



SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Förening 149 - Bildad 1966



Våren/sommaren 2015

Program

Föreningens hemsida

www.spf.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress

spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Rolf Lindquist 08-97 29 73
rolf.lindquist@live.se

Vice ordförande Gunnar Carlsson 08-464 79 30
carlsson.gu@telia.com

Kassör Birgitta Airas 08-88 50 07
birgitta.airas@comhem.se

Sekreterare Karin Marschall 08-646 07 36
karinmarschall@hotmail.com

Vice sekreterare, reseombud Ann Falk 08-97 26 62
ann.m.falk@gmail.com

Medl.sekr. rekrytering Kerstin Almlöf 08-646 08 68
nastanratt@tredamer.se

Medl.sekr. markn.föring Inger Bergfeldt 08-744 33 05
inger.bergfeldt@telia.com

Klubbmästare Britt-Marie Öquist 08-88 58 28
brittmarie.oquist@glocalnet.net

Webbansvarig Margareta Regnström 08-97 45 35
margareta.regnstrom@bredband.net

Studieombud Anne-Marie Bergström 070-493 48 87
anne-marie.bergstrom@outlook.com

Valberedningens ordförande
 Ingrid Franek 08-97 24 84

Synombud Margareta Ingelman 08-70 89 02
margareta362003@yahoo.se

Hörselombud Karin Blomberg 08-646 80 09
kalle32karin43@live.se

SPF Distriktskansli tel.tid: 9.30 – 16.00 08-720 77 30

SPF Förbundskansli tel.tid: 9.00 – 12.00 08-692 32 50

VÄLKOMMEN TILL VÅREN/SOMMAREN 2015!

Vår ambition är att alla ska hitta något som passar. En **nyhet** för våren är **"Sällskap på teater"** med två olika pjäser på Dramaten. En annan nyhet är att **månadsträffarna** - liksom aktivitetsmötena - **börjar kl.13.00** för att undvika förvirring.

Programmet innehåller som vanligt ett flertal inspirerande och intressanta **studiebesök, resor, träffar** och **föreläsningar**, förutom alla våra **återkommande aktiviteter** både inomhus och utomhus för såväl kropp som själ. **Både bridgen, lunchträffarna och boulen fortsätter under sommaren, till glädje för alla som är kvar i stan.**

Observera att vi fortsätter med **tidigaste anmälningssdag till studiebesök, resor och även för keramikkursen och teaterbesöken**, för att alla ska få samma chans, oavsett postgång. För våren gäller: **tidigast 8/1 kl. 09.00 (OBS!)** (Med undantag för Skagenresan i september, som annonserats redan tidigare.)

Läs på sidan 8 om betalnings- och återbudsreglerna. Även i vår gäller **två veckor i förväg** i många fall.

Våra inomhusaktiviteter äger rum i Axelsbergs seniorboende - om inte annat anges - och entrén är från **Axelsbergs torg 3.**



I programmet hittar du också **distriktets erbjudanden** för SPF-medlemmar och även **Äldrecentrums** intressanta föreläsningar om aktuella frågor finns med och en hel del annat att markera i kalendariet på mittuppslaget.

God läsning!

Medlemsavgiften för 2015, 240 kronor, emotses under januari månad. Avgiften för "Vänmedlem" (= fullbetalande i annan SPF-förening) är 75 kronor/år. Vänmedlem jämställs med övriga medlemmar. **Avgiften betalas till föreningens plusgiro: 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.**

MÅNADSTRÄFFAR

Fredagar kl. 13.00 (**OBS ändrad tid!**) – ca 15.30

Lokal: Stora samlingssalen

Kostnad 40 kronor, inklusive kaffe med dopp, som betalas på plats.

Fredag 23 januari

"Cornelis visor"



Foto: Anette Andersson

Vreeswijks kända och okända Helena Eriksson, sång, **Kenny Håkansson**, gitarr och **Björn Lundquist**, kontrabas.

Möt Fredrik Åkare och Cecilia Lind. Personliga Person, Saskis och många fler. Kasten är tvära mellan humor, svärta och ljuvlig poesi, fräckhet, ömhet och sprittande glädje.

Fredag 20 februari ÅRSMÖTE

Ta gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet



Efter årsmötesförhandlingarna bjuder "den glada trubaduren och programfixaren" **Janne "Rospiggen" Hagström** på melodier från 60-talet och vi får vara med och gissa på melodinamn, ursprungsartister m.m.

Fredag 20 mars



RRK trio (Ronnie, Rolf, Kjell) gör en **"Musikalisk vandring från Dan Andersson till Elvis Presley"**, således en bred blandning av musik för att passa så många smaker som möjligt.



Fredag 17 april

"Frälst, förmögen, förskingrad" - Historien om Hanna Lindmark och Margaretaskolan berättad av författaren till boken **Ewonne Winblad**. Hanna Lindmark öppnar efter många år som fosterbarn och piga en egen matservering. Snart äger hon en blomstrande affärsrörelse. Vid sin död testamenterar hon allt till fyra missionssällskap. Efter tjugo år i deras ägo går Margaretaskolan under i tysthet. Vad hände?



Fredag 22 maj

Våravslutning med "räkfrossa"
Silverkören inleder med att sjunga vårvisor under ledning av Anna Janbäck. Sen frossar vi i räkor med pain riche/ smör/ost. Två glas vitt vin eller öl/vatten. Underhållning av **Aspens Trio**, som med sång och musik minns "Härliga låtar genom tiderna".



Anmälan till Britt-Marie Öquist
Tel: 08-88 58 28 (även information)
Kostnad 170 kronor, oss tillhanda senast 8/5.

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

**Människor är som viner:
 Med åren blir de dåliga surare och de goda bättre.**

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagar kl. 13.00 – ca 14.30

Lokal: Stora samlingssalen

Torsdag 29 januari



Mats Palmér, överläkare i endokrinologi på Karolinska Universitetssjukhuset föreläser om **Osteoporos** (benskörhet). I Sverige sker ungefär 70 000 benbrott varje år på grund av benskörhet.

Torsdag 5 februari



”Stockholmskuriosa – med allt du inte behöver veta om Stockholm” av författarna **Hans o Eivy Harlén**. Visste du att Oslo är störst i Stockholm? Det trodde du kanske inte, men faktum är att det största permanent bebodda kvarteret i Stockholm heter Oslo. Om detta och mycket annat berättar författarna.

Torsdag 5 mars



Foto: Jan Sjöberg

Picko Troberg, kåserar på ett humoristiskt vis om livet som racerförare, (han har bl.a. tagit nio svenska mästerskap i bilracing) sina äventyr i nöjes- och budbilsvärlden och delägarskapet i fiskaffären ”Firren” på Lidingö

Också i lexikon kommer arbete före succé.

Torsdag 26 mars

Extra aktivitetsmöte

Mannekänguppvisning "Senior Shop".

Inga-Lena Hultman, Sveriges Senior Shop, kommer och visar den nya vårkollektionen med hjälp av våra egna mannekänger. Under klädvisningen dricker vi en kopp kaffe med bulle.



Torsdag 9 april

Zarah Leander – min faster

Kerstin Hedberg Svensson berättar om sin fars syster. "Ack Värmeland du sköna" inleder, eftersom det 1907 i Karlstad föddes en flicka i en musikalisk familj. Hon gillade att sjunga, men hade en så hemsk röst att hon inte fick. Som 7-åring fick hon se "Ett resande teatersällskap" och ville sedan bara bli skådespelerska. Kerstin tillbringade många somrar på Lönö, så hon har många personliga minnen att berätta.



Torsdag 7 maj

Motverka ålderism!

Birgitta Borg från förbundsstyrelsen föreläser om hur vi ska lära oss motverka ålderism. Birgitta ger oss exempel på hur fel det kan bli när fördomar och förakt för svaghet får råda.

Hon talar också om boken ***"Detta skulle inte ha hänt mig om jag varit yngre"*** av Lars Nilsson.



Våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med:



ALLMÄNT om BETALNING/ÅTERBETALNING och ÅTERBUD/AVANMÄLAN

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts - **och plats bekräftats** - 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 ej annat anges**. Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer vid anmälan.

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

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

STUDIEBESÖK

För studiebesöken gäller att anmälan görs till **Ann Falk**, tel. **08-97 26 62** (även för mer information) eller på lista vid månadsträffar i mån av plats.

OBS anmälan tidigast 8/1 kl. 09.00!

Onsdag 21 januari kl. 12.00 – 13.00

Stockholm Waterfront Congress Center, Nils Ericsons Plan 4

Vi får en visning av en av Stockholms nyaste silhuetter, Stockholm Waterfront Congress Center, beläget nära Stadshuset. Kongresshallen är sammanbyggd med Radisson Blu Waterfront Hotel och vi kommer att få se stora delar av byggnaden, som är uppbyggd efter moderna principer med tanke på flexibilitet och energibesparingar och nordiska material som sten, trä och glas. Arkitektfirman White Arkitekter har ritat byggnaden.

Ingen kostnad. Max 25 personer.



Onsdag 11 februari kl. 13.00 – ca kl. 15.00

Casino Cosmopol, Kungsgatan 65 (Kungsbron). Samling kl. 12.45.
OBS! Du måste medföra ID-handling för att komma in på casinot.

Från premiärbiograf till ett nöjespalats med pokerrum, restauranger och flera trevliga barer. Nu har du chansen att besöka Stockholms enda statligt ägda casino. Vi börjar med att äta lunch och får sen en guidad visning av byggnaden inklusive konsten.



Kostnad: 195 kronor, oss tillhanda senast 28/1 inkl. entré, lunch, måltidsdryck och guidning.

Onsdag 11 mars kl. 12.00 – ca 14.00

Stockholms stadsbibliotek, Sveavägen 73

Knut och Alice Wallenbergs Stiftelse överlämnade år 1918 en donation på 1 miljon kronor till Stockholms Stad för upprättande av ett stadsbibliotek. När biblioteket efter tio års arbete stod klart i mars 1928 hade det blivit till ett av de främsta exemplen för svensk tjugotalsklassicism, en stilriktning som i övriga världen kallades "Swedish grace". Visningen startar i entrén för att sedan fortsätta in i biblioteket, uppför trappor, genom stängda dörrar och till rum som besökare normalt inte får se.

För de som önskar kan vi förboka smörgås med kaffe efter besöket till en kostnad av c:a 50 kr.

Kostnad 65 kronor, oss tillhanda senast den 25/2. Max 20 personer.



Foto: Olle Norberg

Jag vet inte vilka böcker jag har mest utbyte av: De som håller mig vaken om natten eller de som får mig att somna.

fortsättning

STUDIEBESÖK

Tisdag 7 april kl. 16.30 – ca 17.30

Följ med bakom kulisserna på Sveriges Television.

Samling i TV-husets foajé, Oxenstiernsgatan 34.



Du får en allmän introduktion av SVT och Public Service samt en rundvandring i bland annat studior, kontrollrum och dekorverkstad.

Ingen kostnad.

Max 30 personer.

Tisdag 5 maj kl.08.00 – ca 13.00

Sandemar – fågelskådning

Vi åker till Sandemar och tittar på fåglar och vårblommor tillsammans med ornitolog **Sören Lindén**. Sandemar ligger så underbart vackert vid vattnet på vägen till Dalarö. Passa på att få en fantastisk naturupplevelse under kunnig ledning.

Ta med matsäck, varm och oöm klädsel,



paraply eller regnkläder för

säkerhets skull och stövlar om det är risk för regn – annars vanliga promenadskor. Vi kommer att promenera en del. Men stigarna är fina att gå på.

Hur vi åker beror på hur många vi blir och tillgång till bilar för samåkning. Besked om färdsätt lämnas senast i början på april. **Kostnad 150 kronor oss tillhanda senast 21/4.**



**Jorden tillhör inte människan,
det är människan som tillhör jorden.**

RESOR

För resorna gäller att anmälan görs till **Ann Falk**,
tel. 08-97 26 62 (även för mer information) eller på lista vid
månadsträffar i mån av plats. Bussresorna börjar och slutar
i Axelsberg.

OBS! anmälan tidigast 8/1 kl. 09.00.
(Gäller ej Skagenresan.)

Se även Allmänt om betalning/återbetalning/återbud på sid 8.

Fredag 24 april kl. 09.30 – ca 21.30

Norrtelje Brenneri & Rosellakryssning

Upplev ett bränneri i genuin Roslagsmiljö.
Vid ankomsten till Norrtelje brenneri, får vi
en välkomstdrink och rolig information,
kaffe och smörgås samt guidning på
bränneriet. De unika produkterna görs av
lokala frukter och bär. Ev. snaps/punsch-
provning bokas och betalas på plats för
100 kronor/person.

Rosella avgår till Mariehamn kl. 14.45 och
då väntar en god buffémåltid inkl. vin, öl o



läsk. Eftermiddagen spenderar vi
på Rosella, där vi bjuds på
musikunderhållning m.m. Åter i
Kapellskär kl. 19.45, då vår buss
går hemåt med mätta och glada
resenärer.

Kostnad: 563 kronor, oss

tillhanda senast den 10 april. Ta med giltig legitimation på resan!
Max 49 personer och minst 35. Vid sjukdom kan, i detta fall,
återbetalning ske mot uppvisande av läkarintyg.

fortsättning

RESOR

Onsdag 10 juni kl. 06.30- ca 19.00

En resa till **Wij Trädgårdar** och **Älgparken** i **Ockelbo**.

Vi startar resan mot Ockelbo i arla morgonstund. På vägen upp tar vi en paus för morgonkaffe. Kl. 10.00 tar Lars Krantz emot oss för en visning av Wij Trädgårdar



Efter lunch och egen tid att vandra i trädgården eller göra inköp av konsthantverk m.m. går resan vidare för en guidad tur i Älgparken.



Älgparken är ett stort vilthägn, som ligger i ett gammalt naturskönt finnskogsområde med många sägner och historier.

Guidningen avslutas med en fikastund med kaffe och hembakat. Kl. 16.00 påbörjar vi resan hemåt efter en förhoppningsvis givande dag.

Kostnad 790 kronor, oss tillhanda senast den 27 maj.
Max 49 personer.

De flesta människor behöver mer kärlek än de förtjänar.

Till Skagen med CK-resor den 7-9 september

Resan sker med buss via Göteborg och färja till Fredrikshamn. Christer Kullberg medföljer som reseledare. En resa som vi redan annonserat om under hösten. Resan planeras tillsammans med SPF Huddinge och "först till kvarn" gäller, vilket innebär att platserna redan kan vara uppbokade. **Anmälan och information: Ann Falk**

Kostnad: 4200 kronor/person, tillägg för eget rum 540 kronor.



I priset ingår bussresa, övernattning i dubbelrum, frukostbuffé, middag dag 1 och 2, guidad privatvisning på Skagens museum och Anchers Hus, besök i Skagens Sjömanskyrka

inkl. f.m.-kaffe, besök på Oddecentrat, Drachmannafest samt utfärder till Grenen, Gammelskagen, "Den tillsandade Kirke" och "Öknen". Utförlig resebeskrivning finns också på vår hemsida.

Andra möjligheter om du vill ut och resa.

Reseskaparna och andra erbjuder resor med SPF-rabatt där föreningarna kan köpa platser. Bifogat finns informationsblad om resor till **Sydvästra England med Cornwall**, avresa 5/5 och 22/9 samt **Vandringsresa till Österrike** med avresa 29/8, där vår förening bokat platser. **Anmälan görs till Ann Falk på tel. 08-97 26 62. Tidig anmälan rekommenderas, då vi har ett begränsat antal platser.**

Läs mer om SPF-rabatter på hemsidan www.reseskaparna.se. I **vår resepärm** (ligger framme på månadsträffarna) finns andra erbjudanden samlade. **Förbundet** erbjuder också rabatter hos vissa researrangörer. Mer information i Veteranen och på förbundets hemsida: www.spf.se.

Jag tänker inte på allt elände som har varit utan på allt det underbara som ska komma.

Kalendarium våren/sommaren 2015

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Day/start	Aktivitet	Sid
<u>Måndagar</u> 5/1	Bridgen börjar, måndagar och fredagar	16
<u>Måndagar</u> 12/1	Vävningen börjar	16
<u>Måndagar</u> 12/1	Stavgången börjar	25
<u>Måndagar</u> 19/1	Zumban börjar	16
<u>Onsdagar</u> 21/1	Frigörande dansen börjar	18
Onsdag 21/1	Studiebesök	8
Fredag 23/1	Månadsträff (OBS 13.00)	4
Måndag 26/1	Långvandring	25
<u>Tisdagar</u> 27/1	Lättgympan börjar	17
<u>Tisdagar</u> 27/1	Seniorgymnastik tisdagar börjar	17
<u>Onsdagar</u> 28/1	Datorcafé Hövdingagården börjar	24
<u>Onsdag</u> 28/1	Konst och mingel på Kulturhuset	27
<u>Torsdagar</u> 29/1	Seniorgymnastik torsdagar börjar	19
<u>Torsdagar</u> 29/1	Jichu Gong börjar	19
Torsdag 29/1	Aktivitetsmöte	6
Torsdag 29/1	Bokcirkel	21
Tisdag 3/2	Föreläsning Äldrecentrum	24
Torsdag 5/2	Aktivitetsmöte	6
Fredag 6/2	Lunchträff	22
Tisdag 10/2	Sällskap på museibesök	20
Onsdag 11/2	Studiebesök	9
Torsdag 12/2	Keramikkursen startar	21
Fredag 20/2	Månadsträff ÅRSMÖTE	4
Måndag 23/2	Långvandring	25
Torsdag 26/2	Bokcirkel	21
<u>Onsdagar</u> 4/3	Silverkören börjar	18
Torsdag 5/3	Aktivitetsmöte	6
Fredag 6/3	Lunchträff	22
Tisdag 10/3	Sällskap på museibesök	20
Tisdag 10/3	Föreläsning Äldrecentrum	24
Onsdag 11/3	Studiebesök	9
Onsdag 18/3	Pubafton Villa Fridhem	22
Fredag 20/3	Månadsträff	4
Torsdag 26/3	Extra Aktivitetsmöte	7
Torsdag 26/3	Bokcirkel	21
Lördag 28/3	Sällskap på teater NYHET	20
Måndag 30/3	Långvandring	25

Datum	Aktivitet	Sid
Tisdag 7/4	Studiebesök	10
Onsdag 8/4	Vinprovning	22
Onsdag 8/4	Café Opera	23
Torsdag 9/4	Aktivitetmöte	7
Fredag 10/4	Lunchträff	22
Tisdag 14/4	Sällskap på museibesök	20
Fredag 17/4	Månadsträff	5
Tisdag 21/4	Pubafton Villa Fridhem	22
Torsdag 23/4	Bokcirkel	21
Fredag 24/4	Resa Norrtelje Brenneri o Rosella	11
Lördag 25/4	Sällskap på teater NYHET	21
Måndag 27/4	Långvandring	25
Tisdag 5/5	1:a resan till Sydvästra England börjar	13
Tisdag 5/5	Studiebesök	10
Torsdag 7/5	Aktivitetmöte	7
Fredag 8/5	Lunchträff	22
Tisdag 12/5	Föreläsning Äldrecentrum	24
Onsdag 20/5	Pubafton Villa Fridhem	22
Torsdag 21/5	Bokcirkel	21
Fredag 22/5	Månadsträff/Räkfrossa	5
Måndag 25/5	Långvandring	25
Fredag 12/6	Lunchträff	22
Onsdag 10/6	Resa Wij trädgårdar och Älgparken	12
Fredag 10/7	Lunchträff	22
Fredag 7/8	Lunchträff	22
Lördag 29/8	Vandringsresan till Österrike börjar	13
Måndag 7/9	Skagenresan börjar	13



INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)

Se även Allmänt om betalning/återbetalning/återbud på sid 8.

MÅNDAGAR

Zumba Gold

Zumba Gold, ett speciellt anpassat danspass för seniorer med glad världs- och latinomusik. Start den **19 januari kl. 09.30** i Stora samlingssalen. **(15 gånger)**

Ledare: **Miriam Ponce de Leon**



Nya deltagare anmäler sig till: Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44.

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 19/1.

Bridgen startar den **5 januari kl. 09.00** i lokalen Tärnan och pågår måndagar och fredagar även under sommaren.

Nya deltagare välkomnas.

Kontakta

Bengt Andersson,
tel. 08-88 94 59.



Vävning

Start den **12 januari kl. 11.00** i vävstugan i källarvåningen.



Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.

Max 12 deltagare. Vissa förkunskaper krävs. Anmälan till: **Berit Gyllebrant,** cirkelledare (även information),

tel. 08-646 10 04 eller 070-588 60 34.

Kostnad: 125 kronor/termin, oss tillhanda senast 12/1. Materialkostnad tillkommer.

TISDAGAR

Lättgympa

Lättare gymnastik för seniorer med hjälp av en stol.

Gymnastiken tar extra hänsyn till rygg, leder och muskler.

Den innehåller även balansövningar.

Start den 27 januari kl. 09.30 i Stora samlingssalen.

Ledare och anmälan

till: **Margaretha Östling**, tel. 070-761 88 44.

Kostnad: 150 kronor/termin, oss tillhanda senast 27/1.



Seniorgymnastik

med **start den 27 januari kl.13.30** i Stora samlingssalen.

Ta med liggunderlag. Ledare: **Margaretha Östling**,

tel. 070-761 88 44.

Kostnad: 150 kronor/termin, oss tillhanda senast 27/1.



Seniorgymnastik tisdag och torsdag:

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 27/1.

Seniorgymnastik torsdag + Jichu Gong:

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 29/1.

Seniorgymnastik tisdag och torsdag + Jichu Gong:

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 27/1.

Erfarenhet är att veta en massa saker man inte bör göra.

fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)**

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans.

Start den 21 januari kl. 10.00, i Stora samlingssalen. **(12 gånger)**

Ledare: **Gunvor Rönnkvist**, tel. **08-656 76 68** eller **076-902 32 30**.

Kostnad: 75 kronor/termin, oss tillhanda senast 21/1.



Silverkören

Silverkören är en blandad kör som startade 2008 och den har idag 14 medlemmar. Kören leds av Anna Janbäck och repeterar varje **onsdag kl. 12.40 - 14.40** i Stora samlingssalen med **start den 4 mars (Ca 10 gånger)**. Fler sångare är välkomna. Kom gärna och lyssna på kören när vi repeterar, innan du bestämmer dig för att vara med. Är du intresserad att bli medlem i kören så ta kontakt med **Anna**, tel. **073-998 44 87** eller annajanback@hotmail.com. **Kostnad: 570 kronor/termin, oss tillhanda senast 18/2.**



**Låt oss alltid möta varandra med ett leende,
för ett leende är början till kärlek.**

TORSDAGAR

Seniorgymnastik

Start den 29 januari kl. 09.30 i Stora samlingssalen.

För mer information: Se under tisdagar.

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong

Start den 29 januari kl. 10.30 i Stora samlingssalen.

Ledare: Marianne Eckerström, tel. 08-97 19 63 eller 070-756 83 53.

Kostnad: 150 kronor/termin, oss tillhanda senast 29/1.



Gratis gym för pensionärer

I Fruängsgården, G:a Södertäljevägen 5, finns en träningslokal, som kan utnyttjas gratis. Träningsapparater finns som på andra gym, men lokalen är inte så "flashig" och utan musik. Öppettider är kl. 07.00 - 11.30, måndag - fredag. Omklädningsrum, dusch och bastu finns liksom en kiosk, ett café och även en restaurang. För att få börja använda träningslokalen **måste du först få en introduktion via Seniorhälsan. Ring 08-508 23 521.**



ÖVRIGT – INOMHUS

Se även Allmänt om betalning/återbetalning/återbud på sid 8.

Sällskap på museibesök

Inga guidade turer, ingen föranmälan, alla välkomna.

Vi träffas vid Axelsbergs tunnelbana kl.11.55 OBS tiden!

*** Tisdag 10 februari Liljevalchs vårsalong**

*** Tisdag 10 mars Waldemarsudde "Prins Eugen 150 år – facetter ur ett liv"**. Jubileumsutställning om prinsen och hans livsgärning visas över hela slottsbyggnaden.



*** Tisdag 14 april Thielska Galleriet "Textil konst och radikal design"**. Veronica Nygren (1940-2006), barnbarnsbarn till Ernst Thiel. En samlad utställning kring konstnärens textila verk.

Kontaktpersoner:

Lisbeth Kjellin

Tel. 08-88 19 34

Vivian Johansson

Tel. 070-399 10 71

Sällskap på teater **NYTT**

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 prövar med två väldigt olika pjäser på Dramaten.

Lördag 28/3 kl. 13.00: Jonas Hassen Khemiris rosade **"Ungefär lika med"** i regi av Farnaz Arbabi på Lilla scenen. I rollerna i denna nyskrivna pjäs ser vi flera av teaterns unga skådespelare.

Hur mycket tjänar du? Vem tjänar du? Vi möter ett myller av människor som är på kollisionskurs med marknaden.

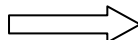
Max 12 personer.

Kostnad 290 kronor, inklusive kaffe och kaka i pausen, oss tillhanda senast 25/2.

Anmälan till **Margareta Regnström**, tel. 08-97 45 35, tidigast 8/1 kl.09.00 men senast 21/2.



Foto: Lars Pehrsson



Lördag 25/4 kl.16.00: Shakespeares förväxlingskomedi **"Trettondagsafton"** i regi av Åsa Melldahl på Stora scenen med **Sofia Pekkari, Johan Rabaeus** och **Alexandra Rapaport** i några av rollerna. *Olycklig kärlek, grymma dubbelspel och ett oförglömligt persongalleri är ingredienserna i denna klassiker som roat publiken sedan 1600-talet.*



Max 30 personer. Kostnad 290 kronor, inklusive kaffe och kaka i pausen, oss tillhanda senast 25/3.

Anmälan till **Margareta Regnström**, tel. 08-97 45 35, tidigast 8/1 kl.09.00 men senast 21/3.

Bokcirkel

Start torsdag 29 januari kl. 14.00 i lokalen Tärnan.

Övriga datum: **26/2, 26/3, 23/4 och 21/5.**

Ledare: **Gunilla Schöldström**, tel. 08-464 79 30.

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? Vi läser **Hans Fallada, Ensam i Berlin**. Till första gången läser vi del 1 och 2.

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek. **Kostnad: 75 kronor/termin, oss tillhanda senast 15/1 + eventuella böcker.**

Max 12 deltagare.

Anmälan till **Anne-Marie Bergström**, tel. 070-493 48 87.

Keramikkurs

Prova även du på att dreja med lera hos keramiker Yvonne Svensson, Lugntorpsvägen 3 i Mälarhöjden och bli bekant med detta underbara material. Vi fortsätter i vår med en kurs med tre träffar: 1. Tillverkning, 2. Glasering, 3. Analys och hämtning.



Kursstart: torsdag 12/2 kl. 13.00 - ca 16.00. Kostnad 200 kr inkl. material och kaffe. Betalas direkt till Yvonne vid första träffen.

Max 6 deltagare. Anmälan till: **Anne-Marie Bergström**, tel. 070-493 48 87, tidigast 8/1 kl. 09.00.

Amatörer gör det de kan, klåpare gör det de inte kan.

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Lunchträffar

Föreningens lunchträffar fortsätter även under våren **och sommaren**. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas första gången fredag **6/2**. Övriga datum: **6/3, 10/4, 8/5, 12/6, 10/7 och 7/8**.



Anmälan sker till: **Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44** eller **Martin Åman, tel. 08-97 24 80, 070-555 71 72**.

Anmälningslista kommer att finnas på månadsträffarna av vilken framgår tidpunkt då vi träffas vid Axelsbergs T-banestation. Information

kommer också att finnas på föreningens hemsida. Krogen är alltid hemlig utom vid **"sommarluncherna"** 12/6, 10/7 och 7/8. Då bestämmer vi krog tillsammans när vi träffas 11.30.

Pubafton

Tre gånger under våren, när kvällarna har ljusnat, **onsdag 18/3, tisdag 21/4 och onsdag 20/5 kl.19.00**, ses vi som tidigare på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. Vi tar en öl eller ett glas vin tillsammans i all enkelhet - och kanske en bit mat för den som vill. Ingen föranmälan, alla är välkomna.



Vinprovning

Höstens vinprovning, liksom tidigare under ledning av Lennart Blom, äger rum **onsdag 8 april 2015 kl. 19.00 på Villa Fridhem**.

Anmälan görs till **Per-Ove Hedberg** på telefon **08-645 08 47** eller **070-755 72 87**. Max 20 deltagare. **Kostnad: 175 kronor, oss tillhanda senast 25/3.**

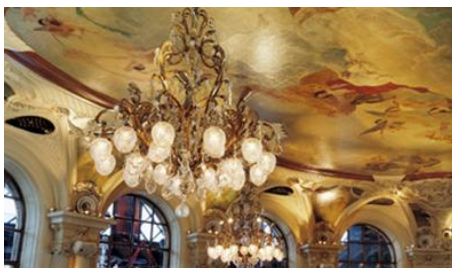


fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

TRÄFFPUNKT SPF på Café Opera

Stockholmsdistriktet inbjuder till "mingel" för alla SPF-medlemmar Nästa tillfälle blir **onsdag 8 april** kl. 15.00-17.00. Ingen föranmälan. Priset är **100 kronor** för ett glas vin och underhållning.



Träffpunkt Berwaldhallen

Även distriktets samarbete med Berwaldhallen fortsätter i vår med specialerbjudanden till SPF-medlemmar. **Mer information på månadsträffar och på vår hemsida.**

Smart Senior – ett kort laddat med rabatter

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet har nu inlett ett samarbete med **Smart Senior**. För dig innebär det att Smart Senior ingår kostnadsfritt i ditt medlemskap i SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet.

Med Smart Senior får du tillgång till hundratals rabatter och förmåner från ett 80-tal olika företag. Du får t ex 25% rabatt hos Synoptik, 5% rabatt hos Apotek Hjärtat och mycket mer.

Ta en titt på www.smartsenior.se eller ring medlemservice på telefon 08 410 426 10 så berättar vi mer!

Varmt välkommen till Smart Senior



Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. En mycket läsvärd folder med **vårens rabatterade föreläsningar** och **cirklar** bl.a. om **data i olika former: (t.ex. PC-användning, surfplattor och smartphones)** bifogas detta program. **För mer information ring tel. 08-679 03 70** eller gå in på deras hemsida www.sv.se/stockholm.

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

DATA



Våra medlemmar erbjuds även möjlighet att lära sig data genom: **SeniorNet.**

SeniorNet Hägersten - Liljeholmen, driver **Datorcafé på Hövdingagården**, Erik Segersälls väg 32, vid Aspuddens skola.

Datorcaféerna är kostnadsfria och öppna för alla och bygger på principen att vi hjälper varandra. Ingen föranmälan. Kaffe och

smörgås kan köpas. **Första träff** i höst blir **onsdag 28 januari**

kl. 11.15 - ca 12.30. Kontaktperson: **Majk Eyre**, e-post:

seniornethagerstenliljeholmen@hotmail.com.

Hemsida: www.seniornet.se/klubb/liljeholmen.

Datorstrul? Hjälp finns!

SA Teknik **Microservice AB**, Stenkilsgatan 3 i Örnsberg, **tel. 08-19 64 00** lämnar rabatt på både arbetskostnad (30%) och material (10%), om du visar ditt SPF-kort. Mer info även på deras hemsida: www.microservice.se.



"Samhället och de äldre"

Stiftelsen Äldrecentrums föreläsningsserie i samarbete med bl.a. **SPF** och **Vuxenskolan**. Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41.

Tid: 13.30 – 15.00. Kostnad för SPF-medlem: **20 kr** (halva priset). Ta med medlemskortet!

Tisdag 3/2 Hjälpmiddel och teknik i välfärdens tjänst.

Tisdag 10/3 Hur mår dagens 100-åringar?

Tisdag 12/5 Äldreboende – igår, idag och imorgon.

Mer information på våra månadsträffar och på Äldrecentrums hemsida: www.aldrecentrum.se.

Tennis

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

Kontakta **Jan Edling**, tel. 08-646 97 36 eller

Bob Reinders, tel. 08-740 14 34 för mer information.

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



UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgång

Start den 12 januari kl. 10.00.

Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg för en vandring i närområdet.

Ingen föranmälan, alla är välkomna.



Utflykter med SL och till fots, ("Långvandringar")

Lite längre vandringar på olika platser med utgångspunkt från någon T-banestation. Samling vid T-banan, Axelsberg.



Tid: senast kl. 10.00,
sista måndagen i varje
månad **med start den**
26 januari. Därefter
23/2, 30/3, 27/4
och 25/5.

Ledare: **Inger Kvartoft,**
tel. 08-97 55 62.

Ingen föranmälan, alla
är välkomna. Ta med
matsäck.



Träna hjärt-lungräddning hemma

Föreningens **docka** för att träna hjärt-lungräddning kan lånas gratis ihop med en video som talar om hur man gör.

Kontakta **Inger Kvartoft,**
tel. 08-97 55 62.



fortsättning **UTOMHUSAKTIVITETER**

TISDAGAR

Boulen startar när vädret tillåter och **fortsätter under sommaren.**

Tidpunkten kommer att meddelas på månadsträff och vår hemsida. Boulebanorna är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Tid: Tisdagar kl. 10.00. Ledare: Lisbeth Kjellin, tel. 08-88 19 34.

Ingen föranmälan, ingen vana behövs, alla är välkomna. Ta med bouleklot.



Golf

SPF-medlemmar har möjlighet att varje tisdag under våren/sommaren 2015 spela golf på **Tjusta GK** norr om Stockholm. Samling strax före kl. 10.00 och utgång sker sedan efter lottningen i 3 eller 4 bollar.

Tävlingen spelas som slaggolf i s.k. eclectic, vilket innebär att du varje tisdag kan bättra på ditt resultat. Nya spelkompisar får du på köpet.

Greenfee är endast 200 kr. (Med greenfeemedlemskap för 399 kr får du 20% rabatt och betalar endast 160 kr.) Anmäl dig senast kl. 14.00 respektive måndag till Sven-Eric Bergh på Tjusta Golf,

tel. 08-591 441 70 (även info) eller e-post: sveneric@tjustagolf.se

Spelordningen lottas och du får ett sms med starttiden. Vid anmälan meddela samtidigt om du vill äta lunch för en kostnad av 75 kr inkl. smör, bröd, måltidsdryck samt kaffe på maten. Hemsida:

www.tjustagolf.se.



KULTURHUSET STADSTEATERN

Specialprogram för SPF-medlemmar på Kulturhuset Stadsteatern fortsätter!

Konst och mingel 28 januari

kl. 15.00 – 17.00:

Begränsat antal platser.

Betalning sker på plats.

Obligatorisk föranmälan senast

19/1 (och även **information**): Helen Karlsson: tel. 072-584 80 41, eller e-post helen.karlsson@stadsteatern.stockholm.se.



*****Katrine Helmersson *Pochoir*** i Galleri 3, våning 3

Helmerssons konst är både sinnlig och symbolisk. Ofta knyter den an till kroppen och konstnärens egna avtryck kan utgöra en del av verket.

Kostnaden 120 kronor inkluderar visning samt 1 glas vin och lätt tilltugg.

Rabatterade teaterbiljetter på Stadsteatern och Dramaten

Är du intresserad av teater? Skaffa biljetter genom vårt ombud.

På **Stadsteatern** är priset alltid **ca 15% lägre än teaterns pensionärspris.**

På **Dramaten** är priset **20% lägre än ordinarie priser.**

(Där finns inga pensionärspriser.)

- Du som har en e-postadress kan anmäla dig att vara med på en sändlista. Då får du erbjudanden till vissa utvalda föreställningar där reservationer gjorts.

- Du som inte har tillgång till Internet kan ta kontakt per telefon för att boka biljetter. Möjlighet finns att beställa biljetter även till andra pjäser och datum. Se även **sid. 20-21 "Sällskap på teater"**, som är nytt för våren.

Kontakta **Margareta Regnström**, tel. 08-97 45 35 eller via e-post: margareta.regnstrom@bredband.net.

Titta gärna i teatrarnas program eller gå in på deras hemsidor www.kulturhusetstadsteatern.se resp. www.dramaten.se.



VÅR HEMSIDA

Adressen är www.spf.se/malarhojdenhagersten.

Sidan uppdateras löpande med angivande av datum. Här finns information om vår **Förening** och vårt **Program** (där du också hittar **Resor** som arrangeras av andra). Under rubriken **Nyheter** och även under **Aktuellt** hittar du tips på intressanta aktiviteter m.m.

Det finns förstås ett **Kalendarium** och under **Minnesbilder** finns många foton från våra aktiviteter, träffar och resor under de senaste åtta åren. Under rubriken **Praktisk information - övrigt** samlar vi matnyttiga tips av olika slag. Med hjälp av **Användbara länkar** hittar du lätt andra intressanta hemsidor.

Det finns också en **Sökfunktion** för att lättare hitta på sidan och ett **Nyhetsarkiv**, där vissa tidigare artiklar sparas.

Styrelsen i SPF Mälarhöjden-Hägersten



Bakre raden från vänster Birgitta Airas, Ann Falk, Britt-Marie Öquist, Karin Marschall, ordförande Rolf Lindquist, Anne-Marie Bergström och Inger Bergfeldt. Främre raden Kerstin Almlöf och Margareta Regnström. Gunnar Carlsson saknas på bilden.



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Redigering och layout: Margareta Regnström