



SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Förening 149 - Bildad 1966

Vårprogram

2011



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@bredband.net	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

Valberedning sammank. Mildred Höglund millan37@comhem.se	08-18 69 40

VÄLKOMMEN TILL EN TRIVSAM OCH GIVANDE GEMENSKAP VÅRSÄSONGEN 2011

Månadsträffarna hålls även under våren i Mikaelikyrkan i **Skärholmen**, eftersom renoveringen i **Axelsbergs servicehus** drar ut på tiden. Gympan och qigongen (nu Jichu Gong) fortsätter i lokalerna i **Örnsberg**. Övriga inomhusaktiviteter sker som tidigare i **Axelsberg**.

Här är vårens fullmatade program, som vi hoppas ska locka många. Låt det äntligen bli av att lära dig hantera en **dator**! Det kan vi nu - med hjälp av olika aktörer - erbjuda. En **nyhet** i vår är en **Studiecirkel om Dalsland**, som eventuellt avslutas med en tredagarsresa. Vi har schemalagt **Lunchträffar** och vi fortsätter med **Novisen vid spisen** och - förhoppningsvis - även **Vinprovning**, som vi introducerade i höstas. Vi har som vanligt ett flertal inspirerande och intressanta studiebesök, föreläsningar och träffar förutom alla våra återkommande aktiviteter. Detaljer 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.

Vi har lagt till ett **kalendarium** på mittuppslaget för bättre översikt och där finns också sidanvisningar, för att det ska vara lättare att hitta de olika aktiviteterna i programhäftet.

Medlemsavgiften i föreningen är **210 kronor/år**.

Avgiften för "Vänmedlem" är 75 kronor/år.

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

MÅNADSTRÄFFAR

Fredagar kl. 13.30

Lokal: Mikaelikyrkan, Skärholmsgången 2, Skärholmen,
Kyrkan ligger vid busstorget med närhet till T-banan och gratis garage, mitt emot Coop Extra och ICA Kvantum.

Fredagen den 21 januari



"Niclas Melodikryss"

En annorlunda och interaktiv underhållning med skådespelaren och musikern **Niclas Strand**. Vi löser ett melodikryss likt P4:s populära program och får pris. Spännande och roligt.

Fredagen den 18 februari, ÅRSMÖTE



(Ta gärna med kallelsen/dagordningen, som bifogas programmet.)

Efter årsmötesförhandlingarna berättar

Theodor Kallifatides (presentation överflödig) om sin senaste bok, **"Det gångna är inte en dröm"**

Fredagen den 18 mars

”Monika möter Monica”

Sångerskan **Monika Lilja** framför tillsammans med pianisten **Sven Idar** ett program ur Monica Zetterlunds repertoar.



Fredagen den 15 april

Skådespelerskan **Anita König** gestaltar och berättar om **Cajsa Varg**, som år 1755 gav ut den första upplagan av kokboksklassikern ”*Hjelpreda i hushållningen för unga Fruentimber*”.



Fredagen den 20 maj kl 13.00 (OBS! tiden)

Våravslutning med lunchbuffé och underhållning, Hotel Prince Philip, Oxholmsgränd 2, Skärholmens C.
Anmälan till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28 eller på lista på månadsträffar.



OBS! När anmälan gjorts(och plats bekräftats) betalas avgiften, **150 kronor, senast 11 maj** till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagar kl 13.00 – c:a 15.00

Lokal: Lilla samlingssalen, Axelsberg.

Ingången till aktiviteterna ligger i den mittre höghuskroppen av Servicehuset. Gå in genom parken från Hägerstensvägen.

Torsdagen den 10 februari



”Förbifart Stockholm”

Tomas Lenneblad från **Trafikverket** berättar om den planerade vägförbindelsen mellan Kungens Kurva i söder och Häggvik i norr.

Torsdagen den 10 mars



”Räddandet av klipptemplen i Abu Simbel, Egypten”

Curt Voxby, f.d. **civilingenjör i Väg & Vattenbyggnad**, kommer och berättar med egna unika bilder om hur vattenmagasinet uppströms om dammen hotade att dränka de två klipptemplen i Abu Simbel och hur räddningsoperationen gick till.

