



Den store vite av Edvin Öhrström,
I parkleken Lugnet i Västertorpsparken

Program Hösten 2020

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 08-88 58 28
brittmarie.oquist@gmail.com

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

Studiebesök Mailis Malmquist 073-996 43 93
mailis.malmquist00@gmail.com

 Adjungerad, 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)

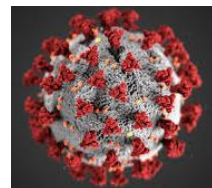
SPF Seniorerna Distriktskansli 9.30-16.00 08-720 77 30

SPF Seniorerna Förbundskansli 9.00-16.00 08-692 32 50

Information med anledning av Coronapandemin

Folkhälsomyndighetens (FHMs) regler gäller tillsvidare fram till 31 december 2020. (Programmet trycktes 2020-08-17.)

Vi följer FHMs råd och restriktioner och är beredda att snabbt agera vid förändringar. I förekommande fall (t.ex. om någon aktivitet måste ställas in) kommer vi att informera via gruppmejl och på vår hemsida. Styrelsen kan svara på frågor per telefon, om du inte kan nås av informationen på något av dessa sätt.



Regeringen har på FHMs inrådan beslutat att förbjuda offentliga tillställningar och allmänna sammankomster med över 50 deltagare.

Det innebär också att vi möblerar om eller på annat sätt skapar utrymme för att undvika trängsel vid exempelvis **månadsmöten** och **aktivitetsmöten**.

Eftersom dessa möten brukar samla långt fler än 50 personer måste vi därför också tyvärr införa **förhandsanmälan**, tidigast en vecka men senast två dagar före respektive möte, till vår klubbmästare Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

Vi planerar tillsvidare för att genomföra några **studiebesök**, **museibesök** och en **gallerirunda** som innebär resor till och från och då är det förstås viktigt att vara extra försiktig och försöka hålla avstånd. I värsta fall får vi ställa in någon av dessa aktiviteter.

Långvandringar och **lunchträffar** kommer under hösten att göras i närområdet utan resa.

Vi hoppas kunna genomföra några **studiecirklar** enligt plan, medan andra får vila till våren.

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

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 sid 23.

Välkomna till hösten 2020!

ÄNTLIGEN kan vi komma igång igen – om än i minskad omfattning – efter att coronapandemin förstörde det mesta av våren!

Styrelsen tycker att det är viktigt att genomföra så många som möjligt av våra aktiviteter, även om det blir med de restriktioner och begränsningar som framgår vid respektive programpunkt.

Tyvärr får vi inte komma in i aulan i Axelsberg under september. Besked om oktober får vi först senare, men vi hoppas kunna starta aktiviteterna i aulan då.

Vi reserverar oss ändå för att vi kanske måste ställa in någon aktivitet. Som framgår av coronainformationen på sid 3 måste vi i höst begränsa antalet deltagare på månads- och aktivitetsmötena och då kräva föranmälan, vilket vi aldrig tidigare haft.

Det blir **ingen kontantbetalning på månadsmötena** utan avgiften ska betalas in i förväg. För att underlätta hanteringen har vi ordnat ett Swisnummer: 1233664240.



Bästa sättet att hålla sig uppdaterad om ändringar i programmet är att kontakta ansvarig person och/eller förstås att gå in på vår hemsida.

OBS! Första anmälningssdag är 4/9 kl 09.00. Kö uppstår, så ring igen! Anmälan på telefonsvarare gäller inte under första dagen!

Notera dock att det gäller andra regler för månads- och aktivitetsmöten. Se respektive aktivitet.

Det är viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 23), för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.



Våra inomhusaktiviteter äger rum i Axelsbergs seniorboende – om inte annat anges – med entré från **Axelsbergs torg 3**.

Aktivitetsmötena är tyvärr inte öppna för alla under hösten och föranmälan gäller.

Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/start	Aktivitet	Sida
	AUGUSTI	
Måndag 31/8	Långvandring	15
	SEPTEMBER	
Onsdag 2/9	Hövdingagårdens dataträff start	21
Onsdag 2/9	Samhället och äldre: Så forskar vi ...	20
Måndag 14/9	Vävning start	16
Lördag 19/9	Gallerirunda	21
Onsdag 23/9	Studiebesök glashyttan	11
Måndag 28/9	Långvandring	15
	OKTOBER	
Torsdag 1/10	Qigong start	14
Torsdag 1/10	Keramikkurs start	17
Fredag 2/10	Lunchträff	18
Tisdag 6/10	Frigörande dans start	14
Onsdag 7/10	Resa Waldemarsudde	13
Torsdag 8/10	Aktivitetsmöte: Rebellkirurgen	9
Tisdag 13/10	Samhället och äldre: Stockholm som ...	20
Onsdag 14/10	Studiebesök: Stigbergets borgarrum	11
Fredag 16/10	Månadsmöte: Björn Hemstad	7
Tisdag 20/10	Pubafton/SPF-kväll	18
Måndag 26/10	Långvandring	15
Onsdag 28/10	Studiebesök: Scoutmuseet 1	12
Fredag 30/10	Lunchträff	18
	NOVEMBER	
Onsdag 4/11	Sällskap på museum: Stadsmuseum	19
Fredag 6/11	Extra månadsmöte: Lilla antikrundan	7
Måndag 9/11	Studiebesök: Uppenbarelsekyrkan	12
Onsdag 11/11	Pubafton/SPF-kväll	18
Torsdag 12/11	Aktivitetsmöte: Vildhussen	9-10
Fredag 20/11	Månadsmöte: Hjärnträning med musik	8
Torsdag 26/11	Pubafton/SPF-kväll	18

Datum	Aktivitet	Sida
	NOVEMBER forts.	
Måndag 30/11	Långvandring	15
Måndag 30/11	Samhället och äldre: Stockholm...	20
	DECEMBER	
Onsdag 2/12	Studiebesök: Scoutmuseet 2	12
Torsdag 3/12	Extra aktivitetmöte: Julblommor	10
Fredag 4/12	Lunchträff	18
Onsdag 9/12	Sällskap på museum: Millesgården	19
Torsdag 10/12	Aktivitetmöte: Försiktighet med eld	10
Fredag 18/12	Julavslutning	8

Utnyttja din e-postadress!

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

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

Veteranringen

Bor du ensam? I så fall kanske **Brännkyrka Veteranring** är något för dig? De erbjuder dig att dagligen ringa till deras telefonsvarare och bara säga ditt namn och telefonnummer. De lyssnar av telefonsvararen varje dag och om du inte har ringt tar de kontakt för att få reda på orsaken. Det är en trygghet för dig, men också för anhöriga och vänner om något skulle ha hänt dig. Ta kontakt med Doris Santesson, tel 08-99 85 81, Daisy Hagman, tel 08-86 69 66 eller Karin Stenholm, tel 08-646 50 34 för vidare information om hur du blir med i ringen.

Tekniken och telefonsamtalen bekostas av stadsdelsnämnderna i Hägersten-Liljeholmen och Älvsjö.

Månadsmöten

OBS! Max 50 personer, så inte drop-in.

Föranmälan till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28. Se nedan.

Lokal: Aulan fredagar kl 13.00 – ca 16

Kostnad 50 kronor inklusive kaffe och smörgås.

**Betalas i förväg till till föreningens plusgiro 44 80 07-5
eller bankgiro 270-9095 eller via Swish, nr 1233664240.**

OBS! Ingen kontantbetalning.



FREDAG DEN 16 OKTOBER

**Föranmälan tidigast 9/10 kl 09.00 och senast 14/10.
till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.**



BJÖRN HEMSTAD

"Nu tar vi oss ton igen"

Björn kommer tillbaka till oss
och framför en ny show.

Pensionärer förtjänar att få leva bra.
Showen tar fasta på detta och
pensionärerna namnges som
"Må – gott - are"

FREDAG DEN 6 NOVEMBER – EXTRA MÅNADSMÖTE

**Föranmälan tidigast 30/10 kl 09.00 och senast 4/11
till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.**

"LILLA ANTIKRUNDAN"

Nicklas Cederqvist delar med sig av sin kunskap
om konst- och antikbranschen.

Efteråt kommer Nicklas att värdera föremål som ni
kan ta med (högst 2 föremål per person).

Beroende på hur många deltagare vi har på plats,
kommer vi att lotta ut vilka av er som får sina
föremål granskade.



FREDAG DEN 20 NOVEMBER

Föranmälan tidigast 13/11 kl 09.00 och senast 18/11 till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

"HJÄRNTRÄNING MED MUSIK"



Reza Yazdani, musiker och forskare, fil. dr i medicinsk genetik, talar, spelar, sjunger och förklarar hur vår musikaliska förmåga upptar stora områden i hjärnan och berör våra djupaste känslor.

Vi använder vårt minne och våra intellektuella förmågor för att kunna uppfatta musikens alla variationer.

FREDAG DEN 18 DECEMBER — JULAVSLUTNING

Anmälan tidigast 4/9 till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

Årets jullunch börjar i entrén med glögg och pepparkakor. Sen avnjuter vi gammeldags **julgröt med skinksmörgås** i aulan.

I programmet **"Strålande jul"** bjuder sen **Anna Bromée** (*skådespelare & sångerska*) och **Lena Magnusson** (*pianist & dragspelare*) på stämningsfulla sånger varvat med textläsning och humor med jultema. Avslut med kaffe och jultårta.
Pris 175 kr oss tillhanda senast 4/12.



**Avundas aldrig någon det sken av lycka som han har!
Du känner inte hans hemliga sorger.**

Aktivitetsmöten

**OBS! Max 50 personer, så inte drop-in.
Föranmälan till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28. Se nedan.
Lokal: Aulan, torsdagar kl 13.00 – ca 14.30.
I höst tyvärr inte öppna för icke medlemmar.**

TORSDAG DEN 8 OKTOBER

**Föranmälan tidigast 4/9 kl 09.00 och senast 8/9
till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.**

Rebellkirurgen

"Nöden känner inga lagar"

Dr Erik Erichsen, känd från filmen och boken "Rebellkirurgen", berättar med bilder om sina många år som kirurg på landsbygden i Etiopien.

Efter ett dramatiskt liv ägnar han sig nu åt föreläsningar.



TORSDAG DEN 12 NOVEMBER

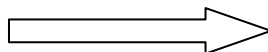
**Föranmälan tidigast 5/11 kl 09.00 och senast 10/11
till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.**



Två hämndlystna bönder i Indalsälvens dalgång skall ro Vildhussen över älven. I stället skickar de ut honom i strömfåran i en eka utan åror.

Se Jonas Simas film om "Vildhussen"

Medverkande: Ingmar Virta, Sven Wollter, Viveka Seldahl.
Sveriges och Nordens största naturkatastrof inträffade för över 200 år sedan i Indalsälven i Ragunda kommun i Jämtland.



Magnus Huss, en äventyrlig affärsman flyttade av misstag den mäktiga Indalsälvens fåra.

Filmen är en dokumentär dramatisering av den omstörtande katastrofen i Indalsälvens dalgång år 1796.

TORSDAG DEN 3 DECEMBER – EXTRA aktivitetmöte

Föranmälan tidigast 26/11 kl 09.00 och senast 1/12 till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

Julens blommor



Eva från **Mälarhöjdens blommor** kommer tillsammans med sin son Stefan lär oss sköta julens blommor. **Eva och Stefan** har också blommor med sig så att vi har möjlighet att handla.

TORSDAG DEN 10 DECEMBER

Föranmälan tidigast 3/12 kl 09.00 och senast 8/12 till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

Vår medlem **Anders Asplund**, fd brandmästare, kommer att ge oss information om hur vi ska vara försiktiga med elden och vad vi ska ha för hjälpmedel hemma.



Mörkare årstider, advent, jul och andra högtider innebär ofta mys och fler tända ljus. Under december ökar antalet bränder i bostäder. Drygt 40 % av alla bränder inträffar under årets sista månad.

Anders informerar också om "Brandförsvaret" som är en tillsynsmyndighet som genomför tillsyn enligt lag om skydd mot olyckor.

Studiebesök



Anmälan tidigast 4/9 kl 09.00 till angiven person.

ONSDAG DEN 23 SEPTEMBER kl 14.00 - 15.30

Besök hos glasblåsaren Gunilla Kihlgren, Hägerstens allé 84 C (ca 15 minuters promenad från Axelsberg. Lokal 1 tr upp utan hiss)

Studiebesöket blev inställt i våras.

De som var anmälda då har förtur.

Vi får chansen att besöka en unik glashytta med Mälarutsikt i Axelsberg.



Vi får på nära håll se hur den heta massan omvandlas till glasföremål i olika former.

Försäljning av glasföremål finns.

Anmälan tidigast 4/9 till Mailis Malmquist, tel 073-996 43 93.

Max 16 personer.

Pris 300 kr inklusive fika, oss tillhanda senast 10/9.

ONSDAG DEN 14 OKTOBER kl 12.00 – ca 13.00

Stigbergets Borgarrum, Fjällgatan 34.



Stigbergets Borgarrum på Söders höjder är ett litet museum skapat 1929 av Anna Lindhagen och visar hur en borgarfamilj levde i mitten av 1800-talet.

OBS! 2 tr, ej handikappanpassat.

Vi ses utanför museet där en guide möter upp. Resväg: Buss 53 från

Slussen till hållplats Ersta Sjukhus + ca 10 min promenad.

Anmälan tidigast 4/9 till Mailis Malmquist, tel 073-996 43 93.

Max 20 personer.

Pris 60 kr, oss tillhanda senast 30/9.

ONSDAG DEN 28 OKTOBER kl. 13.30 – 15.00 och även
ONSDAG DEN 2 DECEMBER kl. 13.30 – 15.00

Scoutmuseet, Instrumentvägen 19, Örnberg

Se och upplev scouting i Sverige under 100 år.

Vi får en guidad visning av utställningen med nyckelorden: Äventyr, Gemenskap, Kunskap.



**Anmälan tidigast 4/9 till
Margareta Regnström,
tel 08-97 45 35**

**Fr.o.m. 10/9 anmälan och ev
återbud till Mailis Malmquist,
tel 073-996 43 93.**

Max 15 personer.

Ingen kostnad men det finns en bössa för frivilligt bidrag.

MÅNDAG DEN 9 NOVEMBER kl. 13.30 – ca kl. 15.00

Uppenbarelskyrkan, Bäckvägen 34, Hägersten

En "nutida katedral" har någon kallat Uppenbarelskyrkan. Kom och följ med på en visning av vår fina kyrka uppe på Valfartsberget. Kyrkan invigdes 1961 och ritades av Johannes Olivegren, som bland annat lär ha inspirerats av Harry Martinssons drama om rymdfarkosten Anlara. I kyrksalen gjorde Ralph Bergholtz i samarbete med Randi Fisher glasmålningar i hugget glas. Glasmålningarna omfattar totalt 240 kvadratmeter. Visningen omfattar även Columbariet.

**Anmälan tidigast 4/9
till Margareta Regnström,
tel 08-97 45 35**

**Fr.o.m. 10/9 anmälan och ev
återbud till Mailis Malmquist,
tel 073-996 43 93.**

Max ca 30 personer.

Ingen kostnad.



Resor

ONSDAG DEN 7/10 kl. 12.30 – ca 16.30

Waldemarsudde

Resan börjar och slutar vid vårdcentralen i Axelsberg.

Vi reser med "egen" buss till Waldemarsudde för se utställningarna om John Bauer och Lena Cronqvist. Vi börjar med en **visning** av utställningen **Trollbunden – John Bauer och magisk besjälad natur** med djupa mystiska skogar och naturväsen. Vem minns inte Bland tomtar och troll? I utställningen kommer John Bauers konst att presenteras i dialog med samtida konstnärskollegor.



Vi får även en **introduktion** av **Lena Cronqvists** utställning. Lena Cronqvist är en av Sveriges mest uppmärksammade konstnärer. Efter introduktionen kan vi själva gå runt och se hennes verk från 1960-talet fram till idag i form av måleri, grafik, teckningskonst, skulptur och textila verk.

Den som önskar kan ta en fikapaus i Prinsens kök.

Anmälan tidigast 4/9 kl. 09.00 men senast den 23 september.

