



Månhästar av Camilla Bergman, Hägerstensåsen

Program våren/ sommaren 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
karin.becker@ims.su.se

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

Valberedningens ordförande Margaretha Östling 070-761 88 44
ostlingmargaretha@gmail.com

Kontaktombud anhörigfrågor Birgitta Airas (se ovan)

SPF Seniorerna Distriktskansli 08-720 77 30

SPF Seniorerna Förbundskansli 08-692 32 50

Välkommen till vårens program!



Våra möten kommer under våren att äga rum i aulan i Axelsbergs seniorboende, med entré från Axelsbergs torg 3 så länge inget oförutsett inträffar.

Men vi kommer att ha Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2, som reservlokal för våra möten, om restriktionerna ändras igen. Buss 147 går från Liljeholmen och stannar utanför (hållplats Sedelvägen).



Vi slipper föranmälan till våra månadsmöten och tillåter betalning på plats. Betalning görs då helst med kort eller Swish. Vid kontant betalning endast sedlar och jämna pengar.

Vi är glada att åter kunna erbjuda en bokcirkel för alla läshungriga.



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

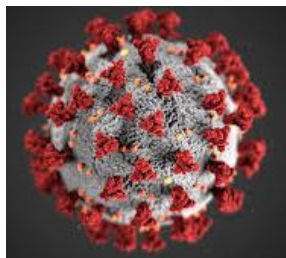
OBS! Respektera första anmälningssdag, som även i vår är några olika datum fast denna gång bara två, 10/1 och 30/3.

Kö uppstår, så ring igen! Anmälan på telefon-svarare gäller inte under första dagen!

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.

Något som man måste uppskatta hos småbarn är att de inte går omkring och visar foton av sina föräldrar.



Information med anledning av coronapandemin

Vi följer fortsatt FHMs råd och restriktioner, men dessa kan ju ändras med kort varsel med anledning av den nya virusvarianten omikron.

I skrivande stund (15 december) är det 100 personer som tillåts att samlas i aulan. Då behövs heller inget vaccinpass, vilket ju krävs för mer än 100 personer

Det innebär att vi beräknar genomföra våra **månads-** respektive **aktivitetsmöten** utan maxgräns och därför släppa förhandsanmälan. Om restriktionerna åter skärps måste vi kanske tyvärr återgå till förhandsanmälan. I så fall kommer vi förstås att informera om det.

Handsprit kommer att finnas tillgängligt i lokalen.

Om vi tvingas ställa in någon aktivitet kommer vi att informera direkt till berörda och via vår SPF-app och på hemsidan.

Styrelsen/kontaktperson kan svara på frågor per telefon, om du inte kan nås av informationen på något av dessa sätt.

Vävningen har en egen lokal och påverkas inte av seniorboendets ev. förbud.

OBS! Du måste vara helt frisk och symtomfri för att delta i våra aktiviteter.

Vi utgår från att alla som kommer är vaccinerade.

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

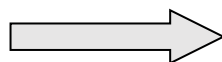
Jämför informationen om bland annat återbud på sidan 27.