Torsdagen den 7 april

Läkemedel skall ge patientnytta.

Projektet "Koll på läkemedel"

Projektledaren, **professor Lars Nilsson**, kommer och pratar om *hur vi kan förbättra äldres läkemedelshantering*. Detta ämne har det senaste året fått allt större utrymme i samhällsdebatten, eftersom läkemedelsrelaterade problem kostar samhället c:a 30 miljarder kronor per år.



Torsdagen den 5 maj

"Svenska Hem –

en passionerad affär"

Författaren Eva Kaijser

kommer och berättar om en liten matbutik som öppnades den 8 nov 1905 vid Stureplan. Den startades som protest mot snusk och lurendrejeri av sina kvinnliga medlemmar.



Det finns en guldkant runt varje moln!

ALLMÄNT OM BETALNING - ÅTERBETALNING

Anmälan sker till angiven person per telefon (säkrast) eller på lista vid månadsträffar.

När anmälan gjorts (och plats bekräftats) skall kostnaden i samtliga fall inbetalas till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 senast en vecka före aktuell aktivitet.

Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer.

OBS! Anmälan är bindande. Eventuell avanmälan måste göras senast en vecka före aktiviteten om återbetalning ska ske.

STUDIEBESÖK

Programansvarig: Ingrid Lorenius

Onsdagen den 9 februari klockan 14.00

FOTOGRAFISKA MUSEET Stadsgårdskajen 22

Välkommen att se det nyöppnade och mycket uppmärksammade museet. Vi får en guidad visning.

Kostnad 100 kronor. Max 30 personer.

Avsluta gärna med en kopp kaffe i restaurangen, plan 2.

Kan varmt rekommenderas!

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel 08-646 08 68.



Måndagen den 21 februari klockan 14.00 respektive 15.00
STADSTEATERN BAKOM KULISSENA

Följ med på en visning bakom kulisserna på Stockholms stadsteater (i Kulturhuset, Sergels torg) och se teatern från en annan sida. Stadsteatern har enorma utrymmen med ateljéer där allt dekorbygge, alla kostymer och all rekvisita till teaterns uppsättningar framställs.

Kostnad 40 kronor. Max 20 personer per visning.

Anmälan till Anita Åkerlund, tel 08-88 76 46.

Onsdagen den 2 mars klockan 14.30 OBS! Tiden
KAFFEKALAS PÅ BERNS SALONGER (Berzelii park)

Välkommen att dricka kaffe eller te under kristallkronorna i rofylld miljö och förse er av den uppdukade stora dessertbuffén. Vi får även en kort historik om Berns salonger medan vi dricker kaffe. **Kostnad 125 kronor. Max 35 personer.**

Anmälan till Ingrid Lorenius 08-97 28 60.

Onsdagen den 16 mars klockan 14.00
NYA MUSIK- & TEATERMUSEET

Sibyllegatan 2, (ingång från gården)

Vi får se utställningen SCENMAGI där en del av utställningen berättar om svensk teaterhistoria från 1700-talet fram till våra dagar. Vi får en guidad visning bakom scenen bland kulisser, scenografimodeller, vindmaskiner och annat spännande.

Kostnad 30 kronor. Max 30 personer.

**Anmälan till Kerstin Almlöf,
tel 08-646 08 68**



fortsättning

STUDIEBESÖK

Onsdagen den 30 mars klockan 16.00. OBS! Tiden

STORKYRKAN Trångsund 1, Gamla stan

Kom med och se vår vackra domkyrka i all sin glans efter restaureringen i samband med kronprinsessbröllopet. Vi får en guidad visning.

Kostnad 40 kronor. Max 30 personer.

Anmälan till

Anita Åkerlund,

tel 08-88 76 46.



