



"Knopp" av Sture Collin,
Mästarbacken, Mälarhöjden

Program hösten 2023

Föreningens hemsida
www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress
malarhojdenhagersten@spfseniorerna.se

STYRELSEN m.fl.

Ordf, webbredaktör Margareta Regnström margareta.regnstrom@gmail.com	070-600 64 69
Vice ordf, studiebesöksansvarig Karin Becker karbeck@icloud.com	070-559 54 31
Kassör Birgitta Airas birgitta.airas@outlook.com	070-888 55 07
Sekreterare Vivian Johansson vivianjohansson@hotmail.com	070-399 10 71
Medlemssekreterare Ulla Lundström ulla.m.lundstrom@telia.com	08-556 350 03
Klubbmästare Britt-Marie Öquist brittmarie.oquist@gmail.com	070-589 58 28
Studieombud Hans Gulliksson hansgulliksson45@hotmail.com	072-561 65 66
Reseombud Ann Falk ann.m.falk@gmail.com	073-444 45 17
Vice sekreterare Ann-Marie Strömberg annmarie2@bredband.net	070-752 54 83

Valberedningens ordförande Ingrid Penton ingrid.penton@bahnhof.se	070-839 23 29

Kontaktombud anhörigfrågor Birgitta Airas (se ovan)	

SPF Seniorerna Distriktskansli	08-720 77 30
SPF Seniorerna Förbundskansli	08-692 32 50

Välkommen till höstens program!

Äntligen höst!

Som vanligt kan vi erbjuda många spännande månadsmöten, aktivitetsmöten, studiebesök, resor och mycket mer.

Vi har också glädjen att introducera två nya cirklar i höst. En heter "Mälarhöjden förr och nu" och kan säkert intressera många medlemmar. Den andra är en "Handarbetsträff" för er som gillar att arbeta i textil. Se sidan 18. Även vävningen fortsätter förstås.

Vi fortsätter vårt uppskattade samarbete kring Bio Aspens filmvisningar och även samarbetet med Kulturföreningen Tellus för deras jazzsalong. Se sidan 25 – 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 i höst åter är ett enda datum (1/9). Kö uppstår, så ring igen!

Anmälan på telefon-svarare 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.

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
	SEPTEMBER	
Fredag 1/9	Tidigaste anmälningssdag	--
<u>Måndag 4/9</u>	Start för promenader	17
<u>Tisdag 5/9</u>	Fortsättning boule	16
Onsdag 6/9	Pubafton/SPF-kväll	21
Fredag 8/9	Start för bokcirkel 2	20
<u>Måndag 11/9</u>	Start för vävning	19
Onsdag 13/9	Studiebesök: Rosendal	10
Torsdag 14/9	Aktivitetsmöte: C-G Svingel	8
Fredag 15/9	Start för bokcirkel 1	19
Tisdag 19/9	Handarbetsträff	18
Onsdag 20/9	Bio Aspen första filmen	25
Fredag 22/9	Start för Mälarhöjdscirkel	18
Fredag 22/9	Månadsmöte: Det litterära Sthlm	6
Lö 23 – sön 24/9	Resa: Gårdarna runt sjön	13
Måndag 25/9	Långvandring	16
Tisdag 26/9	Studiebesök: Nederländska ambassaden	11
Fredag 29/9	Mälarhöjdscirkel	18
	OKTOBER	
Tisdag 3/10	Handarbetsträff	18
Onsdag 4/10	Sällskap på museum: Waldemarsudde	24
Fredag 6/10	Lunchträff	21
Fredag 6/10	Bokcirkel 2	20
Söndag 8/10	Resa: Jerry Williams i Vingåker	14
Tisdag 10/10	Pubafton/SPF-kväll	21
Torsdag 12/10	Aktivitetsmöte: Sömnnapné	8
Fredag 13/10	Bokcirkel 1	19
Tisdag 17/10	Handarbetsträff	18
Onsdag 18/10	Bio Aspen	25
Fredag 20/10	Mälarhöjdscirkel	18
Fredag 20/10	Månadsmöte: Chuck Berry Mania	6-7
Söndag 22/10	Sällskap på teater: Min fantastiska väninna	22
Onsdag 25/10	Studiebesök: Vrak	11-12

Datum	Aktivitet	Sida
Fredag 27/10	Mälarhöjdscirkel	18
Måndag 30/10	Långvandring	16
Tisdag 31/10	Handarbetsträff	18
	NOVEMBER	
Tisdag 7/11	Buss på stan	15
Torsdag 9/11	Aktivitetmöte: Orkidéer	9
Fredag 10/11	Lunchträff	21
Fredag 10/11	Bokcirkel 2	20
Onsdag 15/11	Bio Aspen	25
Fredag 17/11	Bokcirkel 1	19
Fredag 17/11	Månadsmöte: Torrlägga Sverige?	7
Tisdag 21/11	Handarbetsträff	18
Onsdag 22/11	Sällskap på museum: Nationalmuseum	25
Torsdag 23/11	Pubafton/SPF-kväll	21
Söndag 26/11	Sällskap på teater: Skuggan över stenbänken	23
Måndag 27/11	Långvandring	16
	DECEMBER	
Lördag 2/12	Julkonsert/julmarknad i Västerås	15
Onsdag 6/12	Studiebesök: Dansmuseet	12
Torsdag 7/12	Aktivitetmöte: Chokladprovning	9
Fredag 8/12	Bokcirkel 2	20
Onsdag 13/12	Bio Aspen	25
Fredag 15/12	Bokcirkel 1	19
Fredag 15/12	Julavslutning: Linda Rapp	7

Utnyttja ditt mobilnummer och din e-postadress!

Många medlemmar som har mobiltelefon har fortfarande inte anmält sitt telefonnummer eller sin e-postadress till föreningen.

Om du har en mobiltelefon och/eller en e-postadress kan du få information snabbare och det blir också billigare för 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

Månadsmöten



Studieförbundet
Vuxenskolan

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

Kostnad 50 kr (utom jullunchen) 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.



FREDAG DEN 22 SEPTEMBER

Det litterära Stockholm

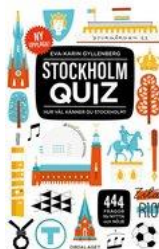


Eva-Karin Gyllenberg berättar.

Astrid Lindgren och Elin Wägner har varsin medan August Strindberg har fått två. Två vadå? Jo, litterära skyltar i huvudstaden.

Hör hur projektet startade 1992 och om varför skyltarna sitter där de sitter.

Eva-Karin avslutar med ett "Stockholmsquiz" som vi får pröva på. Några vinster delas ut!



FREDAG DEN 20 OKTOBER

"CHUCK BERRY MANIA"

En kvintett mogna gentlemän som sedan 1981 har rest runt i stora delar av Sverige och hållit Rock-farfar 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 17 NOVEMBER

Torrlägga Sverige?



Ett program med musik, text och bild om Brattssystemets orsaker och konsekvenser.

Jan Rudling och **Kjell Löow** gör en musikalisk resa i tiden, en underhållande exposé över svenskarnas alkoholvanor sedan 1700-talet och fram till idag. Det börjar med Gubben Noak.....

FREDAG DEN 15 DECEMBER

Linda Rapp & Pelle Arhio bjuder på julshow med sång, saxofon och piano

Årets **jullunch** börjar i entrén med glögg och pepparkakor.

Så sätter vi oss till bords och äter en landgång med två glas rött vin eller öl/vatten.

Därefter tittar och lyssnar vi på en fartfylld julshow. Avslut med kaffe o julkaka.



Anmälan till Britt-Marie Öquist tel. 070-589 58 28

(även information)

Pris 250 kr, oss tillhanda senast 8 december.

Betalningsalternativ se sidan 27

Aktivitetsmöten

Ingen anmälan, öppna för alla – även icke medlemmar.

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

TORSDAG DEN 14 SEPTEMBER

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



Föredrag av tv-journalisten **Ingrid Thörnqvist** om sin spänningsbiografi i det kalla krigets Berlin.

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 drottning Silvia för första gången om villkoren för sin östtyska familj.

TORSDAG DEN 12 OKTOBER

Sömnapné

En föreläsning om något som många lider av.

"Kan det verkligen vara livsfarligt att snarka?"

Gert Grundström ordförande från Apné Sverige påstår det.

Gert berättar att det finns effektiv hjälp för att både snarkningar och andningsuppehåll ska upphöra.



TORSDAG DEN 9 NOVEMBER

”Rundtur i orkidévärlden”



Thomas Scherlund från Orkidésällskapet föreläser om orkidéer och hur vi på bästa sätt ska sköta om dem.

Orkidéer har ett rykte om sig att vara svårskötta. Detta är inte helt sant. Thomas berättar mer.

Du har chansen att vinna en Orkidé.

TORSDAG DEN 7 DECEMBER

Chokladprovning

”Chokladfresterskan” **Lena Oetterli** välkomnar oss till en stunds njutning och avkoppling.

Vi lär oss allt om choklad, dess historia och hur den görs samt provsmakar.

Efter föreställningen kan alla som vill handla choklad till förmånliga priser.



SPF Seniorernas mötesförsäkring

Som medlem omfattas du av förbundets försäkring i Skandia vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av föreningen, distriktet eller förbundet.

Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och ingår i medlemsavgiften.

Studiebesök



ONSDAG DEN 13 SEPTEMBER kl. 13.00 – ca 14

Rosendals trädgård

Vi går en guidad tur med en trädgårdsmästare och får inblick i hur de på Rosendal arbetar med trädgården och jorden. Vi tar del av berättelser och anekdoter om de människor som bidragit till trädgårdens utveckling genom åren. Vi tittar på trädgårdens motiv och får följa grönsakernas och blommornas väg från jord till bord – och tillbaka till jord.



Resväg: Buss 69 till hållplats Museiparken. Gå över Folke Bernadottes bro över Djurgårdsbrunnskanalen till Rosendal.
Alt. Spårvagn 7.
Närmaste hållplats är

Bellmansro med ca 10 minuters promenad till trädgården.

Vi samlas vid gaveln till Gårdsbutiken, där guidande trädgårdsmästare möter oss.

Anmälan tidigast 1/9 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 25 personer.

Pris 155 kr, oss tillhanda senast 6/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Vi bokar bord i trädgårdskaféet till gemensam fika efteråt (där man betalar själv) för de som vill. Fikaanmälan i samband med anmälan.

TISDAG DEN 26 SEPTEMBER kl. 15.00 – ca 16.30

Louis de Geer-palatset/Nederländska ambassaden, Götgatan 16

Vi får en guidad tur med stadsguiden Peter Frisk. Peter samarbetar med ambassadören och har planerat ett besök för oss på residenset, där även ambassadören närvarar.

Utöver en visning av huset, får vi en historisk utläggning om det nederländska inflytandet i Stockholm från 1600-talet.

Vi samlas i tunneln in till ambassaden på Götgatan 16.



Anmälan tidigast 1/9 kl. 09.00 till Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.

Fr.o.m. 8/9 anmälan till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 25 personer

Pris 240 kr, oss tillhanda senast 12/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

ONSDAG DEN 25 OKTOBER kl. 11.00 – ca 11.45

VRAK- Museum of Wrecks – arkeologi under vattnet, Djurgårdsstrand 17



Foto: Lovisa Brämning/VRAK/SMTM

Ingen annanstans i världen finns det så många välbevarade trävrak som i Östersjön.

Skepp och fartyg som förlit ligger som tidskapslar på botten. De kan berätta om allt från stora historiska skeden till enskilda människors öden,



men också om hur båtar byggts och om vilka föremål som funnits under olika tider. Vår guide leder oss genom detta kulturarv i ett alldeles nytt museum.

Resväg: Buss 67 eller Spårväg 7, hållplats Liljevalchs/Gröna Lund

Anmälan tidigast 1/9 kl. 09.00 till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 20 personer. **Pris 225 kr**, oss tillhanda senast 11/10.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Vi bokar bord i museets café för lunch efteråt (där man betalar själv) för de som vill. Lunchanmälan i samband med anmälan.

ONSDAG DEN 6 DECEMBER kl. 11.00 – ca 12

Svenska baletten i Paris 100 år, Dansmuseet, Drottninggatan 13

En visning av museets jubileums-
utställning om Svenska Baletten
i 20-talets Paris.



När koreografen Jean Börlin träffade den rike Rolf de Maré blev det början på en berättelse om dans, kärlek och stora drömmar. 1920 gav de sig av till Paris med sin danstrupp Svenska Baletten, Les Ballets Suédois. Under fem år skulle danskompaniet komma att tänja på dansens gränser och turnera runt om i Europa och USA.

Vi bokar bord i museets Bistro Rolf till gemensam lunch efteråt (där man betalar själv) för de som vill. Lunchanmälan i samband med anmälan.

Anmälan tidigast 1/9 kl 09.00 till Ann Falk, tel. 073-444 45 17.
Fr.o.m. 8/9 anmälan till Karin Becker, tel. 070-559 54 31.

Max 20 personer. **Pris 100 kr**, oss tillhanda senast 22/11.
Betalningsalternativ se sidan 27.

Resor



Våra resor under hösten sker i samarbete med SPF Fruängen-Älvsjö i "egen" buss.

LÖRDAG DEN 23 kl.08.30– SÖNDAG 24 SEPTEMBER ca. 20.30

Gårdarna runt sjön – Guidning i författarinnan Birgit Th Sparres fotspår runt sjön Åsunden i samarbete med Björks resor.

Vi besöker Sörmlands museum i Nyköping, fikar i Sveriges största väskfabrik Gunnes väskor och övernattar i Ulricehamn på Hotell Bogesund, där vi också äter gemensam middag.

Nästa dag får vi en guidad stadsrundtur i Ulricehamn innan vi fortsätter till Lassalyckan (World cup-tävlingar i längdskidor), Skottek (slaget vid Åsunden 1520) och Källebacka säteri (Änglagårdsfilmerna och sjusitsigt dass). Vi passerar flera av gårdarna som Birgit Th Sparre skrivit om i sin romanserie och får en guidad visning på Torpa Stenhus (Katarina Stenbock).

På Torpa slottscafé och restaurang äter vi lunch innan vi börjar återfärden mot Liljeholmen med paus för bussfika.

Bussen avgår från Axelsberg kl.08.30 och från busstorget Fruängen kl.08.40. Åter ca. 20.30 dag två.



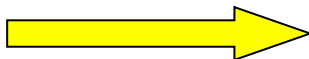
Foto:Näringsliv Ulricehamn

Anmälan senast 21/8 till Ann Falk tel. 08-97 26 62 eller 073-444 45 17.

Priset blir billigare ju fler vi blir, men mellan 3 055 kr och 2 455 kr. Då priset har fastställts 21/8 informerar Ann dem som anmält sig om priset, som därefter betalas omgående.

Betalningsalternativ se sidan 27. Avbokningsregler från resebyrå finns på hemsidan under Program/Resor.

Anmälningar tas emot även efter 21/8, men då till väntelista för ev. återbud.



SÖNDAG DEN 8 OKTOBER kl. 12.30 – ca 20.30**Bussresa till Folkets park i Vingåker och ”I CAN JIVE”
– ”En inte helt sann berättelse om Jerry Williams” –.**

Showgruppen Widén, Strand och Poppe är tillbaka med en ny föreställning, en fartfylld rock-musikal, som bygger på Jerry Williams historia och musik. En doft av nostalgi, härlig musik och en underhållande upplevelse i anrika Vingåkers Folkets park.

En krogshow som berättar historien om rörmokaren från Solna, som gjorde succéartade folkparksturnéer, spelade musikal, gjorde krogshower och var programledare i radio och TV. Med rock'n'rollen i hjärtat, socialismen i blodet och en massa sväng underhöll han Sverige i nästan 60 år

Det utlovas härlig medryckande musik i Jerry Williams anda. Skådespelarna och artisterna gestaltar delar av hans historia med humor och glimten i ögat.

En timme innan föreställningen serveras ”Korvsymfoni med hemstompat mos”, syrad lök, saltgurka och rostad lök samt kaffe med kakor. Läsk/lättöl ingår.

Anmälan så snart som möjligt och senast den 7 september till Ann Falk tel. 08-97 26 62.

Pris 875 kr (I priset ingår bussresa, middag och krogshow), oss tillhanda senast 24/9. Betalningsalternativ se sidan 27.

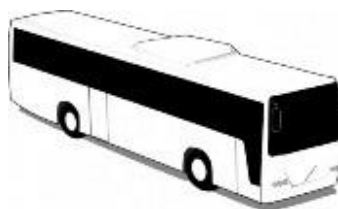
Bussen avgår från Axelsberg kl.12.30 och från busstorget i Fruängen kl.12.45.

Det är för väl att lögnen finns -
för tänk om allt det man hörde var sant.

TISDAG DEN 7 NOVEMBER kl. 09.00 – ca 15
 Samling: Trekantsvägen 9, Liljeholmen kl. 08.45.

Buss på stan – Det nya sydvästra Stockholm

Det här är den sista delen av våra bussturer i det nya Stockholm som växer fram. Vi planerar att besöka bland annat Älvsjöstaden, Telefonplan, Midsommarkransen, Mälarhöjden, Bredäng och Skärholmen tillsammans med en auktoriserad Stockholmsguide. Lunch kommer att ingå.



Ansvarig för resan är SPF Seniorerna Fruängen-Älvsjö.

Anmälan senast 24 oktober till Gull-Britt Larsson

ingul41@telia.com alt. tel. 070-778 59 51.

Max 35 pers.

Kostnad 600 kr, betalas senast 24 oktober till bg: 106-3791 eller swish: 123 143 6864. Glöm ej namn och datum 7/11.

LÖRDAG DEN 2 DECEMBER kl. 12.30 – ca 20.30

Avresa från Trekantsvägen 9, Liljeholmen.

Julkonsert/ julmarknadsresa till Västerås.



Besök på Åsby Hem & Trädgårds julmarknad, därefter middag i Västerås konserthus-restaurang före konserten "Julekväll med Kalle och hans vänner", med bl.a. Kalle Moraeus. Hemresa sker direkt efter föreställningens slut.

Åter i Fruängen ca kl. 22.30, sedan till Axelsberg och Liljeholmen.

Anmälan till Gull-Britt Larsson, se ovan, med namn. adress + ev. mejladress. Betalning via faktura från Resekompaniet.

Pris: ca 1500 kr. (ej fastställt) beroende på hur många vi blir, (minst 30 max 40). Mer information om resan på månadsmöten, i SPF-appen och på vår hemsida.

Andra resor att se fram emot?

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

Friskvård



Boule

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

Boulen fortsätter så länge vädret tillåter i höst.

Ingen föranmälan, ingen vana behövs.
Ta med bouleklot.



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

Information om slutdatum lämnas även på månadsmöte(n), i SPF-appen och på hemsidan

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 25/9.

Därefter gäller **30/10** och **27/11.**

Ingen föranmälan.

Ta med SL-kort och matsäck.

Ledare:

Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44

Börje Sehlmark, tel. 073-898 84 79

Gunnel Rosendahl, tel. 070-946 10 57.

Promenader / Stavgång

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

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



Måndagar med start den 4/9 (utom 25/9, 30/10 och 27/11 då det är långvandring). Ingen föranmälan.

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



Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

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



**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



Anmälan till cirkarna utom vävningen görs till studieombudet Hans Gulliksson, tel. 072-561 65 66 tidigast 1/9 kl.09.00.

Mälarhöjden förr och nu



Hägerstenshamnen, tidigt 1900-tal

Om du bott längre eller kortare tid i Mälarhöjden eller bara vill veta mer om ett intressant område är du välkommen till cirkeln. Vi delar med oss av berättelser och foton och tittar på historiken och framtiden.

Ledare: Birgitta Biesheuvel, f.d. ordförande i hembygdsföreningen, tel. 073-089 97 99

Start fredag 22/9 kl. 11.30 i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum: 29/9, 20/10 och 27/10. Tid: 11.30 – 13.30.

Max 10 deltagare. **Pris 245 kr**, oss tillhanda senast 29/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Handarbetsträff

Vi vänder oss till dig som tycker det är roligt att sticka, virka, brodera eller sy. Var och en tar med sig det man vill arbeta med, sedan lär vi av varandra, medan vi har trevligt och dricker en kopp kaffe. Lokal: Vävstugan, ingång från Kinmanssonsvägen 43.



Ansvariga: Inga Lindström/Britt-Marie Öquist, tel. 070-589 58 28.

Datum: 19/9, 3/10, 17/10, 31/10 och 21/11 (tisdagar).

Tid kl. 10.00 – 13.00. Max 10 deltagare.

Pris 255 kr, oss tillhanda senast 26/9. Betalningsalternativ se sid 27.

Vävning

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

Start måndag den 11/9.

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 25/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Materialkostnad tillkommer. Max 10 deltagare som alternerar.



Bokcirklar

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst?

Nu 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 22/9.

Betalningsalternativ se sidan 27.

Bokcirkel 1



Start fredag 15/9 kl. 11.30 – 13.30

i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum: 13/10, 17/11 och 15/12.

I höst startar vi med **"Vera"** av Anne Swärd.

Cirkelledare: Lotta Persson, tel. 070-626 20 68

Per Sydhoff, tel. 070-267 07 89



Bokcirkel 2

Start fredag 8/9 kl. 11.30 – 13.30 i "Lilla rummet" i entrén i Axelsberg.

Övriga datum: 6/10, 10/11 och 8/12.

I höst startar vi med "Klara och solen" av Kazuo Ishiguro.



Cirkelledare: Börje Granath, tel. 073-030 40 88.

Anmälan till Hans Gulliksson för bägge cirkelarna, se sid 18.

IT i vardagen

Kom i gång med telefon och Ipad/surfplatta

Seniorhälsan i Hägersten-Älvsjö erbjuder personlig undervisning en timme per gång. Exempel på hjälp: Sätta igång en modern mobiltelefon, skaffa bank-ID, installera appar för att hantera sina bankärenden, ha kontakt med myndigheter m.m.

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

Ivans hjälp är gratis.



Nästa steg

En cirkel via Zoom startade i våras och kommer att fortsätta i höst. Efter utvärdering planerar vi för en upprepning till våren.

Ledare är **Anneli Clevenrot**, tel. 076-799 82 36.

Älska din granne men riv inte bort häcken.

Övriga aktiviteter

Lunchträffar

Höstens två lunchträffar äger rum **fredagen den 6/10** och **fredagen den 10/11**.

Vi samlas vid Axelsbergs T-banestation vid tidpunkt som står angiven på anmälningslista.

Kroger är alltid hemlig.

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



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

Pubafton / SPF-kväll

Tre gånger under hösten, **onsdag 6/9, tisdag 10/10 och torsdag 23/11 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.

För mycket av det goda är alldeles lagom.

Sällskap på teater

Tycker du om teater men har ingen att gå med? Då kanske detta är något för dig. Vi sitter tillsammans i salongen och fikar i pausen.



Vi fortsätter i höst med två pjäser på **Kulturhuset Stadsteatern**.

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

SÖNDAG 22 OKTOBER kl.12.00 på Stora scenen
(samling vid insläppet)

Min fantastiska väninna

Elena Ferrantes världssuccé är tillbaka – Nypremiär 25 augusti.

I rollerna **Maja Rung** som Elena "Lenú" Greco och **Nina Zanjani** som Lila Cerullo och många andra av teaterns kända skådespelares bl.a. **Matilda Ragnerstam, Odile Nunes, Peter Gardiner** och **Henrik Norlén**. Regi Maria Sid.

Lila och Elena – på 1950-talet är de barn i Neapels fattiga och våldsamma kvarter. Det är Elena som förverkligar deras barndomsdröm – hon blir författare. Och långt senare är det hon som bestämmer sig för att berätta deras historia. Trots att Lila har förbjudit henne.



Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 1/9 kl.09.00 men senast 11/9. Max 20 personer.

Pris 495 kr inklusive pausfika, oss tillhanda senast 18/9. Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

SÖNDAG 26 NOVEMBER kl.15.00 på Klarascenen
(samling i foajén)

Skuggan över stenbänken

Urpremiär 10 november på ett fantasydrama av Maria Gripe med digitala effekter i gränslandet mellan fantasi och verklighet.

14-åriga Berta lär känna familjens nya husa Carolin som är karismatisk, självsäker och väldigt hemlighetsfull. Vem är hon egentligen?



Regi av Sara Cronberg med bland andra **Malin Karlsson, Ann-Sofie Rase, Anders Johannisson** och **Bahador Foladi**. För dramatiseringen står Gustav Tegby.

Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 1/9 kl.09.00 men senast 16/10. Max 18 personer.

Pris 410 kr inklusive pausfika, oss tillhanda senast 23/10. Betalningsalternativ på sidan 27.

OBS! Återbetalas ej vid ev. återbud!

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 föranmälan. **Samling senast kl.11.30** i T-banehallen Liljeholmen (innanför spärrarna vid utgång mot tvärbanan) för gemensam resa till aktuellt museum, där vi i egen takt beser den/de aktuella utställningarna.

ONSDAG 4 OKTOBER

Waldemarsudde, Prins Eugens Väg 6

Entré 150 kr



Ernst Josephson (1851 – 1906) var under sin levnad en av Sveriges mest nyskapande konstnärer som tidigt opponerade sig mot den akademiska traditionen. I sitt måleri kom han att förena ett realistiskt manér med inslag från romantiken, symbolismen och sagan.

Det blir den första mer omfattande presentationen av konstnärens verk på över tjugo år och lyfter fram hans måleri, teckningskonst, poesi och musik.

”Prinsens kända och okända skatter”

Waldemarsudde är fyllt med verk ur slottets samlingar, där prins Eugen står i centrum som konstnär, formgivare, inredare och samlare.



Skogen skulle vara mycket tyst
om inga andra fåglar sjöng än de som sjunger bäst.

ONSDAG 22 NOVEMBER

Nationalmuseum, Södra Blasieholmshamnen 2

Entré 150 kr

Trädgården – en utställning som visar hur trädgården har inspirerat oss genom olika århundraden.

Drygt 300 konst-och konsthantverksföremål – målningar, teckningar, skulptur och konsthantverk – av konstnärer som Rembrandt, Watteau, Le Nôtre, Monet, Renoir, Carl Larsson och samtida som Peter Frie och Emma Hemme.



Foto: Cecilia Heisser / Nationalmuseum

Ytterligare information om utställningarna finns att få på respektive museums hemsida.

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

Vivian Johansson, tel. 070-399 10 71.

Seniorbio på Bio Aspen, Hägerstensvägen 100 A

I ett samarbete mellan SPF Seniorerna, PRO, Seniorhälsan och



Trivselsrådet i Axelsberg anordnas

sopplunch och filmvisning

en gång i månaden med start onsdagen

20/9: Love Is All Around,

filmad konsert med André Rieu.

Övriga datum är 18/10, 15/11 och 13/12.

Kl. 12.00 serveras sopplunch och 13.00 börjar filmen.

Priset är 160 kr. (80 kr för enbart filmen).

Anmälan/bokning görs säkrast på hemsidan www.bioaspen.se

alternativt telefonbokning *kvällstid* 076-029 05 99.

Se annonser även i lokaltidningen "Mitt i".

Biocafé Tellus, Vattenledningsvägen 46, Midsommarkransen



Vi fortsätter också samarbetet med **Kulturföreningen Tellus** för ett konsert-supé-evenemang i deras **jazzsalongserie**.

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. Se även hemsidan www.tellusbio.nu för alla deras program.

Information om kommande evenemang i jazzsalongserien i SPF-appen och på vår hemsida. Se annonser även i lokaltidningen "Mitt i".

Oroa dig inte för vad folk
tänker om dig för det är de inte.

Medlemsavgiften betalas till förbundet

Medlemsavgiften för 2023 och 2024 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 31/12 i år för 2024.**

På avierna finns individuella OCR-nummer och **förbundets bankgiro 505–1743**. **Det är viktigt att använda det OCR-nummer och det bankgiro som står på avin** vid betalning. Det finns också möjlighet att anmäla sig för **e-faktura** från sin internetbank.

Övriga betalningar

Studiebesök, resor, 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** (se sidan 2).

Anmälan, betalning / återbetalning och återbud

Anmälan sker till angiven person. När godkänd 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 därför 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 får reda på alla nyheter, rapporter och eventuella ändringar i programmet.

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 2023 – 2024



Från vänster Ulla Lundström, Vivian Johansson, Ann-Marie Strömberg, Birgitta Airas, Karin Becker, Ann Falk, Margareta Regnström, Hans Gulliksson och Britt-Marie Öquist.

Tryckt hos Tryckeri JustNu, Fruängen augusti 2023.



Mälarhöjden-
Hägersten

Redigering och layout: Margareta Regnström