



Tron av Elin Ekh Åkesson, Gröndals strand

Program Våren-sommaren 2021

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

Välkommen till en annorlunda vår!

Äntligen kan vi se framåt med viss optimism, när vaccinationerna nu har kommit igång! Vi planerar för ett program även i vår – om än med senare start och i minskad och anpassad omfattning. Styrelsen tycker att det är viktigt att försöka 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 fortfarande inte komma in i aulan i Axelsberg när detta skrivs i januari. Vi hoppas att det kommer att ändras under våren, men vi kommer fortsatt att ha **Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2, som reserv**. Lokalen är mycket rymlig och bra, men den ligger mer otillgängligt till för många av er, om ni inte vill åka kommunalt. Annars går buss 147 från Liljeholmen och stannar utanför (hållplats Sedelvägen).

Det blir **ingen kontantbetalning på månadsmötena** utan avgiften ska betalas in i förväg. För att underlätta hanteringen har vi nu ett Swishnummer: 123 366 42 40.



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! Respektera första anmälningdag, som i vår är några olika datum p.g.a. coronapandemin. Kö uppstår, så ring igen! Anmälan på telefonsvarare gäller inte under första dagen!

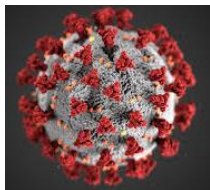
Det är också viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 23), för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.

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 våren (som de brukade vara tidigare) och föranmälan gäller.



Information med anledning av Coronapandemin



Vi följer fortsatt FHMs råd och restriktioner.

Årsmötet 26/2 kommer därför att genomföras digitalt via Zoom. Läs mer på sidan 7.

I skrivande stund (januari) är det oklart hur många personer som kommer att tillåtas att samlas i mars-april, när vi planerar att dra igång våra inomhusaktiviteter.

Vi planerar att genomföra våra **månadsmöten** och **aktivitetsmöten** med maxgräns enligt FHMs restriktioner, och därför fortsätta med förhandsanmälan, tidigast en vecka men senast två dagar före respektive möte.

Om vi tvingas ställa in någon aktivitet kommer vi att informera direkt till berörda eller 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.

Studiebesöken, varav några av de som blev inställda i höstas, sker i närområdet. **Långvandringar**, och **lunchträffar** kommer tillsvidare att göras i närområdet utan resa. Om coronasituationen förbättras under våren kan det längre fram åter bli med SL- resor som tidigare.

Vi planerar att genomföra några **studiecirklar** varav en digitalt via Zoom. Vävningen har en egen lokal och påverkas inte av seniorboendets ev förbud.

Vi planerar också att genomföra en **gallerirunda** som innebär resor till och från och då är det förstås viktigt att vara extra försiktig och försöka hålla avstånd.

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.

Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/start	Aktivitet	Sida
	JANUARI	
Måndag 25/1	Långvandring	16
	FEBRUARI	
Måndag 1/2	Start promenader/stavgång	16
Måndag 22/2	Långvandring	16
Fredag 26/2	Årsmöte digitalt och per e-post o post. Anmälan att delta digitalt senast 15/2.	7
	MARS	
Måndag 1/3	Start vävning	18
Onsdag 3/3	Start Hövdingagårdens dataträff	22
Onsdag 10/3	Studiebesök: Upp.kyrkan; anm 10/2	11
Torsdag 11/3	Keramikkurs start; anm 1/3	20
Tisdag 16/3	Ny teknik 1:1; anm 1/3	19
Torsdag 18/3	Ny teknik 2:1 via Zoom; anm 1/3	19
Tisdag 23/3	Ny teknik 1:2;	19
Onsdag 24/3	Resa Millesgården; anm 24/2	13
Torsdag 25/3	Ny teknik 2:2 via Zoom	19
Måndag 29/3	Långvandring	16
Tisdag 30/3	Ny teknik 1:3	19
Onsdag 31/3	Ny teknik 2:3 via Zoom	19
	APRIL	
Torsdag 8/4	Start Qigong	15
Torsdag 8/4	Aktivitetsmöte: Vildhussen; anm 1/4	9
Fredag 9/4	Lunchträff ; anm 29/3	20-21
Tisdag 13/4	Start frigörande dans	15
Onsdag 14/4	Bellmansvandring; anm 15/3	22
Torsdag 15/4	Keramik 2	20
Onsdag 21/4	Pubafton/SPF-kväll	21
Fredag 23/4	Månadsmöte: Edith Piaf; anm 16/4	8
Måndag 26/4	Långvandring	16

Datum	Aktivitet	Sida
	MAJ	
Onsdag 5/5	Studiebesök: Scoutmuseet; anm 5/4	11
Torsdag 6/5	Aktivitetsmöte: T-banans konst; anm 29/4	10
Fredag 7/5	Lunchträff; anm 28/4	20-21
Tisdag 11/5	Pubafton/SPF-kväll	21
Lördag 15/5	Gallerirunda; anm 1/5	21
Onsdag 19/5	Resa Skånelaholm o Sigtuna; anm 19/4	14
Fredag 21/5	Vår lunch: Chuck Berry Mania; anm 23/4	8
Onsdag 26/5	Konstvandring i Västertorp; anm 28/4	12
Måndag 31/5	Långvandring	16
	JUNI – AUGUSTI	
Fredag 4/6	Lunchträff; anm 28/5	20-21
<u>Måndagar 14/6</u>	Start sommarpromenader	6
<u>Tisdagar</u>	Boule	17
Torsdag 17/6	Sommarfika	6
Fredag 2/7	Sommarlunch	6
Torsdag 15/7	Sommarfika	6
Fredag 6/8	Sommarlunch	6
Torsdag 19/8	Sommarfika	6

Sommaraktiviteter – ingen föranmälan

Måndagar kl. 10.00 Start 14/6: Sommarpromenader i närområdet.

Samling utanför Vårdcentralen i Axelsberg.

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

Marianne Rodin, tel 070-604 13 01.

Tisdagar kl.10.30 Boulen fortsätter som under våren. Se sid 17.

Tre torsdagar, 17/6, 15/7 och 19/8 kl 14.00 Sommarfika
i Café Orient (f.d. Mulu Café) om coronasituationen tillåter.
Kontaktperson: Margareta Regnström, tel 070-600 64 69.



Två fredagar, 2/7 och 6/8, Sommarluncher.

Vi träffas vid T-banan i Axelsberg 12.30 och bestämmer krog ihop.

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

Årsmöte 26 februari kl 13.00

På grund av rådande coronapandemi genomförs årsmötet **digitalt via Zoom** för dem som anmält intresse till ulla.m.lundstrom@telia.com senast 15/2.

Handlingarna inklusive röstsedlar och information om hur man går med i ett Zoom-möte skickas ut via e-post till alla ordinarie medlemmar som har anmält e-postadress, så att de kan vara delaktiga i mötet.

De ordinarie medlemmar som inte har anmält e-postadress får motsvarande årsmöteshandlingar i samma brev som vårprogrammet.

Kallelsen/föredragningslistan blev utskickad i samband med julhälsningen i december och finns också på hemsidan.

Månadsmöten



**OBS! Maxgräns enligt FHMs restriktioner, så inte drop-in.
Föranmälan till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28. Se nedan.**

Lokal: Aulan, fredagar kl 13.00 – ca 16
(Reservlokal: Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2).

Kostnad 50 kronor inklusive kaffe och smörgås.
Betalas i förväg till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 eller via Swish, nr 123 366 42 40.



OBS! Ingen kontantbetalning p.g.a smittorisen.

Jorden är rund för att det inte ska finnas gränser.

FREDAG DEN 23 APRIL

Föranmälan tidigast 16/4 kl 09.00 och senast 21/4 till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

Edith Piaf - en svindlande, livsbejakande & sorglig historia.



I föreställningen "**Jag ville dansa med lyckan**" berättar **Anna Bromée** en unik historia om Edith Piafs liv.



Älskade klassiker som "Non, je ne regrette rien", "Milord" och "La vie en rose" framförs, vid sidan av Piaf-sånger som aldrig tidigare sjungits på svenska.

FREDAG DEN 21 MAJ – VÅRLUNCH

Föranmälan tidigast 23/4 kl 09.00 och senast 7/5 till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

Vi äter laxpudding med skirat smör, ärtor, sallad, smör, ost o bröd två glas vin el. öl/vatten. Så avslutar vi med kaffe och jordgubbstårta.

"CHUCK BERRY MANIA"

Underhåller gör denna kvintett mogna gentlemän, som sedan 1981 har rest runt i stora delar av Sverige och hållit Rockfarfar 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.

Pris 250 kr, oss tillhanda senast 15/5.

**Man bör säga sanningen,
men alla sanningar bör inte sägas.**

Aktivitetssmöten



Studieförbundet
Vuxenskolan

**OBS! Maxgräns enligt FHMs restriktioner, 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.

(Reservlokal: Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2).

I vår tyvärr inte öppna för icke medlemmar.

TORSDAG DEN 8 APRIL

**Föranmälan tidigast 1/4 kl 09.00 och senast 6/4
till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.**

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.



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

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.

**Det är förvånansvärt många i vår egen ålder
som är mycket äldre än vad vi själva är.**

TORSDAG DEN 6 MAJ

Föranmälan tidigast 29/4 kl 09.00 och senast 4/5 till Britt-Marie Öquist, tel 08-88 58 28.

Tunnelbanan – världens längsta konstutställning

Konsten i Stockholms kollektivtrafik är Världsberömd.

Tiiu Valmet kommer till oss och berättar och visar bilder. Det var Tiiu som 1998 väckte idén med konstvisningar för allmänheten. Stockholms tunnelbananät är 110 kilometer långt och på 94 av de 100 stationerna finns konst.



Rabatterade teaterbiljetter

Om/när teatrarna kommer igång igen på riktigt efter coronarestriktionerna kan du ta kontakt, helst per telefon, för att boka [enstaka] biljetter till valfri föreställning. Biljetterna expedieras då i mån av plats, så ange helst flera möjliga datum. Kontakta **Margareta Regnström, tel 08-97 45 35.**

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



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

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

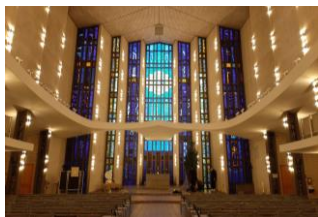
Studiebesök



ONSDAG DEN 10 MARS kl. 11.00 – ca kl. 12.30

Uppenbarelskyrkan, Bäckvägen 34, Hägersten

En "nutida katedral" har någon kallat Uppenbarelskyrkan. Kom och följ med på en visning av vår fina kyrka uppe på Vallfartsberget. Kyrkan invigdes 1961 och ritades av Johannes Olivegren, som bland annat lär ha inspirerats av Harry Martinssons drama om rymdfarkosten Aniara. 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 1/3 kl 09.00 till
Mailis Malmquist, tel 073-996 43 93.
Ingen förtur för tidigare anmälda.
Preliminärt max ca 30 personer.
Ingen kostnad.**

ONSDAG DEN 5 MAJ kl. 13.00 – 14.30

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 15/4 kl 09.00 till
Mailis Malmquist, tel 073-996 43 93.
Ingen förtur för tidigare anmälda.
Preliminärt max 15 personer.**



Ingen kostnad men det finns en bössa för frivilligt bidrag.

ONSDAG 26 MAJ kl. 13.00 – ca 14.30

Konstvandring i Västertorp

Mötesplats: Torget, Västertorp centrum

Västertorp finns en unik samling skulpturer av det tidiga 1900-talets främsta svenska konstnärer kompletterat med internationella namn som Henry Moore.



Katedralen av Arne Jones

Under vår vandring från Västertorp centrum till Hägerstensåsens tunnelbanestation hinner vi inte bara bekanta oss med många av dessa mästerverk utan vi tittar också närmare på Västertorps arkitektur och stadsplan.

Här genomfördes trafiksepareringen för första gången i Sverige och området kännetecknas av en originell och varierad arkitektur, som till största delen är från slutet av 1940-talet.

Guide: Marie Andersson, auktoriserad Stockholmsguide.

Anmälan tidigast 28/4 kl 09.00 till Margareta Regnström, tel 08-97 45 35.

Max 20 personer. **Pris 140 kr.**

Utnyttja din e-postadress!

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

Kontrollera gärna skräpkorgen då och då för det händer att e-post hamnar där av misstag.

Vill du utnyttja denna möjlighet? Meddela då din e-postadress till vår medlemssekreterare Ulla Lundström på adressen

ulla.m.lundstrom@telia.com

Resor

Båda våra resor under våren sker i "egen" buss och börjar och slutar vid vårdcentralen i Axelsberg

ONSDAG DEN 24 MARS kl. 10.15 – ca 15.00

Millesgården – Vivienne Westwood – Punk & Glamour

Vi får en visning av utställningen - Vivienne Westwood Punk & glamour på Millesgården på Lidingö.

Vivienne Westwood inledde sin modekarriär under 1970-talet med partnern Malcolm McLaren, punkbandet Sex Pistols manager. 1970-talets konservativa England chockades av bondagekläder av skotskrutigt militärtyg och t-shirts med provokativa bilder.



Vivienne Westwood backstage
Royal Festival Hall, London, 2017.
Foto: Ki Price

När samarbetet med McLaren upphörde inriktade Vivienne W. sig på tradition och hantverk och till att bli en del av etablissemangen. Utställningen består av cirka 350 objekt designade av Vivienne W. från 1970- till 2010-talet.

Anmälan tidigast 24/2 kl. 09.00 till Ann Falk tel. 08-97 26 62.
Preliminärt max 20 personer.

Pris 350 kr (i priset ingår bussresa, entré och visningskostnad),
oss tillhanda senast den 10 mars.

Efter visningen kan man fika eller äta lunch i Millesgårdens Lanthandel på egen bekostnad. Detta betalas på plats.

**Människan är det enda djur som kan rodna.
Och som har anledning att göra det**

ONSDAG DEN 19 MAJ kl. 09.00 – ca 16.30.

Skånelaholms slott, Sigtuna stad och Sigtunastiftelsen



Foto John Brinck, Kungl. Vitterhetsakademien

I samband med vårt besök till Rettigska våningen våren 2019, var det många som blev intresserade av att besöka **Skånelaholms slott**. På grund av rådande pandemi har vi tvingats ställa in två planerade resor. Vi gör nu ett nytt försök att besöka slottet.

Vi kommer att delas in i tre grupper som får varsin guidad visning. Allt för att undvika trängsel i det lilla slottet.

Sedan fru Ing-Marie Rettig dog 1995 är slottet inte längre bebott.

Efter **förmiddagskaffe** (bussfika) fortsätter vi till **Sigtuna**. Två guider tar oss med på en spännande stadsvandring i denna lilla idylliska stad.

Visningen avslutas vid **Sigtunastiftelsen** där vi äter **lunch**. Efter lunchen får vi se oss omkring och höra om Sigtunastiftelsens verksamhet.



Foto: Sigtunastiftelsen

Anmälan tidigast 19/4 kl 09.00 till Ann Falk, tel. 08-97 26 62.

Preliminärt max 24 personer. **Ingen förtur för tidigare anmälda.**

Pris 700 kronor, (i priset ingår bussresa, guidade visningar, bussfika och lunch) oss tillhanda senast 5/5.

Andra resor att se fram emot?

Utbudet av resor i coronatider är inte stort.

Kontaktperson för mer information om möjliga resor, om /när restriktionerna lättar, är vårt adjungerade reseombud, Ann Falk, tel 08-97 26 62.

Friskvård

Frigörande dans - dansen som är din egen dans



Tisdagar kl 11.00 i Aulan i Axelsberg.

Preliminärt 10 gånger
med start 13/4.

Pris 100 kr,
oss tillhanda senast 13/4.

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



Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong

Torsdagar kl 11.00 i Aulan i Axelsberg. **OBS! Ny tid.**

Preliminärt 10 gånger med
start 8/4.

Pris 100 kr,
oss tillhanda senast 15/4.

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



De flesta vill leva länge men de vill inte se ut
som om de har lyckats med det.

Långvandringar (men utan SL-resor tillsvidare)

Lite längre vandringar som även i vår håller sig i närområdet tills coronasituationen öppnar för resor.

Samling vid vårdcentralen i Axelsberg **kl 10.30.**

OBS! Ny tid så länge vi inte reser. Om/när vi kan börja med resor återgår vi till senast kl. 10.00. Detta kommer att meddelas på vår hemsida.

Sista måndagen i månaden med start den 25/1. Därefter gäller **22/2, 29/3, 26/4 och 31/5.**

Ingen föranmälan. Ta med matsäck.

Ledare:

Margaretha Östling, tel 070-761 88 44

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 1/2 (utom 22/2, 29/3, 26/4 och 31/5, då det är långvandring samt även 5/4 då det är annandag påsk).

Ingen föranmälan.

Ta gärna med en vattenflaska

och/eller frukt att ha till hands när vi tar en paus.

Ledare: Samma som för långvandringarna.

Promenaderna fortsätter sen varje måndag under sommaren med start 14/6. Se Sommaraktiviteter på sid 6.

Boule

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



Boulen börjar så fort vädret tillåter i vår och fortsätter under sommaren.

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

Ingen föranmälan, ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

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

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 stadsdelsnämnden i Hägersten- Älvsjö.

Studiecirklar



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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

Vuxenskolans specialprogram

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

Vävning

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



Start preliminärt den 1/3.

Vi väver tillsammans.
Vävstolar finns.

OBS! Vissa förkunskaper krävs.

Cirkelledare (anmälan och information): Vivian

Johansson,
tel 070-399 10 71.

Pris 250 kr, oss tillhanda
senast 22/2.

Materialkostnad tillkommer. Max 10 deltagare som alternerar.

Anmälan till teknikcirkeln och keramikkursen görs till studieombudet Börje Granath, tel 073-030 40 88 tidigast 1/3 kl 09.00.

Ny teknik i vardagen

Ta med/använd din smartphone eller surfplatta, iPhone/iPad eller Android och lär dig använda ny teknik som hjälp i din vardag!

För vardera cirkel gäller:

Cirkelledare: Anneli Clevenrot,

tel 076-799 82 36, eller

anneli.clevenrot@gmail.com

Pris 250 kr, oss tillhanda senast 10/3.

Max 8 deltagare.

Anmälan till Börje Granath, se föregående sida.



1. Grundkurs

Du får lära dig:

- *..hur du håller reda på dina aktiviteter i kalendern
- *..hur du kommunicerar med din familj och dina vänner (skriver meddelanden, skickar bilder, ringer videosamtal)
- *..hur du söker svar på dina frågor
- *..hur du använder reseappar och kartor
- *..vad är molnservice och hur du hanterar utrymmet i molnet

Tisdag 16/3, 23/3 och 30/3 kl 14.00 – 16

Hägerstensåsens medborgarhus, Riksdalervägen 2.

2. Grundkurs digitalt via ZOOM

Du får lära dig:

- *..hur du använder videoverktyget ZOOM <https://zoom.us/> om du använder en dator, "zoom cloud meetings" app om du använder mobil/surfplatta

(Instruktioner hur man laddar ner en app, skapar ett konto och kommer igång med ZOOM-möten skickas till deltagarna innan kursen startar.)

- *..vad är molnet (molntjänster)
- *..hur du sorterar och sparar din epost och dina bilder i molnet
- *..hur du använder sociala medier (Facebook, Instagram, Twitter etc)
- *..hur du kan lyssna på musik, läsa tidningar, låna böcker på biblioteket

- *..hur du hittar din mobil

Torsdag 18/3 och 25/3 samt onsdag 31/3 kl 14 – 16

på vars och ens hemmaplan.

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: **Preliminärt torsdag 11/3** kl 13 – 16.
2. Glasering: **Torsdag 15/4** kl.10
3. Analys och hämtning
(datum bestäms under kursen).

Anmälan till Börje Granath, se sid 18.

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

Övriga aktiviteter

Lunchträffar

Vårens lunchträffar kommer tillsvidare att äga rum i närområdet.
Detta gäller tills coronasituationen öppnar för resor.

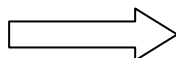
Platser, preliminärt ca 20 st, kommer att bokas på någon namngiven krog. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas på krogen, som inte kommer att vara hemlig.

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 ca en vecka före respektive träff.

Ingen anmälningslista på månadsmötena.



Första gången är preliminärt fredag 9/4 (anm. 29/3). Därefter gäller följande datum för träffar: **7/5** (anm. 28/4) och **4/6** (anm. 28/5). Anmälan **endast per telefon** görs till: **Margaretha Östling**, tel **070-761 88 44**

Sommarluncher, 2/7 och 6/8, se Sommaraktiviteter på sid 6.

Pubafton / SPF-kväll



Preliminärt två gånger under våren, **onsdag 21/4**, och **tisdag 11/5 vid 18-tiden**, ses vi på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation, där platserna vid borden är utglesade med coronaavstånd. 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.**

Gallerirunda på Söder

Lördag 15 maj 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.

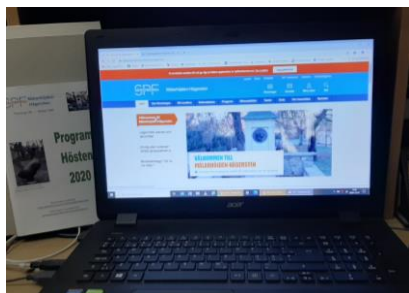
Efter besöken kan de som vill avsluta samvaron med en fika på något trevligt café.



Galleri Rääf

Ansvarig/anmälan till: Diwert Fredler, tel 072-565 42 42, tidigast 1/5 kl.09.00. Max 10 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 preliminärt 3 mars.

Erik Segersälls väg 32 vid
Aspuddens skola.

Kontaktperson: Figge

Ridderstolpe, tel 070-455 53 23.

Lär känna vår hembygd

Vandring i Bellmans spår

Onsdag 14 april 13.00 – ca 15.00 – guide Birgitta Biesheuvel

Samling vid Axelsbergs T-banestation på torget utanför ICA.

Mycket i Hägersten minner om Bellman, bl.a. bodde hans syskon på Hägerstens gård. I flera av sina sånger och epistlar har han skrivit om vår bygd.

Vandringen går via Hägerstens gård, ner mot Eolshäll och Klubbensborg och därefter upp mot Bellmanskällan (i närheten av Mälarhöjdens T-bana), där vi avslutar.

Anmälan tidigast 15/3 kl 09.00 till

info@hagerstensbygden.se

alt. till Birgitta Biesheuvel,
tel 0730-899 799



Pris 50 kr, oss tillhanda senast 7/4.

Max 15 deltagare.

Vandringen görs i samarbete med Hägerstens hembygdsförening.

Deras hemsida är: www.hembygd.se/hagersten

Medlemsavgiften betalas till förbundet

Medlemsavgiften 2021 är oförändrad, 265 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, normalt i början av året. Avvakta detta. På avierna finns individuella OCR-nummer och **förbundets bankgiro 505-1743**. Det är viktigt att använda det OCR-nummer och bankgiro som står på avin vid betalning. Det finns också möjlighet att anmäla sig för **e-faktura** från sin internetbank.

Övriga betalningar

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 123 366 42 40**.

Kontakta medlemssekreteraren.

Även **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.

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



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 123 366 42 40** 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/vårlunch betalas i vår i förskott via **plusgiro 44 80 07-5** eller **bankgiro 270-9095** eller **Swish, nr 123 366 42 40**.

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**. Kalendariet uppdateras också löpande.

Styrelsen i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten



Från vänster:

Diwert Fredler (har avgått av hälsoskäl), Lars-Åke Hovén, Ulla Lundström, Birgitta Airas, Börje Granath, Mailis Malmquist, Margareta Regnström, Britt-Marie Öquist och Vivian Johansson.