Onsdagen den 13 april klockan 13.00. OBS! Tiden

ODD FELLOW ORDEN Västra trädgårdsgatan 11A

Guidad visning och berättelse om ordenssällskapets mytomspunna historia, bakgrund och humanitära verksamhet. Vi avslutar besöket med kaffe och smörgås i restaurangen.

Kostnad 100 kronor. Max 40 personer.

Anmälan till Ingrid Lorenius 08-97 28 60.



Fredagen den 27 april klockan 17.00 OBS tiden!

(med reservation för datumändring)

KONSTVANDRING I ARVFURSTENS PALATS, (UD)

Diplomaten och författaren Jan Mårtenson presenterar konstverken i Arvfurstens palats vid Gustav Adolfs Torg.

Kostnad 120 kronor.

Max 20 deltagare

Anmälan och ytterligare

information: Ingrid Lorenius,

08-97 28 60 (angående slutgiltig bekräftelse från UD av tidpunkt m.m.)



Onsdagen den 18 maj klockan 14.00

SVINDERSVIK

Svindersvik, som byggdes som sommarnöje till den förmögna familjen Grill på 1740-talet med Carl Hårleman som arkitekt, är en av landets bäst bevarade rokokooanläggningar. Vi får en guidad visning.

Färdväg: Saltsjöbanan eller buss 409, 411, 414 eller 419 från Slussen till hållplats Nacka station. Därifrån skyltat mot Svindersvik.

Kostnad 70 kronor.

Max 30 personer.

**Anmälan till Kerstin Almlöf,
tel 08-646 08 68**



RESOR

Resor ger livet perspektiv.

För resorna gäller att anmälan sker till Ingrid Lorenius, tel 08-97 28 60 eller på lista vid månadsträffar

Onsdagen den 25 maj klockan 07.30 – ca 20.00

SLOTTSRESA I ÖSTERGÖTLAND

”Vart är vi på väg?”



Vi startar mot det första slottet som är **Löfstad**. Här inleder vi med morgonkaffe och smörgås på Vårdshuset. Sedan får vi en guidad visning av slottet och tas tillbaka på en resa genom seklerna. Ett besök i slottsboden hinner vi också med. Efter dessa kulturens vingslag sätter vi oss i bussen för att åka till Sörgårdens gästgiveri där vi äter lunch

Mätta och glada fortsätter vi sedan norrut till **Ekenäs slott**, som har anor från 1400-talet och idag är i privat ägo. Vi får även här en guidad visning och avslutar det hela med eftermiddagskaffe i Slottscaféet (ingår). Även på Ekenäs finns en slottsbod att besöka.

Sedan bär det vidare hemåt via **Söderköping**, där vi tar en kort paus och kanske en titt på slussandet.

Vi beräknar att vara tillbaka i Axelsberg vid 20-tiden.

Kostnad 550 kronor.
Anmälan till Ingrid Lorenius,
telefon 08-97 28 60 eller på lista vid månadsträffar.



Se även ”Allmänt om betalning – återbetalning” på sid 8.

DALSLAND

Landskapscirkeln om **Dalsland** kommer eventuellt att avslutas med en tredagarsresa (två övernattningar) för cirkeldeltagarna i maj eller juni. Övriga medlemmar erbjuds delta i mån av plats. Läs mer på sidan 20.

Glöm inte **Distriktets reseklubb** och **Förbundets medlemsförmåner** om du vill ut och resa.

Distriktet har tecknat avtal med olika researrangörer som ger rabatter eller specialarrangerar resor för SPF-medlemmar. Bland dessa finns *Jambo Tours* för de riktiga långresorna. Under våren erbjuds bland annat resor till Indien (mars), Peking (april) och Jordanien (april). Under våren erbjuder *Reseklubben* resor till Annorlunda Åland (maj), Skagen (juni) och Norrland (juni-juli). (mer information på distriktets hemsida eller på tel 08-720 77 30)

Förbundet erbjuder rabatter hos bl a *Lotus Travels* och *Rederi AB Göta Kanal* (mer information i Veteranen och på förbundets hemsida: <http://www.spfpension.se>)