**Den som själv inte har ont i sinnet
tror andra om gott.**

Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/start	Aktivitet	Sida
	JANUARI	
Måndag 10/1	Start för vävning	20
Måndag 19/1	Studiebesök: Stigbergets Borgarrum	11
Fredag 21/1	Start för bokcirkeln	22
Fredag 21/1	Månadsmöte: "Chuck Berrymania"	7
Måndag 24/1	Start för promenader	19
Måndag 31/1	Långvandring	18
	FEBRUARI	
Fredag 4/2	Lunchträff	23
Torsdag 10/2	Aktivitetmöte: Vaccineringar	9
Onsdag 16/2	Studiebesök: Armémuseum	11
Fredag 18/2	Årsmöte + Elvis låtar	7
Söndag 20/2	Sällskap på teater: "Cabaret" på Dramaten	26
Onsdag 23/2	Sällskap på museum: Vårsalongen	24
Måndag 28/2	Långvandring	18
	MARS	
Fredag 4/3	Lunchträff	23
Onsdag 9/3	Resa: Strängnäs domkyrka o Arsenalen	14
Torsdag 10/3	Aktivitetmöte: Senior Shop	10
Torsdag 17/3	Start Ny teknik i vardagen	21
Fredag 18/3	Månadsmöte: Svenska kvinnliga pionjärer	8
Tisdag 22/3	Studiebesök: Nyströms läderfabrik	12
Torsdag 24/3	Ny teknik, del 2	21
Torsdag 24/3	Extra medlemsmöte: Ärtsoppa	10
Måndag 28/3	Långvandring	18
Torsdag 31/3	Ny teknik, del 3	21
	APRIL	
Fredag 1/4	Lunchträff	23
Onsdag 6/4	Sällskap på museum: Stadsmuseet	25
Onsdag 6/4	Buss på stan (alt 13/4)	15
Torsdag 7/4	Aktivitetmöte: Djurgårdens förvaltning	10
Torsdag 7/4	Uppföljning Ny teknik i vardagen	21
Tisdag 19/4	Studiebesök Vår Gård	12



Datum	Aktivitet	Sida
	APRIL (forts.)	
Fredag 22/4	Månadsmöte: Hyllning till S-E Magnusson	8
Måndag 25/4	Långvandring	18
Onsdag 27/4	Pubafton/SPF-kväll	23
	MAJ	
Fredag 6/5	Lunchträff	23
Onsdag 11/11	Resa Sala silvergruva o Sättra Brunn	15
Torsdag 12/5	Aktivitetmöte: Pensionssystemet	10
Onsdag 18/5	Resa Pythagoras + Rosella (alt. 25/5)	16
Fredag 20/5	Våravslutning: "Vi älskar dansbandz"	8
Måndag 30/5	Långvandring	18
	JUNI – AUGUSTI	
Onsdag 1/6	Studiebesök Drottningholm	13
Torsdag 2/6	Pubafton/SPF-kväll	23
Fredag 10/6	Lunchträff	23
Måndag 13/6	Start sommarpromenader	6
15/6 - 18/6	Resa: Höga kusten med Ulvön	16
Torsdag 23/6	Sommarfika	6
Fredag 8/7	Sommarlunch	6
Torsdag 21/7	Sommarfika	6
Fredag 5/8	Sommarlunch	6
Torsdag 18/8	Sommarfika	
Slutet av augusti	Seniorsurfarresa till Gotland	16

Sommaraktiviteter –

ingen föranmälan utom till sommarfikat



Måndagar start 13/6 Sommarpromenader i närområdet
Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg kl. 10.00.

Kontaktpersoner Margareta Regnström, tel. 070-600-64-69
Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44 och
Gunnel Rosendahl, tel. 070-946 10 57.

Tisdagar Boule fortsätter som under våren, se sid 18.

Tre torsdagar 23/6, 21/7 och 18/8 kl. 14.00 Sommarfika
i Oriente Café i Axelsberg. OBS! Föranmälan
Kontaktperson Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69

Två fredagar 8/7 och 5/8 Sommarluncher. Samling vid T-banan
i Axelsberg kl. 12.30. Vi bestämmer krog tillsammans.
Kontaktperson Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44.

Månadsmöten



Studieförbundet
Vuxenskolan

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



Kostnad 50 kr (utom vårlunchen) 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 21 JANUARI



Chuck Berry Mania

En kvintett mogna gentlemän som sedan 1981 har rest runt i stora delar av Sverige och hållit Rockfarfar Chuck Berrys låtar levande.

Tomas "Lill-Chucken" Göransson (sologitarr), **Björn Thambert** (sång & kompgitarr), **Gunnar Ekermo** (sång, piano & orgel), **Per Johnson** (trummor), **Hasse Wester** (basgitarr & kapellmästare).

