



”Bakom regnbågsberget flyger evigheten”
av Linda Karlsson, Kinmanssonsvägen 43,
Axelsberg.

Program våren / sommaren 2023

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 (adjungerad) Ann Falk 073-444 45 17
ann.m.falk@gmail.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 vårens program!

Äntligen ser vi ljuset i tunneln efter pandemin och verksamheten är tillbaka med ett fylligt program – så länge inget oförutsett inträffar vad gäller smittläget med nya covidvarianter.

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

Vi fortsätter vårt uppskattade **samarbete** kring **Bio Aspens filmvisningar** och har inlett ett nytt samarbete med **Kulturföreningen Tellus för deras jazzsalong**. Se sidan 26.

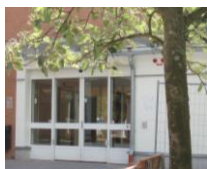


Bästa sättet att hålla sig uppdaterad om ändringar i programmet är att kontakta ansvarig person och/eller att ladda ner SPF-appen i mobilen/plattan (Se sista sidan).

OBS! Respektera tidigaste anmälningssdag, som även i vår är två olika datum (11/1 och 7/3). Kö uppstår, så ring igen! Anmälan på telefonsvarare gäller inte under första dagen!
Anmälan för max 2 personer av var och en.

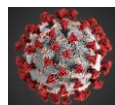
Det är också viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 27), för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.

Våra aktivitetsmöten är öppna för alla, ta gärna med en vän som får se hur vi har det.



Våra möten äger som vanligt rum i aulan i Axelsbergs seniorboende, med entré från Axelsbergs torg 3.

OBS! Du måste vara helt frisk och symtomfri 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
	JANUARI	
Onsdag 11/1	Första anmälningdagen	3
Måndag 9/1	Start för vävning	18
Onsdag 18/1	Bio Aspen första filmen	26
Fredag 20/1	Start för bokcirkel 1	20
Fredag 20/1	Månadsmöte: C-G Svingel	6
Måndag 23/1	Start för promenader	17
Onsdag 25/1	Studiebesök: VVS-museum	10
Fredag 27/1	Start för bokcirkel 2	20
Måndag 30/1	Långvandring	16
	FEBRUARI	
Onsdag 1/2	Sällskap på museum: Fotografiska	24
Fredag 3/2	Lunchträff	21
Torsdag 9/2	Aktivitetsmöte: Fruar o fröknar i Fruängen	8
Fredag 17/2	Årsmöte: Charlie Norman musik	6
Onsdag 22/2	Studiebesök: Stora synagogan	10-11
Torsdag 23/2	Pubafton/SPF-kväll	21
Söndag 26/2	Sällskap på teater: Revisorn	22
Måndag 27/2	Långvandring	16
	MARS	
Fredag 3/3	Lunchträff	21
Tisdag 7/3	Andra anmälningdagen	3
Torsdag 9/3	Aktivitetsmöte: Tonerna bara kommer	8
Onsdag 15/3	Sällskap på museum: Vårsalongen	24
Fredag 17/3	Månadsmöte: Annika Lantz	7
Tisdag 21/3	Pubafton/SPF-kväll	21
Onsdag 22/3	Studiebesök: Medeltidsmuseum	11
Torsdag 23/3	Extra aktivitetsmöte om bedrägerier	8
Måndag 27/3	Långvandring	16
Onsdag 29/3	Buss på stan	13
Fredag 31/3	Lunchträff	21

När man tänker något vänligt kan man väl tänka högt.

Datum	Aktivitet	Sida
	APRIL	
Söndag 2/4	Sällskap på teater: A Chorus Line	23
Onsdag 12/4	Studiebesök: N:a begravningsplatsen	12
Torsdag 13/4	Aktivitetmöte: Jonas Lindkvist	9
Tisdag 18/4	Mobilkunskap Inspirationsträff	19
Onsdag 19/4	Pubafton/SPF-kväll	21
Fredag 21/4	Månadsmöte: 3 X Monica	7
Måndag 24/4	Långvandring	16
	MAJ	
Onsdag 3/5	Sällskap på museum: Thielska	25
Fredag 5/5	Lunchträff	21
Onsdag 10/5	Resa: Dalarö	13-14
Torsdag 11/5	Aktivitetmöte: Dietisten Bim Åkers	9
Onsdag 24/5	Studiebesök: Carl Eldhs museum	12
Måndag 29/5	Långvandring	16
Maj - Juni?	Preliminärt Tvådagarsresa: Dalarna	15
	JUNI - AUGUSTI	
Fredag 2/6	Våravslutning: Octaviakören	7
Fredag 9/6	Lunchträff	21
Måndag 12/6	Start sommarpromenader	5
Torsdag 22/6	Sommarfika OBS! Föranmälan	5
Fredag 7/7	Sommarlunch	5
Torsdag 20/7	Sommarfika OBS! Föranmälan	5
Fredag 4/8	Sommarlunch	5
Torsdag 17/8	Sommarfika OBS! Föranmälan	5

Sommaraktiviteter

Ingen **föranmälan** utom till **sommarfikat**

Måndagar start 12/6 Sommarpromenader i närområdet

Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg kl. 10.00.

Kontaktpersoner: Gunnel Rosendahl, tel. 070-946 10 57 och

Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69.

Tisdagar Boule fortsätter som under våren se sidan 17.

Tre torsdagar 22/6, 20/7 och 17/8 kl. 14.00 Sommarfika

i Café House i Axelsberg.

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

Två fredagar 7/7 och 4/8 Sommarluncher. Samling vid T-banan

i Axelsberg kl. 12.30, då vi bestämmer krog tillsammans.

Kontaktperson: Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44.

Månadsmöten



Studieförbundet
Vuxenskolan

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

Kostnad 50 kr (utom vårlunchen) inklusive kaffe och smörgås.
(Vi har tyvärr små möjligheter att erbjuda specialkost.)

Betalas på plats, helst med kort eller Swish, nr 123 366 42 40.

Vin kan köpas på plats till självkostnadspris **25 kr**,
som betalas kontant, alt. med kort vid ankomsten.

Vid kontantbetalning endast jämna pengar (inga mynt).



FREDAG DEN 20 JANUARI

”Carl-Gustaf Svingel – och Silvias familj i det kalla krigets Berlin”.



Föredrag av tv-journalisten **Ingrid Thörnqvist** som berättar om sin spänningsbiografi. Den handlar om en okänd svensk, C-G Svingel, som hjälpte människor att på hemliga vägar ta sig ut genom muren i det delade Berlin.

I boken berättar också drottning Silvia för första gången om villkoren för sin östtyska familj.

FREDAG DEN 17 FEBRUARI **ÅRSMÖTE** (ingen avgift)

(Tag gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet.)

Efter årsmötesförhandlingarna blir det underhållning:

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 17 MARS

Annika Lantz berättar

Annica har många strängar på sin lyra. Hon är bland annat komiker och radio- och tv-pratare.

Hon har lett flera radioprogram i Sveriges Radio, bland andra Kvällspasset, Morgonpasset, hennes eget Lantz i P3/P4/P1 och Lantzkampen.



FREDAG DEN 21 APRIL

3 x Monica



En hyllning till Monica Zetterlund.

Monica Söderberg och Monica Dominique sjunger.



FREDAG DEN 2 JUNI

Våravslutning

Vi inleder med att äta en landgång. Till det serveras två glas vin eller öl/vatten.



Så ett sångprogram, **"Bedårande sommar"**, med **sånggruppen Octavia** under ledning av Ingegärd Petersen som framför vårsånger.

Avslut med kaffe o tårta.

Anmälan tidigast 7/3 kl. 09.00 till

Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.

Pris 250 kr, oss tillhanda senast 19/5.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Aktivitetsmöten

Åter öppna för alla – även icke medlemmar.

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

TORSDAG DEN 9 FEBRUARI

"Fruar & Fröknar i Fruängen"



Anita Dahlberg från DEA-föreningen för kvinnohistoriskt museum berättar om några av kvinnorna i boken, som ingår i den serie skrifter som föreningen ger ut.

Boken berättar om 26 kvinnor som alla varit betydande och banbrytande inom olika områden och som alla har fått en gata eller plats i Fruängen uppkallad efter sig

TORSDAG DEN 9 MARS

"Tonerna bara kommer, men varifrån"

Per-Åke Lindestad, halsläkare och röstforskare berättar om människorösten. Hur kan det komma sig att röstinstrumentet kan skapa de ljud vi tar för självklara, de ljud som bygger upp talet och sången.

Hur vibrerar stämbanden? Hur ser röstinstrumentet ut på in- och utsidan?
Varför låter röster olika?



TORSDAG DEN 23 MARS

Extra aktivitetmöte i samarbete med Seniorhälsan om **bedrägerier mot äldre**. Mer information senare i SPF-appen/hemsidan och på månadsmöten.

TORSDAG DEN 13 APRIL

Pressfotograf med sport som speciellt område.

Jonas Lindkvist har arbetat på Dagens Nyheter sedan 1997. De första åren fotograferade han en del konflikter och åkte runt till olika krigshärdar världen över. Men det släppte han ganska snart, då han upptäckte att det inte var något för honom. I stället har Jonas valt att fokusera på sporten. Jonas visar bilder och berättar om sitt jobb



TORSDAG DEN 11 MAJ

"Viktiga tankar om mat och hälsa"



Kom och lyssna på dietisten **Bim Åkers**, som på ett intressant och underhållande sätt delar med sig av sina funderingar kring hur vi ska må bättre helt enkelt.

Mötet ordnas i samverkan med Seniorhälsan.

Jag försöker ta livet med en klackspark,
men det sparkar ju bara tillbaka.

Studiebesök



ONSDAG DEN 25 JANUARI kl. 13 – ca 14.30

Sveriges VVS museum – Favorit i repris – Archimedesv.1, Bromma.

”Hur VVS-branschen varit med och utvecklat det svenska samhället från Lort-Sverige till världens högsta levnadsstandard”.



En guidad tur som berättar om hur värme, ventilation och sanitet, (VVS), har utvecklats i Sverige sedan 1850-talet. Vi får bland annat se en handvevad tvättmaskin, vedeldad vattenvärmare, badrum från 1930-talet och hundraåriga verktyg mm. Fika i lokalen efteråt.

Resväg: Med Tvärbanan till hållplats Karlsbodavägen.
Ca 150 m gångavstånd.

Anmälan tidigast 11/1 kl. 09.00 till Ann Falk, tel. 08-97 26 62

Max 20 personer.

Pris 30 kr, oss tillhanda senast 16/1.

Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 22 FEBRUARI kl. 13 – ca 14.30

Stockholms Stora synagoga, Wahrendorffsgatan 3 B.

Guiden berättar om den judiska församlingens historia i Stockholm, vad det är som utmärker den församlingen och vad det är för utmaningar den har i dagens samhälle.

Vi får även en visning av den intressanta byggnaden.



Guiden möter oss inne på gården vid en staty med inskriptionen 'Flykten med Torahn'.

Anmälan tidigast 11/1 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.
Max 25 personer.

Pris 55 kr, oss tillhanda senast 8/2
Betalningsalternativ se sidan 27.



ONSDAG DEN 22 MARS kl. 14 – ca 15

"Fynden berättar", Medeltidsmuseum Strömparterren 3.

Ungefär vart hundra år byggs Slussen om och arkeologerna hittar fynd som berättar nya tidigare okända historier om Stockholms förflytna. Hur jobbar arkeologer och hur kan man läsa kulturlager och tolka fynd? Vi får en presentation av fynd och nya teorier från utgrävningarna vid bygget av Slussen.



Foto: Mats Ek

Anmälan tidigast 11/1 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 20 personer.

Pris 100 kr, oss tillhanda senast 8/3.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Frågan är inte hur gammal man är
utan hur man är gammal.

ONSDAG DEN 12 april kl. 14 – 15.30

Norra begravningsplatsen, Grind 3, Solna kyrkväg 2.

Vi får en guidad visning av en av Sveriges största och mest imponerande begravningsplatser. Här vilar bland andra August Strindberg, Alfred Nobel, Gösta Ekman den äldre och Ingrid Bergman. Många skulpturer, reliefer och andra konstnärliga utsmyckningar är skapade av några av vårt lands mest framstående skulptörer, till exempel Carl Eldh och Carl Milles. Strax intill uppfördes år 1887 Nordens första krematorium.



Foto: Susanne Hallmann

Anmälan tidigast 7/3
kl. 09.00 till **Karin Becker**,
tel. **070-559 54 31**.

Max 25 personer

Pris 125 kr oss tillhanda senast 29/3.
Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 24 MAJ kl. 14 – ca 15

Carl Eldhs ateljémuseum Lögebodavägen 10, i Bellevueparken.

Vi får höra om Carl Eldhs bakgrund, studier och yrkesliv samt om byggnaden och några utvalda verk. En presentation av en utställande konstnär samt några utvalda verk får vi också.

Resväg: T-bana eller pendel till Stockholm-Odenplan och 15–20 minuters promenad eller vidare med buss 2 eller 515 till hållplats Sveaplan alternativt buss 50 till Roslagstull och 5–10 minuters promenad.

Anmälan tidigast 7/3 kl.09.00 till
Karin Becker, tel. **070-559 54 31**.

Max 25 personer

Pris 95 kr, oss tillhanda senast 10/5.
Betalningsalternativ se sidan 27.



Resor



Våra resor under våren sker i samarbete med SPF Fruängen-Älvsjö i "egen" buss (utom Dalaröresan) och börjar och slutar på Trekantsvägen 9 i Liljeholmen.

ONSDAG DEN 29 MARS kl.09.00? – ca 14.00?

Buss på stan – Det nya sydöstra Stockholm

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 bland annat Årsta, Slakthusområdet, Björkhagen, Kärrtorp och Sköndal.



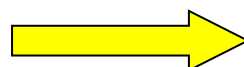
Vi ska ju hinna med lunch också.

Mera information om rutten, kostnad och anmälan, kommer i början på året, på månadsmöten, i SPF-appen och på vår hemsida. Ansvarig för resan är SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö. Kontakt: Gull-Britt Larsson ingul41@telia.com alt. tel. 070-778 59 51.

Preliminärt ONSDAG DEN 10 MAJ ca kl. 08.30 – ca 17.00

Utflykt till Dalarö.

Vi reser med reguljära trafikmedel och träffas vid tvärbanan i Liljeholmen för att sedan ta oss till Handen med pendeltåg och därefter buss till Dalarö. Om några väljer att köra bil, träffas vi vid **Tullhuset på Dalarö kl. 10.00.**



Vi hälsas välkomna av turistchef och guide Lars-Olof Landin och vi serveras kaffe och hembakat. Vi får en introduktion till Dalarö och det klassiska Tullhuset, som grundades 1636.

Kl. 11.30 vandrar vi den korta vägen ner till bryggan, där båt väntar för en guidad båttur. Än i våra dagar behåller Dalarö sin plats som viktig replipunkt för övärlden runtom och vattnen utanför har numera blivit Sveriges första marina kulturresevat, med många väl bevarade skeppsvrak.

Några av dessa fyndplatser kommer vi att passera och höra berättas om under vår guidade båttur förbi Dalarö skans, upp längs Ornökusten, en av Sveriges större öar, och förbi Strindbergs Hemsö (Kymendö) och tillbaka till Dalarö.



Kl. 12.45 serveras lunch på Tullhusets restaurang.



Efter lunch, mellan ca 14.00 – 15.30, gör vi en guidad vandring med korta avstånd i byn med start i Dalarö vackra kyrka från 1652. Därefter egen tid för den som vill handla i

byns affärer – bageri, fiskaffär mm.

Anmälan tidigast 11/1 kl. 09.00 till Ann Falk tel. 08-97 26 62

Pris 595 kronor (i priset ingår fika vid ankomsten, båttur, lunch och guide hela dagen) **oss tillhanda senast den 26/4.**

Max 40 personer.

I **SEPTEMBER** planeras en resa till Härkeberga kyrka med fika i Kaplansgården och åtföljande besök i Linnéträdgården i Uppsala.

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

Ansvarig för resan är SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö.

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

PRELIMINÄRT TVÅ DAGAR I MAJ – JUNI

Bussresa till Dalarna

Första dagen reser vi med uppehåll för fika och lunch upp till Mora där vi får en visning av Zornmuseet och Zorngården.

Övernattning sker på hotell Dalicarlia Hotel & Spa i Tällberg med utsikt över sjön och den vackra Siljansbygden.



Foto: Kola Production

Dag två besöker vi bland annat Hugo Alvéns hem en bit utanför Leksand och Jobs Handtryck i Västanvik.



Datum och pris med mera oklart i nuläget. Mer information senare på månadsmöten, i SPF-appen och på vår hemsida.

Anmälan tidigast 11/1 men senast den ? till Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

Andra resor att se fram emot?

Kontaktperson för mer information om möjliga resor är vårt adjungerade reseombud, Ann Falk, tel. 073-444 45 17.

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 telefonnummer till föreningen.

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

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 30/1

Därefter gäller **27/2, 27/3, 24/4 och 29/5**

Ingen föranmälan.

Ta med SL-kort och matsäck.

Vårens sista långvandring, **29/5**, kommer vi att ägna åt konsten och äldre, intressanta byggnader i Gröndal och Ekensberg.

Anmälan om deltagande till denna vandring till Margaretha Östling **senast den 20 maj**. Max 20 personer.

Ta med SL-kort och matsäck även denna gång.

Ledare:

Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44

Börje Sehlmark, tel. 073-898 84 79

Gunnel Rosendahl, tel. 070-946 10 57.



Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Kontaktperson för information:

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

Det hjälper inte att galoppera om det går i fel riktning

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
23/1** (utom 30/1, 27/2,
27/3, 24/4 och 29/5 då det
är långvandring). Ingen föränmälan.

Ledare: Gunnel Rosendahl, tel. 070-946 10 57.

Promenaderna fortsätter sen i sommar med start 12/6.

[Se Sommaraktiviteter sidan 5.](#)

Boule

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

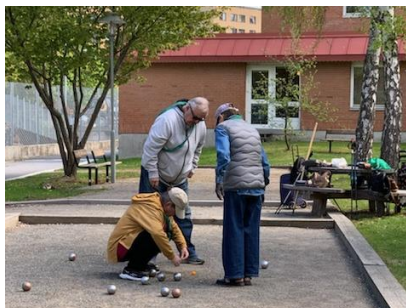
**Boulen börjar så snart vädret tillåter i vår och fortsätter
hela sommaren.**

[Se sommaraktiviteter sidan 5.](#)

Ingen föränmälan, 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),
i SPF-appen och på hemsidan.



**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 9/1.

Vi väver tillsammans.

Vävstolar finns.

OBS! Vissa förkunskaper krävs.

Cirkelledare:

Vivian Johansson, tel. 070-399 10 71
(även anmälan och information).

Pris 550 kr, oss tillhanda senast 23/1.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Materialkostnad tillkommer. Max 10 deltagare som alternerar.

Anmälan till teknikcirkeln och bokcirkelarna görs till studieombudet **Börje Granath, tel. 073-030 40 88** tidigast 11/1 kl.09.00.

Ny teknik i vardagen

Kom i gång 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.

Mobilkunskap

En **fysisk inspirationsträff** på 2 timmar i Axelsberg **tisdag 18/4 kl. 14.**

Hela världen och alla möjligheter finns i din mobil. Lär dig hitta till inspirerande, roliga och användbara sidor. Det är inte svårt!



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

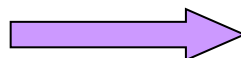
Pris 200 kr, oss tillhanda senast 4/4.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Max 8 deltagare.

Anmälan till Börje Granath, se ovan

Keramikkurs

Vilande under våren.

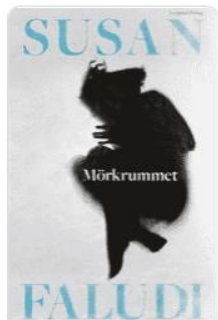


Bokcirklar

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst?
Sedan i höstas har vi två cirklar som fungerar var för sig.
Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.
Max 10 deltagare per cirkel.

Pris 250 kr, oss tillhanda senast 3/2.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Bokcirkel 1



Start fredag 20/1 kl. 11.30 i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum bestäms av deltagarna.
Cirkeln planeras att vara 5 gånger under våren.

I vår startar vi med **"Mörkrummet"**
av **Susan Faludi**

Cirkelledare:

Lotta Persson, tel. 070-626 20 68

Per Sydhoff, tel. 070-267 07 89

Bokcirkel 2

Start fredag 27/1 kl. 11.30 i "Lilla rummet"
i entrén i Axelsberg.

Övriga datum bestäms av deltagarna.
Cirkeln planeras att vara 5 gånger under våren.

I vår startar vi med **"Alla floder flyter mot havet"** av **Dorit Rabinyan**.

Cirkelledare:

Börje Granath, tel. 073-030 40 88.



Anmälan till Börje Granath för bägge cirkelarna, se sid 19.

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 3/2.

Därefter gäller följande datum
3/3, 31/3 (7/4 = långfredag), 5/5 och 9/6.

Krogn är alltid hemlig utom vid sommarluncherna 7/7 och 4/8.

Se Sommaraktiviteter på sid 5.



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

Tre gånger under våren, **23/2, 21/3 och 19/4 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 föranmälan.

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

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 två pjäser på **Kulturhuset Stadsteatern**.

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

Revisorn på Klarascenen söndag 26/2 kl. 16.00

(Samling i Klarascenens foajé)

En småfiffare misstas av en slump för statlig inspektör – och stadens styrande skikt får panik! Nikolaj Gogols komedi **Revisorn** framförs i modern tappning under regi av Frida Röhl. I rollerna ser vi bland andra **Leif Andréé, Katarina Ewerlöf, Peter Andersson** och **Pablo Leiva Wenger**. Pjäsen har premiär på Kulturhuset Stadsteatern den 3 februari 2023.

Regissör Frida Röhl och dramatiker Magnus Lindman förflyttar handlingen till en nutida svensk småstad där kommunalråd, politiker och andra nyckelpersoner gör allt för att revisorn ska få ett positivt intryck av staden och dess ledning.

Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69,
tidigast 10/1 kl.09.00 men senast 16/1.
Max 20 personer.

Pris 400 kr inklusive pausfika, oss tillhanda senast 11/2.
Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!



A Chorus Line på Stora scenen söndag 2/4 kl.13

(Samling vid insläppet)

Succémusikalen från Broadway, om dansarens ständiga jakt på arbete och längtan efter att förverkliga sin dröm sätts nu för första gången upp på Kulturhuset Stadsteatern i en egen version. Den ursprungliga Broadwayuppsättningen från 1975 belönades med nio Tony Awards och spelades på Broadway i rekordlånga 15 år. I Sverige fick den premiär på Oscarsteatern 1979 och har inte spelats i Sverige sedan 2002.

Nu 20 år senare sätts den upp i en ny version i regi av Roine Söderlundh och Maria Sid, där Roine Söderlundh även står för den helt nya koreografin. **Rennie Mirro** gör rollen som regissören Zach och **Hanna Lindblad** återvänder till musikalscenen i rollen som Cassie.

Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 10/1 kl.09.00 men senast 20/2.

Max 22 personer.

Pris 525 kr inklusive pausfika, oss tillhanda senast 18/3.

Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

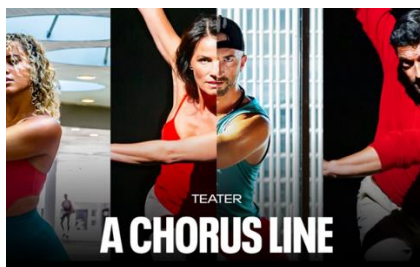


Foto: Matilda Rahm

Rabatterade teaterbiljetter

Genom vårt ombud får du på **Stadsteatern** 20 % rabatt på biljettpriset.

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 teaterns program eller gå in på deras hemsida www.kulturhusetstadsteatern.se

Sällskap på museum

Ingen föränmälan. **Samling kl.11.30 (OBS ny tid)** i T-banehallen Liljeholmen (innanför spärrarna vid utgång mot tvärbanan) för gemensam resa till aktuellt museum.

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

ONSDAG 1 FEBRUARI

Fotografiska

Entré 170 kr

Fotografiska visar för första gången bilder från TT Nyhetsbyråns enorma bildarkiv från 1921 och fram till idag.

Utställningen News Flash – Ett sekel av nyheter är en tidsresa med mer än 300 bilder från historiska händelser som kvinnlig rösträtt, krig, mån-förmörkelse och månlandningar, naturkatastrofer, kungliga bröllop och mycket mera.



ONSDAG 15 MARS

Liljevalchs vårsalong

Entré 100 kr



Det är återigen dags för Liljevalchs vårsalong, i år framflyttad en månad.

Årets jury består av konstnären Jockum Nordström, konstvetaren Isabella Nilsson samt Liljevalchs vice konsthallschef Isak Nilson som är juryns ordförande.

ONSDAG 3 MAJ

Thielska galleriet



Oskar Bergman, Lyrikt landskap, 1915, Thielska Galleriet

Entré 120 kr

Målaren Oskar Bergman (1879 – 1963) är med sina 43 verk en av de mest representerade konstnärerna i museets samling. Paret Signe Maria och Ernest Thiel blev hans mecenater och var till stor hjälp i hans utveckling som konstnär. Utställningen visar ca 150 verk i olika tekniker.

Ytterligare information om utställningarna finns på respektive museums hemsida.

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 eller Daisy Hagman, tel. 08-86 69 66 **för information om hur du blir med i ringen.**

Tekniken och telefonsamtalen bekostas av stadsdelsnämnden i Hägersten-Älvsjö.

Översättningar är som fruar.

De vackraste är inte alltid de trognaste.

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 onsdagen 18/1 med "A Man Called Otto" (= den amerikanska versionen av "En man som heter Ove" med Tom Hanks i titelrollen). Övriga datum är 15/2, 15/3, 12/4 och 10/5.

Kl. 12.00 serveras sopplunch och 13.00 börjar filmen. Priset är 150 kr. (80 kr för enbart filmen).

Anmälan/bokning görs säkrast på hemsidan www.bioaspen.se alternativt telefonbokning *kvällstid* 076-029 05 99.

Biocafé Tellus

Vattenledningsvägen 46, Midsommarkransen

Vi har inlett ett samarbete med **Kulturföreningen Tellus** för ett konsert-supé-evenemang i deras **jazzsalong-serie**. Seriens arrangörer erbjuder oss pensionärsrabatt på såväl konsertbiljett som 3-rätterssupé, som man kan boka och förtära före konserterna.

Bokning görs med sms till tel. 073-154 78 56.

Skriv SPF samt ditt namn och hur många som ingår i sällskapet. Skriv om bokning gäller endast konsert eller bord eller båda. Rabatterad biljett hämtas i caféet före konsert/supé.

Bokar man bara för konserten hämtas biljetten senast 18:30. Bokar man även för supén hämtas biljetterna för konsert/bord från 17.00 i caféet, där du betalar, får ett bord och blir serverad 17 - 19.

Vid bokning av bord ska ankomsttiden lämpligen anges. För övriga frågor om kulturföreningen gäller tel. 076-897 90 24.

Information om kommande evenemang i SPF-appen och på vår hemsida.

Medlemsavgiften betalas till förbundet

Medlemsavgiften för 2023 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.**

Anmälan, 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! **Ev undantag endast vid sjukhusvistelse.**

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.

SPF Seniorernas mötesförsäkring

Som medlem omfattas du av förbundets försäkring i Skandia vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och ingår i medlemsavgiften.

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.spfseniorena.se/malarhojdenhagersten

Styrelsen inför våren 2023



Från vänster Ulla Lundström, Birgitta Airas, Börje Granath, Margareta Regnström och Britt-Marie Öquist. På de små bilderna från vänster Lars-Åke Hovén, Vivian Johansson, Karin Becker och Ann Falk (adjungerad).