Kalendarium våren 2011

Datum	Aktivitet	Sid
<u>Måndagar</u>	Bridge; Pågår måndagar och fredagar	16
(start 10/1)	Cirkel i vävning	16
	Stavgång	24
<u>Tisdagar</u>	Den internationella dansen	18
(start 18/1)		
<u>Onsdagar</u>	Frigörande dans	20
(start 19/1)		
<u>Torsdagar</u>	Seniorgymnastik	20
(start 20/1)	Jichu Gong	20
Fredag 21/1	Månadsträff "Niclas Melodikryss"	4
Tisdag 25/1	Studiecirkel Dalsland	19
Måndag 31/1	Utflykt till fots och med SL	24
Tisdag 1/2	Konstklubben startar	21
Tisdag 1/2	Novisen vid spisen startar	18
Måndag 7/2	Lunchträff	17
Tisdag 8/2	Studiecirkel Dalsland	19
Onsdag 9/2	Studiebesök på Fotografiska museet	8
Torsdag 10/2	Aktivitetmöte "Förbifart Stockholm"	6
Tisdag 15/2	Mingel Café Opera (SPF Sthlm)	22
Onsdag 16/2	Pubafton Villa Fridhem	22
Fredag 18/2	Årsmöte + Theodor Kallifatides	4
Måndag 21/2	Studiebesök på Stadsteatern	9
Tisdag 22/2	Studiecirkel Dalsland	19
Tisdag 22/2	Novisen vid spisen	18
Måndag 28/2	Utflykt till fots och med SL	24
Onsdag 2/3	Kaffekalas på Berns	9
Måndag 7/3	Lunchträff	17
Tisdag 8/3	Studiecirkel Dalsland	19
Onsdag 9/3	Pubafton Villa Fridhem	22
Torsdag 10/3	Aktivitetmöte Abu Simbel	6
Tisdag 15/3	Novisen vid spisen	18

Datum	Aktivitet	Sid
Onsdag 16/3	Studiebesök på Musik- o teatermuseum	9
Fredag 18/3	Månadsträff "Monika möter Monica"	5
Tisdag 22/3	Studiecirkel Dalsland	19
Tisdag 22/3	Mingel Café Opera (SPF Sthlm)	22
Måndag 28/3	Utflykt till fots och med SL	24
Onsdag 30/3	Studiebesök Storkyrkan	10
Måndag 4/4	Lunchträff	17
Tisdag 5/4	Novisen vid spisen	18
Onsdag 6/4	Pubafton Porto Salvo	22
Torsdag 7/4	Aktivitetmöte "Koll på läkemedel"	7
Onsdag 13/4	Studiebesök Odd Fellow	10
Fredag 15/4	Månadsträff "Kajsa Varg"	5
<u>Tisdagar</u> (start 19/4?)	Boule	25
Fredag 27/4	Konstvandring på Arvfurstens Palats	11
Måndag 2/5	Utflykt till fots och med SL	24
Måndag 2/5	Lunchträff	17
Tisdag 3/5	Novisen vid spisen	18
Tisdag 3/5	Mingel Café Opera (SPF Sthlm)	22
Torsdag 5/5	Aktivitetmöte "Svenska hem"	7
Onsdag 18/5	Studiebesök på Svindersvik	11
Fredag 20/5	Våravslutning med lunchbuffé	5
Onsdag 25/5	Slottsresa i Östergötland	12
Måndag 30/5	Utflykt till fots och med SL	24
<u>Tisdagar</u> (start 7/6?)	Ev "Sommarträff" - utflykter för alla som är kvar i stan	25

Understrykning innebär återkommande verksamhet.



INOMHUSAKTIVITETER

Allmänt – begränsat deltagarantal

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 plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 före aktivitetsstart. Ange aktivitet+ namn och telefonnummer. OBS! Anmälan är bindande.

Se även "Allmänt om betalning – återbetalning" på sid 8.

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 10 januari, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar.

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



Cirkel i vävning startar den 10 januari, 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.