FREDAG DEN 18 FEBRUARI – ÅRSMÖTE (ingen avgift)

(Tag gärna med kallelsen/dagordning som bifogas programmet)

Efter årsmötesförhandlingarna blir det underhållning:

Elvislåtar

Musikunderhållning med Lars Lind Jaktlund med roliga och intressanta berättelser mellan Elvis-låtarna



**Vi är inte fattiga för att vi äger lite,
utan för att vi saknar mycket.**

FREDAG DEN 18 MARS



Författaren **Eva-Karin Gyllenberg** välkänd profil på DN berättar och visar bilder om sin bok **"Svenska kvinnliga pionjärer"**. Boken handlar om 40 kvinnor från hela Sverige som var pionjärer: företagare, idrottare, läkare, uppfinnare, välgörare, konstnärer.

Eva-Karin har också böcker med sig till försäljning.

FREDAG DEN 22 APRIL

En hyllning till Sven-Erik Magnusson

Bo Krister sjunger Sven-Ingvars musik.

Den folkkäre sångaren kommer att bli ihågkommen för sin långa karriär, karaktäristiska röst och enorma musikalitet. En viktig del i detta var ohans utstrålning, artisteri och starka scennärvaro.



FREDAG DEN 20 MAJ

På årets **våravslutning** serveras laxpudding med skirat smör, ärtor, sallad, smör, ost och bröd. Vin eller öl/vatten.



Så bjuder **Anna Bromée** skådespelare & sångare på en nyskriven föreställning **"Vi älskar dansbandz"**.

Avslut med kaffe och tårta.

Anmälan tidigast 30/3 kl. 09.00
men senast 13/5. till **Britt-Marie Öquist**,
tel. 070-589 58 28.

Pris 295 kr oss tillhanda senast 13/5.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Vi planerar också ett EXTRA MEDLEMSMÖTE 24/3

Ärtsoppa med punsch och underhållning.

Kom in i värmen i Axelsberg och ät en tallrik ärtsoppa, med varm punsch, smör, bröd/ost, öl/vatten och kaffe med kaka.

Anmälan tidigast 10/1 kl.09.00
till Britt-Marie Öquist,
 tel. 070-589 58 28.

Pris 175 kr, oss tillhanda
 senast 17/3.
 Betalningsalternativ se sidan 27.



Foto: Per Järtby

Aktivitetsmöten



Åter öppna för alla – även icke medlemmar.

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

TORSDAG DEN 10 FEBRUARI

Vaccineringar

Monica Carlsson Legitimerad sjuksköterska
 föreläser om varför vi vaccinerar oss. När, var
 och varför?

Vi får information om våra vanligaste
 vaccineringar samt om vilka vaccineringar
 som behövs för utlandsresor.



En arkeolog är den bästa make en kvinna kan ha.

**Ju äldre hon blir, desto mer intresserad
 blir han av henne.**

TORSDAG DEN 10 MARS

Mannekänguppvisning med Senior shop

Inga-Lena Hultman visar den nya vårkollektionen med hjälp av våra egna mannekänger.

Under klädvisningen dricker vi en kopp kaffe med sockerkaka.



TORSDAG DEN 7 APRIL

Kungliga Djurgårdens Förvaltning (KDF)



Karl XI:s fiskarstuga, Djurgårdens äldsta hus.

Slottsfogde Magnus Andersson, berättar och visar bilder. Slottsfogdens uppgift är "att förvalta Konungens enskilda dispositionsrätt till Djurgården".

Detta innebär att värna om kulturhistorien på ön, vårda naturen där ute och se till att människor tycker Djurgården är ett trevligt och inbjudande ställe att rekreera sig på.

TORSDAG DEN 12 MAJ

Hur fungerar pensionssystemet?

Din pension kan komma från flera olika håll. Den allmänna pensionen ansvarar Pensionsmyndigheten för och de flesta får även en tjänstepension från arbetsgivaren. Utöver det kan du också ha ett eget sparande till pension

Ulrik Sundin, informatör på Pensionsmyndigheten kommer till oss och förklarar hur det hänger ihop.

**PENSIONS
MYNDIGHETEN**



Studiebesök



ONSDAG DEN 19 JANUARI kl. 13.30 – 14:30

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 10/1 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 15 personer.

Pris 110 kronor, oss tillhanda senaste 12/1.

Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 16 FEBRUARI kl. 13.30 – 14:30

I rikets hemliga tjänst. Armémuseum Riddargatan 13.

Vi ser en utställning om de kvinnor som spanade, infiltrerade och agerade kurirer för svensk underrättelsetjänst i Stockholm åren 1939 – 1945. Under andra världskriget var Sveriges huvudstad en central plats för internationell underrättelseverksamhet – ett Nordens Casablanca.

För att komma åt viss information lämpade sig kvinnor bäst som "värvningsmaterial". En del kvinnor anställdes under ordnade former med arbetskamrater och fikaraster. Andra arbetade ensamma på fältet med riskfyllda uppdrag. En del fick betala ett högt pris och deras liv förändrades för alltid.



Anmälan tidigast 10/1 kl. 09.00 till Britt-Marie Öquist, tel.070-589 58 28. Max 20 personer

Pris 70 kronor, oss tillhanda senaste 9/2.

Betalningsalternativ se sidan 27.

TISDAG DEN 22 MARS kl. 14.00 – 15.00

Nyströms läderfabrik, Dalagatan 52.

Nyströms har tillverkat läderprodukter sedan 1991 och idag har företaget tre anställda med stort kunnande och lång erfarenhet. Materialet kommer mestadels från Italien, ansett som lädrets hemland, men också till viss del från Sverige.



Alla produkter tillverkas för hand i den 500 kvadratmeter stora fabriken. Besöket inleds med en visning av produktionen och därefter går vi till butiken som ligger vägg-i-vägg med fabriken. Bland de många produkter hittar vi en liten stol för barn som bland annat finns hos prinsessan Estelle på Haga slott.

Anmälan tidigast 10/1 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 10 personer.

Ingen kostnad.

TISDAG 19 APRIL, kl. 13.00 – ca 14.00

Konsten på Vår Gård, Ringvägen 6, Saltsjöbaden



Konferensanläggningen Vår Gård ägs av Kooperativa förbundet och ligger vid Baggensfjärden i Saltsjöbaden.

"Vårgård" förvärvades 1926, döptes om till Vår Gård och användes länge i KF:s kursverksamhet. Vid köpet ingick flera konstverk som lade grunden för den konstsamling som finns på Vår Gård idag.

Med åren utökades samlingen från många håll, och i den vackra miljön kommer vi att möta verk av bl.a. Isaac Grünewald, Sven Erixson, skulptören Christer Sjögren och formgivaren Stig Lindberg.



Vi träffas i konferensanläggningens reception där en guide möter oss. Hitta hit: Buss från Slussen till Henriksdal. Från Henriksdal tar du Saltsjöbanan till hållplatsen Saltsjöbadens station. Resan tar ca 30 minuter och tåget stannar 200 m från Vår Gård.

Anmälan tidigast 30/3 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 20 personer

Pris 210 kronor, oss tillhanda senast den 12/4.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Lunch för de som vill kl. 11.30 i Vår Gårds café. Lunchen bokas samtidigt med anmälan men betalas av var och en på plats (145 kr).

ONSDAG DEN 1 JUNI kl. 14.00 – 14.45

Drottningholms slottsbibliotek och Lovisa Ulrikas gärning.

Slottsbiblioteket inreddes av Jean Eric Rehn omkring 1760 på uppdrag av drottning Lovisa Ulrika. Rehn gestaltade rummet ljust och luftigt, det är helt i guld och vitt. Lovisa Ulrikas boksamling var mycket omfattande och uppskattades 1796 till 2180 volymer. I sitt bibliotek samlade drottningen gärna lärda vänner, bland dem botanikern Carl von Linné, matematikern och fysikern Samuel Klingenstierna och språkvetaren Johan Ihre.



Vi träffas i slottets vestibul, där en guide möter oss och leder oss till biblioteket.

OBS! Det finns ett antal trappor upp till vestibulen och till huvudvåningen och det saknar hiss och ramp.

Anmälan tidigast 30/3 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 20 personer.

Pris 190 kronor, oss tillhanda senast 25/5.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Hitta hit: T-bana till Brommaplan och därefter buss till Drottningholm.

Resor



Våra resor under våren sker i samarbete med SPF Fruängen-Älvsjö i "egen" buss och börjar och slutar på Trekantsvägen 9 i Liljeholmen, utom resan till Höga Kusten.

ONSDAG DEN 9 MARS kl.09.00 – ca 17

Bussresa till Strängnäs domkyrka och Arsenalen – Sveriges försvarsfordonsmuseum

Vi reser direkt till Strängnäs där vi får en "sittande" visning av den vackra domkyrkan, med anor från 1200-talet. Bland kyrkans förnämsta sevärdheter är högkorets båda altarskåp, Carl IX:s gravmonument krönt av häst och ryttare med förgylld kopparutrustning samt ett gravminne över prinsessan Isabella, Johan III:s dotter, som föddes och dog i fångenskap på Gripsholms slott.

Efter visningen får vi gå runt och titta och guiden finns kvar för att svara på frågor.

Efter visning av domkyrkan åter vi lunch och åker sedan till Arsenalen för guidad visning. Hoppas få en guide som även berättar om det sociala livet i Sverige under 2:a världskriget.



Arsenalen är Skandinavien's största militärfordonsmuseum som visar den militära fordonsutvecklingen från 1900-talets början fram tills idag. I museet ingår också utställning med tennfigurer samt ett soldattorp med anor från 1600-talet där en utställning berättar om svunnen tid.

Innan vi påbörjar resan hemåt finns tid att vandra omkring på egen hand eller ta en fika.

Anmälan tidigast 10/1 till Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

Pris 435 kr. (i priset ingår bussresa, visningar och lunch).

Betalning oss tillhanda senast 23/2.

Betalningsalternativ se sidan 27. Minsta antal 37 personer.

ONSDAG DEN 6 eller 13 APRIL kl. 9.00 - 14.00

Buss på stan – Stockholms södra och sydöstra stadsdelar på 5 timmar

Vi bor i en föränderlig stad med nya stadsdelar som vi oftast inte har någon anledning att besöka.



Följ därför med på en busstur tillsammans med en auktoriserad Stockholmsguide. Vi besöker bl.a. Kvarnholmen, Finnboda hamn, Järla sjö, och Sickla, kanske en sväng till Telegrafberget hinns med. Vi ska ju hinna med lunch också.

Mera information om rutten, kostnad och anmälan, kommer i början på året, på månadsmöten och på vår hemsida/i SPF-appen.

Ansvarig för resan är SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö.

Kontakt: Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com alt. tel. 070-778 59 51.

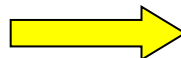
ONSDAG DEN 11 MAJ kl.08.30 – ca 17.30

Bussresa till Sala Silvergruva och Sättra Brunn

Sala Silvergruva – hela Sveriges skattkammare, har en fascinerande historia. Gruvan har varit i drift sedan 1400-talet och innehåller hundratals år av kultur-, arbetslivs- och industrihistoria. Under merparten av seklerna var det silvret för Kronans mynt som var mest åtråvärt, men här bröts även andra mineraler. Under en minnesvärd dag kommer vi att få nya intressanta kunskaper om både gruvbrytningens och Sveriges historia.



Efter en kort fikapaus vid framkomsten kan vi välja mellan två olika visningar – en ovan jord eller "155-metersrutten" med hiss under jord, som brukar upplevas som "vacker och annorlunda" med sina underjordiska grundvattensjöar, uppvärmda berggrum och ekande salar. Det går bra att ta med sig rollator ner i gruvan.



Efter vårt "gruvliga" äventyr åker vi mot Sättra Brunn – Sveriges äldsta kurort – för en god lunch. Innan hemfärd får vi en visning av verksamheten som har en kurortshistoria från 1700-talet.

Anmälan tidigast 10/1 till Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

Pris 690 kr. (i priset ingår bussresa, fika, visningar och lunch).

Betalning oss tillhanda senast 27/4. Betalningsalternativ se sidan 27.

Minsta antal 37 personer.

