



"Fot" av Herta Hillfon, Mälarhöjdens T-banestation

Program hösten 2022

Föreningens hemsida
www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress
spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Lars-Åke Hovén 070-579 96 04
lahoven@outlook.com

Vice ordf, webbredaktör Margareta Regnström 070-600 64 69
margareta.regnstrom@gmail.com

Kassör Birgitta Airas 070-888 55 07
birgitta.airas@outlook.com

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

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

Klubbmästare Britt-Marie Öquist 070-589 58 28
brittmarie.oquist@gmail.com

Studieombud, teknikansvarig Börje Granath 073-030 40 88
granathenator@gmail.com

Studiebesöksansvarig Karin Becker 070-559 54 31
karbeck@icloud.com

Reseombud Bengt Ivarsson 070-525 53 40
bengt.ivarsson@telia.com

 Valberedningens ordförande Ann Falk 073-444 45 17
ann.m.falk@gmail.com

Kontaktombud anhörigfrågor Birgitta Airas (se ovan)

SPF Seniorerna Distriktskansli 08-720 77 30

SPF Seniorerna Förbundskansli 08-692 32 50

Välkommen till höstens program!



Våra möten kommer under hösten att äga rum i aulan i Axelsbergs seniorboende, med entré från Axelsbergs torg 3.

Men vi kommer att ha Hägerstensåsens Medborgarhus,

Riksdalervägen 2, som reservlokal för våra möten, ifall restriktionerna skärps igen. Buss 147 går från Liljeholmen och stannar utanför (hållplats Sedelvägen).



Vi slipper föransmälan till våra månadsmöten och aktivitetsmöten och tillåter betalning på plats, så länge inget oförutsett inträffar vad gäller smittläget. Betalning görs helst med kort eller Swish. Vid kontant betalning endast sedlar och jämna pengar.

Notera vårt nya samarbete kring **Bio Aspens filmvisningar**. Se sid 12.



Bästa sättet att hålla sig uppdaterad om ändringar i programmet är att kontakta ansvarig person och/eller att ladda ner SPF-appen i mobilen/plattan. (Se sista sidan.)

OBS! Respektera första anmälningssdag, som även i höst är några olika datum (29/8 och 19/9). Kö uppstår, så ring igen! Anmälan på telefonsvarare gäller inte under första dagen!

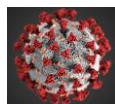
Anmälan för max 2 personer av var och en.

Det är också viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 27), för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.

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

OBS! Du måste vara helt frisk och symptomfri för att delta i våra aktiviteter – och vaccinerad förstås.

Glöm inte att lämna återbud till aktivitet om du blir sjuk för att lämna plats åt någon på väntelista.



Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/start	Aktivitet	Sida
	AUGUSTI	
Måndag 29/8	Långvandring	17
Måndag 29/8	Första anmälningdagen	---
Tisdag 30/8	Boulen fortsätter	18
Tisdag 30/8	(Tyresö slott och Årsta slott redan anmält)	---
	SEPTEMBER	
Fredag 2/9	Lunchträff	22
Måndag 5/9	Start för vävning	19
Måndag 5/9	Start för promenader	17
Tisdag 6/9	Studiebesök: Pressbyråns museum	10
Fredag 9/9	Start för bokcirkeln	21
Onsdag 14/9	Bio Aspen	12
Torsdag 15/9	Aktivitetsmöte: Galapagosöarna	8
Lördag 17/9	Gallerirunda	24
Måndag 19/9	Andra anmälningdagen	---
Onsdag 21/9	Sällskap på museum: Waldemarsudde	23
Torsdag 22/9	Start IT-kurs via Zoom	20-21
Fredag 23/9	Månadsmöte: Charlie Normanmusik	6
Måndag 26/9	Långvandring	17
Måndag 26/9	Extra Aktivitetsmöte: Byggen i Hägersten	8
Onsdag 28/9	Resa: Kungsör och Arboga	14
	OKTOBER	
Onsdag 5/10	Studiebesök: Möbeldesignmuseum	10-11
Fredag 7/10	Lunchträff	22
Lördag 8/10	Start keramikkurs	20
Torsdag 13/10	Aktivitetsmöte: Afghanistan	9
Tisdag 18/10	Pubafton/SPF-kväll	22
Fredag 21/10	Månadsmöte Jenny Lind	6
Onsdag 26/10	Buss på stan	15
Onsdag 26/10	Studiebesök: Stigbergets Borgarrum	11
Söndag 30/10	Sällskap på teater: Mandomspövet	25
Måndag 31/10	Långvandring	17

Datum	Aktivitet	Sida
	NOVEMBER	
Torsdag 3/11	Studiebesök: Hansefilm P-A Fogelström	12
Lördag 5/11	Sällskap på teater: Alltid vara vi	26
Onsdag 9/11	Resa: Sörmlands museum o Öster Malma	15-16
Torsdag 10/11	Aktivitetmöte: Stig Dagerman o Karin Boye	9
Fredag 11/11	Lunchträff	22
Onsdag 16/11	Sällskap på museum: Spårvägmuseet	24
Fredag 18/11	Månadsmöte: För kärlekens skull	7
Onsdag 23/11	Pubafton/SPF-kväll	22
Måndag 28/11	Långvandring	17
Onsdag 30/11	Studiebesök Spökslottet	13
	DECEMBER	
Söndag 4/12	Ev Mälarkryssning med julnord mm	16
Fredag 2/12	Lunchträff	22
Torsdag 8/12	Aktivitetmöte: Brandsäkerhet	9
Fredag 16/12	Jullunch: "Christmas show" med Daniel Yngwe	7

Utnyttja ditt mobilnummer och din e-postadress!

Om du har en mobiltelefon och/eller en e-postadress kan du få information snabbare och även billigare för föreningen.

Nu finns möjligheten för föreningen att sprida information till medlemmarna även via sms. Men många medlemmar som har mobiltelefon har fortfarande inte anmält sitt telefon-nummer till föreningen.

Vill du utnyttja denna möjlighet och hjälpa föreningen att hålla nere kostnaderna? Meddela då ditt mobilnummer och din e-postadress till vår medlemssekreterare Ulla Lundström på adressen ulla.m.lundstrom@telia.com

**Njut av de fina stunderna -
livet går inte i repris.**

Månadsmöten



Studieförbundet
Vuxenskolan

Lokal: Aulan, fredagar **kl.14.00** – ca 16.30.

Kostnad 50 kr (utom jullunchen) inklusive kaffe och smörgås.
Betalas på plats, helst med kort eller Swish, nr 123 366 42 40.



Vin kan köpas på plats till självkostnadspris 20 kr,
som betalas kontant, alt. med kort vid ankomsten.

Vid kontantbetalning endast jämna pengar (inga mynt).

FREDAG DEN 23 SEPTEMBER

Vi minns Charlie Norman



Pianisten **Olle Eilestam** framför musik av Charlie Norman och musik som är förknippad med honom. Det är boogiewoogie, ballader och jazz-standards.

Olle läser några korta texter av Charlie Norman och han sjunger även många av låtarna.

FREDAG DEN 21 OKTOBER

Jenny Lind

"Näktergalen som upptäcktes i ett fönster".

The Nightingale from Sweden var något alldeles extra, eller som Mendelsohn uttryckte det: "Hon är den största konstnärinna som levat och den största jag känner".

Fil.mag **Karin Borgkvist Ljung**, som till vardags arbetar som universitetslärare, visar bilder och spelar upp några av hennes kända arior.



FREDAG DEN 18 NOVEMBER

"För kärlekens skull"

Trubaduren **Jonas Karling** framför sånger ur den svenska visskatten, samtidigt som vi får se ett bildspel från våra vackra skärgårdar av fotograf **Katja Karling**.



FREDAG DEN 16 DECEMBER

Jullunch

Vi börjar i entrén med glögg och pepparkakor. Sen avnjuter vi en jultallrik. Till det serveras öl och vatten. Vin kan köpas till självkostnadspris.



Därefter ser vi en färgsprakande "**Christmas Show**" med **Daniel Yngwe**.

Det blir en eftermiddag fylld med glädje, sång, musik och allsång varvat med opera. På den elektriska saxofonen, som Daniel köpt i Kina, framförs vackra låtar till fina ljud- och ljuseffekter.

Avslut med kaffe och jultårta.

Anmälan tidigast 19/9 kl. 09.00 till **Britt-Marie Öquist**, tel 070-589 58 28.

Pris 295 kr, oss tillhanda senast 2/12.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Aktivitetsmöten

Åter öppna för alla – även icke medlemmar.

Lokal: Aulan, torsdagar kl.14.00 – ca 16.00.

TORSDAG DEN 15 SEPTEMBER

Om djurlivet på Galapagosöarna

Arne Lindqvist

Visar fantastiska bilder och berättar om sin resa till Galapagos.

Galapagosöarna har ett säreget djurliv med arter som inte finns någon annanstans.



MÅNDAG DEN 26 SEPTEMBER

Extra aktivitetmöte: Byggplaner för Hägersten



Foto: Stockholms stadsbyggnadskontor

Arkitekt **Tor Edsjö** och landskapsarkitekt **Karin Schibbye** berättar om byggplaner för Hägersten.

Bilden visar en detalj i kvarteret Fader Bergström med 450 bostäder och 2 förskolor längs Selmedalsvägen i den detaljplan som godkändes av stadsbyggnadsnämnden i december 2021.

Var rädd om din stund på jorden.

TORSDAG DEN 13 OKTOBER

Afghanistan bortom rubrikerna



Björn-Åke Törnblom, Svenska Afghanistankommittén (SAK), har arbetat och bott i landet i sju år i omgångar mellan 2000 och 2016 och suttit i SAKs styrelse i 4 år.

Han ger en bakgrund till vad som hänt.

TORSDAG DEN 10 NOVEMBER

En eftermiddag med Stig Dagerman och Karin Boye

Roger Persson, Sun Tower AB och **Johan Taube** visar film och berättar om Stig Dagerman författare och journalist och Karin Boye författare, poet och översättare.



TORSDAG DEN 8 DECEMBER

Brandsäkerhet – något att ta på allvar



Fredrik Sundström från Brandexperten ger oss en information om hur vi ska vara försiktiga med elden och vad vi ska ha för hjälpmedel i hemmet.

Vanligtvis växer en brand långsamt den första minuten.

Sedan kan förloppet gå väldigt fort. Därför är det viktigt att ta brandsäkerheten på allvar.



Studiebesök



TISDAG DEN 6 SEPTEMBER kl. 10.00 - ca 11.45

Pressbyråns museum, Strandbergsgatan 55.

Pressbyråns historia är en berättelse om ett Sverige i förvandling och om allmänhetens tillgång till det fria ordet. 1899 fick Svenska Telegrambyrån ensamrätt på att sälja tidningar vid landets samtliga tågstationer.

Sju år senare bildade 59 tidningsutgivare företaget Svenska Pressbyrån för att säkerställa distribution av tidningar över hela landet. Idag är Pressbyrån en rikstäckande kedja med drygt 300 butiker och med Nordens största tidningsutbud.



Vi börjar vår introduktion till den historien med en kopp kaffe i butiken (de bjuder) och går sedan upp till 6:e våningen för att se muséet. Besöket avslutas med en tävling och priser.

Anmälan tidigast 29/8 kl. 09.00 till Britt-Marie Öquist, tel 070-589 58 28.

Max 20 personer.

Pris 55 kr, oss tillhanda senast 3/9.
Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 5 OKTOBER kl. 14- ca 15.30

Möbeldesignmuseum, Magasin 6, Frihamnsgatan 50.

Möbeldesignmuseum grundades 2018 av möbeldesignerna Kersti Sandin och Lars Bulöw för att främja designstudier med ett fokus på utveckling av form, funktion, material och teknik.



Lars guidar oss genom utställningen Ex-Works 2022, med examensprojekt från 5 svenska designutbildningar.
Vi får även en introduktion till Sandins och Bulöws egen samling av designmöbler från tidigt 1900-tal fram till idag.



Anmälan tidigast 29/8 kl. 09.00 till **Britt-Marie Öquist, tel 070-589 58 28.**
Max 20 personer.

Pris 220 kr, oss tillhanda senast 21/9.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Ev. fika kl. 13.30 föränmäls, men betalas på plats av var och en (60 kr).

ONSDAG DEN 26 OKTOBER kl. 14.00 – 15.00

Anna Lindhagens Museum/Stigbergets Borgarrum

Fjällgatan 34.

Stigbergets Borgarrum på Söders höjder är ett litet museum – en kultiverad miljö från 1800-talets mitt, skapad av Anna Lindhagen (1870 - 1941).

I en våning som består av 6 rum och kök ser vi hur en borgarfamilj bodde under mitten av 1800-talet. Den är möblerad av Anna Lindhagen, delvis med saker från hennes eget hem.

OBS! Museet ligger en trappa upp och saknar hiss.



Anmälan tidigast 19/9 kl. 09.00 till **Karin Becker, tel 070-559 54 31.**

Max 20 personer.

Pris 80 kr, oss tillhanda senast 12/10.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Ingen förtur för anmälda till tidigare inställt besök.

TORSDAG DEN 3 NOVEMBER kl. 11.00-12.45

Filmpremiär! Mina drömmars Söder – Per Anders Fogelström,
(Anders Hanser Produktion). Biografen Grand, Sveavägen 45.



Under 30 år har **Anders Hanser** producerat ca 400 film- och bildspel, som täcker ett brett område, ofta med fokus på svensk kulturhistoria. Pandemin satte stopp för Hansers populära filmvisningar och då började han i stället med nyproduktion.

Vi har nu möjligheten att vara med under premiären av hans senaste film. Den handlar om Per Anders Fogelström och hur livet såg ut på Södermalm under den tiden han levde.

Anmälan tidigast 19/9 kl. 09.00 till Karin Becker, tel 070-559 54 31.
Max 30 personer (vi ingår i en större grupp).

Pris 175 kr oss tillhanda senast 20/10.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Bio på Bio Aspen, Hägerstensvägen 100A

I ett samarbete mellan SPF Seniorerna, PRO, Seniorhälsan och Trivselsrådet i Axelsberg anordnas sopplunch och filmvisning en gång i månaden med start onsdag 14/9.

Kl. 11.30 serveras sopplunch och 12.30 börjar filmen. Priset är 150 kr. (80 kr för enbart filmen).

Anmälan görs direkt till Bio Aspen, tel 076-029 05 99.

Se annonser i lokaltidningen "Mitt i".

ONSDAG DEN 30 NOVEMBER kl. 14.00-15.00

Spökslottet – De gömda konstsamlingarna, Drottninggatan 116



Spökslottet (Schefflerska palatset) från 1700-talet används idag som Stockholms universitets representationslokal och för olika interna arrangemang.

I Spökslottet finns ett flertal samlingar av äldre målningar, bland annat den Bergska donationen, som består av flamländsk, holländsk, italiensk, fransk, tysk, engelsk och svensk konst från 1380 – 1800-tal, där den äldre målerisamlingen räknas som en av landets finaste.

Där finns också 700 konstglasföremål från Agnes Hellners samling, konstglas från Orrefors.

Vi får se och höra om dessa gömda skatter men även lära oss mer om byggnaden och de vackra interiörerna.

Byggnaden är en kulturhistoriskt känslig miljö och är **inte anpassad för rörelsehindrade**.

Anmälan tidigast 19/9 kl.09.00. till Karin Becker, tel 070-559 54 31.

Max 25 personer

Pris 85 kr, oss tillhanda senast 16/11.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Det är förvånansvärt många i vår egen ålder
som är mycket äldre än vad vi själva är.

Resor



Våra resor under hösten sker i samarbete med SPF Fruängen-Älvsjö i "egen" buss och börjar och slutar på Trekantsvägen 9 i Liljeholmen.

Den första resan (Tyresö slott och Årsta slott) genomförs 30/8, så den annonserades redan i våras och hamnade utanför detta program.

ONSDAG DEN 28 SEPTEMBER kl.08.30 – ca 17.30

Bussresa till Kungsör och Arboga.

Vi reser direkt till Kungsör, där vi intar en kopp "busskaffe" före en visning av **Miniature Kingdom**. Det är en modelljärnväg (600 m räls och det finns knappar att trycka på!), fordon och människofigurer i ett Sverige uppbyggd i en miniatyrvärld. Den del av utställningen som är klar omfattar Norrland ner mot Södermanland, men bygget fortsätter hela tiden och resten av Sverige byggs allt eftersom.

Lunch intas på restaurang **Ågården** i Arboga. Efter lunchen kommer två guider och tar oss med på en **historisk stadsvandring**.

Arboga grundades redan på 1200-talet och mycket har hänt under årens lopp i denna gamla stad. Det mest kända bör vara Arboga riksmöte 1435, vilket traditionellt ansågs vara Sveriges första riksdag.



Foto: Arboga kommun

Anmälan tidigast 29/8 kl.09.00

till Bengt Ivarsson tel 070-525 53 40.

Pris 615 kronor oss tillhanda senast 14/9.
Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 26 OKTOBER kl. 9.30 – ca 12.30.

Buss på stan – Det nya Stockholm västra

Turen startar ut mot Tranebergsbron, Alvik och Äppelviken. Vi åker igenom småhusområden, passerar funkishus i Ålsten och stannar vid Ljunglöfska slottet för bensträckare och fika utomhus.



Vällingby byggdes som en ABC-stad, granne med Hesselby slott och Vattenfalls tidigare kontorsbyggnad vid Bergslagsvägen.

Vi åker mellan flera olika kommuner, längst bort är Järfälla, innan vi vänder mot Sveriges minsta kommun Sundbyberg på vår väg tillbaka till Liljeholmen.

Anmälan till Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com tel 070-778 59 51. Sista anmälningsdag 12 oktober, minst 25, max 35 personer.

Pris (buss, Stockholmsguide samt fika): **490 kr**, betalas till bg: 106-3791 eller Swish: 123 143 6864.

Glöm inte skriva **namn och kod: 1026VÄS.**

ONSDAG DEN 9 NOVEMBER kl. 08.00 – ca 17.00

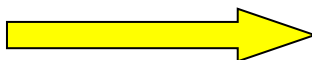
Bussresa till Sörmlands museum och Öster Malma

Vi reser direkt till Nyköping, där vi serveras kaffe och smörgås i museets cafeteria.



Efter fiket besöker vi museet. Vi får en visning av "Berättande magasin", där vi får följa med in i en värld där vi möter människor från olika tider och platser.

Sörmlands museum utsågs 2020 till Årets museum.



Efter museibesöket i Nyköping tar vi oss till Öster Malma, där vår lunch serveras. En härlig buffé med två varmrätter varav en rätt alltid är en vilträtt med kött från gården.



När "kaffet på maten" är urdruckat väntar guiden för att få visa Öster Malma slott, berätta om slottets historia, visa naturkonst och de välbevarade takmålningarna. Efter visningen finns tid för ett besök i gårdsbutiken före hemresan.

Anmälan till Resekompaniet, tel 016-51 01 51 51 eller info@resekompaniets.se senast 5 oktober.

Pris 925 kr. Betalas mot faktura från Resekompaniet.

I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, guideade visningar och lunchbuffé.

Fullständig resebeskrivning kommer att finnas på våra månadsmöten och på vår hemsida.

Preliminära planer finns på en Mälarkryssning (med julbord) och besök på Åsby hem & trädgård söndag den 4 december.

Mer information på månadsmöten och hemsidan under hösten.

Andra resor att se fram emot?

Kontaktperson för mer information om möjliga resor, är vårt reseombud, Bengt Ivarsson, tel 070-525 53 40

Resor ger vidgade vyer och perspektiv på livet.

Friskvård



Långvandringar (Utflykter med SL och till fots)

Lite längre vandringar på olika platser med utgångspunkt från Axelsberg. Under vandringen tittar vi på historiskt och kulturellt intressanta byggnader. Informationsmaterial om dessa utdelas vid start.



Vi samlas vid T-banestationen i Axelsberg senast **kl.10.00**.

Sista måndagen i månaden med start 29/8.

Därefter gäller **26/9, 31/10 och 28/11**.

Ingen föränmälan.

Ta med SL-kort och matsäck.

Ledare:

Margaretha Östling, tel 070-761 88 44

Börje Sehmark, tel 073-898 84 79

Gunnel Rosendahl, tel 070-946 10 57.



Promenader / Stavgång

Kortare, lugna promenader i närområdet med eller utan stavar. Detta för att så många som möjligt ska kunna vara med och röra på sig utomhus.



Samling **kl.10.00** vid vårdcentralen i Axelsberg.

Måndagar med start den 5/9 (utom 29/8, 26/9, 31/10 och 28/11 då det är långvandring). Ingen föränmälan.

Ledare: Margaretha Östling, tel 070-761 88 44

Gunnel Rosendahl, tel 070-946 10 57.

Lycka är god hälsa och dåligt minne.

Boule

Tisdagar kl.10.30 spelar vi på boulebanorna som är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Boulen fortsätter så länge vädret tillåter i höst.

Ingen föranmälan, ingen vana behövs.
Ta med bouleklot.

**Kontaktperson: Lena Jakobsson,
tel 070-301 54 69.**

Information om datum när vi slutar lämnas även på månadsmöte(n) och på hemsidan/ i SPF-appen.



Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Kontaktperson för information:
Tove Bengtsson-Bok, tel 08-508 23 528.

Veteranringen

Bor du ensam? I så fall kanske **Brännkyrka Veteranring** är något för dig?

De erbjuder dig att **dagligen ringa till deras telefonsvarare** och bara säga ditt namn och telefonnummer. De lyssnar av telefonsvararen varje dag och om du inte har ringt tar de kontakt för att få reda på orsaken. Det är en **trygghet** för dig, men också för anhöriga och vänner om något skulle ha hänt dig.

Ta kontakt med Doris Santesson, tel 08-99 85 81, Daisy Hagman, tel 08-86 69 66 eller Karin Stenholm, tel 08-646 50 34 **för information om hur du blir med i ringen.**

De som lyssnar av behöver bli fler, så **anmäl gärna intresse för att bli "avlyssnare"**.

Tekniken och telefonsamtalen bekostas av stadsdelsnämnden i Hägersten-Älvsjö.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid månadsmöten och aktivitetsmöten samt studiebesök, resor, långvandringar och studiecirklar.

När du anmäler dig till en studiecirkel kommer dina personuppgifter inklusive personnummer att registreras.

SV följer reglerna enligt GDPR. Läs mer på deras hemsida

www.sv.se/om-sv/integritetspolicy

Vuxenskolans specialprogram

SPF-medlemmar har 10 % i rabatt på Vuxenskolans kurser.

Mer information: på www.sv.se/stockholm eller på tel 08-679 03 70 och även på vår hemsida under Program/Övriga aktiviteter/Vuxenskolan.

Studiecirklar



Vävning

Måndagar kl.10.00 – 13.00 Vävning i Vävstugan i källarvåningen, ingång Kinmanssonsvägen 43. Lokalen är skild från seniorboendet.

Start måndag den 5/9.

Vi väver tillsammans.

Vävstolar finns.

OBS! Vissa förkunskaper krävs.

Cirkelledare:

Vivian Johansson, tel 070-399 10 71

(även anmälan och information):

Berit Gyllebrant, tel 070-588 60 34.



Pris 550 kr, oss tillhanda senast 12/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Materialkostnad tillkommer. Max 10 deltagare som alternerar.

Anmälan till keramikkursen, teknikcirkeln och bokcirkeln görs till studieombudet **Börje Granath, tel 073-030 40 88** tidigast 29/8 kl.09.00.

Keramikkurs

Prova - eller fortsatt - att dreja med lera hos keramiker **Yvonne Svensson**, tel 073-690 97 93. **Lungtorpsvägen 3** i Mälarhöjden och bli bekant med detta underbara material.

Kursen har tre träffar med **start lördag 8/10 kl. 13.**

Max 5 deltagare.

Pris 400 kr (inkl. material och kaffe).

Betalas direkt till Yvonne vid första träffen.



Ny teknik i vardagen

Kom igång med telefon och Ipad/surfplatta

Här har vi ett samarbete med Seniorhälsan i Hägersten-Älvsjö.

Du kan ta kontakt med Ivan Öhlin på tel 08-508 235 20.

Hans hjälp är gratis.

Lära lite mer

Du som redan kommit igång med din telefon eller dator.

Teman

Information: Lär dig söka på Google och andra assistenter.

Kommunikation och samverkan: Dela information/ bilder/filmer.

Skapa innehåll: Skapa o bearbeta digitalt, bilder och filmer, skapa text med diktering, översätta texter på andra språk med hjälp av kameran.

Säkerhet: Lär dig handla i butik online.



Digitala begrepp: Lär dig digitala begrepp och symboler samt vad molnet är och hur du använder det.

Virtuella studiebesök på Gotland: Lär dig hitta intressanta appar med olika teman.

Cirkeln genomförs som en Zoomkurs på 3 gånger.

En kurs du har på din hemmaplan.

Kursstart 22/9 kl.14.00



Kursledare är Anneli Clevenrot, tel 076-799 82 36, eller anneli.clevenrot@gmail.com

Pris 350 kr, oss tillhanda senast 29/9.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Max 8 deltagare.

Anmälan till Börje Granath, se sid 20.

Bokcirkel

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst?
I höst startar vi med **De osannolika systrarna Soong** av **Jung Chang**.

Start fredag 9/9 kl. 12.00 i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum bestäms av deltagarna.

Cirkeln planeras att vara 5 gånger under hösten.

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Max 10 deltagare.

Pris 200 kr, oss tillhanda senast 16/9

Betalningsalternativ se sidan 27.

Cirkelledare:

Lotta Persson, tel 070-626 20 68

Per Sydhoff, tel 070-267 07 89

Anmälan till Börje Granath, se sid 20.



Övriga aktiviteter

Lunchträffar

Föreningens lunchträffar äger rum första fredagen i månaden. De som har lust att äta lunch tillsammans samlas vid Axelsbergs T-banestation vid tidpunkt som står angiven på anmälningslista.

Första gången är fredag 2/9.

Därefter gäller följande datum **7/10, 11/11 (OBS!) och 2/12**

Krogn är alltid hemlig.



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

Anmälningslista kommer att finnas på månadsmötena.

Information kommer också att finnas på föreningens hemsida och i SPF-appen.

Pubafton / SPF-kväll

Två gånger under hösten, **tisdag 18/10 och onsdag 23/11 vid 18-tiden**, ses vi på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. Adressen är Bellmanskällvägen 18.

De flesta brukar passa på att äta också och SPF-medlemmar får 10% rabatt på vissa maträtter dessa kvällar. Givetvis kan den som vill bara ta något att dricka.



Ingen föranmälan.

Kontaktperson: Margareta Regnström, tel 070-600 64 69.

Sällskap på museum

Ingen föranmälan. Samling kl.12.30 i T-banehallen Liljeholmen (innanför spärrarna vid utgång mot tvärbanan) för gemensam resa till aktuellt museum.

ONSDAG 21 SEPTEMBER

Waldemarsudde

Entré 140 kr.

Waldemarsudde bjuder in till flera olika utställningar som ger oss tillfälle att vandra runt i både slott och park och njuta av det som passar oss bäst.

Hugo Alfvén (1872 - 1960) – konst och musik

I samband med det rikstäckande firandet av Hugo Alfvén 150 år arrangeras en utställning i Bernadotterummet av en mindre känd sida av Hugo Alfvén som målare och hans relation till konst.

Ljus över hav och land – Önningebykolonin på Åland (1886 -1914)



I samband med firandet av Ålands 100-åriga självstyrelse 2022, arrangerar museet den första utställningen i Sverige om den intressanta men sällan uppmärksammade konstnärskolonin i Önningeby utanför Mariehamn.

Isaac Grünewald (1889 - 1946) – Konst och teater

En omfattande och forskningsbaserad utställning som visar bredden och mångsidigheten i Isaac Grünewalds rika konstnärskap.

Ann Wolf (f. 1937 i Lübeck) - i slottets ateljévåning och i museets park.

Den internationellt kända och prisbelönta konstnären, som flyttade till Sverige 1960, har genom sina skulpturala verk markerat sin ställning som en av världens främsta konstnärer som arbetar med glas.



ONSDAG 16 NOVEMBER

Spårvägmuseet

Entré 60 kr,

Vi besöker det nya Spårvägmuseet som öppnade den 21 maj 2022 i det nyrenoverade Gasverket i Norra Djurgårdsstaden.



Museets utställningar handlar om kollektivtrafikens historia på vatten, vägar och spår. Idag reser vi med tunnelbana, pendeltåg, spårväg, buss och båt. Men så har det inte alltid sett ut.

Museets 13 fordon på plan 1 - 3 tar dig mellan motor- och eldriven trafik till hästvagnar och båtar. På plan 4 gör du en kronologisk rundvandring i kollektivtrafikens historia – från rodderskor och hästtrafik till framtidens möjligheter och utmaningar.

Ytterligare information om utställningarna finns på respektive museums hemsida.

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

Gallerirunda på Söder

Lördag 17/9 kl.13.00 – ca 14.30

Vi träffas utanför spärrarna vid Slussens T-banestation (uppgången mitt på perrongen) och därifrån går vi vidare till några gallerier i närheten, där vi upplever, kommenterar och tycker till. Ibland ställer galleristen upp och vi får en presentation av utställningen.

Efter besöken kan de som vill avsluta samvaron med en fika på något trevligt café.



Galleri Rääf

Ansvarig/anmälan till: Diwert Fredler, tel 072-565 42 42, tidigast 29/8 kl.09.00. Max 12 personer.
Ev. dubblering möjlig. Ingen avgift.

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 höst med två pjäser på **Stadsteatern**.

Samling 30 min före föreställning för de som inte har fått sin biljett i förväg.

Söndag 30/10 kl.16.00 — ca 18.30.

Mandomsprovet på Klarascenen (Samling i Klarascenens foajé)



En rafflande, känsloladdad dramakomedi med **Marie Richardson** och **Rasmus Luthander** i huvudrollerna, baserad på den Oscarsbelönade filmklassikern "The Graduate" från 1967.

Pjäsen (premiär 9/9) utspelar sig i Kalifornien, där toppstudenten Ben inleder ett sexuellt förhållande med Mrs. Robinson, en vän till familjen, som får ödesdigra konsekvenser för alla inblandade.

Anmälan till Margareta Regnström, tel 070-600 64 69, tidigast 29/8 kl.09.00 men senast 18/9. Max 20 personer.

Pris 400 kr, oss tillhanda senast 23/9. Betalningsalternativ på sidan 27. OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!



Livet - det är inte alla de dagar som gått utan de dagar man minns.

Lördag 5/11 kl.13.00 – ca ? (Oklart med speltid i nuläget.)

Alltid vara vi på Stadsteaterns stora scen (Samling vid insläppet)

När det hyllade bandet återförenas i en musikstudio väcks gamla minnen, konflikter och känslor till liv hos de forna bandmedlemmarna. "Alltid vara vi" är **nyskriven musikteater** (premiär 14/10) baserad på musik av artisterna Veronica Maggio och Oskar Linnros.

Huvudrollerna spelas av **Louise Peterhoff** och **Oscar Töringe**, båda kända från tv, Louise senast i "Det som göms i snö" och Oscar i "Tunna blå linjen". Regi: **Alexander Mørk-Eidem**.



Anmälan till Margareta Regnström, tel 070-600 64 69, tidigast 29/8 kl.09.00 men senast 24/9.

Max 15 personer.

Pris 520 kr, oss tillhanda senast 27/9.

Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

Rabatterade teaterbiljetter

Genom vårt ombud får du på både **Dramaten** och **Stadsteatern** ca 20 % lägre pris än priserna i kassan.

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

Möjlighet finns förstås att beställa biljetter även till andra pjäser och datum.

Du som inte har tillgång till Internet kan ta kontakt per telefon för att boka biljetter. Kontakta **Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69.**

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

Medlemsavgiften betalas till förbundet

Medlemsavgiften för 2022 är 285 kronor.

Förbundet har ansvaret för att ta in medlemsavgiften från föreningens medlemmar, registrera betalningar och skicka ut ev. påminnelser.

Förbundet skickar ut avier till alla medlemmar, numera redan i november för nästkommande år. Avgiften ska betalas senast 31/1. På avierna finns individuella OCR-nummer och **förbundets bankgiro 505-1743**. **Det är viktigt att använda det OCR-nummer och bankgiro som står på avin** vid betalning. Det finns också möjlighet att anmäla sig för **e-faktura** från sin internetbank.

Övriga betalningar

Studiebesök, studiecirklar och andra aktiviteter ska betalas **till vår förening, plusgiro 44 80 07-5** eller **bankgiro 270-9095** senast två veckor före aktuell aktivitet, om inte annat anges. Läs mer i rutan nedan.

Vänligen använd Swish endast på månadsmötena.

Vänmedlemmar betalar också direkt till vår förening. **Vänmedlem** (= den som är fullbetande medlem i en annan SPF-förening) betalar **100 kr** om året och får ta del av vårt program. **Kontakta medlemssekreteraren.**

Betalning / återbetalning och återbud

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 inte annat anges.**

Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer vid anmälan.

OBS 1! Anmälan är bindande. Eventuell avanmälan måste göras senast två veckor före aktiviteten om återbetalning ska ske!

OBS 2! 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.

Medlemsavgiften betalas till **förbundet, bg 505-1743** på avi/faktura. Läs mer ovan.

Ladda ner SPF-appen till din mobil/platta!



Du hittar SPF-appen i "Play butik" (Android) eller "App Store" (iPhone). När du har laddat ner appen väljer du distrikt (Stockholm) och Mälarhöjden-Hägersten. Appen är förstås gratis.

Du kommer då att få aviseringar så snart en nyhet har publicerats på vår hemsida liksom på distriktets och förbundets hemsidor och du missar inga eventuella ändringar eller nyheter.

Du får genom SPF-appen tillgång till vår hemsida med Senaste Nytt, Minnesbilder och Kalendarium med mera, som uppdateras löpande. Adressen till hemsidan är: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Styrelsen fotograferad under styrelsemötet i juni



Från vänster Ulla Lundström, Birgitta Airas, Börje Granath, Bengt Ivarsson, Margareta Regnström och Britt-Marie Öquist.
Infällda Lars-Åke Hovén, Vivian Johansson och Karin Becker