Lunchträffar

NYHET!

Första måndagen i månaden, kl 12, med **start den 7 februari**, träffas de som har lust för sällskap och äter lunch tillsammans "i glada vänners lag". Vi träffas på "Arrangören Aldéns" i Axelsberg. Lokalen ligger i Henriksbergs industriområde ner mot Mälaren, med adress Hägerstens allé 80-86.

Kontaktperson är **Martin Åman, tel 08-97 28 80** eller **070-555 71 72**. Anmäl dig till Martin en dag i förväg, om du vill sitta vid reserverat bord, annars är det bara att komma till Henriksberg. **Övriga datum: 7/3, 4/4 och 2/5.**

Aldéns är känd för sin fina husmanskost till rimliga priser. Det är Anders Aldén som håller i vår matlagningskurs "Novisen vid spisen".

TISDAGAR

Den internationella dansen startar den 18 januari,

kl. 10.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg

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

Kostnad: 50 kr/termin.



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.**

Novisen vid spisen - Kockskola i trivsamt miljö för seniorherrar.

Vi träffas fem tisdagar under våren, kl 16 till ca kl 19.30. **Start den 1 februari**, sedan **22/2, 15/3, 5/4** och avslutning **3/5**. Vi lagar en tvårätters middag (husmanskost), som vi sedan äter tillsammans. Lärare blir **Anders Aldén**. Han ansvarar för inköp av råvaror. Drycker finns att 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 senast den 16/1** till PO Hedberg, **tel 08-645 08 47 / 0707-55 72 87**, eller per-ovehedberg@tele2.se.

Först till kvarn... gäller. Anmälan är bindande.

Se även "Allmänt – begränsat deltagarantal" på sid 16.



Landskapscirkel - Dalsland **NYHET!**

Vi kommer att studera landskapet Dalsland litet närmare under ledning av **Bengt Klaar**, SPF Farsta, som lett många liknande cirklar. **Start tisdagen den 25 januari** klockan 13.00 i lilla samlingssalen i Axelsberg. Cirkeln kommer sen att pågå varannan vecka: **8/2, 22/2, 8/3** och - med avslutning - **22/3**. Det är tre lektionstimmar per gång, vilket med paus blir 2,5 klocktimmar.

Kostnad 100 kronor. Anmälan till Ingrid Lorenius, telefon 08-97 28 60 eller 073-804 14 45

Cirkeln kan eventuellt avslutas med en tredagarsresa (två övernattningar), där även övriga medlemmar i vår förening inbjuds att delta i mån av plats. Kontakta Ingrid Lorenius för mer information.



fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER**

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans.

Start den 19 januari, kl. 10.00 i Lilla samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad 50 kr/termin.

TORSDAGAR

Seniorgymnastiken startar den 20 januari, kl. 09.30

i lokalen på Hägerstensvägen 165, Örnsberg.

Ta med liggunderlag. **Kostnad 120 kr/termin.**

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



Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong,
startar den 20 januari, kl. 10.30 i lokalen på Hägerstensvägen
165, Örnsberg.

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

Kostnad 80 kr/termin.

Seniorgymnastik + Jichu Gong: Kostnad 160 kr / termin.

ÖVRIGT – INOMHUS

Konstklubben startar tisdagen 1 februari, kl. 10.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg. Fortsatt program bestäms gemensamt. Vi följer den aktuella konsten i vår på museer och konsthallar.

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

Kostnad 50 kr/termin. Max 20 deltagare.

Se även "Allmänt - begränsat deltagarantal" på sid 16.



Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan.

Vinprovning

Vi har för avsikt att erbjuda en vinprovning även under våren. Höstens vinprovning blev övertecknad och mycket uppskattad. Olle Berggren har lovat att försöka få fram en kunnig person som kan anordna provning någon gång i mars. Lokalen blir troligen samma som förra gången, dvs. Villa Fridhem. Vi återkommer med mer information på månadsträff, hemsida och e-post.