ONSDAG DEN 18 eller 25 MAJ kl. 09.00 – HELDAGSUTFLYKT

Vi börjar besöket på **Pythagoras industrimuseum** med en kopp kaffe, sedan blir vi guidade i fabriken, som en gång i tiden tillverkade tändkulemotorer som såldes över hela världen. Idag står fabriken kvar i orört skick och visas som ett levande museum.

Museet består av en gammal fabrik och en arbetarbostad. Här finns berättelser om maskiner och människor, om hur världen såg ut under tidigt 1900-tal.



Efter besöket fortsätter vi med bussen till Kapellskär där vi äntrar **Rosella** för en **tur till Mariehamn**, vi intar lunch ombord och njuter av underhållningen ombord, även taxfree shopping hinns med.

Bussen tar oss sedan hem till Trekanten.

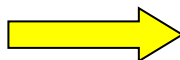
Även här kommer informationen i början på året på månadsmöten och på vår hemsida/i SPF-appen med tider och kostnader.

Ansvarig för resan är SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö.

Kontakt: Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com alt. tel. 070-778 59 51.

ONSDAG DEN 15 JUNI – LÖRDAG DEN 18 JUNI

Höga kusten med Ulvön - 4 dagar i samarbete med Larssons Resor. Höga kusten har alltid varit ett populärt resmål. Numer är detta landhöjningsområde klassat som Världsarv.



Första stoppet blir för lunch i en gammal fiskeby, Mellanfjärden. Bussen rullar förbi Sundsvall till Lunde och skulpturen som minner om händelserna i Ådalen 1931. Middag och övernattnig i två nätter på First Hotel Kramm i Kramfors.

Under de följande dagarna besöker vi Ulvön, Mjälloms tunnbrödsfabrik, upplever hängbron över Ångermanälven, Döda fallet, Thaiändska Paviljongen och en övernattnig på Hotell Knaust i Sundsvall. På återfärden svänger vi av E4:an mot Delsbo och den gamla fåbodvägen till Järvsö för lunch på Stenegård.



Pris 6 590 kr. per person i dubbelrum. Tillägg för rum för eget bruk: 250 kr. per natt.

Buss avgår från busstorget i Fruängen kl. 07.50 och från Axelsberg (utanför vårdcentralen) kl. 08.00.

Anmälan till Larssons Resor senast den 29 april.

Fullständig resebeskrivning kommer att finnas på våra månadsmöten och på vår hemsida/ i SPF-appen.

Praktiska upplysningar och avbokningsregler se

www.larssonsresor.se

Gotlandsresa augusti 2022

Följ med på en **”Seniorsurfarresa”** till Gotland i slutet av augusti. Resan planeras i samarbete med Anneli Clevenrot, som leder våra kurser i Ny Teknik. Vi planerar ett upplägg med både undervisning och tid för utflykter och återkommer med vidare information om tider och kostnader i början av året via månadsmöten och vår hemsida. Kontaktpersoner för föreningen är Börje Granath, tel. 073-030 40 88 och Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

Vi kommer att anlita en resebyrå som ansvarar för resan.

Ann Falk tar gärna emot intresseanmälan, men tidigast 10/1 kl.09.00.

Andra resor att se fram emot?

Kontaktperson för mer information om möjliga resor, när restriktionerna lättat, är vårt reseombud, Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

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



dess utdelas vid start.

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

Sista måndagen i månaden med start 31/1. Därefter gäller 28/2, 28/3, 25/4 och 30/5.

Ingen föranmälan.

Ta med SL-kort och matsäck.

Ledare: Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44
Gunnel Rosendahl, tel. 070-946 10 57.

Boule

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

Boulen startar så snart vädret tillåter i vår och fortsätter hela sommaren.

Ingen föranmälan, ingen vana behövs. Ta med bouleklot.



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

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

Tennis

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

Kontakta **Jan Edling**, tel. 08-646 97 36 för mer information.

Start efter helgerna. Se även hemsidan www.ptks.se.



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 24/1 (utom 31/1, 28/2, 28/3, 25/4 och 30/5 då det är långvandring). Ingen föranmälan.

Ledare: Samma som för långvandringarna.

Promenaderna fortsätter i sommar med start 13/6, se sidan 6.

Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Kontaktperson för information:

Tove Bengtsson-Bok, tel. 08-508 23 528.

Brännkyrka Veteranring

Bor du ensam? I så fall kanske **Brännkyrka Veteranring** kan ge dig större trygghet.

Föreningen erbjuder dig att **dagligen ringa till en telefonsvarare** och bara säga ditt namn och telefonnummer.

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

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

Tekniken bekostas av stadsdelsnämnden i Hägersten-Älvsjö.

Studiecirklar



**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.

Vävning

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

Start måndag den 10/1.

Vi väver tillsammans.

Vävstolar finns.

OBS! Vissa förkunskaper krävs.

Cirkelledare (anmälan och information):

Vivian Johansson,
tel. 070-399 10 71.



Pris 550 kr, oss tillhanda senast 17/1.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Materialkostnad tillkommer. Max 10 deltagare som alternerar.

Anmälan till teknikcirkeln och bokcirkeln görs till studieombudet Börje Granath, tel. 073-030 40 88 tidigast 10/1 kl.09.00.

Ny teknik i vardagen - fördjupning

För dig som kan grunderna i din dator eller telefon och gärna vill gå vidare med kunskap.

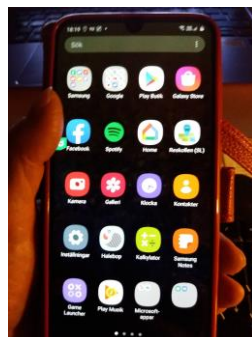
Cirkeln genomförs som en Zoomkurs på 3 gånger samt en uppföljningsdag. En kurs du har på din hemmaplan.

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

Datum för kursen: 17/3, 24/3 och 31/3 med uppföljning 7/4.

Pris 350 kr. för hela kursen, oss tillhanda senast 24/3. Betalningsalternativ se sidan 27. Max 8 deltagare.

Anmälan till Börje Granath, se ovan.



Se även "Seniorsurfarresan" till Gotland på sidan 17.



**Många människor springer efter lyckan
likt en tankspridd man som letar efter sin hatt,
medan han hela tiden har den
på huvudet eller i handen.**

Bokcirkel

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst?
I vår startar vi med **Fjärilsvägen** av **Patrik Lundberg**.

Start fredag **21/1** kl. 12.00 i "Lilla rummet" i entrén
i Axelsberg. Övriga datum bestäms av deltagarna.
Cirkeln planeras att vara 5 gånger under våren.

Deltagarna betalar sina egna böcker eller
lånar på bibliotek.
Max 10 deltagare.

Pris 200 kr, oss tillhanda senast 28/1.
+ eventuella böcker.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Cirkelledare:

Lotta Persson, tel. 070-626 20 68

Per Sydhoff, tel. 070-267 07 89



Anmälan till Börje Granath, se föregående sida.

Keramikkurs

Pausas under våren.

Utnyttja din e-postadress!

Om du har en e-postadress kan du få information från
föreningen snabbare.

Kontrollera gärna skräpkorgen då och då för det händer att
e-post hamnar där av misstag.

Vill du utnyttja denna möjlighet? Meddela då din e-postadress
till vår medlemssekreterare Ulla Lundström på adressen
ulla.m.lundstrom@telia.com

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 4/2. De följande lunchträffarna äger rum **4/3, 1/4, 6/5 och 10/6.**

Anmälan till Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44 eller Gunnel Rosendahl, tel 070-946 10 57.

Krogn är alltid hemlig utom vid **sommarluncherna 8/7 och 5/8, se Sommaraktiviteter sidan 6.**

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

Pubafton / SPF-kväll

Två gånger under våren, **onsdag 27/4** och **torsdag 2/6 vid 18-tiden**, ses vi på



Villa Fridhem vid Mälarhöjdens T-banestation.

Adressen är Bellmanskällevägen 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 föränmälan.

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 23 FEBRUARI

Liljevalchs samt Liljevalchs+ (Entré pensionärer 100 kr)

Vårsalongen är en jurybedömd utställning som står öppen för alla över 18 år och brukar bjuda på allt från måleri, skulptur, foto och installationer – konst som kan väcka allt från eftertanke och glädje till upprörda känslor.



Liljevalchs
vårsalong

Varje verk är till salu och priset, som sätts av deltagarna själva, finns i utställningskatalogen.

Årets jury består av konstnärerna Julia Peirone och Stina Persson samt Liljevalchs chef Mårten Castenfors som är juryns ordförande.



På Liljevalchs+ (den nya byggnaden) visas 2/2 – 20/3 2022 **Princess Svanevit** i Övre galleriet.

Vid midsommar 1930 sjösattes kappseglingsbåten Princess Svanevit, inredd med unika intarsior av Ewald Dahlskog (1894 – 1950).

Båten är ett unikum både inom den svenska båtbyggarkonsten och det svenska konsthantverket. Inredningen visas nu i en koncentrerad presentation i museets nya hall.

ONSDAG 6 APRIL

Stadsmuseet (Fri entré)

Följ med till Stadsmuseet och Stockholmsutställningen där vi får uppleva Stockholms historia i tre våningsplan (hiss finns), från år 1527 fram till idag.

Allra högst upp visas familjen Pihlqvists hem, en familj med två barn och deras liv i två små rum kring sekelskiftet 1900.



Foto: Mats Ek



En tillfällig utställning om Ulla Winblad (1744 – 1798) finns också att bese.

Museet rymmer även ett kafé, som förutom kaffe serverar en lätt lunch.

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

Rabatterade teaterbiljetter

Genom vårt ombud får du på **Stadsteatern** ca 15 % lägre pris än teaterns pensionärspris (även för övriga kategorier t.ex. för ev. barn eller barnbarn).

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

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. Biljetterna expedieras då i mån av plats, så ange helst flera möjliga datum.

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

Sällskap på teater

Tycker du om teater men har ingen att gå med? Då kanske detta är något för dig. Vi sitter tillsammans i salongen och fikar i pausen. Vi fortsätter i vår med en pjäs på Dramaten. **Samling i entrén**

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

Söndag 20/2 kl.16.00 — ca 18.45

Cabaret

Den amerikanska musikalen Cabaret, av Joe Masteroff, sätts upp på Dramatens stora scen i regi av **Farnaz Arbabi** och med levande musik framförd av Damn!

Cabaret utspelar sig i det tidiga 30-talets Berlin. Stadens nöjesliv är dekadent och de festsugna samlas på Kit Kat Klub. Samtidigt växer hotet från nazismen.



I rollerna

Jonas Malmsjö som konferencieren **Ana Gil de Melo Nacimiento** som Sally Bowles, **Marie Richardson** som Fräulein Schneider och **Johan Holmberg** som Herr Schultz.

Anmälan till Margareta Regnström, tel 070-600 64 69, tidigast 10/1 kl.09.00 men senast 20/1. Max 19 personer.

Pris inklusive pausfika **460 kr**, oss tillhanda senast 27/1. Betalningsalternativ på sidan 27.
OBS! Återbetalas ej vid ev återbud!

**När du söker efter det goda hos andra
upptäcker du det bästa hos dig själv.**

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, normalt i början av året, så det är bara aktuellt för nya medlemmar att betala senare under året. 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 internet-bank.

Övriga betalningar

Studiebesök, studiecirkel 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.**

Anges aktivitet + ditt namn och telefonnummer vid anmälan och betalning.

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 hela vår hemsida med Senaste Nytt, Minnesbilder, och Kalendarium med mera, som uppdateras löpande.

Adressen till hemsidan är: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Styrelsen fotograferad under ett digitalt styrelsemöte.



Från vänster i övre raden: Britt-Marie Öquist, Margareta Regnström
Börje Granath, Karin Becker, Birgitta Airas, Vivian Johansson,
Lars-Åke Hovén, Ann Falk och Ulla Lundström.