



Mälarhöjden- Hägersten

Förening 149 - Bildad 1966



Sjöhäst - Örnsberg - Kristina Fernholm

Vår och sommar 2018

[hemsida: spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten](https://spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten)

[e-post: spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se](mailto:spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se)

STYRELSEN m.fl.

Ordförande (vakant), roterande inom styrelsen, kontakta sekreteraren.

Kassör Birgitta Airas 070 888 5507
birgitta.airas@comhem.se

Sekreterare Vivian Johansson 070 399 1071
vivianjohansson@hotmail.com

Vice sekreterare, reseombud Ann Falk 073 444 4517
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

Webbredaktör, teaterombud Margareta Regnström 070 600 6469
margareta.regnstrom@gmail.com

Programredaktör Berit Sandelius 072 516 0044
berit.sandelius@telia.com

Valberedningens ordförande Margaretha Östling 070 761 8844
margaretha.ostling@hotmail.com

Synombud Margareta Ingelman 076 018 8736
margareta36ingelman@gmail.com

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

Kontaktombud anhörigfrågor Birgitta Airas (se ovan)

SPF Seniorerna Distriktskansli 9.30-16 08-720 77 30

SPF Seniorerna Förbundskansli 9-12 08-692 32 50

Välkomna till en ny termin ...

Även denna gång har vi lyckats skapa ett fullspäckt program med blandade aktiviteter som vi hoppas känns lockande att delta i!

Alla våra inomhusaktiviteter äger rum i Axelsbergs seniorboende - om inte annat anges - med entré från Axelsbergs torg 3.

Vi inleder året med nostalgi "Det glada 50-talet" ett aktivitetsmöte som uteblev i höstas men förhoppningsvis nu kommer att genomföras. Terminen avslutas med en vårfest med mera nostalgi och skönsång!

Aktivitetsmötena äger rum torsdagar en gång i månaden och är gratis och öppna för alla. Ta gärna med en vän som får se hur vi har det.

Månadsmötena har vi på fredagar där det finns möjlighet att köpa ett glas vin efter "föreställningen".

I sommar provar vi med "fikasällskap" en gång i månaden på Mulu café!

Vi fortsätter med tidigaste anmälningssdag till **resor** och **studiebesök** och även för de andra aktiviteterna med begränsat deltagarantal, för att alla ska få samma chans oavsett postgång. För vårterminen gäller: **tidigast 10/1 kl. 09.00 (OBS!)**. Vissa aktiviteter blir snabbt fyllda, men plats på väntelista kan ofta fungera p.g.a. återbud och extrainsatta tillfällen. Det är viktigt att *våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 13) respekteras*, för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.

Styrelsen i SPF Seniorerna
Mälarhöjden-Hägersten önskar alla Gott Nytt År 2018!



Ulla Lundström, Margareta Regnström, Birgitta Airas, Ann Falk, Gunnar Carlsson, Berit Sandelius, Britt-Marie Öquist och Vivian Johansson



Januari 2018

"Ett år har gått, nu kommer ett nytt år att gå."

Det glada 50-talet!

Torsdag 11 januari kl 13-15:30

Aktivitetsmöte

Öppet för alla!



Programmet som inte blev av i höstas! Nu gör vi ett nytt försök med Prima Donnan Irene Sangemark Minns det du glömt!

"Stickväska, Motbok, Skinnpaj, Sputnik, Gre-No-Li, Jukebox, Frufridag, Rock-Olga, Myggjagare, Resårskärp, Brylkräm".

*Roligt * Fyndigt * Nostalgiskt*

Vi bjuder dessutom på kaffe & Kaka

1801 Start Vävning

Måndag 15 Januari kl 10-13 Läs mer sid 22.

1802 Radiohuset

Onsdag 17 januari (alt 31 jan)- se hemsidan angående tidpunkt

Besöket börjar i en publikstudio där vi får se en besöksfilm. Guiden berättar om företaget och kanalerna, om public service och vad som skiljer SR från de kommersiella kanalerna. Rundvandring med besök i olika studior, på Ekot, Grammofonarkivet och om möjligt besök i någon sändande studio. Avslutning med kort frågestund.

Visning gratis. Max 20 deltagare.

**Anmälan till Ann Falk
08-97 26 62**



1803 Start Bokcirkel

Läs mer sid 22.

Torsdag 18 januari kl 14 - Tärnan

Vi börjar med boken *Den ovillige fundamentalisten* av Mohsin Hamid.

"SPELDOSAN"

Fredag 19 Januari kl 13-16 Aulan

Månadsträff



Gullmar Bergman, sång, drag-spel och klaviatur

Lennart Wantzin, sång, gitarr, munspel

Presenterar kända och okända Visor-Schlager – Pop o Ballader. Musikquiz får vi också pröva på.

Pris 50 kr inkl kaffe med dopp, betalas på plats.



1807 Start Cirkel "Windows 10 - grundkurs"

Torsdag 25 Januari kl 13 - 15 Lokal: Truten Läs mer sid 22.

1811 Start Cirkel "Försök inte lura mej"

Tisdag 30 Januari kl 15 - 16:30 Aulan Läs mer sid 23.

Onsdag 31 januari - *Sällskap på museum* - läs mer sid 25.

Vårsalongen 2018 Liljevalchs - åter på Djurgården - entré 40 kr
Vårsalongen visar en spännande blandning av nya och etablerade konstnärer, unga som gamla, av måleri och skulptur, video, foto, teckning och installationer.

**Samling Liljeholmen Tbanehall vid tvärbanan kl 12.30
för gemensam resa till aktuellt museum.**

Kontaktpersoner Vivian Johansson 070 399 10 71

Lena Jakobsson 070 301 54 69

Februari

"Kommer ihåg gör man ibland. Glömmer gör man hela tiden."



Årets första LUNCHTRÄFF

Fredag 2 februari (OBS! ingen tidsangivelse eftersom samlingstiden kan variera från gång till gång).

Föreningens lunchträffar äger rum första fredagen i månaden och fortsätter även under sommaren. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas första gången fredagen den 2 februari. Tid anges på anmälningslista.

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

Anmälningslista kommer att finnas på månadsträffar och lätt- och senior-gympan. Där framgår vilken tidpunkt vi träffas vid Axelsbergs T-banestation. Hemsidan kommer även ha information om samlingstidpunkt. Krogen är alltid hemlig utom vid sommarluncherna 4/7 och 4/8 då vi bestämmer krog tillsammans vid 12.30.

Fåglarnas Kärleksliv -

Torsdag 8 februari kl 13 - 15 Aulan

Aktivitetsmöte

Öppet för alla!

Georg Högsander, som är fågel-skådare kommer och berättar om fåglarna – deras beteende och kärleksliv.

Georges revir sträcker sig från Norr-öra i Skärgården till Tänn dalen. Ett intressant föredrag!



1812 Vikingaliv - vikingamuseum Djurgårsv 48

Onsdag 14 februari kl 11.30 – 12.15

Vikingaliv är ett museum som visar vikingarnas historia via en dramatiserad berättelse i en unik vikingafärd och en utställning. Vikingaliv vilar på historiska fakta kombinerat med de allra senaste upptäckterna om vikingarnas historia. Efter visningen kan den som önskar äta en god lunch på restaurang Glöd med utsikt över vattnet. **Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62**

Pris 155 kr för entré och visning eller 450 kr som även inkluderar lunch.
Betaling oss tillhanda senast 31 januari. Max 20 deltagare

Årsmöte 2018

Fredag 16 februari k 13.00 - 16.30

Aulan

Ta gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet!

Efter årsmötet blir det underhållning



Välkommen till Malins sångstund!

Malin tar med oss på en musikresa från förr och bjuder på en musik-kavalkad med härliga sångpärlor från jazzens värld.

Pubafton Torsdag 22 februari vid 19-tiden

Villa Fridhem

Två gånger under våren, torsdag 22/2 och tisdag 20/3 vid 19-tiden, ses vi som tidigare på Villa Fridhem vid Mälarhöjdens T-banestation. Vi tar en öl eller ett glas vin tillsammans i all enkelhet – och kanske en bit mat för den som vill. Ingen föranmälan, alla är välkomna.

Kontaktperson: Margareta Regnström 070 600 64 69.

1813 Start Cirkel Silverkören

Fredag 23/2 kl 10-12

Lokal: Truten

Läs mer sid 23



Mars

"Den säkraste inkomsten är sparsamhet."

Lunchträff Fredag 2 mars - läs mer sidan 6

Framtidsfullmakt - Aktivitetsmöte
Torsdag 8 mars kl 13 - 15 :30

Öppet för alla!
Aulan



"Framtidsfullmakt, en ny möjlighet som underlättar för dina närmaste. Vad denna nya lag handlar om och hur man kan ordna inför risken att man blir oförmögen att ta hand om sin ekonomi berättar Seniorens ekonomikrönikör **Ylva Yngvesson**. Vid hennes sida finns Juristen **Britt-Marie Svensson** från BRAJuridik. Britt-Marie är känd från "Fråga Juristen" i Dagens Nyheter.

1814 Teater: **Peer Gynt** av Henrik Ibsen på Dramatens stora scen **lördag 10 mars kl 13.00**

Rollen som Peer spelas av Eric Ehn och i övriga roller ser vi bl a Stina Ekblad, Rebecca Hemse och Thomas Hansson.

Den rastlöse oduglingen som reser jorden runt i jakt på sig själv är äntligen tillbaka på Stora Scenen. Det norska nationaleposet om Peer Gynt liknar ingenting annat med sin vilda blandning av satir, surrealism och saga.



1816 **Bellmanshuset** - Urvädersgränd 3 vid Slussen **Onsdag 14 mars kl 12 – ca 14**

Visningarna sker med guide och Bellmansångare och är både lärorika och underhållande. Guiden berättar om Carl Michael Bellmans liv och musik, om husets historia och om Stockholm på 1700-talet. Sångaren bjuder på smakprov ur Bellmans rika produktion av epistlar och sånger. En visning blir aldrig den andra lik - alla guider och sångare är individualister och betonar olika saker. I samband med visning kan den som önskar äta lunch (en landgång, med ett glas vin, kaffe och after eight).

Pris 100 kr i entré, eller 325 kr inkl lunch (minst 15 st). Betalningen oss tillhanda 28 februari.

Max 35 Min 20 deltagare

Ej handikappanpassat - hiss saknas

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62



1817 Start **Keramikkurs**

Torsdag 15 mars kl 13-16 Läs mer på sidan 23.



LUCKY STRIKE

Fredag 16 mars kl 13.00 - 16.30

Ett föredrag med författaren och dokumentärfilmaren Jan-Olof Nilsson till boken "LUCKY STRIKE". Kärlek och dramatik i andra världs- krigets skugga. Under föredraget visas ett 70-tal unika bilder. Det spelas dessutom tidstypisk musik ur en gammal 40-talsradio.



MÅNADSTRÄFF

Aulan



Pubafton

Läs mer sid 7

Tisdag 20 mars vid 19-tiden

Villa Fridhem

Trafiksäkerhet äldre -

Torsdag 22 mars kl 13 - 15



Aktivitetsmöte Öppet för alla Aulan

Vårt trafikombud med forskarbakgrund, Gunnar Carlsson, berättar om trafiksäkerhet.

Frågor som bl.a. kommer att behandlas är:

Hur har säkerheten utvecklats genom åren?

Hur ser det ut i olika länder?

Vilka är de största problemen?

Hur drabbas vi äldre?

Hur kan vi förbättra vår situation?

Alla våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med



April, april

*Det finns mer i livet än att öka dess fart.
// Mahatma Gandhi*



Lunchträff

Fredag 6 april Läs mer sid 6

Onsdag 11 april - *Sällskap på museum* - läs mer sid 25.

Waldemarsudde - Sigrid Hjerten - en mästerlig kolorist

(1885-1948) är en av det svenska avantgardets frontgestalter. Utställningen visar ett stort antal av hennes verk från 1910-talet fram till det publika och kritikerrosade genombrottet på 1930-talet då några av hennes mest fängslande och färgintensiva verk tillkom. Parallellt visas även ett fåtal målningar av hennes make Isaac Grünewald och av sonen Iván Grünewald.



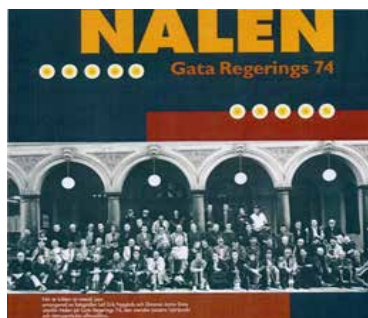
Nalen

Torsdag 12 april kl 13 - 15.30

Aktivitetsmöte

Öppet för alla!

Aulan



Filmaren och journalisten Jonas Sima berättar om Nalen och visar sin dokumentär om jazzpalatsets swingiga historia.

Du som var med när Nalen en gång var ett jazzpalats kommer säkert att känna igen dig i den här filmen.

1818 Carl Elds Ateljémuseum, Lögebodavägen 10, Bellevueparken bakom Wennergren Center Onsdag 18 april kl 13-14

Visning av museet och ateljéträdgården. Skulptören Carl Eldh (1873-1954) var en av Sveriges mest anlitade konstnärer under 1900-talets första hälft. I mer än tre decennier levde och arbetade han i den ateljé som idag är museum. Träbyggnaden ritades 1919 av Ragnar Östberg, och rymmer flera hundra verk från Eldhs långa verksamma liv. I museet finns statyetter från skulptörens studieår i Paris, porträttbyster och skisser samt förlagor till kända verk, allt sparat som när Eldh själv levde där. Denna välbevarade miljö har få motsvarigheter i Europa och är därför ett intressant dokument över skulptöryrkets speciella villkor och en framstående konstnärs liv. Den orörda naturen utgör närmast ett exotiskt inslag intill Roslags-tull där den balanserar mellan stad och land.

Från Odenplan kan man ta buss 515 till

Sveaplan. Därefter får man gå ca 600 meter.



Pris 180 kr oss tillhanda
senast 4 april. Max 30
deltagare.

Anmälän till Ann Falk 08-97 26 62

Fredag 20 april kl 13-16 Aulan MÅNADSTRÄFF



Med sången som reskamrat

Pris 50 kr
inkl kaffe
med dopp,
betalas på
plats.



Johan Wennerstrand, sångare och skådespelare framför en musikalisk resa genom Sverige med melodier och historier från vårt avlånga land. En resa från "Gåsapågen" till "Jockmocks-Jocke".

1819 Teater: **Påklädaren** av Ronald Harwood

Lördag 21 april kl 13

i regi av Eva Dahlman.



Här ser vi Sven-Bertil Taube och Krister Henriksson tillsammans på scen för första gången.



Krister Henriksson spelar påklädaren som lever helt för den store skådespelaren. Sven-Bertil Taube spelar den store skådespelaren som lever helt för sig själv och sin konst. Ett möte mellan två män med helt olika uppgifter – mannen som levt ett helt liv i strålkastarljuset och den som intimt följt och hjälpt honom, bakom scenen.

I några andra roller ser vi bl a Lena Endre och Per Svensson.

Anmälan till Margareta Regnström 08-97 45 35 senast 10/2 Betalning föreningen tillhanda senast 24/2.

Återbetalas **ej** vid ev återbud!

ALLMÄNT om BETALNING/ÅTERBETALNING och ÅTERBUD/AVANMÄLAN

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts ska avgiften betalas in till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om inget annat anges.**

Ange aktivitetsnr + ditt namn och telefonnr vid anmälan.

OBS 1! 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.

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

1820 Bussresa - Onsdag 25 april kl 9.00-14.00

Nya hus växer upp som svampar ur jorden i vår stad

Följ med på en busstur med en auktoriserad stockholmsguide, som berättar om det vi ser. Turen går i bl.a. till Norra Djurgårdsstaden, där vi både åker runt och stiger av för en kort promenad. Sedan åker vi vidare mot Solna och vi passerar bl.a. nya Musikhögskolan på Valhallavägen. Vid Karolinska Institutets Aula Medica stiger vi av och beskådar denna enorma glasbyggnad



utifrån samt foajén med konstverket av Ingegerd Råman.

Efter lunch tar vi oss bort mot Sundbyberg, där vi stiger av i centrum vid Signalfabriken, ett helt nytt kvarter i lite New York-stil där man integrerat boende och kommersiella aktiviteter på ett för Sverige ovanligt sätt. Vi avslutar

med ett besök i Hornsbergs strand och Liljeholmskajen. På båda ställena stiger vi av för en kort promenad.

Resan startar och slutar vid Trekantsvägen 9 i Liljeholmen.

Pris 325 kr (inkl lunch) oss tillhanda
senast 11 april. Max 49 deltagare.

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

Politikerträff

En kväll i april eller maj

Det är valår 2018 så vi planerar för ett kvällsmöte med ansvariga lokala politiker under april-maj där vi får möjlighet att ställa våra frågor. Uppgifter kommer att finnas på hemsidan!

Aktivitetsmöte

Öppet för alla!





Sköna Maj välkommen!

Lunchträff

Fredag 4 maj - läs mer sidan 6

Café Opera

Tisdag 8 Maj kl 15 - 17 Mingel för alla SPF-medlemmar. Pris 100 kr för ett glas vin och underhållning. Ingen föranmälan

Blommor, bin och honung

Torsdag 3 Maj kl 13 - 15 Aulan

Aktivitetsmöte

Öppet för alla!

I generationer har vi använt honung i matlagning och i husapoteket.



Johan Lang – författare till boken Honung – berättar om det naturliga livsmedlet och binas ovärderliga roll i ekosystemet. Provsmaoking och försäljning av honung.

1821 Rörstrands slott - Rörstrandsg 5 vid S:t Eriksplan

Onsdag 16 maj kl 13 – ca 14

Det glömda slottet i Vasastan var huvudbyggnaden på Rörstrands ägor under den förmögne borgaren Mårten Werwitzers tid. Han skänkte byggnaden till sin gemål, som morgongåva år 1635. Efter hans död ägde drottning Kristina slottet och skänkte det till Karl X Gustav. Hon grundade en riddarakademi med säte på slottet där adelns unga fick sin utbildning.

Pris 110 kronor oss till-
handa den 2 maj.

Max 25 personer

*I slottets café kan man äta
dagens lunch (ca 100 kr) som
serveras från kl. 11.30 -15.30.*

**Anmälan till Ann Falk
08-97 26 62**



Onsdag 23 maj - Sällskap på museum - läs mer sid 25.

Liljevalchs - Lars Lerin

(entré ≈80 kr)



Lars Lerin, som räknas som Nordens främsta akvarellist, intar Liljevalchs alla salar med hundra-talet nya verk, direkt från ateljén. Han har arbetat i fyra år med denna utställning i sikte.

1822 Årets våravslutning Aulan

Fredag 25 maj 13-16 inleds med Silverkören under ledning av Anna Janbäck.

Sedan äter vi en vårlunch med bl.a. potatissallad, kyckling-innerfilet, sallad, bröd/smör, två glas vin eller öl/vatten.

Underhållning blir *"Den som glad är"* skådespelerskan ANNA BROMEE's kärleksfulla och musikaliska hyllningsshow till och om SIW MALMKVIST & BARBRO "LILL-BABS" SVENSSON! En sprudlande nostalgitripp & timplånga lyckopiller. Så avslutar vi med kaffe och sommartårter.

Anmälan till Britt-Marie Öquist
08 88 58 28

Efter anmälan betalas 225 kr till oss senast 14/5.



Sommarfika - Hannas café

torsdag 14/6, 19/7 och 16/8

Tre torsdagar i sommar ses vi hos Hanna på Mulu Café i Axelsberg vid 13.30-tiden för en stunds fika tillsammans. Ingen föranmälan.

Alla är välkomna!

Kontaktperson Margareta Regnström

070 600 64 69

Nytt för i år!



Friskvårdsaktiviteter

1804 ZUMBA GOLD

ett specialanpassat danspass för seniorer med glad världs- och latinomusik

Kl 9.30 i Aulan

Start 22/1 15 ggr

Pris 450 kr oss tillhanda
senast 7 februari



Ledare Karina Pietrzak 070 762 84 56

Kontaktperson Berit 072 516 00 44

*All betalning görs till
plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095
ange aktivitetens nummer*



Stavgång kl 10

Samling utanför vårdcentralen
i Axelsberg för en vandring i
närområdet. Ingen föränmä-
lan, alla är välkomna!

Start 22/1

Utflykter med SL och till fots "Långvandringar"

Samling senast kl 10 vid Tbanan Axelsberg Start 29 januari

Lite längre vandringar på olika platser med utgångspunkt från någon
T-banestation. **Sista måndagen i månaden**

Därefter 26/2, 26/3, 23/4 (ej 30/4 =
Valborg) och 28/5.

Ledare Inger Kvartoft 08-97 55 62
eller 0706 19 25 77.

Ingen föränmälan, alla välkomna.
Ta med matsäck!



M
Å
N
D
A
G
A
R

1808 LÄTTGYMPA

Kl 9.30 i Aulan

Start 30/1

Lättare gymnastik för seniorer med hjälp av en stol. Gymnastiken tar extra hänsyn till rygg, leder och muskler. Den innehåller även balansövningar. **Ledare Margaretha Östling 070 761 88 44.**

Pris 250 kr oss tillhanda
senast 7 februari



BOULE

börjar så fort vädret tillåter i vår och fortsätter under sommaren!

Tid 10.30 Boulebanorna är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Ledare: Lena Jakobsson
070 301 54 69

Ingen föranmälan, ingen vana behövs, alla är välkomna!



1809 FRIGÖRANDE DANS

dansen som är din egen dans.

Kl 11 i Aulan

Start 30/1



Pris 125 kr oss tillhanda
senast 7 februari

Anmälan till Birgitta Lennartsson 070 342 28 81.

**T
I
S
D
A
G
A
R**

1810 SENIORGYMPA

Kl 13.30 i Aulan

Ta med liggunderlag!

Start 30/1



Pris 250 kr oss tillhanda
senast 7 februari

Ledare
Margaretha Östling 070 761 88

SENIORGYPMA 1805 +1810 (tisdagar och torsdagar)

Pris 350 kr/termin

SENIORGYPMA 1805 + QiGong 1806

Pris 350 kr/termin

LÄTTGYMPA 1808 + QiGong 1806

Pris 350 kr/termin

SENIORGYPMA 1805+1810 (tisdagar och torsdagar) +

QiGong 1806

Pris 500 kr/termin

oss tillhanda senast 7 februari pg 44 80 07-5 alt bg 270-9095.

1805 SENIORGYMPA

Kl 9.30 i Aulan

Ta med liggunderlag!

Start 25/1



Pris 250 kr oss tillhanda
senast 7 februari

Ledare
Margaretha Östling 070 761 88 44.

T
O
R
S
D
A
G
A
R

1806 Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong Kl 10.30 i Aulan Start 25/1



Pris 250 kr oss
tillhanda senast 7
februari

Ledare Marianne Eckerström
070 756 83 53

Studiecirklar



1801 VÄVNING

Start 15 januari kl 10-13 i vävstugan i källarvåningen. Vi väver tillsammans. Vävstolar finns. Vissa förkunskaper krävs!

Max 12 deltagare.

Anmälan till Berit Gyllebrant, cirkelledare (även information) 08-646 10 04 eller 070 588 60 34.

Pris 450 kr/termin, oss tillhanda senast 29 januari. Materialkostnad tillkommer.

1803 BOKCIRKEL

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? Vi startar året med att läsa Den ovillige fundamentalisten. Start torsdag 18 januari kl 14. Lokal: Tärnan Övriga datum 15/2, 15/3, 19/4 och 17/5.

Den unge pakistaniern Changez kommer till USA som en mönsterimmigrant: elituniversitet, prestigejobb på Manhattan, en älskad flickvän och eleganta vänner. Men efter den 11 september förändras allt och Changez märker hur pengar, makt och kärlek förloras i betydelse.

Ledare Gunilla Schöldström 08-464 79 30. Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Pris: 100 kr oss tillhanda senast 1 februari + ev böcker.



1807 Windows 10 - Grundkurs m fl

På försök startar vi med IT-kurser på hemmaplan.

A Windows 10 Grunder, start 25 januari kl 13-15, 3 ggr

B Mappar och bildhantering start 15 februari kl 13-15, 3 ggr

C Windows 10 fortsättning start 8 mars kl 13-15, 3 ggr



Pris: 300 kr (inkl dokumentation) per 3 ggr

Lokal: Truten i Axelsbergs seniorboende

Finns intresse upprepar vi kurserna terminen ut.

Max 5 deltagare per omgång. Ledare Pentti Rantala

Anmälan till Berit Sandelius 072 516 0044

1811 Cirkel "Försök inte lura mej"

Tisdag 30 januari kl 15 - 16:30 Aulan



En studiecirkel om hur vi äldre kan skydda oss mot bedrägerier!

Vi utgår från korta filmer med fallbeskrivningar och diskuterar dessa utifrån egna erfarenheter och de kunskaper som cirkelledarna inhämtat vid en utbildning i polisens regi. Vi genomför även egna praktiska övningar, för att lära oss känna igen situationer, där vi kan utsättas för bedrägeriförsök och hur vi kan agera för att undvika att bli lurade. Övriga datum 13/2 och 27/2 kl. 15.00 – 16.30. **Lokal: Aulan.** Ledare: Anne-Marie Bergström, Gunnar Carlsson och Börje Granath.

Pris: 100 kronor (inkl. fika och kursmaterial) oss tillhanda senast 20 januari

Anmälan till Gunnar Carlsson 070 674 24 88. Max 10 deltagare.

1813 SILVERKÖREN

Silverkören är en blandad kör där vi sjunger gamla hitlåtar, standards och visor. Kören leds av Anna Janbäck och repeterar fredagar kl.10.00-12.00 i Lilla samlingssalen med start den 23/2 (ca 10 gånger). Vi söker dig som längtar efter att få sjunga mer med andra sångglada. Kom gärna och prova en gång innan du bestämmer dig. Kören framträder bl.a. vid föreningens vårlunch. Ta kontakt med vår körmedlem **Birgitta Nilsson** om du vill veta mer på 070 756 02 15 eller dbnilsson42@gmail.com

Pris 750 kr/termin
oss tillhanda
senast 20 februari



1817 Keramikkurs

Prova eller fortsatt att dreja med lera hos keramiker **Yvonne Svensson**, Lugntorpsvägen 3 i Mälarhöjden och bli bekant med detta underbara material. Kursen har tre träffar:

1. Tillverkning - torsdag 15 mars kl 13-16
2. Glasering - torsdag 5 april kl 10-13
3. Analys och hämtning

Pris 300 kr (inkl material och kaffe). Betalas direkt till Yvonne vid första träffen. Max 7 deltagare.

Anmälan till Gunnar Carlsson 070 674 24 88.



Äldre direkt

Fråga oss om äldreomsorg
i Stockholm

Ring 08-80 65 65

- hemtjänst
- boendeformer
- dagverksamhet och träffpunkter
- ledsagning
- trygghetslarm
- fakturor och avgifter
- färdtjänst och riksferdtjänst
- anhörigstöd
- heminstruktörer som ger rådgivning kring syn- och hörselnedsättning
- vaktmästarservice
- bostadsanpassning

Öppettider:

måndagar och
onsdagar 8-16.30
tisdagar och
torsdagar 8-18
fredagar 8-16

e-post: aldredirekt.service@stockholm.se

Tennis

Du som spelat ett par år är välkommen till Pensionärernas Tennis-klubb (PTK) i Mälarhöjdens Tennisklubb. Kontakta Jan Edling 08-646 97 36 eller Bob Reinders 08-740 14 34 för mer information. Se även hemsida ptks.se.

Vill du dansa Internationell Seniordans ?

Intresse finns för att starta en grupp men vi saknar en ledare. Vet du någon?

Anmäl gärna intresse till

Berit Sandelius

072 516 00 44

Datum, tid och kostnad
ännu inte fastställd.



Sällskap på teater

Tycker du om teater men har ingen att gå med? Då är detta kanske något för dig. Vi sitter tillsammans i salongen och fikar i pausen. Vi fortsätter i vår med två pjäser på Dramatens stora scen. Samling i entrén 30 min före föreställning. Biljetterna lämnas ut då om inte förr.

*Anmälan till Margareta Regnström 070 600 64 60 tidigast 10/1 kl 9.00 men senast 10/2. **Kostnad 450 kr inkl kaffe och kaka i pausen.** Betalningen föreningen tillhanda senast 24/2. OBS återbetalas ej vid ev återbud! Max 18 personer.*

** Lördag 10/3 kl.13.00: "Per Gynt" sid 9*

** Lördag 21/4 kl 13.00: "Påklädaren" sid 13*

Rabatterade teaterbiljetter på Stadsteatern och Dramaten

Genom vårt ombud får du på Stadsteatern ca 15% lägre pris än teaterns pensionärspris (även övriga kategorier).

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 för fler än dig själv (även icke SPF:are) och även till andra pjäser och datum.

Kontakta Margareta Regnström, 070 600 64 69, 08-97 45 35

eller via e-post: margareta.regnstrom@gmail.com.

Titta gärna i teaternas program eller gå in på teaternas hemsidor

www.kulturhusetstadsteatern.se respektive www.dramaten.se

Sällskap på museum

*Inga guidade turer, ingen föranmälan, alla välkomna. **OBS! Samling kl 12.30 T-banehallen vid tvärbanan***

***Liljeholmen** för gemensam resa till aktuellt museum.*

Onsdag 31/1 Liljevalchs - Vårsalongen se sid 5

Onsdag 11/4 Waldemarsudde - Sigrid Hjertén se sid 11

Onsdag 23/5 Liljevalchs - Lars Lerin se sid 16

Kontaktpersoner Vivian Johansson 070 399 10 71

Lena Jakobsson 070 301 54 69



Vuxenskolan specialprogram bifogas detta program. Där finns kurser om data i olika former liksom språk, hantverk, konst och kultur mm. För mer information 08-679 03 70 eller www.sv.se/stockholm



**Stockholms
stad**

Hövdingagårdens Datacafé. Kostnadsfria träffar
onsdagar 11-12.30 (ej skollov)
Erik Segersälls Väg 32 vid Aspuddens skola

Första träffen för terminen 7/2. Kontakt Michael Eyre e-post
2016hdc@gmail.com eller tel 070 670 41 85.

Här kan du lära dig mer om surfplattor, mobiler och datoranvändning.
Ibland är det föreläsningar i samarbete med Vuxenskolan.



Samhället & äldre

Program för föreläsningar i ABF-huset.

Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, PRO, SPF och SKPF.

Pris: Medlemmar i PRO, SPF och SKPF: 20 kronor. För övriga 40 kr.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm

Pris: Medlemmar i SPF 20 kr. Ta med medlemskort. För övriga 40 kr.

Plats: ABF-huset Sveav 41. Läs mer aldrecentrum.se.

30/1 13.30-15 Tips och idéer om hälsofrämjande träning

Föreläsare: Elisabeth Rydwick, docent, Karolinska Institutet och FoU nu

6/3 Kl. 13.30 - 15.00 Om spaniensvenskar och pensionsmigration

Föreläsare: Anna Gavanas, docent, numera utredare på Myndigheten för vård- och omsorgsanalys

22 maj kl 13.30-15.00 Kärlek – Vad är det? Påverkas kärleken av åldrandet?

Föreläsare: Håkan Fischer, professor i humanbiologisk psykologi vid Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

Träna hjärt- lungräddning hemma!

Du kan låna föreningens docka gratis för att träna hjärt-lungräddning. Det ingår en video som beskriver hur man gör.

Kontakta Inger Kvartoft 08-97 55 62.



Gourmetresa i Roslagen

Onsdagen den 15 august kl. 8.30 – ca 18.45

I Roslagen börjar dagen med besök på Norrtälje Brenneri i Lohärad för visning och provsmakning. Vi serveras lunch på trevliga Svanberga gästgiveri. Därefter fortsätter vi till Senneby trädgård där vi kan köpa ekologiskt odlade grönsaker. Vid Väddö gårdsmejeri väntar kaffe med ostkaka. Naturligtvis finns möjlighet att köpa med sig hem av de egenproducerade ostarna. Ett kort uppehåll i sommarstaden Grisslehamn ges innan det är dags för hemfärd.

Resan anordnas av Larssons resor i samarbete med vår systerförening SPF Fruängen.

Anmälan görs till Larssons resor tel: 08-34 82 00, epost: ekonomi@larssons-resors.se tidigast den 15 januari och senast den 13 juli. Ange Gourmetresa Avresa från Fruängens busstation kl. 8.30 och Trekantsvägen 9 kl. 8.45

Pris 1290 kronor som betalas när fakturan kommer.



Gratis gym för pensionärer

I Fruängsgården, G:a Södertäljev 5, finns en träningslokal som kan utnyttjas gratis.



Träningsapparater finns som på andra gym, men lokalen är inte så "flashig" och utan musik. Öppetider kl 7-11.30 måndag - fredag. Omklädningsrum, dusch och bastu finns liksom kiosk, café och restaurang. Förutsättningen för att få använda träningslokalen är att du måste få en introduktion via Seniorhälsan. Ring 08-508 23 521 och boka tid!

VÅR HEMSIDA

Sedan förra årsskiftet har föreningen en ny hemsida, utformad enligt den mall som bestämts av förbundet.

Vår adress är spfseniorena.se/malarhojdenhagersten

På hemsidan finns inte utrymme för så mycket text avseende vår förening utan nästan mer från förbundet. Man får klicka sig fram via menyn i ovankant för mer föreningsinformation. En fördel är att hemsidan fungerar lika bra att läsa såväl på platta, i mobil som på dator. Här finns information om vår **Förening** och vårt innehållsrika **Program** med alla aktiviteter. Under Program hittar du också **Resor** som arrangeras av andra. Under **Minnesbilder** finns rapporter med många foton från våra aktiviteter, träffar och resor. Det finns förstås också ett **Kalendarium**.



Våra Vårdar: fr vänster Marianne Melin, Stig Svensson, Börje Sehlmark, Ulla Ström, Kerstin Almlöf, Marianne Sehlmark, Berit Gyllebrant, Karin Hjertén, Marianne Rodin och Märta Elfgrén. På bilden saknas Börje Granath och PO Hedberg. Jullunchen 15 december 2017



Medlemsavgiften för 2018 är 265 kronor, 100 kr för vänmedlem. Avgiften betalas under januari till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095. Information om övriga betalningar se sid 13.