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Pubafton med öl och vin anordnas **kl. 19.00** tre gånger under våren. Ingen föränmälan, alla är välkomna. **Onsdagen 16/2** och **onsdagen 9/3** ses vi som tidigare på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. **Onsdagen den 6/4** prövar vi **Restaurang Porto Salvo**, som ligger en kort promenad ifrån T-banan, nedanför Klubbacken, med adress Brådstupsvägen 1.

**TRÄFFPUNKT SPF på Café Opera**

Träffpunkt SPF på Café Opera fortsätter under våren med "mingel" för alla Stockholmsdistriktets SPF-föreningar den **15/2, 22/3 och 3/5** kl. 15.00 - 18.00. Entrén 60 kr inkluderar underhållning och ett glas vin eller öl.

Tennis

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

Kontakta Bertil Persson, (tel 08-647 55 91, eller mobil 073-647 81 45) eller Bob Reinders (tel 08-740 14 34) för information. **Start 10/1.**



Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. En folder med vårens rabatterade kurser, bl a **data**, bifogas detta program. **För mer information ring 08-679 03 70** eller gå in på deras hemsida www.sv.se/stockholm.



DATA

Våra medlemmar erbjuds även möjlighet att lära sig data genom:

SeniorNet

Närmaste SeniorNet-klubb för alla som vill lära sig att använda datorn och inte minst Internet: SeniorNet Hägersten-Liljeholmen, som håller till på **Hövdingagården** i Aspudden. Kontaktperson: **Michael Eyre**,
epost: seniornethagerstenliljeholmen@hotmail.com

AKTIV, som ger SPF-medlemmar 80-90% rabatt på sina datautbildningar på DVD. Utbildningar finns i Windows, Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Allmän IT-kunskap och Internet. Mer information finns under **Medlemsförmåner** i "Veteranen" och på förbundets hemsida samt under **Data** på vår hemsida).

UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgången startar den 10 januari. Samling utanför Vårdcentralen i Axelsberg, **kl 10.00.** Alla är välkomna!



Utflykter till fots och med SL, lite längre vandringar på olika platser. Samling vid T-banan Axelsberg, **senast kl 10.00.**

Ta med matsäck. Ingen föranmälan.

Tid: Den sista måndagen i varje månad med **start den 31/1.**

Därefter: **28/2, 28/3, 2/5** (25/4 = annandag påsk) **och 30/5.**

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



TISDAGAR

När vårsolen värmer oss börjar vi spela **Boule**.

Boulebanan är belägen bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Tid: Tisdagar kl 10.00. Alla är välkomna!

Ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

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



"Sommarträff"

Vi arbetar för att kunna erbjuda - liksom förra sommaren - utflykter för alla som är kvar i stan. Vi återkommer med mer information på månadsträff, hemsida och e-post.

Njut av livet - det går inte i repris!

TEATERERBJUDANDE 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.

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.

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.

OBS! Detta erbjudande gäller endast Stadsteaterns föreställningar.

Gör saker för lustens och glädjens skull!

TEATERERBJUDANDE ODENTEATERN

Som komplement till Stadsteaterns utbud kan vi 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.

VÅR HEMSIDA

Adressen 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 information om vår **Förening** och vårt **Program** (där du också hittar andra **Resor**, som distriktet m fl ordnar). Under **Nyheter** och även under **Aktuell information** hittar du tips på intressanta aktiviteter m m. Det finns förstås ett **Kalendarium** och under rubriken **Minnesbilder** finns foton från våra aktiviteter och träffar. Under rubriken **Praktisk information - övrigt** samlar vi matnyttiga tips av olika slag. Med hjälp av **Användbara länkar** hittar du lätt andra intressanta hemsidor.

Styrelsen i SPF Mälarhöjden-Hägersten 2010 - 2011.



Från vänster: Gunnar Carlsson, Margareta Regnström, Rolf Lindquist, Tita Bergquist, Kerstin Almlöf, Marita Liljeqvist, Margaretha Östling, Anita Åkerlund, Bertil Lundstedt och Britt-Marie Öquist.



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET