



Gubben med geten - Allan Runefelt (Västertorp)

Hösten 2018

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Lars-Åke Hovén lahoven@outlook.com	070 579 96 04
Kassör Birgitta Airas birgitta.airas@comhem.se	070 888 55 07
Sekreterare Vivian Johansson vivianjohansson@hotmail.com	070 399 10 71
Vice sekreterare, reseombud Ann Falk ann.m.falk@gmail.com	073 444 45 17
Medlemssekreterare Ulla Lundström ulla.m.lundstrom@telia.com	08-556 350 03
Klubbmästare Britt-Marie Öquist brittmarie.oquist@gmail.com	08-88 58 28
Studieombud, trafikombud Gunnar Carlsson carlsson.gu@telia.com	070 674 24 88
Webbredaktör, teaterombud Margareta Regnström margareta.regnstrom@gmail.com	070 600 64 69
Programredaktör Berit Sandelius berit.sandelius@telia.com	072 516 00 44
Valberedningens ordförande Margaretha Östling margaretha.ostling@hotmail.com	070 761 88 44
Hörselombud Karin Blomgren kalle32karin43@live.se	08-646 80 09
SPF Seniorerna Distriktskansli 9.30-16	08-720 77 30
SPF Seniorerna Förbundskansli 9-12	08-692 32 50

Välkommen till höstterminen 2018

Ännu ett fullspäckat program till våra medlemmar! Hoppas du hittar mycket som intresserar dig och att du tar chansen att delta i våra friskvårdsaktiviteter!

Vi byter dag för Zumban från måndag till onsdag och erbjuder alla nya att prova på 2 ggr utan att betala, så ta tillfället i akt att testa Zumba med oss!

Vi söker fortfarande ledare till Seniordansen - ett måste för att komma igång. Hör av dig om du vet någon!

Vi fortsätter med tidigaste anmälningssdag till **resor** och **studiebesök** och även för de andra aktiviteterna med begränsat deltagarantal, för att alla ska få samma chans oavsett postgång. För hösten gäller: **tidigast 29/8 kl. 09.00 (OBS!)**. Vissa aktiviteter blir snabbt fyllda, men plats på väntelista kan ofta fungera p.g.a. återbud och extrainsatta tillfällen. Det är viktigt att **våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 17) respekteras**, för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.



Vivian Johansson, Lars-Åke Hovén, Margareta Regnström, Ulla Lundström, Gunnar Carlsson, Berit Sandelius, Birgitta Airas, Ann Falk och Britt-Marie Öquist.

1822 Ny chans att besöka Radiohuset

Studiebesök

Oxenstiernsgatan 20, Östermalm

Besked om datum och tid erhålls vecka 34 och kommer att finnas på hemsidan. Besöket börjar i en publikstudio där vi får se besöksfilm. Guiden berättar om företaget och kanalerna, om public service och vad som skiljer SR från de kommersiella kanalerna. Rundvandring med besök i olika studior, på Ekot, Grammofonarkivet och om möjligt besök i någon sändande studio. Avslutning med kort frågestund.

Visning gratis.

Max 20 personer.

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62



1823 Vävning -

Start Måndag 27 augusti 10-13. *Läs mer sid 22*

September



1829 Bokcirkel - Start Torsdag 6 september

14.00 - Lokal Tärnan. *Läs mer sid 22*



1830 Keramikkurs -

Start Torsdag 6 september kl 13-16 *Läs mer sidan 22*

Höstens första LUNCHTRÄFF

Fredag 7 september (OBS! ingen tidsangivelse eftersom samlingstiden kan variera från gång till gång). Föreningens lunchträffar äger rum första fredagen i månaden och fortsätter hela hösten. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas första gången fredagen den 7 september. Tid anges på anmälningslista. Anmälan sker till Margaretha Östling, 070 761 88 44 eller Marianne Sehlmark, 070 757 82 89.

Övriga datum 5/10, 9/11 och 7/12.

Krogen är alltid hemlig!



Anmälningslista kommer att finnas på månadsträffar och lätt- och senorgympan. Där framgår vilken tidpunkt vi träffas vid Axelsbergs T-banestation. Hemsidan kommer

även att ha information om samlingstidpunkt.

Mannekänguppvisning

Torsdag 13 september 13-15.30

Aulan

Aktivitetmöte

Öppet för alla

Mannekänguppvisning med "Senior Shop"

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

Under visningen av kläderna dricker vi



Vagabönderna -

Fredag 21 september kl 13-16

Månadsträff

Aulan



Kvartetten "Vagabönderna" är en grupp musikanter som med hjälp av handklaver, kontrabas och tvättbräda framför låtar om bl a luffardrömmar.

4 glada killar, Gustav Gälsing, Henric Kennerö, Lars Wittlock, Gustav Asplund, som vann SM i gatumusik i Mariefred 2017.

1832 Windows 10 - Start Torsdag 20 september 13-15

Läs mer på sidan 23

1834 Arlanda Flygsamlingars vänner *Studiebesök*

Onsdag 26 september 13-14.45 Kabinvägen 7

En förening med ca 300 medlemmar som underhåller och renoverar civila flygplan genom ideellt arbete.

Vi åker gemensamt från Liljeholmen 10.37 med tvärbanan till Årstaberg. OBS Man måste betala ett tillägg för att åka till Arlanda med SL. Fråga i spärren!

Pendeltåg avgår från Årstaberg 10.59 till Märsta. Buss 583 avgår från Märsta 11.44 till Arlanda terminal 5. Därifrån åker vi buss "Alfa" till Alfaparkeringen hållplats C. Vi äter gemensam buffélunch på restaurang "Bana 4" före visningen.

Pris 150 kr (inkl lunch).

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

Max 25 st.



Alla våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med



"Handla säkert med kort och mobil"

Aktivitetsmöte

Torsdagen 27 september 13-15.30 Aulan Öppet för alla



Aminata "Mette" Grut, multimedialt yrkesverksam journalist berättar om risker och hot, att betala med kort och telefon, att "blippa", att använda PayPal, Bank-ID, Swish mm.

Det blir många nyttiga tips.

Vi har en favorit i repris för dem som inte fick chansen i våras:

1835 Teater: Påklädaren

Sällskap på teater

Läs mer sid 25



Påklädaren på Dramaten med Sven-Bertil Taube och Krister Henriksson, som gick för utsålda hus hela våren. Föreställningen (den sista som spelas) är **söndagen 30/9 kl 16.00** och biljetterna behövde därför köpas ut



redan i somras, vilket vi har aviserat på olika sätt och många har också passat på att boka

Pris 450 kronor, inklusive kaffe och kaka på Café Pauli (1 tr upp) i pausen.

Ett fåtal biljetter finns kvar. Anmäl dig, även för ev återbudsplats, till Margareta Regnström tel. 08-97 45 35.

Återbetalas **ej** vid ev återbud!

Oktober



Millesgården

Onsdag 3 oktober -

Sällskap på museum

Läs mer sid 24



(Entré 150 kr)

För första gången i Sverige visas en utställning om den mångsidiga engelska designern William Morris, vars idéer om hantverk och kvalitet spreds över hela Europa vid sekelskiftet 1900. I utställningen presenteras hans liv och gärning genom konstverk, tapeter, tyger och möbler.

Lunchträff



Fredag 5 oktober Läs mer sid 5

1836 Vinprovning under ledning av Georg Högsander -

Fredag 5 oktober kl 17.30 Lokal Måsen Axelsbergs seniorboende



Vi provar 3 röda viner där distrikt och land skiljer sig tydligt för att visa skillnaderna. Efter vinprovningen dricker vi en kopp kaffe med kaka och lyssnar på Axelbandet när de spelar. Anmälan tidigast 29/8 till Britt-Marie Öquist 08-88 58 28. Pris 125 kr

Höstens träffpunkt Café Opera - SPF Stockholmsdistriktets specialprogram - Tisdag 9 oktober 15-17 100 kr

1837 Konstresa till KIS - "Konstnärer i Stjärnhov"

Onsdag 10 oktober 8.30-ca17.30

Bussresa

I vackra Stjärnhov har många professionella konstnärer sina ateljéer och vi kommer att besöka flera av dem. Hemma hos Siri-K Karlsson, får den som vill, göra en testmålning med en av världens äldsta målningstekniker. En rolig teknik som alla kan göra och som Siri håller ett litet föredrag om. Därefter träffar vi en mycket speciell keramik och skulptör.

Vid Grytsbergs säteri, vankas det en härlig sopplunch med bröd och kaffe med kaka. Vi får också höra berättas om säteriet och sedan stifta bekantskap och se alster av några konstnärer som vi inte kan åka hem till. Bl.a. keramik och en konstgjutare med unika silversmycken. Därefter ateljébesök hos en textilkonstnär och ännu en keramik. Efter en inspirerande dag med fina upplevelser avslutar vi med fika före hemfärd.

Resan börjar och slutar vid Trekantsvägen 9 i Liljeholmen.

Pris ca 520 kronor. Max 49 personer

Resan anordnas i samråd med SPF-seniorena

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62



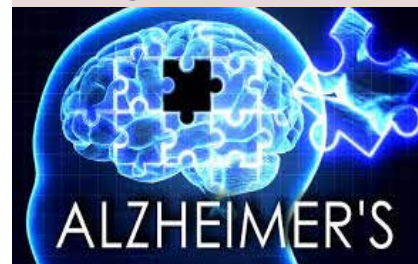
Alzheimers sjukdom

Aktivitetsmöte

Torsdag 11 oktober 13-15.30

Aulan

Öppet för alla



Vår egen medlem **Anne Björklund, f.d. läkare inom Geriatriken**, kommer och föreläser om Alzheimers sjukdom under rubriken "Nedsatt minne, normalt åldrande eller sjukdom?"



1838 Sveriges VVS-museum

Studiebesök

Onsdag 17 oktober 13-14.30

Archimedesvägen 1, Bromma

När slutade vattenklosett kännas som världens åttonde underverk? Hur gick vi från "lortsverige" till ett land där det numer duschas flera gånger om dagen? Sådana frågor kan vi få besvarade på museet.

Vi lärde oss av engelsmännen, de var mycket längre fram i sin industriella utveckling och tog med kunskaper om rörläggning hit till Sverige.

Pris 60 kr inkl kaffe med bröd

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62



Sjungande polis

Månadstäff

Fredag 19 oktober 13-16

Aulan



Underhållning av Sveriges närmaste sjungande polis i Enköping
Pecka Abrahamsson

Han spelar, sjunger och berättar minnen från sitt långa polisliv. Underhållningen är fylld av värme och humor.





SPF-kväll på Villa Fridhem

Tisdag 23 oktober 19-tiden

Vi har bytt ut pubafton mot SPF-kväll på Villa Fridhem vid Mälarhöjdens T-banestation för att umgås i all enkelhet. Välj mellan att äta en bit mat eller bara ta en öl eller ett glas vin. SPF-medlemmar får 10% rabatt på all mat(ej alkohol). Ingen föranmälan, alla är välkomna!

Kontaktperson Margareta Regnström, 070 600 64 69.

1839 "Försök inte lura mej"

Tisdag 30 oktober kl 15-16.30

Cirkelstart

Läs mer på sidan 24

Nationalmuseum

Onsdag 31 oktober

Sällskap på museum

Läs mer sid 24



Fri entre

Renoveringsarbetet är klart och salarna har återigen fyllts med föremål ur museets unika samlingar. Måleri av John Silver Sargent (1856-1925) blir den första utställningen. Hans konst visas för första gången i Norden, är inte så välkänd i Sverige men i USA och Storbritannien räknas han som ett av den internationella konstens stora namn från sekelskiftet 1900. Vi får se några av de välkända porträtt som gjorde honom till ett stort namn, på samma sätt och under samma tid som Anders Zorn.



November

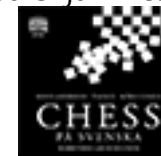
1840 Musikalkryssning

Tisdag 6 - 8 november

Båtresa

"Årets bästa Musikalkryssning" Chess på svenska i Helsingfors. SPF-Seniorerna Fruängen Liljeholmen i samarbete med Silja Line. Pris: 2010 kr/person B-hytt dubbel

Anmälan till Gull-Britt Larsson 070 778 59 51 eller ingul41@telia.com



Betalas till SPF-Seniorerna Fruängen Liljeholmen pg 536407-0 senast 1 oktober 2018.

1841 Teater Dur & Moll, Fjällgatan 16

Onsdag 7 november 14.00-ca 15.30

Studiebesök

Världens minsta teater finns i en byggnad från 1700-talet. Det är som att komma hem till någons vardagsrum, säger Gen Hedberg, som driver teatern sedan 1998.

Ambitionen är att skildra Stockholms historia ur ett kvinnligt perspektiv. Denna gång skildras livet för Ejdra, som kommer in till söder på 1600-talet från Stockholms skärgård, med stor kunskap om natur och läkekonst. I staden möter hon okunskap, vidskeplighet och trolldom.

Gen berättar också om det gamla huset och sin teater, som hon driver helt utan bidrag.

Pris 350 kr

Max 21 personer (Min 18)



Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

Lutfiskälskare

Torsdag 8 november 13-15.30

Aulan

Aktivitetmöte

Öppet för alla



Jon Hansson, matskribent o kokboks författare berättar historiken om Lutfisken och fisket samt ger lite tillagningstips. Idag äts oftast lutfisk kring jul, men Lutfiskens dag infaller fredagen före Alla helgons dag, som i år är den 2 november.

Av gammal tradition påbörjar man lutningen på Anna-dagen den 9 december för att fisken skall hinna bli klar till



Lunchträff



Fredag 9 november Läs mer sid 5

Kjell Johansson berättar

Fredag 16 november kl 13-16

Månadsträff

Aulan



Foto: Sofia Runarsdotter

Författaren Kjell Johansson, som är född och uppvuxen i Midsommarkransen, där flera av hans romaner utspelar sig, har under årens lopp tilldelats många litterära utmärkelser.

Han berättar om sitt författarskap och böcker kommer att finnas till försäljning.



1842 Riddarhuset

Onsdag 21 november 14.00-15.30

Studiebesök



Sveriges styrdes en gång i tiden av Sveriges adel ifrån Riddarhuset. Numera hålls adelsmöten vart tredje år för beslut som enbart rör ridderskapet och adelns interna angelägenheter. Vid vårt besök får vi en guidad visning och vi får bl a se Stora Riddarhusalen, det magnifika trapphuset och lantmarskalkvåningen. Vi får också ta del av en av Sveriges största utställda samling av ostindiskt porslin.

Pris 80 kr

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

SPF-kväll på Villa Fridhem

Onsdag 28 november 19-tiden



Vi har bytt ut pubafton mot SPF-kväll på Villa Fridhem vid Mälarhöjdens T-banestation för att umgås i all enkelhet. Välj mellan att äta en bit mat eller bara ta en öl eller ett glas vin. SPF-medlemmar får 10% rabatt på all mat (ej alkohol). Ingen föränmälan, alla är välkomna.



December

Waldemarsudde

2 utställningar

Sällskap på museum

Onsdag 5 december

Läs mer sid 24



Foto: Prins Eugen, 1907

Målaren som fotograf

Många konstnärer fotograferade runt sekel-skiftet 1900. Fotografierna hade olika syften, vissa användes i det konstnärliga arbetet, andra var rent privata. I utställningen visas fotografier av bl a prins Eugen, Georg Pauli, Wilhelmina Lagerholm, Wilhelm von Gegerfelt,

Helene Schmitz – Thinking like a Mountain

Helene Schmitz är en av Sveriges mest framgångsrika konstfotografer. Hon har i en rad projekt intresserat sig för relationen mellan natur och människa. Hennes arbeten gestaltar ofta tillstånd i obalans eller



(Entré 130 kr)

Camilla Kvartoft

Aktivitetsmöte

Torsdag 6 december 13-15.30

Aulan

Öppet för alla

Camilla Kvartoft journalist, programledare och moderator berättar om sitt liv i mediavärlden. Hon har sedan början av 1990-talet arbetat på Sveriges Radio och arbetar numera på Sveriges Television. Mellan 2010-2018 var hon programledare på Veckans Brott i SVT. Hon har också varit programledare för Aktuellt och sedan 2011 för samhällsmagasinet Agenda.



Lunchträff



Fredag 7 december Läs mer sid 5

1843 Julmarknad Arboga

Bussresa

SPF-seniorerna Fruängen Liljeholmen anordnar i samarbete med Resekompaniet en bussresa till Julmarknad i Arboga och julbord med glögg, kaffe och julmust på Stadskällaren. Pris 855 kronor

Resan börjar och slutar vid Trekantsvägen 9, Liljeholmen
Anmälan görs till Gunvor Gunell, tfn 08-88 37 51 eller 070 668 34 75 (även för mer information).



1844 Kungliga Musikhögskolan,

Torsdag 13 december 17.15 - ca18.15

Valhallav 105

Studiebesök

Rundvandring med guide i Musikhögskolans nya hus. Vi får se lediga salar och lokaler (en del salar kan vara upptagna av lektioner och kan då inte besökas). Om det ges en konsert senare på kvällen finns det möjlighet att delta. Konserterna är ofta gratis. Konsertschema kommer under hösten.

Pris 160 kronor

Max 25 personer.

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62



1845 JULLUNCH

Fredag 14 December 13-16 Aulan



Årets jullunch börjar med glögg i entrén under tiden som Silverkören sjunger.

Sedan avnjuter vi "Emils" julbord.

Så välkomna på underhållning "JULGODIS" tillsammans med gruppen LUST, som består av sångerskan Eva Svärd Mannerstedt och dansaren Annika Listén.

Ni får möta steppande renar, skönsjungande tomtar, en liten julshow i stort format inför den annalkande julen.

Väl mött på en härlig stund tillsammans!

Vi avslutar med kaffe och julkaka.

Anmälan till Britt-Marie Öquist 08-88 58 28 (även info)

Pris 295 kr senast 4 december

ALLMÄNT om BETALNING/ÅTERBETALNING och ÅTERBUD/AVANMÄLAN

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts ska avgiften betalas in till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om inget annat anges.**

Ange aktivitetsnr + ditt namn och telefonnr vid anmälan.

OBS 1! Om du inte har betalat i tid kan din plats gå till någon på väntelista. Om du får förhinder, glöm inte att lämna ev återbud i god tid, för att ge plats för andra.

OBS 2! Anmälan är bindande. Eventuell avanmälan måste göras **senast två veckor före aktiviteten om återbetalning ska ske!**



Fler möjligheter om du vill ut och resa:

Reseskaparna och andra researrangörer erbjuder resor med SPF-rabatt.

Bifogat finns informationsblad med följande resor:

- Elena Ferrantes Italien - Neapel, Amalfikusten & Ischia 8 dagar
- Albanien & Montenegro - två utforskade länder vid adriatiska havet - 8 dagar.
- Långtidssemester på Solkusten 22 dagar

I vår resepärm, som ligger framme vid månadsträffarna, finns även andra erbjudanden samlade.

Alternativt kontakta Ann Falk 08-97 26 62



Friskvårdsaktiviteter

Stavgång

Start 27/8 10.00

Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg för en vandring i närområdet.

Ingen föranmälan, alla är välkomna!



Kontaktperson Mailis Malmquist 073 996 43 93

Utflykter med SL och till fots "Långvandringar"

Start 27/8 samling senast 9.30 (OBS ny tid) vid Tbanan Axelsberg. Lite längre vandringar på olika platser med utgångspunkt från någon T-banestation. **Sista måndagen i månaden** därefter 24/9, 29/10 och 26/11.

Ingen föranmälan, alla är välkomna! Ledare Inger Kvarftoft 08-97 55 62 eller 0706 19 25 77

samt Mailis Malmquist 073 996 43 93.



Ta med matsäck!

1824 LÄTTGYMPA Start 4/9 9.30 i Aulan

Lättare gymnastik för seniorer med hjälp av en stol. Gymnastiken tar extra hänsyn till rygg, leder och muskler. Den innehåller även balansövningar.

Ledare Margaretha Östling 070 761 88 44.



Pris 250 kr senast 14/9

BOULEN fortsätter så länge vädret tillåter under hösten!
10.30 Boulebanorna är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg. Ingen föranmälan, ingen vana behövs. Alla är välkomna!
Ledare: Lena Jakobsson 070 301 54 69



Ta med bouleklot!

1825 SENIORGYMPA Start 4/9 13.30 i Aulan

Ledare Margaretha Östling 070 761 88 44

Ta med liggunderlag!



Pris 250 kr
senast 14 /9

1831 FRIGÖRANDE DANS,

dansen som är din egen dans!

Start 18/9 11.00



Pris 125 kr senast 25/9

Nya deltagare anmäler sig till Birgitta Lennartsson 070 342 28 81.

1826 ZUMBA GOLD Start 5/9 10.00 i Aulan

ett specialanpassat danspass för seniorer med glad världs- och latinomusik

VÄLKOMNA och pröva på 2 ggr gratis, vi byter veckodag från måndag till onsdag!



15 ggr
Pris 450 kr
senast 21/9

Ledare Karina Pietrzak 070 762 84 56
Kontaktperson Berit Sandelius 072 516 00 44

1827 SENIORGYMPA Start 6/9 9.30 i Aulan

Ta med liggunderlag!



Ledare Margaretha Östling 070 761 88 44. Pris 250 kr oss tillhanda senast 14/9

1828 Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong Start 6/9 10.30 i Aulan



Ledare Britt-Inger Lindgren 073 057 24 14

Pris 250 kr senast 14/9

SENIORGYPMA 1825 +1827 (tisdagar och torsdagar)
Pris 350 kr/termin

SENIORGYPMA 1825 + QiGong 1828
Pris 350 kr/termin

LÄTTGYMPA 1824 + QiGong 1828
Pris 350 kr/termin

SENIORGYPMA 1825+1827 (tisdagar och torsdagar) +
QiGong 1828
Pris 500 kr/termin

senast 14 september pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095.



1823 VÄVNING

Start 27 augusti 10-13 i vävstugan i källarvåningen. Vi väver tillsammans. Vävstolar finns. Vissa förkunskaper krävs!

Max 12 deltagare.

Anmälan till Berit Gyllebrant, cirkelledare (även information) 070 588 60 34.

Pris 450 kr/termin, oss tillhanda senast 5/9.

Materialkostnad tillkommer.



1829 BOKCIRKEL

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? I höst startar vi med att läsa *Hjärtats död* av Elisabeth Bowen. Hon använde känslan av utanförskap för att dissekera överklassmiljöer.

Start torsdag 6 september 14.00

Lokal: Tärnan

Övriga datum 4/10, 25/10, 22/11 och 13/12.

Ledare Gunilla Schöldström 08-464 79 30. Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Pris 100 kr oss tillhanda senast 15/9 + ev böcker.

Max 12 deltagare.



1830 Keramikkurs

Prova eller fortsätt att dreja med lera hos keramiker **Yvonne Svensson**, Lugntorpsvägen 3 i Mälarhöjden och bli bekant med detta underbara material. Kursen har tre träffar:

1. Tillverkning - torsdag 6 september 13-16

2. Glasering - torsdag 27 september 10-13

3. Analys och hämtning

Pris 400 kr (inkl material och kaffe). Betalas direkt till Yvonne vid första träffen. Max 7 deltagare.

Anmälan till Gunnar Carlsson 070 674 24 88.



1832 Windows 10 - Grundkurs

Vi fortsätter denna termin med ytterligare en omgång av Windows 10..

A Windows 10 Grunder, start 20 september 13-15, 3 ggr

B Mapper och bildhantering, start 25 oktober 13-15, 3 ggr



Pris 300 kr (inkl dokumentation) per 3 ggr

Lokal: Truten i Axelsbergs seniorboende

Max 5 deltagare per omgång. Ledare Pentti Rintala och Berit.

Anmälan till Berit Sandelius 072 516 0044

1833 SILVERKÖREN

Silverkören är en blandad kör där vi sjunger gamla hitlåtar, standards och visor. Kören leds av Anna Janbäck och repeterar fredagar kl.10.00-12.00 i Lilla samlingsalen med **start den 21/9** (ca 10 gånger).



Vi söker dig som längtar efter att få sjunga mer med andra sångglada. Kom gärna och prova en gång innan du bestämmer dig. Kören framträder bl.a. vid föreningens jullunch.

Ta kontakt med vår körmedlem **Birgitta Nilsson** om du vill veta mer på 070 756 02 15 eller dbnilsson42@gmail.com



Pris 750 kr/termin senast 28/9

1839 Cirkel "Försök inte lura mej"

Start tisdag 30 Oktober kl 15 - 16:30 Aulan



En studiecirkel om hur vi äldre kan skydda oss mot bedrägerier! Vi utgår från korta filmer med fallbeskrivningar och diskuterar dessa utifrån egna erfarenheter och de kunskaper som cirkelledarna inhämtat vid en utbildning i polisens regi. Vi genomför även egna praktiska övningar, för att lära oss känna igen situationer, där vi kan utsättas för bedrägeriförsök och hur vi kan agera för att undvika att bli lurade. Övriga **datum 13/11 och 27/11 15.00 – 16.30. Lokal: Aulan.** Ledare: Anne-Marie Bergström, Gunnar Carlsson och Börje Granath. Pris 100 kronor (inkl. fika och kursmaterial) Anmälan till Gunnar Carlsson 070 674 24 88. Max 10 deltagare.

Sällskap på museum

Ingen föranmälan, alla välkomna. OBS! Samling kl 12.30 T-banehallen Lilje-holmen vid tvärbanan för gemensam resa till aktuellt museum.

Onsdag 3/10 Millesgården se sid 7
Onsdag 31/10 Nationalmuseum se sid 10.
Onsdag 5/12 Waldemarsudde se sid 14.



Kontaktpersoner:
Vivian Johansson
070 399 10 71

Lena Jakobsson
070 301 54 69

Sällskap på teater

Tycker du om teater men har ingen att gå med? Då är detta kanske något för dig. Vi sitter tillsammans i salongen och fikar i pausen. I höst en pjäs på Dramaten och en på Stadsteatern. Samling i entrén (vid biljettluckorna till resp teater senast 30 min före föreställning. Biljetterna lämnas ut då om inte förr.

*** Söndag 30/9 16.00 Påklädaren sid 7.**

Dramaten satsar mest på barnteater i höst på Stora Scenen, så vi hoppas kunna skaffa biljetter till någon pjäs på Stadsteatern i stället. Deras bokningsregler gör att vi tyvärr inte kan reservera biljetter långt i förväg. Vi återkommer med information om pjäs och datum s



Rabatterade teaterbiljetter på Stadsteatern och Dramaten

Genom vårt ombud får du på Stadsteatern ca 15% lägre pris än teaterns pensionärspris (även övriga kategorier) På Dramaten är ombudspriset 20% lägre än ordinarie priser, där finns inga pensionärspriser.

- Du som inte har tillgång till Internet kan ta kontakt per telefon för att boka biljetter.
- Du som har en e-postadress kan anmäla dig att vara med på en sändlista. Då får du erbjudanden till vissa utvalda föreställningar där reservationer gjorts. Möjlighet finns förstås att beställa biljetter även till andra pjäser och datum.

Kontakta Margareta Regnström, 08-97 45 35 eller 070 600 64 69 eller via e-post: margareta.regnstrom@gmail.com. Titta gärna i teatrarnas program eller gå in på deras hemsidor kulturhusetstadsteatern.se respektive dramaten.se

Vuxenskolan specialprogram bifogas detta program. Där finns kurser om data i olika former liksom språk, hantverk, konst och kultur mm. För mer information 08-679 03 70 eller www.sv.se/stockholm

Samhället & äldre

Program för föreläsningar i ABF-huset hösten 2018
Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, PRO, SPF och SKPF.
Pris: Medlemmar i SPF 20 kr. Ta med medlemskort. För övriga 40 kr.
Plats: ABF-huset Sveav 41. Läs mer aldrecentrum.se.

- 12 september 13.30-15 Hur påverkas din hälsa senare i livet av ditt yrke och socioekonomisk position?
- 25 oktober 13.30-15 Anhörig i Nöd och Lust
- 4 december 13.30-15 Psykisk ohälsa i den äldre befolkningen



Hövdingagårdens Datacafé. **Kostnadsfria träffar**
onsdagar 11-12.30 (ej skollov) **Start 12/9**
Erik Segersälls Väg 32 vid Aspuddens skola
Ansvarig : Edith Shiller, 070 511 0087

Gratis gym för pensionärer

I Fruängsgården, G:a Södertäljev 5, finns en träningslokal som kan utnyttjas gratis. Träningsapparater finns som på andra gym, men lokalen är inte så "flashig" och utan musik. Öppettider kl 7-11.30 måndag - fredag. Omklädningsrum, dusch och bastu finns liksom kiosk, café och restaurang. Förutsättningen för att få använda träningslokalen är att du måste få en introduktion via Seniorhälsan.

Ring 08-508 23 521 och boka tid!



Äldre direkt

Fråga oss om äldreomsorg
i Stockholm

Ring 08-80 65 65

- hemtjänst
- boendeformer
- dagverksamhet och träffpunkter
- ledsagning
- trygghetslarm
- fakturor och avgifter
- färdtjänst och riksfärdtjänst
- anhörigstöd
- heminstruktörer som ger rådgivning kring syn- och hörselnedsättning
- vaktmästarservice
- bostadsanpassning

Öppettider:
måndagar och
onsdagar 8-16.30
tisdagar och
torsdagar 8-18
fredagar 8-16

e-post: aldredirekt.service@stockholm.se

Tennis

Du som spelat ett par år är välkommen till Pensionärernas Tennisklubb (PTK) i Mälarhöjdens Tennisklubb. Kontakta Jan Edling 08-646 97 36 eller Bob Reinders 08-740 14 34 för mer information. Se även hemsida ptks.se.



Träna hjärt- lungräddning hemma!

Du kan låna föreningens docka gratis för att träna hjärt-lungräddning hemma. Det ingår en video som beskriver hur man gör. Kontakta Inger Kvartoft 08-97 55 62.

SOMMARFIKA - Hannas café



Glädjande var det många som tog chansen och deltog i den nya aktiviteten och sommarfikade med oss den 14 juni på Mulu Café!

VÅR HEMSIDA = spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

På förstasidan finns **"På gång..."** och **"Senaste Nytt"** som uppdateras löpande. Under **Minnesbilder** läggs rapporter med många foton från våra aktiviteter in efter hand. Det finns förstås också ett **Kalendarium** och information om vår **Förening** och vårt **Program**.



Information till ev **nya** medlemmar!

Avgiften 2018 är 265 kr, för vänmedlem 100 kr. Den betalas till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.