Anmälan 4/9 till Ulla Lundström, tel 08-556 350 03.

Fr.o.m. 10/9 anmälan och ev återbud till Ann Falk, tel 08-97 26 62.

Max 20 personer. Dubblering möjlig. **Pris 350 kr** (i priset ingår entré, visningskostnad och bussresa), oss tillhanda senast 1/10.

Andra resor att se fram emot?

Utbudet av resor i coronatider är inte stort.

Resebeskrivningar för ev aktuella resor kommer att finnas i reseparmen på våra månadsmöten och på vår hemsida.

Kontaktperson för mer information är vårt adjungerade reseombud, Ann Falk, tel 08-97 26 62.

Friskvård

Frigörande dans - dansen som är din egen dans



Studieförbundet
Vuxenskolan

Tisdagar kl 11.00 i Aulan. **OBS! Ny tid.**



Start 6/10 preliminärt.
Pris 100 kr,
oss tillhanda senast 16/10.

Ledare/anmälan:
Birgitta Lennartsson,
tel 070-342 28 81.

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong



Studieförbundet
Vuxenskolan

Torsdagar kl 10.30 i Aulan.

Start 1/10 preliminärt.
Pris 150 kr,
oss tillhanda senast 11/10.

Ledare/anmälan:
Britt-Inger Lindgren,
tel 073-057 24 14.



Långvandringar (men utan SL-resor)

Lite längre vandringar som i höst håller sig i närområdet.
Samling vid vårdcentralen i Axelsberg kl 10.00.



Sista måndagen i månaden med start den 31/8.

Därefter gäller **28/9, 26/10 och 30/11.**

Ledare:
Margaretha Östling,
tel 070-761 88 44 och

Gunnel Rosendahl,
tel 070-946 10 57

Ingen föranmälan. Ta med matsäck.

Boule

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

Boulen fortsätter så länge vädret tillåter i höst.

Information om datum när vi slutar lämnas på månadsmöte(n) och på hemsidan.



Ingen föranmälan, ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

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

Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter vilar tillsvidare.

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

Studiecirklar



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

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

SV följer reglerna enligt GDPR. Läs mer på deras hemsida

www.sv.se/om-sv/integritetspolicy.

Vävning

Måndagar kl 10.00 – 13.00 Vävning i Vävstugan i källarvåningen, ingång Kinmanssonsvägen 43.

Start den 14/9.

Vi väver tillsammans.

Vävstolar finns.

OBS! Vissa förkunskaper krävs.

Cirkelledare (anmälan o information): Vivian Johansson, tel 070-399 10 71.

Pris 450 kr, oss tillhanda senast 21/9.

Materialkostnad tillkommer.

Max 10 deltagare.



Ingen natt är så lång att det inte följer en dag.

Keramikkurs

Prova - eller fortsatt - att arbeta med lera hos keramiker **Yvonne Svensson, Lungtorpsvägen 3** i Mälarhöjden och bli bekant med detta underbara material. Mycket mer än drejning.



Kursen har tre träffar:

1. Tillverkning: **Torsdag 1/10 kl 13 – 16.**
2. Glasering: Ca 3 veckor senare (bestäms vid tillverkningen).
3. Analys och hämtning.

Anmälan tidigast 4/9 kl 09.00 till studieombudet Börje Granath, tel 073-030 40 88.

Max 3 deltagare. **Pris 400 kr** (inkl. material och kaffe).
Betalas direkt till Yvonne vid första träffen.

Bokcirkel

Bokcirkeln tar en paus under hösten.
Vi hoppas återkomma till våren.



Ny teknik i vardagen

Teknikcirkeln tar också en paus i höst.
Vi hoppas återkomma till våren.



Den som skvallrar för dig skvallrar om dig.

Övriga aktiviteter

Lunchträffar

På grund av Corona-pandemin kommer lunchträffarna att äga rum i närområdet denna höst. Platser, ca 20 st, kommer att bokas på någon namngiven krog. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas på krogen, som inte kommer att vara hemlig.

Träffpunkt ordnas om så önskas för gemensam promenad till krogen. Information om krogarna, tider och antal deltagare kommer att finnas på föreningens hemsida.

OBS! föranmälan en vecka före respektive träff.

Ingen anmälningslista på månadsmötena.



Första gången är fredag 2/10.

(Anmälan tidigast 15/9).

Därefter gäller följande datum för träffar: **30/10** och **4/12**.

Anmälan **endast per telefon** görs till: **Margaretha Östling**,
tel 070-761 88 44

Pubafton / SPF-kväll

Tre gånger under hösten, **tisdag 20/10, onsdag 11/11 och torsdag 26/11 vid 18-tiden**, ses vi på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation, där platserna vid borden nu är utgläsdade.

De flesta brukar passa på att äta också och SPF-medlemmar får 10% rabatt på maten dessa kvällar.

Givetvis kan den som vill bara ta något att dricka. Ingen föranmälan.

Kontaktperson:

Margareta Regnström,
tel 070-600 64 69.



Sällskap på museum

Ingen föranmälan. Samling kl 12:30 i T-banehallen, Liljeholmen (innanför spärrarna vid utgången mot tvärbanan) för gemensam resa till aktuellt museum.

Onsdag 4/11 Stadsmuseet

Fri entré

Stockholmsutställningen.

Ett magnifikt 1600-talspalats fyllt till bredden med Stockholms historia har efter fyra års renovering åter öppnats. Här kan vi följa utvecklingen från medeltida hamnstad till dagens metropol i tre våningsplan.



Utställningen berättar genom föremål, texter, bilder, uppbyggda miljöer och digitala inslag Stockholms historia från 1527 till idag.

Möjlighet till introduktionsvisning kl 13.00 (30min/50 kr) eller en gratis ljudvandring (35 min). Du behöver då en smart mobil/surfplatta samt hörlurar. Gratis wifi i museet, nät: StockholmPublic.

Onsdag 9/12 Millesgården

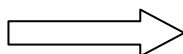
Entré 150 kr

Vivienne Westwood – Punk & Glamour

Brittiska Westwoods haute couture har en spännvidd från scenkläder till punkbandet Sex Pistols till franskt 1700-talstil.

I utställningen visas ett stort antal tweedkostymer liksom kaxigt uppdaterade korsetter, krinoliner och punkscenkläder.

Hon fyller 80 år 2021 och har en lång karriär bakom sig och har vid två tillfällen blivit medaljbelönad av drottning Elisabeth.



Hon är lika aktuell idag som vid punkeran och finns representerad på bl a The Museum of fine Art, Houston, Los Angeles county Museum of Art och Victoria and Albert Museum, London.

Idag kallar sig Westwood för "klimatrevolutionär" och är djupt engagerad i miljöfrågor.



Kontaktpersoner:

Vivian Johansson,
tel 070-399 10 71

Lena Jakobsson
tel 070-301 54 69

"Samhället och äldre"

Stiftelsen Äldrecentrums föreläsningsserie i samarbete med bl.a. SPF Seniorerna och PRO.

Lokal: **ABF-huset**, Sveavägen 41. Tid kl **13.30 – 15.00**.

Gratis för SPF-medlem. Ta med medlemskortet!

Övriga: 50 kronor.

Onsdag 2 september: Så forskar vi i Snac-studien (Swedish national study on aging and care) [Laura Fratiglioni]

Tisdag 13 oktober: Stockholm som internationell huvudstad för kognitiv hälsa [Krister Håkansson]

Måndag 30 november: Levnadsvanor under coronapandemin bland stockholmare 70+ [Lars Sonde]

Mer information på vår hemsida och på Äldrecentrums hemsida: www.aldrecentrum.se

**Politik är konsten att hindra människor
från att blanda sig i det som angår dem.**

Gallerirunda på Söder

Lördag 19/9 kl 13.00 – ca 14.30

Vi träffas utanför spärrarna vid Slussens T-banestation (uppgången mitt på perrongen) och därifrån går vi vidare till några gallerier i närheten, där vi upplever, kommenterar och tycker till.

Ibland ställer galleristen upp och vi får en presentation av utställningen.

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

OBS! Föranmälan krävs för att begränsa gruppen/grupperna.



Ansvarig/anmälan till:

Diwert Fredler,

tel 072-565 42 42,

tidigast 4/9 kl.09.00.

Max 12 personer.

Ev dubbling möjlig.

Ingen avgift.

Hövdingagårdens dataträff

Kostnadsfria träffar för dig som vill träna upp din datorvana.

Onsdagar kl 11.00 – 12.30

(ej skollov). **Start 2/9.**

Erik Segersälls väg 32 vid

Aspuddens skola.

Kontaktperson: Figge

Ridderstolpe,

tel 070-455 53 23.



Vuxenskolans specialprogram bifogas detta program.

SPF-medlemmar har 10 % i rabatt på Vuxenskolans kurser. För mer information: Tel 08-679 03 70 eller www.sv.se/stockholm

Sällskap på teater

Vi är tyvärr tvungna att pausa denna aktivitet i höst. När Dramaten och Stadsteatern öppnar portarna igen efter sommaren kommer de att ha ett begränsat antal platser i salongen, utspridda så att man sitter en bit ifrån varandra i salongen och det kommer bara att säljas enstaka biljetter.

Rabatterade teaterbiljetter

Även detta påverkas förstås av coronarestriktionerna om begränsat antal personer i teatersalongerna. Det kommer alltså inte att finnas så många biljetter att köpa och teaterombuden får inte göra grupp-bokningar.

Som reglerna är i skrivande stund kan du alltså inte få erbjudanden till vissa utvalda föreställningar där reservationer gjorts.

Men du kan förstås ta kontakt, helst per telefon, för att boka enstaka biljetter (max två) till valfri föreställning, men platserna kommer inte att vara bredvid varandra. Biljetterna expedieras då i mån av plats, så ange helst flera möjliga datum.

På **Stadsteatern** gäller ca 15% lägre pris än teaterns pensionärspris (även för övriga kategorier t.ex för ev barn eller barnbarn).

**KULTURHUSET
STADSTEATERN**



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

Kontakta **Margareta Regnström**, tel **08-97 45 35** eller via e-post: margareta.regnstrom@gmail.com
Titta gärna i teatrarnas program eller gå in på deras hemsidor www.kulturhusetstadsteatern.se resp. www.dramaten.se



**Nu kan du betala med Swish till vår förening!
Numret är 123 366 42 40.**

Betalning av medlemsavgiften

Föreningen har central uppbörd av medlemsavgiften. Det innebär att 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. 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. Nu finns också möjlighet att anmäla sig för **e-faktura** från sin internetbank. **Medlemsavgiften 2020 är oförändrad, 265 kronor.**

Övriga betalningar

Nya medlemmar under året liksom **vänmedlemmar** (se nedan) betalar direkt till vår förenings **plusgiro 44 80 07-5** eller **bankgiro 270-9095** eller via Swish, nr **1233664240**.

Kontakta medlemssekreteraren.

Även alla **studiebesök**, **studiecirklar** och **andra aktiviteter** ska betalas till **vår förening**, senast två veckor före aktuell aktivitet, om inte annat anges. Läs mer nedan.

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

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** eller via **Swish, nr 1233664240** och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om inte annat anges.**

Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer vid anmälan.

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

OBS 2! Om du inte har betalat i tid kan din plats gå till någon på väntelista. Glöm inte att lämna ev **återbud** i god tid, om du får förhinder, för att ge plats för andra.

Månadsmöten betalas i höst via **plusgiro 44 80 07-5** eller **bankgiro 270-9095** eller Swish, nr **1233664240**.

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

Besök gärna vår hemsida!

Adressen är: www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

På förstasidan finns ”**På gång...**” och ”**Senaste nytt**” som uppdateras löpande, bl.a. med ev. ändringar i programmet och med information om lunchträffarna m.m.

Under **Minnesbilder** läggs rapporter med många foton från våra aktiviteter in efter hand.

Det finns förstås också information om vår **Förening** och om vårt **Program** och ett **Kalendarium** (lämpligt att skriva ut och sätta på kylskåpsdörren).

Styrelsen i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten



Från vänster: Diwert Fredler, Lars-Åke Hovén, Ulla Lundström, Birgitta Airas, Börje Granath, Mailis Malmquist, Margareta Regnström, Britt-Marie Öquist och Vivian Johansson.