att hjälpa till och eventuellt också **avlösa cirkelledare eller ombud** då de av någon anledning inte kan ställa upp, detta för att slippa ställa in aktiviteten. Bland annat behöver vi någon som kan "vikariera" på gympan vid eventuellt förfall.

Hör av dig till Margaretha Östling tel 070-761 88 44.

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 23 augusti, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar.

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

Cirkel i vävning startar den 23 augusti, kl. 11.00

i källarvåningen i Axelsberg

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns

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

Kostnad 100 kr / termin.

Materialkostnad tillkommer.

fortsättning

INOMHUSAKTIVITETER

Akvarellmålning NYHET!

Att måla med akvarell är ett underbart sätt att använda sin kreativitet. Vi träffas 10 måndagar och målar tillsammans. Start den 13 september kl 10.00-13.00 i Lilla Samlingssalen, Axelsberg.

Ledare **Gunvor Rönnkvist**, som också tar emot anmälan på **tel 08-656 76 68, 0763-38 28 51** (OBS! nytt mobilnummer) Har du eget material ta med det. Annars finns att köpa till inköpspris. Kostnad 100 kr / termin. Max 10 deltagare.

**TISDAGAR**

Den internationella dansen startar den 14 september, kl. 10.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg

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

Kostnad: 50 kr / termin.

"Det är aldrig försent att förverkliga sina drömmar"

Novisen vid spisen NYHET!

Kockskola i trivsamt miljö för seniorherrar.

Vi träffas fem tisdagar under hösten kl 16 till ca kl 19.30. Start den 14 september, sedan var tredje vecka 5/10, 26/10, 16/11 och avslutning 7/12. Vi lagar middag (husmanskost) bestående av huvudrätt och dessert, som vi sedan äter tillsammans. Lärare blir **Anders Aldén**. Han ansvarar för inköp av råvaror. Drycker får vi ta med eller köpa på plats. Lokal: Arrangören Aldén AB, Hägerstens Allé 80 – 86. Max antal deltagare är 12 personer. Kostnad inklusive råvaror 1.150 kr / person.

Anmälan till PO Hedberg, tel 08-645 08 47, 0707-55 72 87, eller per-ovehedberg@tele2.se senast den 31 augusti.



fortsättning

INOMHUSAKTIVITETER

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans. Start den 8 september, kl. 10.00 i Lilla samlingssalen, Axelsberg

Ledare: **Gunvor Rönnkvist**, tel 08-656 76 68, 0763-38 28 51

(OBS! nytt mobilnummer) Kostnad 50 kr / termin.

TORSDAGAR

Seniorgymnastiken startar den 26 augusti, kl. 09.30

i lokalen på Hägerstensvägen 165, Örnsberg

Medtag liggunderlag.

Ledare: **Margaretha Östling**, tel 08-646 29 43.

Kostnad 120 kr / termin.

Qigongen startar den 26 augusti, kl. 10.30

i lokalen på Hägerstensvägen 165, Örnsberg

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

Anita Åkerlund, tel 08-88 76 46.

Kostnad 80 kr / termin.

Seniorgymnastik + Qigong

Kostnad 160 kr / termin.



Konstklubben startar tisdagen 7 september, kl. 10.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg. **VÄLKOMNA!**

Vi följer den aktuella konsten i höst på muséer och konsthallar.
”Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan”

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

Max 20 deltagare. Kostnad 50 kr / termin.

TorrtoVning **NYHET!**

TorrtoVning är ett sätt att skulptera i ull med hjälp av en nål.

Vi träffas 3 kvällar tisdagen den 9/11, 16/11 och 23/11
kl 18.00-21.00 i Lilla Samlingssalen, Axelsberg.

Ledare: **Lubica Ritzl.**

Anmälan till **Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.**

Max 10 deltagare. Kostnad 50kr. Materialkostnad tillkommer.

Pubafton med öl, vin och tilltugg anordnas två gånger under hösten på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation:
onsdagen 29/9 och onsdagen 24/11, kl. 19.00.

Vinprovning **NYHET!**

Vinprovning äger rum **torsdagen 7/10, kl 19.00**, i vinkällaren på **Villa Fridhem**, entré genom restaurangen. Fyra olika röda viner skall provas. Provningsledare är **Göran Borgenvik**, vinkonsult hos företaget Enjoy samt medlem i Munsänkarna. Max 25 personer. Kostnad 120 kr / person.

Anmälan senast 27/9 till Olle Berggren tel 08-88 49 91 eller e-post linneaborg@bredband.net

UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgången startar den **23 augusti**. Samling utanför Vårdcentralen Axelsberg, **kl 10.00**. Alla är välkomna!

Efter stavgången på måndagar brukar några göra sällskap på lunchen och äta tillsammans på **Aldéns lunchrestaurang**, Hägerstens Allé 80-86. Vill du ha sällskap på lunchen är du välkommen! Stavgången avslutas vid Axelsbergs Vårdcentral och brukar sluta vid **11- 11.30- tiden**. Vill du komma senare, kan du gå direkt till lunchrestaurangen själv. Det är husmanskost till mycket rimligt pris.

EFTERLYSNING

Styrelsen söker **någon som** nästa vårtermin **kan hålla i lunch-träffar** för hågade medlemmar.

Hör av dig till Rolf Lindquist, tel 0703-740 748.

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

Tid: Den sista måndagen i varje månad med **start den 30 augusti**. Därefter: **27/9, 25/10 och 29/11**.

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



TISDAGAR

Boule spelar vi när vädret är bra. Boulebanan är belägen bakom vårdcentralen i Axelsberg. Ingen vana behövs. Alla är välkomna!

Tisdagar kl 10.00. Medtag bouleklott.

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

(När vädret börjar bli otjänligt finns möjlighet till spel inomhus:

Träffpunkt SPF på Boulebar fortsätter på **onsdagar** mellan kl. 11.00-13.00, med start den 29 september. **Läs mer på sid 26.)**

Tennis – NYHET!

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

Kontakta Bertil Persson, (tel 08-647 55 91, eller mobil 073-647 81 45) eller Bob Reinders (tel 08-740 14 34) för information. **Start 1/9.**



VÄLKOMMEN till vår HEMSIDA

Vår adress är www.spfpension.se/malarhojdenhagersten och sidan uppdateras löpande med angivande av datum, så det kan vara idé att titta in lite då och då. Här finns förstås information om vår **Förening** och vårt **Program** (där du också hittar kompletterande **Resor**, som distriktet m fl ordnar). Under **Nyheter** och även under **Aktuell information** hittar du tips på intressanta aktiviteter m m. Vill du få en överblick över våra aktiviteter vecka för vecka tittar du i **Kalendarium**. Under rubriken **Minnesbilder** lägger vi in rapporter och bilder från våra aktiviteter och träffar. Du kan själv bidra med bilder och kanske en rapport. Under rubriken **Praktisk information – övrigt** samlar vi matnyttiga tips av olika slag. Med hjälp av **Användbara länkar** hittar du lätt andra intressanta hemsidor.

TEATERBILJETTER till rabatterat pris på STADSTEATERN

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

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

Intresseanmälan till margareta.regnstrom@comhem.se.

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

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

OBS! Detta erbjudande gäller endast Stadsteaterns föreställningar.



TEATERERBJUDANDE även på ODENTEATERN

Som komplement till Stadsteaterns utbud kan vi nu också erbjuda biljetter till förmånligt pris på Odenteatern, den lilla fria teatern vid Odenplan. Om du uppger namnet på vårt teaterombud (Margareta Regnström) och föreningens namn får du 20 kronors extra rabatt på deras pensionärspriser (200 kr) = **180 kr/biljett**. Dessutom får du en biljett gratis om du beställer sex biljetter, och två gratis om du beställer 12 o s v. Odenteatern erbjuder dessutom lunchteater för 180 kr. Där är det ingen extra rabatt, men även då får du den 6:e biljetten gratis.

Du bokar biljetter direkt hos teatern antingen via deras hemsida eller på telefon 08-32 60 90 tisdag - fredag kl 15 - 19. Läs mer om Odenteaterns programutbud på hemsidan www.odenteatern.se .



Vi vill informera om att vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. Foldern ”**Cirklar att längta till**” bifogas detta program.

För mer information ring 08-679 03 70 eller gå in på deras hemsida www.sv.se/stockholm .

TRÄFFPUNKT SPF på Boule Bar och Café Opera

Träffpunkt SPF på Boulebar fortsätter på **onsdagar** mellan kl. 11.00 och 13.00, med start den 29 september. Kostnad 50 kr/bana och timme. Boulespel **bokas genom distriktets kansli, tel 08-720 77 30**.

Boulebar är SPF:s mötesplats på onsdagar och man behöver inte spela boule. Det är trevligt att sitta ner en stund, dricka kaffe och umgås i de fina lokalerna på Surbrunnsgatan 46.

Mer information om Boulebar Surbrunn hittar du på deras hemsida www.boulebar.se



Träffpunkt SPF på Café Opera den **14/9, 12/10 och 23/11** kl. 15.00-18.00, Entrén 60 kr inkluderar underhållning och ett glas vin.

UPPROP till alla SPF:are!

Ställ upp i Panterloppet på Skansen den **11 september** och deltag i SPF:s stora **MANIFESTATION**.

Panterloppet, som arrangeras för 19:e gången, är Sveriges enda riktiga motionslopp för oss seniorer. I år har vi i SPF tänkt göra det extra festligt genom att vi före start samlas vid Djurgårdsbron och i en glad marsch går till starten på Sollidenplan.

Klasser på 3, 5 och 10 km i valfri takt utan stress gör att nästan alla våra medlemmar kan vara med. Förutom frisk luft och motion får du vid målet medalj, kaffe och banan. Utefter banan finns också vätskekontroller.

Vad som gäller är att du anmäler dig, bestämmer vilken sträcka du vill vara med på. Du betalar in startavgiften som är 180 kronor på plusgirokonto 25 87 97-0 **senast den 28 augusti**.

Du får din nummerlapp hemsänd. Ta den med och kom till Djurgårdsbron. Den gäller som inträde på Skansen. Där får du också övrig information. På Skansen pågår aktiviteter och underhållning av olika slag under dagen.

Övriga upplysningar lämnas av föreningens friskvårdsombud **Margaretha Östling, tel. 08-646 29 43, 070-761 88 44**, som också har anmälningsblanketter



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET