



SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Förening 149 - Bildad 1966

Program

Hösten 2013



Föreningens hemsida:

www.spf.se/malarhojdenhagersten

STYRELSEN

Rolf Lindquist, ordförande 08-97 29 73
rolf.lindquist@telia.com

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

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

Eivor Woods, sekreterare 08-88 81 62
eivwoods@hotmail.com

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

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

Leif Mattsson, medl.sekr. teknik/markn.föring 08-97 12 99
leif.g.mattsson@telia.com

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

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

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

Valberedningens ordförande
Ingrid Franek

08-97 24 84

VÄLKOMMEN TILL HÖSTEN 2013!

Våra spännande nyheter för hösten är **zumba, bowling, golf** och en **danskväll**.

Programmet innehåller dessutom som vanligt ett flertal inspirerande och intressanta **studiebesök, resor, träffar** och **föreläsningar**, förutom alla våra **återkommande aktiviteter** både inomhus och utomhus. Vi fortsätter med **Silverkören, bridge, bokcirkel, konstklubb** och **vävning** liksom med **seniorgympa, Jichu Gong**, olika **danser** och **vandringar, lunchträffar**, några **pubaftnar** och en **vinprovning**. **Notera att stavgången är något senarelagd (10.30).**

Vi har som vanligt programinslag för både kropp och själ, så att alla ska hitta något som passar. Vi hoppas att många ska lockas att vara med på våra aktiviteter denna höst!

Observera att vi fortsätter med **tidigaste anmälningssdag till studiebesök** och **resor**, för att alla ska få samma chans, oberoende av postgången. För hösten gäller: **tidigast 2/9 kl. 09.00 (OBS!).**

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



Medlemsavgiften är 240 kronor. (Betalas en gång per år, normalt senast 1/3. **Om du betalade i våras ska du alltså inte betala igen!**). Om du blir medlem under perioden oktober - december gäller avgiften även för 2014. 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

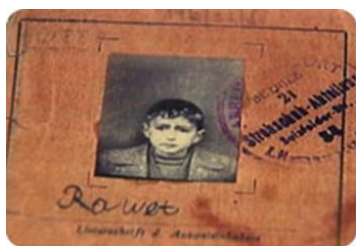
Fredagar kl. 13.30 – ca 15.30

Lokal: Stora samlingssalen

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

Fredag 20 september

"Ett barn från förintelsen berättar"



Ni kommer att få en stundtals skrämmande stundtals underbar berättelse om hur **Tobias Rawet** som fyraåring kommer till Lodz getto i Polen och hur han genom falska identitetshandlingar klarade de första hämtningarna från gettot. Vi får följa hans resa till

koncentrationslägret i Ravensbruck och hur han överlevde där.

Tobias tar inget arvode, utan vi sätter in en slant till "Föreningen Förintelsens Överlevande i Sverige" enligt hans önskan.

Fredag 18 oktober



Bröderna Bågart

"Från Karl-Gerhard till Clash"

Musik, komik o dynamik i en skönt svängig föreställning med **Jörgen Aggeklint**, sång och ukelele och **Hans Bigestans**, sång och kontrabas. Repertoaren är en blandning av egna låtar och texter mixat med klassiska pärlor från 1930 och framåt.

Reseskaparna kommer ca 14.45 och informerar om en julmarknadsresa till Krakow och även om en resa till Slovakien under våren 2014 (se även sid 13 och i det bifogade informationsbladet).

Den farligaste av våra fördomar är tron att vi inte har några.

Fredag 22 november

Möt "Kung Brännvin" Bokens författare Pelle Berglund berättar och visar bilder.

L.O. Smith blev en av Sveriges rikaste män, i folkmun kallad Brännvinskungen. Genom att rena sprit från finkel skapade han Absolut Rent Brännvin. Det är hans ansikte som pryder Absolut Vodka-flaskorna, men få vet om det.



Fredag 13 december kl.12.00 – 15.00 (OBS tiden!)

Julbordskryssning inklusive
välkomstglögg, glada musikanter
och ett härligt julbord.

**Avresa från Skeppsbron vid
Hotell Reisen med M/S Saga Lejon
kl. 12.00. Åter Stockholm kl. 15.00.**



**Anmälan till Britt-Marie Öquist,
tel. 08-88 58 28 (även information)
Max 80 personer
Kostnad 350 kronor, oss tillhanda
senast 28/11.**



Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagar kl. 13.00 – ca 14.30

Lokal: Stora samlingssalen

Torsdag 5 september



Karin Blomgren, medlem i vår förening och vårt nya hörselombud, ger en kort information om hörselproblem.



Svampkonsulent Gunilla Skoglund ger oss en inblick i vad vi kan hitta i skogen. Gunilla har svampar med sig, så vi får lukta, känna och bekanta oss med flera svamparter. Det finns runt 10 000 svamparter i vårt land och av dem är drygt 100 bra matsvampar. (Se även sid 8.)

Torsdag 12 september – Extra aktivitetmöte



”Nyfiken på släktforskning”

Välkommen att lyssna till

Kjell Åbrink, som leder cirklar i släktforskning. Du får en introduktion till ämnet och exempel på hur man läser från bok till bok i källorna.

Kostnad 60 kronor, som betalas på plats.



Jag är stolt över mina rynkor, de är livet i mitt ansikte.

Torsdag 3 oktober

"Med motorcykel i Norge"

Kenneth Eriksson visar ett bildspel som visar ett Norge från den fina sidan, men att motorcykelåkningen också kan vara strapatsrik.



Torsdag 7 november

Docent Karin Leander från Hjärt- Lungfonden informerar.

Hjärt- och lungsjukdomar är något som vi alla drabbas av. Antingen direkt eller som anhörig till någon nära familjemedlem eller vän.



Torsdag 5 december

Giovanni Masturzo kan närmast beskrivas som **en kaffeguru**.

Här får du träffa en entusiastisk kaffespecialist, som kan mycket om den nya kaffekulturens värld. I över 30 år har han varit med och utvecklat kaffetrenden i Sverige. Det kommer att serveras en kopp kaffe med bulle.

Giovanni tar inget arvode, utan vi sätter in en slant till Hjärnfonden enligt hans önskan.



Våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med:



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 2/9 kl. 09.00!

ALLMÄNT OM BETALNING - ÅTERBETALNING

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 en vecka före aktuell aktivitet**. Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer.

OBS! Anmälan är bindande.

Eventuell avanmälan måste göras senast en vecka före aktiviteten, om återbetalning ska ske.

Onsdag 11 september (eller 18/9 beroende på väderlek)

Svamputflykt med Gunilla Skoglund Vart vi skall åka bestäms i samband med aktivitetsmötet den 5 september (se sid 6).

Max 20 personer

Kostnad: 130 kronor, oss tillhanda senast den 11/9.

Mötesplats: Bestäms i samband med anmälan.



Glöm dina bekymmer, i morgon kommer nya.

Onsdag 2 oktober klockan 13.00 – 14.30

Hus- och studiovisning hemma hos tonsättaren Ralph Lundsten, Frankenburgs väg 1, Saltsjö Boo.

Ralph bor i Villa Frankenburg, ett rosa sagoslott vid Skurusundet och är Sveriges mest kända kompositör av elektronmusik, tillika konstnär, filmskapare och författare. År 2008 tilldelades han medaljen "Illis Quorum" i guld, åttonde storleken, av regeringen för sitt mångåriga och omfattande skapande av elektronmusik.



Max 15 personer (Om det blir två grupper kan en visning till anordnas samma dag kl.14.30.)

Kostnad: 75 kronor, oss tillhanda senast den 25/9.

Buss 442 mot Boo backe avgår från Slussen kl.12.10 till hållplatsen Tollare, dit vi anländer ca kl. 12.26. Därifrån får vi gå ca 500 m.

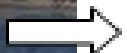
Onsdag 9 oktober klockan 10.30 – ca 12.00 **eller klockan 12.45 – ca 14.15**

Favorit i repris - Grand Hotell – en klassisk mötesplats för celebriteter sedan 1874.

Vi får höra om hotellets historia och sedan gå runt och se så mycket som möjligt av de vackra lokalerna, men eftersom det beror på beläggningen, kan de aldrig garantera vilka utrymmen vi får se.

Max 15 personer. Ingen kostnad. Fotoförbud råder under hela visningen.

Mötesplats: Utanför ingången till Grand Hotell.



fortsättning

STUDIEBESÖK



Efter visningarna kan den som vill äta en bit mat eller dricka "Afternoon Tea" i Cadierbaren.

I samband med anmälan får du välja mellan tre rätter, som kostar mellan 185 och 235 kronor.

"Afternoon Tea" kostar 395 kronor och serveras från kl. 14.

Onsdagen den 30 oktober klockan 13.00 – 14.30
(ev även 6 november)

Stockholms Borgargilles Museum, Nybrogatan 60

En okänd pärla, som fanns långt innan Stockholms stadsmuseum kom till. Vi börjar med att titta på trapphusets väggmålningar innan vi fortsätter till museet. Museet har tusentals artiklar och privat nedskrivna berättelser om yrken, kvarter eller enskilda stockholmare som bemärkt sig på eller annat sätt.



Eftersom Stockholms Borgargille, som fastighetens ägare, även har tillgång till innergård och källarutrymmen fortsätter museets utställningar även där. På gården visas en lång rad butiks- och verkstadsskyltar. I en källare visas hur ett gammaldags skrädderi kunde se ut och i gårdshuset finns en hökarbod uppställd.

Max 15 personer

Kostnad: 105 kronor, oss tillhanda senast 23/10 (resp. 30/10).

Vanligt sunt förnuft är inte särskilt vanligt.

Onsdag 20 november klockan 13.00 – 14.45

Anders Hansers KulturbioGRAF, Kommendörsgatan 26

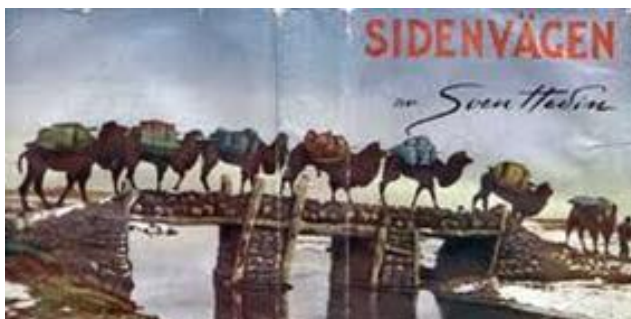
Vi ser en film om **Sven Hedin och Sidenvägen – ”Oändligt är vårt stora äventyr”**

Axel Odelberg har gått igenom Sven Hedins material från hans fyra stora expeditoner och gjort tre resor i hans fotspår. Anders Hanser har rest och dokumenterat längs Sidenvägen och de platser som Sven Hedin besökte.

Max 40 personer

Kostnad 160

kronor inkl. ett glas vitt vin alt. alkoholfri cider, **oss tillhanda senast den 13/11.**



Onsdagen den 4 december kl. 11.15 – ca 12.45

Visning av huset och konsten i LO-borgen. Vår guide är Barbro Lövgren, som arbetat många år i detta välkända hus vid Norra Bantorget. Efter visningen bjuds vi på en kopp kaffe.

Max 15 personer. Ingen kostnad.

Mötesplats: Barnhusgatan 18



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 2/9 kl. 09.00!

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

Onsdag 25 september klockan 08.30 – ca 18.

"Håll i Hatten" i Kungsör

En heldag i "Det tjugande lilla Kungsör" med vår guide Irene Sangemark



Irene tar emot oss när vi anländer till Kungsudden, den gamla kungsgården som var Karl XI:s favoritplats. Vi får förmiddagsfika och Irene berättar om det historiska Kungsör.

Kungsör som en gång var på tal att bli vår huvudstad. Irene kan också berätta om sådant som inte står i historieböckerna. Därefter följer en guidad busstur samt en visning av Kung Karls kyrka.

Kl.13.30 intar vi lunch på Thor Modéens Gästgiveri och därpå följer en timmes underhållning av Irene och Olle Sangemark som bjuder på revyn "Håll i hatten", ett "rasande roligt revyprogram med humoristiska sånger, fyndiga kupletter och klatschiga monologer". Revymakarna Sangemark har drivit VästeråsRevy sedan 1984. Irene är född i Kungsör.



Max 49 personer

Kostnad: 455 kronor, oss tillhanda senast 18/9.

Onsdag 23 oktober klockan 08.30 – ca 17.30

Kärnkraft eller inte? Vi besöker Forsmarks kärnkraftverk - Sveriges yngsta kärnkraftverk

På vägen upp mot Upplandskusten intar vi morgonfika på bussen och när vi anländer till Forsmark vid 11-tiden äter vi lunch i personalmatsalen. Efter lunchen får vi lyssna till en föreläsning om verksamheten vid Forsmark. Därefter en guidad busstur till Biotestsjön – ett invallat havsområde i Forsmarks skärgård. Syftet med Biotestsjön är att undersöka hur värmeförseln påverkar växter och djur.

Fullproppade med information och kanske nya insikter återvänder vi till kärnkraftverkets utställningsbyggnad, där vi blir bjudna på kaffe innan hemresan tar vid kl.15.

Max: 49 personer
Kostnad: 250 kronor,
oss tillhanda senast
16/10.



Glöm inte Distriktets Reseklubb och förbundets medlemsförmåner, om du vill ut och resa.

Distriktet har tecknat avtal med olika researrangörer som ger rabatter eller specialarrangerar resor för SPF-medlemmar. Mer information på distriktets hemsida eller på tel. 08-720 77 30.

Bifogat finns ett informationsblad om en **julmarknadsresa** till **Krakow 2-6 december** med **Reseskaparna**. En representant från **Reseskaparna** informerar även på månadsträffen **18/10**. Läs mer om SPF-rabatter på hemsidan www.reseskaparna.se.

Förbundet erbjuder rabatter hos olika researrangörer. Mer information i Veteranen och på förbundets hemsida: www.spf.se.

Kalendarium hösten 2013

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Dag/start	Aktivitet	Sid
<u>Tisdagar</u> 20/8	Boule	26
<u>Tisdagar</u> 20/8	Golf NYHET	26
Måndag 26/8	Utflykt till fots och med SL	25
<u>Måndagar</u> 26/8	Bridge; måndagar och fredagar	16
<u>Måndagar</u> 26/8	Cirkel i vävning	16
<u>Måndagar</u> 26/8	Stavgång	25
<u>Tisdagar</u> 27/8	Seniorgymnastik tisdagar	17
<u>Torsdagar</u> 29/8	Seniorgymnastik torsdagar	19
<u>Torsdagar</u> 29/8	Jichu Gong	19
Torsdag 5/9	Aktivitetsmöte	6
Torsdag 5/9	Bokcirkel	20
Fredag 6/9	Lunchträff	21
Tisdag 10/9	Konstklubben startar	20
Onsdag 11/9	Studiebesök	8
Torsdag 12/9	Extra aktivitetsmöte släktforskning	6
Måndag 16/9	Föreläsning Äldrecentrum	24
Tisdag 17/9	Bowling NYHET	19
Tisdag 17/9	Pubafton	22
<u>Tisdagar</u> 17/9	Den internationella dansen	17
<u>Onsdagar</u> 18/9	Frigörande dans	18
<u>Torsdagar</u> 19/9	Tennis	24
Torsdag 19/9	SeniorSurf	23
Fredag 20/9	Månadsträff	4
Torsdag 24/9	Soppteater + rundvandring i Kulturhuset	27
<u>Onsdagar</u> 25/9	Silverkörén	18
Onsdag 25/9	Resa	12
Torsdag 26/9	Bokcirkel	20
Måndag 30/9	Utflykt med SL och till fots	25
<u>Måndagar</u> 30/9	Zumba NYHET	16



Datum	Aktivitet	Sid
Tisdag 1/10	Bowling NYHET	19
Onsdag 2/10	Studiebesök	9
Torsdag 3/10	Aktivitetmöte	7
Fredag 4/10	Lunchträff	21
Onsdag 9/10	Studiebesök	9
Onsdag 9/10	Vinprovning	21
Onsdag 9/10	Rundvandring i Kulturhuset	27
Måndag 14/10	Krokikväll	27
Fredag 18/10	Månadsträff	4
Tisdag 22/10	Café Opera,	22
Onsdag 23/10	Resa	13
Onsdag 23/10	Konst och mingel	27
Fredag 25/10	Danskväll, Fruängsgården NYHET	22
Måndag 28/10	Utflykt med SL och till fots	25
Onsdag 30/10	Studiebesök	10
Torsdag 31/10	Bokcirkel	20
Torsdag 31/10	Föreläsning Äldrecentrum	24
Tisdag 5/11	Bowling NYHET	19
Onsdag 6/11	Ev. studiebesök	10
Torsdag 7/11	Aktivitetmöte	7
Fredag 8/11	Lunchträff	21
Måndag 11/11	Krokikväll	27
Onsdag 13/11	Pubafton	22
Tisdag 19/11	Konst och mingel	27
Onsdag 20/11	Studiebesök	11
Torsdag 21/11	Bokcirkel	20
Fredag 22/11	Månadsträff	5
Måndag 25/11	Utflykt med SL och till fots	25
2 - 6/12	Julmarknadsresa till Krakow (Se äv. bilaga)	13
Tisdag 3/12	Bowling NYHET	19
Tisdag 3/12	Föreläs. Äldrecentrum	24
Onsdag 4/12	Studiebesök	11
Torsdag 5/12	Aktivitetmöte	7
Torsdag 12/12	Bokcirkel	20
Fredag 13/12	Julbordkryssning	5

INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

MÅNDAGAR

Zumba

NYHET!

Under ledning av **Miriam Ponce de Leon** får vi lära oss Zumba Gold, ett speciellt anpassat danspass för seniorer. Passet är uppbyggt efter glad och energisk världs- och latinomusik. Med enkla steg och rörelser i ett lugnt tempo får man verkligen dansa av sig! Start den **30 september kl. 09.30** i Stora samlingssalen.

Kostnad 250 kr/termin, oss tillhanda senast 23/9. Anmälan till: Margaretha Östling, tel. 08-646 29 43, 070-761 88 44.

Bridgen startar den **26 augusti kl. 09.00** i lokalen Tärnan och pågår måndagar och fredagar. Alla är välkomna. Bridgesektionen har nu utökats, även med några damer.



Kontakta
Bengt Andersson,
tel. 08-88 94 59.

Cirkel i vävning

Start den **26 augusti kl. 11.00** i vävstugan i källarvåningen. Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.

Ledare: **Berit Gyllebrant,**
tel. 08-646 10 04 eller
070-588 60 34.

Kostnad 125 kr/termin,
oss tillhanda senast 26/8.
Materialkostnad tillkommer.



TISDAGAR

Internationell dans

Start den 17 september kl. 10.30 i Stora samlingssalen.

Ledare och anmälan till: **Brita Jacobson**, tel. 08-746 07 25.

Kostnad: 75 kr/termin,
oss tillhanda senast 10/9.



Seniorgymnastik

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

Ledare: **Margaretha Östling**, tel. 08-646 29 43, 070-761 88 44.

Kostnad 150 kr/termin, oss tillhanda senast 27/8. Ta med liggunderlag.



Seniorgymnastik tisdag och torsdag:

Kostnad 250 kr/termin, oss tillhanda senast 27/8.

Seniorgymnastik torsdag + Jichu Gong:

Kostnad 250 kr/termin, oss tillhanda senast 29/8.

Seniorgymnastik tisdag och torsdag + Jichu Gong:

Kostnad 350 kr/termin, oss tillhanda senast 29/8.

Håll inte tillbaka dig själv, du är allt du har.

fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)**

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans.

Start den 18 september kl. 10.00, i Stora samlingssalen.

Ledare: **Gunvor Rönnkvist**,

tel. 08-656 76 68,

eller 076-902 32 30.

Kostnad 75 kr/termin,

oss tillhanda senast 11/9.



Silverkören

Silverkören är en blandad kör som startade 2008 och den har idag 13 medlemmar. Fler sångare är välkomna. Kören leds av Anna Janbäck och repeterar varje **onsdag kl. 12.30 - 14.30** i Stora samlingssalen med **start den 25/9**. Är du intresserad att bli medlem i kören så ta kontakt med Anna Janbäck, tel. 073-998 44 87 eller annajanback@hotmail.com.

Kostnad 550 kr/termin, oss tillhanda senast 18/9.



Med ett hugg fälls inget träd.

TORSDAGAR

Seniorgymnastik

Start den 29 augusti kl. 09.30 i Stora samlingssalen.

För mer information: Se under tisdagar.

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong,

Start den 29 augusti kl. 10.30 i Stora samlingssalen.

Ledare: **Marianne Eckerström, tel. 08-97 19 63.**

Kostnad 150 kr/termin, oss tillhanda senast 29/8.



ÖVRIGT – INOMHUS

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

Bowling

NYHET

Försöket med bowling i våras slog väl ut, så vi fortsätter med ett par tillfällen även i höst. **Start tisdag 17 september kl. 13.15**

i Brännkyrkahallen, Tellusborgsvägen 10. T-bana Midsommar-kransen. 3 spelare per bana - 75 kr per person för en timme, som betalas på plats. Övriga

datum: **1/10, 5/11 och 3/12.**

Ingen föranmälan, men det är bra om du kontaktar "Majk"

Eyre från SPF Hägersten-Liljeholmen (f.d. Veteranerna)

på telefon: 070 670 41 85 eller mejl: 2mest@live.se. Alla

välkomna. Skor finns att låna.



fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Bokcirkel

Start torsdag 5 september kl. 14.00 i lokalen Tärnan.

Övriga datum: **26/9, 31/10, 21/11 och 12/12.**

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



Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? Till första träffen, läser vi den italienska författaren Elsa Morantes "Historien", som nyligen kom i nyöversättning. Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek. **Kostnad 75 kr/termin, oss tillhanda senast 29/8 + eventuella böcker.** **Max 12 deltagare.** Anmälan till **Anne-Marie Bergström tel. 070-493 48 87.**

Konstklubb

Start tisdag 10 september kl. 10.30 i lokalen Tärnan. Fortsatt program bestäms gemensamt. Vi följer den aktuella konsten i höst på museer och konsthallar.

"Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan."

Ledare och anmälan till: **Bengt Olzon, tel. 08-646 43 98. Kostnad 100 kr/termin, oss tillhanda senast 3/9. Max 20 deltagare.**



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

Lunchträffar

Föreningens lunchträffar har blivit mycket populära och har samlat 30-35 medlemmar varje gång under våren och har genomförts även under sommaren. Vi fortsätter med träffarna också under hösten. Första fredagen i månaden med **start den 6 september** träffas de som har lust för sällskap och äter lunch tillsammans. **Övriga datum: 4/10 och 8/11.** (Eftersom jullunchen äger rum den 13/12 blir det ingen lunchträff i december.) Anmälan sker till: **Margaretha Östling, tel. 08-646 29 43, 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. Krogen är alltid hemlig!



Vinprovning

Höstens vinprovning, liksom tidigare under ledning av Lennart Blom, äger rum **onsdagen 9/10 kl. 19** i **Villa Fridhem**. Anmälan görs till **Per-Ove Hedberg** på **telefon 08-645 08 47** eller e-post per-ovehedberg@tele2.se.

Max 20 deltagare. Kostnad 150 kr, oss tillhanda senast 2/10.

Kontrollera först att du kommer med.



Den som gläds åt lite har mycket att glädjas åt.

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Pubafton Två gånger under hösten, **tisdag 17/9** och **onsdag 13/11 kl.19.00**, ses vi som tidigare på **Villa Fridhem** vid Mälärhöjdens 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.

TRÄFFPUNKT SPF på Café Opera

Stockholmsdistriktet inbjuder till "mingel" för alla SPF-medlemmar även under hösten. **Tisdag 22 oktober** mellan kl. 15.00 och 17.00 bjuds på musikunderhållning. Entrén, 100 kronor, inkluderar ett glas vin eller öl.

**Danskväll****NYHET**

Våra medlemmar är välkomna på SPF Fruängens dans (vanlig dans, "pardans") **fredag 25/10** på Fruängsgården kl. 17 -21. **Kostnad max 200 kronor**, som betalas på plats. **I priset ingår mat.** Anmälan till **Eva Gugolz, tel. 08-88 35 78.**





Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. En mycket läsvärd folder med **höstens rabatterade föreläsningar och kurser**, bl.a. **data**, bifogas detta program. **För mer information ring tel. 08-679 03 70** eller gå in på deras hemsida www.sv.se/stockholm.

DATA

Våra medlemmar erbjuds även möjlighet att lära sig data genom:



SeniorNet

Närmaste SeniorNet-klubb för alla som vill lära sig att använda datorn och inte minst Internet: SeniorNet Hägersten-Liljeholmen, som håller till på **Hövdingagården**, Erik Seger-sälls väg 32 i Aspudden.

Kontaktperson: **Majk Eyre**,

e-post: seniornethagerstenliljeholmen@hotmail.com.

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

SeniorSurf 2013

Alla seniorer (55+) inbjuds torsdagen den **19 september** till många av landets bibliotek för information och "prova på" att använda en dator. Även de som redan kan är välkomna. Hör med ditt bibliotek om de deltar. Uppgift om detta kan du också hitta på www.seniorsurf.se. Drop-in eller boka en tid.

Datorstrul? Hjälp finns!

SA Teknik **Microservice** AB, Stenkilsgatan 3 i Örnberg, tel. 08-19 64 00 lämnar rabatt på både arbetskostnad och material, om du visar ditt SPF-kort. Felsökning: 370 kr, som dras av från kostnaden vid eventuell åtgärd. Offert lämnas. Transport kan ordnas. Mer info 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!

16/9 Ett liv med demenssjukdom: att minnas och berätta tillsammans.

31/10 Ett långt friskt liv? Hälsoutveckling och sociala skillnader i hälsa bland äldre i Sverige.

3/12 Vad händer i hjärnan när vi åldras?

Mer information på deras hemsida: www.aldrecentrum.se.

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.



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 19 september.**

Se även hemsidan www.ptks.se.



UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgång

Start den 26 augusti.

OBS ändrad tid!

Samling utanför Vårdcentralen i Axelsberg, kl. 10.30 för en vandring i närområdet.

Alla är välkomna.

Ingen föranmälan.



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 augusti.

Därefter: 30/9, 28/10 och 25/11. Ledare:

Inger Kvartoft,

tel. 08-97 55 62.

Ta med matsäck. Alla är välkomna.

Ingen föranmälan.



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

Vi har spelat **Boule** under sommaren och fortsätter spela så länge vädret tillåter under hösten.

Boulebanan är belägen bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Tid: Tisdagar kl. 10.00. Alla är välkomna. Ingen föranmälan.

Ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

Ledare: **Lisbeth Kjellin, tel. 08-88 19 34.**



Golf

NYHET

SPF-medlemmar har möjlighet att varje tisdag under hösten 2013 spela golf eller bara frilufta i den vackra miljön på **Tjusta GK** norr om Stockholm. Ta en promenad och njut, träna lite på driving range eller gå en runda på golfbanan. **18 hål kostar 275 kr** inkl. greenfee och lunch. Om någon vill spela endast **9 hål** är priset inkl. lunch **225 kr**. Reserverade starttider för SPF mellan kl. 9.00 och 10.00. Registrering och betalning av startavgift osv. kl. 9.00. Hemsida: www.tjustagolf.se.

Vill du spela anmäl dig senast fredagen före till Tjusta Golf, tel. 08-591 441 70 eller e-post: klubben@tjustagolf.se. Vid anmälan meddela samtidigt om du vill äta lunch. Vill du bara äta lunch är kostnaden 75 kr inkl. smör, bröd, måltidsdryck samt kaffe på maten.



KULTURHUSET STADSTEATERN

Specialprogram för SPF-medlemmar på Kulturhuset Stadsteatern fortsätter!

Mer Information på månadsträffar, i Veteranen och på vår hemsida.

Begränsat antal platser. Betalning sker på plats.

Anmälan och information: Helen Karlsson: tel. 076-123 14 12 eller e-post helen.karlsson@extern.stockholm.se

*** Soppteater +rundvandring, 180 kr inklusive soppa**
torsdag 24/9 kl. 12-14

*** Rundvandring (gratis)** onsdag 9/10 kl.11-12

*** Krokikvällar, 100 kr inklusive material:** måndag 14/10 och 11/11

*** Konst och mingel Kostnad: 100 kr/gång**, inkluderar visning samt 1 glas vin och lätt tilltugg.

Tid: **Kl. 15.00.**

- **Joan Jones:** Videokonst och performance, onsdag 23/10

- **Martina Hoogland-Ivanow:**
Konst och foto, tisdag 19/11



Rabatterade teaterbiljetter

Är du intresserad av teater? Skaffa biljetter till Stadsteaterns föreställningar genom vårt ombud. **Priset** varierar mellan olika föreställningar men är alltid **lägre än teaterns pensionärspris.** Du som har en e-postadress kan anmäla dig att vara med på en sändlista. Då får du erbjudanden till vissa utvalda föreställningar på Stockholms Stadsteater där reservationer gjorts. Anmälan till **Margareta Regnström, tel. 08-97 45 35** eller via e-post: margareta.regnstrom@bredband.net. Titta gärna i teaterns program eller gå in på hemsidan www.stadsteatern.stockholm.se.

Möjlighet finns att beställa biljetter även till andra pjäser och datum. Du som inte har tillgång till Internet kan ta kontakt per telefon för att boka biljetter.

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 andra **Resor**, som distriktet m.fl. ordnar). 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 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



Från vänster Britt-Marie Öquist, Eivor Woods, Gunnar Carlsson, ordförande Rolf Lindquist, Margareta Regnström, Kerstin Almlöf, Birgitta Airas (nyval), Leif Mattsson, Ann Falk och Anne-Marie Bergström (nyval).



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET