



Dansen av Emma Rosendal, kvarteret Gulddragaren,
mellan Slättgårdsvägen och Västertorpsvägen

Program Våren - Sommaren 2020

Föreningens hemsida
www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress
spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Lars-Åke Hovén 070-579 96 04
lahoven@outlook.com

Vice ordf, webbredaktör Margareta Regnström 070-600 64 69
margareta.regnstrom@gmail.com

Kassör Birgitta Airas 070-888 55 07
birgitta.airas@comhem.se

Sekreterare Vivian Johansson 070-399 10 71
vivianjohansson@hotmail.com

Vice sekreterare, reseombud Ann Falk 073-444 45 17
ann.m.falk@gmail.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, trafikombud Gunnar Carlsson 070-674 24 88
carlsson.gu@telia.com

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

Välkomna till våren-sommaren 2020!

Programmet innehåller som vanligt många inspirerande och intressanta studiebesök, träffar och föreläsningar, förutom alla våra återkommande aktiviteter både inomhus och utomhus.

Genom ett utökat samarbete om resor med andra föreningar kan vi i sommar erbjuda fyra flerdagarsresor utöver de traditionella endags-resorna.

Kultur och friskvård/hälsa är liksom tidigare två hörnstenar. Den sociala gemenskapen får vi på köpet. Vår ambition är att alla ska hitta något som passar. Seniorhälsan ger oss alltmer hjälp med friskvården med sina många aktiviteter i Axelsberg.

Vi fortsätter med cirkeln om ny teknik för alla som inte hunnit bli sams med sin smartphone eller platta ännu och vi bygger på den med en fortsättningskurs.

Även "gallerirundan" som komplement till "sällskap på museum" för konstintresserade fortsätter.

Observera att vi fortsätter med **tidigaste anmälningssdag** till resor, studiebesök och de andra aktiviteterna med begränsat deltagarantal, för att alla ska få samma chans oavsett postgång. För våren gäller **10/1 kl 09.00 (OBS!)**. I vår fortsätter vi också med att flera personer tar emot anmälningarna till studiebesöken under de första dagarna för att undvika telefonkö. Efter 15/1 tar Ann Falk hand om dessa. Se respektive aktivitet.

Det är viktigt att alla respekterar våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 10), 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 öppna för alla.** Ta gärna med en vän som får se hur vi har det.

Aktiviteterna i kronologisk ordning

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Dag/start	Aktivitet	Sida
Måndag 13/1	Vävning start	21
Onsdag 15/1	Hövdingagårdens dataträff start	26
Torsdag 16/1	Aktivitetsmöte om hjärtinfarkt	8
Torsdag 23/1	Bokcirkel start	20
Fredag 24/1	Månadsmöte med Grabbarna från Eken	6
Måndag 27/1	Långvandring start	18
Tisdag 28/1	Frigörande dans start	17
Onsdag 29/1	Studiebesök: Kungliga Biblioteket	10
Torsdag 30/1	Qigong start	17
Fredag 31/1	Samhället och äldre: Munhälsan...	27
Onsdag 5/2	Sällskap på museum: Liljevalchs	24
Torsdag 6/2	Aktivitetsmöte: Augustas resa	8
Fredag 7/2	Lunchträff start	23
Onsdag 12/2	Studiebesök: Judiska museet	11
Torsdag 13/2	Bokcirkel	20
Tisdag 18/2	Pubafton/SPF-kväll	23
Torsdag 20/2	Keramikkurs start	21
Fredag 21/2	Årsmöte + "En Csardas till kaffet"	6
Söndag 23/2	Sällskap på teater: Dövheten	25
Måndag 24/2	Långvandring	18
Torsdag 5/3	Aktivitetsmöte: Reseinfo + "Balansera..."	9
Fredag 6/3	Lunchträff	23
Tisdag 10/3	Samhället och äldre: Hur vill vi bo...	27
Torsdag 12/3	Bokcirkel	20
Tisdag 17/3	Ny teknik 1:1	22
Onsdag 18/3	Sällskap på museum: Stadsmuseet	24
Fredag 20/3	Månadsmöte: Claes Elfsberg berättar	7
Torsdag 24/3	Ny teknik 1:2	22
Onsdag 25/3	Studiebesök: Svenska filminstitutet	11
Måndag 30/3	Långvandring	18
Tisdag 31/3	Ny teknik 1:3	22
Torsdag 2/4	Aktivitetsmöte: Påskblommor	9
Fredag 3/4	Lunchträff	23
Onsdag 15/4	Sällskap på museum: Waldemarsudde	24
Torsdag 16/4	Bokcirkel	20

Datum	Aktivitet	Sida
Fredag 17/4	Månadsmöte: Sånggruppen "Cats"	7
Tisdag 21/4	Ny teknik 2:1	22
Onsdag 22/4	Hantverksvandring i Gamla Stan	12
Torsdag 23/4	Pubafton/SPF-kväll	23
Måndag 27/4	Långvandring	18
Måndag 27/4	Nostalgitripp och kryssning	13
Tisdag 28/4	Ny teknik 2:2	22
Sön 3/5 – Tor 7/5	Resa till Finland med Viking Line	13
Tisdag 5/5	Ny teknik 2:3	22
Torsdag 7/5	Aktivitetmöte: Tunnelbanans konst	9
Torsdag 7/5	SPF-mingel på Odd Fellow	23
Fredag 8/5	Lunchträff	23
Onsdag 13/5	Studiebesök: Norra begravningsplatsen	12
Torsdag 14/5	Bokcirkel	20
Fredag 15/5	Våravslutning	7
Lördag 16/5	Gallerirunda	26
Tisdag 19/5	Samhället och äldre: Stockholm...	27
Söndag 24/5	Sällskap på teater: Spelman på taket	25
Måndag 25/5	Långvandring	18
Onsdag 27/5	Resa till Skånelaholms slott mm	14
Fredag 5/6	Lunchträff	23
Ons 10/6 - Lör 13/6	Resa till Höga Kusten	14
Tis 11/8 – Tor 13/8	Resa i Östergötland	15
Tor 13/8 - Sön 16/8	Resa "I Sibelius fotspår"	16
Sön 23/8 - Mån 24/8	Resa: Konsten i Dalarna	16

Sommaraktiviteter – Ingen föränmälan



Måndagar kl. 10.00 Start 22/6: Sommarpromenader i närområdet. Samling utanför Vårdcentralen i Axelsberg.

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

Tisdagar kl.10.30 Boulén fortsätter som under våren. Se sid 18.

3 torsdagar, 18/6, 16/7 och 20/8 kl 14.00,

Sommarfika i Bulla café (f.d. Mulu Café), Axelsbergs torg.

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

2 fredagar, 3/7 och 7/8, Sommarluncher.

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

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

Månadsmöten



Studieförbundet
Vuxenskolan

Lokal: Aulan fredagar kl 13.00 – ca 16.

Kostnad 50 kronor (utom vid årsmötet), inklusive kaffe med dopp.

Betalas på plats, kontant eller med kort.

Vin kan köpas till självkostnadspris.

FREDAG DEN 24 JANUARI



”Grabbarna från Eken”

Här är gänget med hjärta för den svenska och irländska vismusiken, bestående av **Samuel Lindström** (dragspel, sång), **Kim Persson** (mandola, flöjter, sång) och **Santiago Torres** (slagverk).

En energifylld och sprudlande musikupplevelse.

FREDAG DEN 21 FEBRUARI – ÅRSMÖTE (ingen avgift)

Ta gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet!

Efter årsmötesförhandlingarna blir det underhållning:

”En Csardas till kaffet”

Mona Rosell, sång och violin, bjuder på smekande Wienermelodier och eldiga Csardas till pianisten **Wojtek Rutkowski**s mustiga ackompanjemang.



Kärlek är det enda som blir större ju mer man slösar.

FREDAG DEN 20 MARS

Claes Elfsberg, journalist och programledare och en av Sveriges mest folkkära TV-personligheter, kommer och berättar om sina 34 år på SVT.

Han har också kallats "Sveriges mesta nyhetsankare".



FREDAG DEN 17 APRIL



Sånggruppen "Cats"

sjunger "a cappella" 4-stämmigt, från visa och jazz till pop och rock.

Cats består av **Anna** (bas), **Camilla** (baryton/lead), **Stephanie** (tenor) och **Terese** (lead/baryton).

FREDAG DEN 15 MAJ – VÅRAVSLUTNING

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



Underhållning av
"Speldosan", d.v.s

Gullmar Bergman, (sång, dragspel, klaviatur),
Lennart Wantsin (sång, gitarr, munspel),
som sjunger o spelar vår- och sommarvisor.

Ett "Musikquiz" får vi också prova på med vinster.



Anmälan till Britt-Marie Öquist Tel: 08-88 58 28 (även information).
Pris 225 kr oss tillhanda senast 8/5.

Aktivitetsmöten

Öppna för alla - även icke medlemmar.

Lokal: Aulan, torsdagar kl 13.00 – ca 14.30.

TORSDAG DEN 16 JANUARI

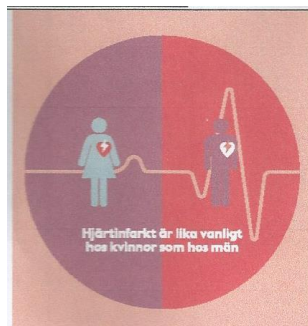
Hjärtinfarkt

En representant för Hjärt-Lungfonden föreläser.

Bara drygt hälften av svenskarna, 53 procent, känner till andra symptom på hjärtinfarkt än bröstsmärtor.

Under föreläsningen tas bl.a. upp:

- Fakta om hjärtinfarkt
- Aktuell forskning
- Hur antalet drabbade kan minska.



TORSDAG DEN 6 FEBRUARI

"Augustas resa" – Att vara turist på 1800-talet



Kerstin Melin har tillsammans med sin syster Sara Azzam rest i Augustas, deras farmors mormors, fotspår.

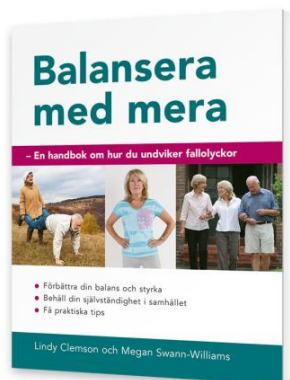
Hennes dagbok är deras reseguide som leder genom 1850-talets Sverige och Europa, en resa i både tid o rum.

Kerstin kommer till oss klädd i 1840-tals-kläder och berättar.

TORSDAG DEN 5 MARS

Anna Korsvik från **Silja Line** berättar om resorna "I Sibeliuss fotspår" och till S:t Petersburg. Ett tillfälle att ställa frågor om dessa resor.

Därefter, ca 13.30: **Balansera med mera**
Anna Skaring, leg. fysioterapeut och
Sofia Biderholt, leg. arbetsterapeut från
Säker Senior föreläser på ett lättsamt och
 underhållande sätt samt blandar
 föreläsandet med praktiska "prova-på-
 övningar".



TORSDAG DEN 2 APRIL

Påskens & vårens blommor



Eva från Mälarhöjdens blommor kommer tillsammans med sin son **Stefan** tillbaka till oss och berättar och lär oss hur vi ska sköta våra blommor i vår.

Eva & Stefan har också blommor med sig, så vi har möjlighet att handla.

TORSDAG DEN 7 MAJ

Tunnelbanan — Världens längsta konstutställning

Konsten i Stockholms kollektivtrafik är världsberömd.

Tiiu Valmet berättar och visar bilder om konsten i tunnelbanan.

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.



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** och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om inte annat anges.**

Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer vid anmälan.

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

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

Månadsmöten betalas på plats, kontant eller med kort.

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

Läs mer på sista sidan.

Studiebesök



Studieförbundet
Vuxenskolan

**Anmälan tidigast 10/1 kl 09.00 till angiven person
vid respektive studiebesök**

eller på lista vid månadsmöten i mån av plats.

Från 15/1: Anmälan och ev återbud till Ann Falk, tel 08-97 26 62.

ONSDAG DEN 29 JANUARI kl. 13.00 – 14.00

Kungliga biblioteket, Humlegårdsgatan 26

Vi träffas i bibliotekets entré. En guide möter upp och följer med oss på en rundvandring i de publika delarna och berättar om KB:s historia och verksamhet.

Obs! Låsbara skåp för kläder och väskor finns att låna gratis. En genomskinlig plastpåse tillhandahålls, om man vill ta med värdesaker in i biblioteket.

Anmälan till Vivian Johansson, tel 070-399 10 71 t.o.m. 15/1, sen till Ann Falk (se ovan). Max 15 personer. Ingen kostnad.



ONSDAG DEN 12 FEBRUARI kl. 11.00 – ca 11.45

Judiska Museet, Själagårdsgatan 19, Gamla stan



Tillsammans med en guide får vi uppleva detta museum. Vår guide berättar om judisk tankevärld, om den judiska praktiken och om svensk historia.

Gjort för alla er som är nyfikna och vill veta mer om judisk historia och det svensk-judiska kulturarvet.

Anmälan till Britt-Marie Öquist,

tel 08-88 58 28 t.o.m. 15/1, sen till Ann Falk (se ovan).

Max 30 personer och minst 15.

Pris 145 kronor, oss tillhanda senast den 29 januari.

ONSDAG DEN 25 MARS kl. 10.30 – ca 11.30

Svenska Filminstitutet, Borgvägen 1 - 5, Gärdet

Filminstitutet (Filmhuset) på Gärdet byggdes mellan åren 1968 och 1970. Deras bibliotek är Sveriges enda specialbibliotek för film och deras filmarkiv är ett av de äldsta i världen.



Vi träffas i entrén där en guide möter oss. En presentation av huset ges i biograf Viktor. Sedan går vi på en rundtur i foajén och biblioteket.

Efter besöket kan den som vill äta lunch i husets restaurang. Meddela gärna i samband med anmälan för bordsbokning.

Anmälan till Vivian Johansson, tel 070-399 10 71 t.o.m. 15/1, sen till Ann Falk (se ovan).

Max 20 personer.

Pris 100 kronor, oss tillhanda senast den 11 mars.

Njut av livet - det går inte i repris!

ONSDAG DEN 22 APRIL kl. 17.50 – ca 20.00

På begäran - **Hantverksvandring i Gamla stan**



I samband med höstens lyckade besök kom önskemål om att träffa ännu fler yrkesutövare i Gamla stan. Denna gång planeras att hälsa på och ställa frågor hos en **perukmakare**, **silversmed** och Barbara Bunke, som driver en **pappershandel**. Under vandringen får vi också höra mer om Gamla stan och dess historia.

Vi träffas vid Evert Taube-statyn på Järntorget

Anmälan till Birgitta Airas, tel 070-888 55 07 t.o.m. 15/1, sen till Ann Falk (se ovan).

Max 12 personer.

Pris 150 kronor, oss tillhanda senast den 8 april.

ONSDAG DEN 13 MAJ kl. 14 – ca 15

Norra Begravningsplatsen, Solna

(Startplats: Grind 3, Solna kyrkväg 2)

En guidad vandring på en av Sveriges största kyrkogårdar där mycket konst finns att beskåda och där många kändisar ligger begravda.



Från Liljeholmen avgår buss 77 mot Karolinska sjukhuset. Hållplats KS norra, sedan får man gå ca 240 m.

Anmälan till Birgitta Airas, tel 070-888 55 07 t.o.m. 15/1; sen till Ann Falk (se ovan).

Max 20 personer.

Pris 125 kronor, oss tillhanda senast den 29 april.

Resor



Studieförbundet
Vuxenskolan

Samtliga resor genomförs i samarbete med
SPF Seniorerna Fruängen-Liljeholmen och PRO-Sexan.

**OBS! Anmälan tidigast 10/1 kl.09.00
till angiven person vid respektive resa.**

MÅNDAG DEN 27 APRIL kl 07.45/08.00 — ca 19.15/19.30

Avresa från busstorget Fruängen kl. 07:45 och Trekantsvägen 9,
Liljeholmen, kl 08:00.

**Nostalgitripp med Bröderna Andersson och kryssning med M/S
Rosella**



I priset ingår bussresa, entré till
Bröderna Anderssons nostalgi-
museum, guidad tur samt kaffe
och smörgås + dagskryssning

Kapellskär – Mariehamn, buffé ombord inkl. öl, vin, läsk och kaffe.

Anmälan senast 17/3
till Eva Sjöholm, Pro-Sexan via
e-post eva.sjoholm@outlook.com
eller tel 070-320 87 77,.

Pris 529 kronor. Björks resor skickar faktura.



Fullständig resebeskrivning finns på vår hemsida samt på våra månadsmöten.

SÖNDAG DEN 3 MAJ – TORSDAG DEN 7 MAJ

Finlandsresa med Viking Line.

Vi åker till Helsingfors och vidare till Borgå och Ekenäs.

Resan slutar i Åbo.

Hotellövernattning i Helsingfors på Haiko Gårdshotell och i Hangö
på hotell Boulevard. Svensktalande guider under resan.



Anmälan senast 20/3 till Eva Sjöholm, Pro-Sexan,
tel 070-320 87 77. Vid frågor kontakta Ann-Sofie
Romsäter, Pro-Sexan, tel 073-368 45 24.

Pris från 5 695 kronor. Viking Line skickar faktura.

Vanligt sunt förnuft är inte särskilt vanligt.

ONSDAG DEN 27 MAJ kl 09.00 – ca 16.30

Resan börjar och slutar vid Trekantsvägen 9, Liljeholmen.

Bussresa till Skånelaholms slott, Sigtuna stad och Sigtunastiftelsen.

I samband med vårt besök till Rettigska våningen våren 2019, var det många som blev intresserade av att besöka **Skånelaholm slott**, där vi nu får en guidad visning.

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

Efter **förmiddagskaffe** 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.

Anmälan senast 11/5 till **Ann Falk**,
tel. **08-97 26 62**. Max 50 personer.
Pris 590 kronor, oss tillhanda senast 13/5
på pg 44 80 07-5.

**ONSDAG DEN 10 JUNI – LÖRDAG DEN 13 JUNI**

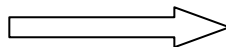
Avresa från busstorget Fruängen kl. 08.00 och Axelsberg kl. 08.15.

Resekompaniet arrangerar en bussresa till Höga kusten.

Första dagen reser vi mot Älvkarleby, där vi gör ett stopp för kaffe och ett besök på Laxön. En guide möter oss och berättar om ingenjörstrupperna på Laxön, Sveriges första stora vattenverk och mycket mer.

Efter gemensam lunch på restaurang Kungsådran fortsätter vi resan mot Kramfors och hotell Kramm, där vi kommer att bo i tre nätter.

Under de andra dagarna kommer vi att tillsammans med vår guide besöka Lunde i Ådalen, Sandöbron, Nordingrå kyrka, fiskeläget Norrfällsviken, Barsta kapell och källa, Mannaminne,



Höga Kusten-bron, Mjälloms tunnbröd, Höga kusten Konsthantverk, Villa Fraxinus (en fantastisk trädgård) och Skuleberget.

Anmälan senast 29/3 till **Ann Falk**, tel **08-97 26 62**.

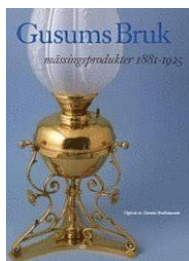
Pris 5 690 kr/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 900 kr.

Resebevis och faktura skickas från Resekompaniet.

Fullständig resebeskrivning finns på vår hemsida samt på våra månadsmöten.

TISDAG DEN 11 AUGUSTI – TORSDAG 13 AUGUSTI

Avresa från busstorget i Fruängen kl. 08.00.



Viatour Group AB arrangerar "Östergötland – 3 dagar med industrihistoria, kloster och Heliga Birgitta".

Vi besöker Marmorbruket i Kolmården, Bersbo gruvor, Gusums mässingsbruk, Linköpings domkyrka, Sveriges Rundradiomuseum i Motala,

Vadstena med visning av slottet, Arbetets museum i Norrköping samt Reijmyre glasbruk.



Anmälan senast den 11/6 till **Eva Sjöholm**, Pro-Sexan, via e-post eva.sjoholm@outlook.com eller tel **070-320 87 77**.

Pris: ca 4 550 kr/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 550 kr.

Resebevis och faktura skickas från Viatour Group AB.

Fullständig resebeskrivning finns på vår hemsida samt på våra månadsmöten.

Andra resor att se fram emot

- * **Resekompaniets reseträff** ombord på Cinderella den 24 – 25 mars.
- * **Bridgekryssning** (även icke bridgespelare är välkomna) med Viking Line den 26 – 27 april.
- * **S:t Petersburg**, den ryska juvelen, med Silja Line den 4 – 9 oktober. (Information från Silja Line på aktivitetsmötet 5/3.)

Resebeskrivningar finns på vår hemsida samt på våra månadsmöten.

TORSDAG DEN 13 AUGUSTI – SÖNDAG DEN 16 AUGUSTI

Silja Line arrangerar "I Sibelius fotspår".

Resan börjar i Helsingfors, där vi ser det omtalade Sibelius-monumentet. Därefter Sibelius hem i Ainola och Sibelushallen i Lahtis samt Sibelius födelseort Hämeenlinna, där hans föräldrahem numer är ett museum.



Resan avslutas på samma sätt som Sibelius avslutade sina spelningar - med en drink på det anrika Hotell Kämp i

Helsingfors.

(Information från Silja Line på aktivitetsmötet 5/3, se sid 9.)

Anmälan senast 1/7 till Ann Falk, tel 08-97 26 62.

Pris från 4 309 kr/person. Faktura skickas från Silja Line.

Fullständig resebeskrivning finns på vår hemsida samt på våra månadsmöten.

SÖNDAG DEN 23 AUGUSTI – MÅNDAG DEN 24 AUGUSTI

Avresa från busstorget i Fruängen kl. 08.00 och Axelsberg kl. 08.15.

Viatour Group AB arrangerar Konsten i Dalarna.

Vi reser med buss upp till Mora där vi får en visning av Zornmuseet och Zorngården. Vi bor i Tällberg på Dalecarlia Hotell & Spa med utsikt över Siljan.



Dag 2 besöker vi Hugo Alvéns hem en bit utanför Leksand.



I Västanvik finns Jobs Handtryck och vår guide Christina Mattsson (som berättade om systrarna Jobs i samband med aktivitetsmötet den 12 december) visar och berättar om familjeföretaget.

Anmälan senast 23/6 till Ann Falk, tel: 08-97 26 62.

Pris 2 995 kr/person Resebevis och faktura skickas från Viatour Group AB.

Fullständig resebeskrivning finns på vår hemsida samt på våra månadsmöten.

Friskvård

Frigörande dans - dansen som är din egen dans



Studieförbundet
Vuxenskolan

Tisdagar kl 10.00 i Aulan.

Start 28/1, 10 gånger.
Pris 125 kr,
oss tillhanda senast 4/2.

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



Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong



Studieförbundet
Vuxenskolan

Torsdagar kl 10.30 i Aulan.

OBS! Ny tid.

Start 30/1, 15 gånger.
Pris 200 kr,
oss tillhanda senast 7/2.

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



Lycka är god hälsa och dåligt minne.

Långvandringar (Utflykter med SL och till fots)

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 månaden med start den 27/1.
Därefter **24/2, 30/3, 27/4 och 25/5.**

Ledare: Mailis Malmquist,
tel 073-996 43 93 och
Margaretha Östling,
tel 070-761 88 44.

Ingen föranmälan. Ta med matsäck.

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 det är dags lämnas på månadsmöte(n) och på hemsidan.

Ingen föranmälan, ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

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

Livet består inte av att vänta ut stormarna.
Det handlar om att lära sig dansa i regnet.

Seniorhälsans friskvårdsaktiviteter

Alltid gratis för seniorer

Axelsbergs aktivitetscenter, Aulan

Måndagar kl 09.30 - 10.30: Seniorgympa	start 20/1
kl 11.00 - 11.45: Lättgympa	start 29/1
Tisdagar kl 11.30 - 13.30: Intern. Seniordans	Prova på 21/1
	start 25/2 (10 ggr)
Onsdagar kl 09.30 - 10.30: Cirkelträning	start 15/1
kl 13.00 - 14.00: Mediyoga	start 8/1
kl 14.30 - 15.30: Danspass	start 15/1
Fredagar kl 09.00 - 10.00: Seniorgympa	start 17/1
kl 10.15 - 10.45: Balansträning	start 24/1

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

Fruängsgården, Gamla Södertäljevägen 5

Gym med träningsapparater.

Öppettider är kl. 07.00 - 11.30, måndag - fredag.

Omlädningsrum, dusch och bastu finns liksom en kiosk, ett café och även en restaurang.

OBS! Du måste först få en introduktion via Seniorhälsan.

Kontaktperson: Lena Forsberg, tel 08-508 23 672.

Tennis

Du som har spelat ett par år:

Välkommen till **Pensionärernas Tennisklubb (PTK)**

i Mälarhöjdens Tennisklubb.

Kontakta **Jan Edling**, tel 08-646 97 36 för mer information.

Start vecka två, 2020. Se även hemsidan www.ptks.se.



Studiecirklar



Anmälan till cirkelarna utom vävning görs till studieombudet Börje Granath, tel 073-030 40 88. För information kontakta cirkelledarna.

OBS! anmälan tidigast 10/1 kl 09.00.



Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) gällande kulturprogram vid månadsmöten och aktivitetmöten 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.

Bokcirkel

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

I vår startar vi med **Ingrid Carlbergs "Nobel – den gåtfulle Alfred, hans värld och hans pris"**.

Start torsdag 23/1 kl 14.00 i lokalen Tärnan.

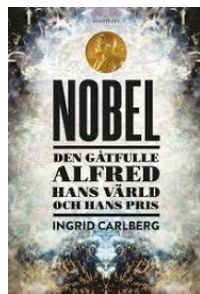
Övriga datum: **13/2, 12/3, 16/4 och 14/5**

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Max 12 deltagare.

Pris: 100 kronor, oss tillhanda senast 30/1

+ eventuella böcker.



Cirkelledare: Gunilla Schöldström, tel 08-464 79 30.

Livet - det är inte de dagar som gått
utan de dagar man minns.

Vävning

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

Start den 13/1.

Vi väver tillsammans.
Vävstolar finns.

OBS! Vissa förkunskaper krävs.
Cirkelledare (anmälan o information): Vivian Johansson,
tel 070-399 10 71.



Pris 450 kr, oss tillhanda senast 20/1.
Materialkostnad tillkommer.
Max 12 deltagare.

Keramikkurs

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

Kursen har tre träffar:

1. Tillverkning: **Torsdag 20/2 kl 13 – 16.**
2. Glasering: Ca 3 veckor senare (bestäms vid tillverkningen).
3. Analys och hämtning.

Max 5 deltagare.

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



Utnyttja din e-postadress!

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

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

Ny teknik i vardagen

Försöket med teknikcirkeln slog väl ut, så vi fortsätter i vår med två varianter.

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

För båda cirkelarna gäller:
Max 10 deltagare.

Lokal: Aulan i Axelsberg

Cirkelledare: Anneli Clevenrot,

tel 076-799 82 36, eller anneli.clevenrot@gmail.com

Pris 250 kr (inkl. kaffe), oss tillhanda senast 10/3.



1. Ny teknik i vardagen

- 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 (ställer frågor till Google assistent/Siri)
- Hur du använder reseappar och kartor
- Vad är molnservice och hur du hanterar utrymmet i molnet

Tisdagar 17/3, 24/3 och 31/3 kl 14.00 – 16.00

2. Fortsättning till "Ny teknik i vardagen"

- Hur du kan använda sociala medier
- Hur du kan lyssna på musik, läsa tidningar, låna böcker på biblioteket
- Hur du hittar din mobil
- Hur du kan följa upp din egen hälsa med smart watch (med stegräknare, ta puls, kolla blodtrycket, sömn etc.)

Tisdagar 21/4, 28/4 och 5/5 kl 14.00 – 16.00

Vuxenskolans specialprogram bifogas detta program.

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

Övriga aktiviteter

Lunchträffar

Föreningens lunchträffar äger rum första fredagen i månaden och fortsätter hela våren. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas vid Axelsbergs T-banestation vid tidpunkt som står angiven på anmälningslistan. **Första gången är fredag 7/2.**

Därefter gäller följande datum: **6/3, 3/4, 8/5 och 5/6.**

Krogen är alltid hemlig (utom vid sommarluncherna 3/7 och 7/8.

Se sid 5 för information.)

Anmälan sker 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.

Pubafton / SPF-kväll

Två gånger under våren, **tisdag 18/2** och **torsdag 23/4 vid 18-tiden**, ses vi på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation.

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.



SPF-mingel på Odd Fellow

Traditionen fortsätter med mingel för alla SPF-medlemmar.

Plats: **Odd Fellow**, Västra Trädgårdsgatan 11 A. Tid: **7/5 kl 14 – 16**

Sällskap på museum

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

Onsdag 5/2 Liljevalchs Vårsalong

Entré 80 kr

Allmän presentation alla dagar kl 12 och 15. I årets upplaga är, liksom de senaste åren, måleri den dominerande tekniken, men salongen innehåller även teckning, skulptur, grafik och textil.

Låna en knippa konstnycklar och gå på upptäcktsfärd genom salarna.

Se om ni kan hitta alla verk som bildnycklarna leder till.

En jury bestående av konstnären Lars Lerin, konstnären och designern Bea Szenfeld och Liljevalchs chef Mårten Castenfors har valt ut 170 konstnärer som ska få visa upp 330 verk.

Onsdag 18/3 Stadsmuseet

Fri entré

Stockholmsutställningen. Ett magnifikt 1600-talspalats fyllt till bredden med Stockholms historia har efter fyra års renovering åter öppnats. Här kan vi följa utvecklingen från medeltida hamnstad till dagens metropol i tre våningsplan. Utställningen berättar genom föremål, texter, bilder, uppbyggda miljöer och digitala inslag Stockholms historia från 1527 till idag.

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

Onsdag 15/4 Waldemarsudde

Entré 150 kr

Lena Cronqvist (f.1938). Med en karriär som sträcker sig över närmare 60 år har Lena Cronqvist etablerat sig som en av Sveriges mest uppmärksammade konstnärer.



I den nyproducerade utställningen kommer verk från 1960-talet fram till idag att ingå i form av måleri, grafik, teckningskonst, skulptur och textila verk.

Presentationen inkluderar ett flertal intressanta målningar från senare år och en svit med teckningar, som aldrig tidigare visats publikt.

Kontaktpersoner:

Vivian Johansson, tel 070-399 10 71

Lena Jakobsson, tel 070-301 54 69.

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 vår med en pjäs på nyöppnade Dramaten och en favorit i repris. Samling i entrén **30 min före föreställning för de som inte har fått sin biljett i förväg.**

Söndag 23/2 kl.16.00 – 18.45 Dövheten,

Niclas Rådströms pjäs om Beethoven, på Dramatens stora scen vid Nybroplan.

I rollen som Beethoven ser vi **Johan Rabaeus** och som hans brorson Karl **Andreas T Olsson.**

I övriga roller **Grynet Molvig** och **Per Svensson.**



Anmälan till Margareta Regnström,
tel 08-97 45 35, **tidigast 10/1**

men **senast 20/1.**

Max 19 personer.

Pris inklusive pausfika 450 kr,
oss tillhanda senast 27/1.

OBS! Återbetalas ej vid ev återbud!

Söndag 24/5 kl 14.00 – 17.00 Spelman på taket

på Dansens Hus, Barnhusgatan 14.

För er som missade höstens tillfälle eller vill se om den.

I rollerna som Tevye och Golde ser vi radarparet **Dan Ekborg** och **Pia Johansson.** Den stora ensemblen innehåller även ett flertal dansare, så det blir både sång och dans. **Regi: Ronny Danielsson.**

Anmälan till: Margareta Regnström,
tel 08-97 45 35, **tidigast 10/1**

men **senast 10/3.**

Max 14 personer.

Pris inklusive pausfika 475 kr,
oss tillhanda senast 14/3.

OBS! Återbetalas ej vid ev återbud!



Gallerirunda på Söder

Lördag 16/5 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.



Ansvarig/anmälan till: Diwert

Fredler, tel 072-565 42 42,
tidigast 10/1 kl.09.00.

Max 12 personer.

Ev dubbling möjlig.

Ingen avgift.

Hövdingagårdens dataträff

Kostnadsfria träffar för dig som vill träna upp din datorvana. Onsdagar kl 11.00 – 12.30 (ej skollov). **Start 15/1.**

Erik Segersälls väg 32 vid Aspuddens skola.

Kontaktperson: Figge Ridderstolpe, tel 070-455 53 23.



Veteranringen

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

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

Rabatterade teaterbiljetter

Genom vårt ombud får du på **Stadsteatern** ca 15% lägre pris än teaterns pensionärspris (även övriga kategorier t.ex för ev barn eller barnbarn).

**KULTURHUSET
STADSTEATERN**



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

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

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

(Se även sid. 25 "Sällskap på teater".)

"Samhället och äldre"

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

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

Gratis för SPF-medlem. Ta med medlemskortet! Övriga: 50 kronor.

Fredag 31/1 Munhälsans betydelse för ett gott åldrande.

Tisdag 10/3 Hur vill vi bo när vi blir äldre och varför.

Tisdag 19/5 Stockholm som internationell huvudstad för kognitiv hälsa.

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

Betalning av medlemsavgiften

Föreningen har numera central uppbörd av medlemsavgiften. Det innebär att förbundet tar över ansvaret för att ta in medlemsavgiften från föreningens medlemmar, registrerar betalningar och skickar ut ev. påminnelser.

I januari 2020 skickar förbundet ut avier till alla medlemmar med förfallodag 28 februari. På avierna finns individuella OCR-nummer och **förbundets bankgiro 505-1743**, det är viktigt att använda det OCR-nummer och bankgiro som står på avin vid betalning. Nu finns också möjlighet att anmäla sig för **e-faktura** från sin internetbank.

Medlemsavgiften 2020 är oförändrad, 265 kronor.

Den som är medlem i en annan SPF-förening kan bli vänmedlem i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten och få ta del av vårt program.

Avgiften för vänmedlem är 100 kr om året och betalas direkt till vår förenings plusgiro 44 80 07-5 alt bankgiro 270-9095.

Övriga betalningar

Studiebesök, studiecirklar och andra aktiviteter ska betalas till **vår förenings** plusgirokonto: **44 80 07-5** eller bankgiro: **270-9095**, senast två veckor före aktuell aktivitet, om inte annat anges. Läs mer på sid 10.

Styrelsen i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten



Från vänster: Britt-Marie Öquist, Börje Granath, Ulla Lundström, Gunnar Carlsson, Birgitta Airas, Vivian Johansson, Lars-Åke Hovén, Ann Falk och Margareta Regnström.