



SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Förening 149 - Bildad 1966

Program

Våren 2012



Föreningens hemsida

www.spfpension.se/malarhojdenhagersten

STYRELSEN

Ordförande Rolf Lindquist rolf.lindquist@telia.com	08-97 29 73
Vice ordförande Gunnar Carlsson carlsson.gu@telia.com	08-464 79 30
Kassör Tita Bergquist tita.bergquist@bredband.net	08-88 64 36
Sekreterare Margaretha Östling margaretha.ostling@hotmail.com	08-646 29 43
V. sekreterare Ann Falk ann.m.falk@gmail.com	08-97 26 62
Medlemssekreterare Kerstin Almlöf nastanratt@tredamer.se	08-646 08 68
V. medlemssekreterare Leif Mattsson leif.08971299@telia.com	08-97 12 99
Klubbmästare Britt-Marie Öquist brittmarie.oquist@glocalnet.net	08-88 58 28
Ledamot Bengt Olof Johansson bojsmejl@yahoo.com	08-97 38 31
Ledamot Margareta Regnström margareta.regnstrom@bredband.net	08-97 45 35

Valberedningens kontaktperson Ingrid Franek	08-97 24 84

VÄLKOMMEN TILL VÅRSÅSONGEN 2012!

Alla verkar glada att våra inomhusaktiviteter är tillbaka i Axelsberg igen och vi har lärt oss hitta till entrén från **Axelsbergs torg 3.**

I vår firar vi vårt **45-års-jubileum** med en härlig fest. Vi erbjuder en spännande **långresa** till bl.a. **Kroatien** utöver de populära endags-resorna. Vi fortsätter med **bokcirkeln**, som startade i höstas.

Seniorgympan fortsätter på både tisdagar o torsdagar. Vi fortsätter också med **lunchträffarna**, några **pubaftnar** och en **vinprovning**. Som vanligt har vi förstås också ett flertal inspirerande och intressanta **studie-besök**, **föreläsningar** och **träffar** förutom alla våra **åter-kommande aktiviteter**, både inomhus och utomhus. Detaljer framgår under respektive rubrik i programmet.



Så allt är upplagt för **en trivsamt och givande gemenskap** och vi hoppas, att vårt program ska locka många att delta i våra aktiviteter i vår.

Ett **kalendarium** finns på programmets mittuppslag.

Medlemsavgiften är **210 kronor**, som betalas **senast 1/3**. Avgiften för "Vänmedlem" (= fullbetalande i annan SPF-förening) är 75 kronor/år. Vänmedlem jämställs med övriga medlemmar.

Betala till plusgiro: 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.

MÅNADSTRÄFFAR

Fredagar kl. 13.30 – ca 15.30

Lokal: Stora samlingssalen, Axelsberg

Kaffe med dopp till självkostnadspris.

Fredagen den 20 januari



”Munnen – tänder, kropp och själ”

Björn Klinge, professor och över-
tandläkare vid Karolinska Institutet
berättar om hur munnen och tänderna
hänger ihop med resten av kroppen.

Vi avslutar med musikunderhållning av
Gunnel & Kjell från Östnora.

Fredagen den 17 februari - ÅRSMÖTE



(Ta gärna med kallelsen/
dagordningen, som bifogas
programmet.)

Efter årsmötesförhandlingarna blir
det ett föredrag av **Jacob Forsell**,
som baseras på hans bok ”Jussi -
sången, människan, bilderna” under
rubriken **”Välkommen till Jussi
Björlings värld”**

Fredagen den 23 mars

"Syster Champagne & Kaffeflickan"

Anki Möller och Cecilia Edström

bjuder på melodier som bedröva, förföra och förfära i en air av svunnen salongs- och revyatmosfär.



Fredagen den 20 april

"Musiken vi minns"

Gert Palmcrantz, musikproducent och ljudtekniker berättar om grammofoninspelningar och spelar kända musikstycken.



Fredagen den 1 juni kl. 17.00 (OBS tiden)

Jubileumsfest - Föreningen firar 45 år!

Se separat inbjudan.



Anmälan till Britt-Marie Öquist, tel. 08-88 58 28 (även information) **OBS!** När anmälan gjorts betalas avgiften, **325 kronor senast 25/5** till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 16.

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagar kl. 13.00 – ca 14.30

Lokal: Lilla samlingssalen

Torsdagen den 26 januari



”Hörselrehabilitering och hjälpmedel – Hur kommer det att fungera?”

Agneta Österman från HRF informerar om förändringar i hörselvården och de nya regler som nyligen trätt i kraft.

Torsdagen den 9 februari



”Magellans världsomsegling”

Bengt Ridderstråle berättar om portugisen Fernando Magellan som fick uppdraget att leda en spansk expedition för att finna en sjöväg västerut till Indiska Oceanen. Världsomseglingen väckte stor uppmärksamhet men för Magellan blev det i sanning mycket magert!

Torsdagen den 8 mars

”Möt Wilhelmina von Hallwyl och hennes familj”

Sylvie Lideborg berättar om hennes uppväxt, hennes möte med Walther von Hallwyl, livet med familjen och hennes unika samlande. ➡



Torsdagen den 12 april

"Hägerstensåsen"
Birgitta Biesheuvel,
 ordförande i Hägerstens
 Hembygdsförening,
 berättar och visar bilder.



Torsdagen den 10 maj

"Från potatisuppror till välfärd"

Demokratins korta ögonblick. 1917, året för det stora potatisupproret i Stockholm, köptes de få potatisar som tog sig till svältens Södermalm av välsituerade som hade råd.

De fattiga gjorde uppror och bröt sig in till potatis handlarna. Historikern

Håkan Blomqvist
 berättar och visar bilder.



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) och på lista vid månadsträffar i mån av plats.

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 16.

Onsdagen 25 januari klockan 13.00

Nobelmuseet, Börshuset, Stortorget 2 i Gamla Stan.

Vi får en guidad visning av museet och får höra historien om Madam Curie. Vi får följa den spännande historien om kvinnan som slog alla med häpnad, om de båda Nobelprisen, hennes spännande liv och fantastiska familj.

Kostnad 30 kronor. Max 25 deltagare.

(Bistro Nobel erbjuder lunch före visningen för 90 kronor alt. 75 kronor för soppa. OBS! Lunchen betalas på plats, men lämna gärna besked om du tänker äta, så kan vi förhandsboka.)



Det som inte tål att skämtas med
förtjänar sällan att tas på allvar.

Onsdagen den 15 eller 22 februari kl. 12.30

Södertörns Tingsrätt, Björnkullavägen 5A (vid Flemingsbergs pendeltågsstation). Södertörns tingsrätt, som Brännkyrka och Hägerstens församlingar tillhör, är en av de största domstolarna i Sverige. Vi ska vara åhörare vid en rättegång.

Vi kommer i förväg att få veta vilket mål vi ska lyssna på och vi kommer att få ta del av en stämningsansökan, där vi kan se vilket brott det är fråga om. Före rättegången kommer vi att få en muntlig



information av ordföranden vid förhandlingen eller av någon annan medarbetare vid tingsrätten. För mer information om tingsrätten gå gärna in på tingsrättens hemsida

www.sodertornstingsratt.domstol.se

Kostnadsfritt. Max 25 deltagare.

Onsdagen den 29 februari klockan 12.00

Konstvandring i Bergrummet vid Södersjukhuset

När SÖS byggdes i slutet av 1930-talet sprängdes delar av berget bort för att bereda plats för ett underjordiskt sjukhus.

I samband med att lokalerna anpassades för ny verksamhet planerades också den konstnärliga miljögestaltningen. Utöver konst från gallerier och konsthallar fick sex konstnärer uppdrag på bestämda platser.

Kostnad 80 kr. Max 20 deltagare.

Samling: Huvudentrén, informationsdisken.



fortsättning

STUDIEBESÖK

Onsdagen den 21 mars klockan 14.00

Visning av Hallwylska Palatset, Hamngatan 4, Stockholm. Efter att ha stiftat bekantskap med Wilhelmina von Hallwyl och hennes familj tidigare i vår (på aktivitetsmötet den 8 mars), tar nu husan Anna eller betjänten Eskil oss med på en spännande och annorlunda rundvandring i Wilhelmina och Walther von Hallwyls salonger samt andra utrymmen som kök och badrum. OBS! Det finns ingen hiss mellan de olika våningarna i museet.

Kostnad 85 kronor. Max 30 deltagare.

RESOR

För resorna gäller att anmälan görs till Ingrid Lorenius, tel. 08-97 28 60 (även för mer information) och på lista vid månadsträffar i mån av plats. Bussresorna börjar och slutar i Axelsberg.

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 16.

Onsdag 11 april klockan 08.00 – ca 19

KULTUR- OCH HANTVERKSRESA -SÄFSTAHOLM, REJMYRE OCH BJÖRKE

Välkommen ombord på bussen! Vårt första mål idag är **Säfstaholms slott**, där vi inleder med morgonkaffe i Slotts-caféet. Därefter blir det guidning i slottets salar med dess spännande historia. Det finns också en slottsbod. Efter slottsbesöket åker vi till **Rejmyre**, där vi äter lunch på Rejmyre gestgifveri. Sedan är det dags för en guidad visning av glasbruket och besök i butiken och Rejmyre hantverksby.



Vi avslutar dagen med ett besök i **Björke vävstuga**, där vi får en kortare berättelse om verksamheten och även möjlighet att handla. Sedan återstår bara hemresan till Axelsberg, där vi beräknas vara mellan kl. 18.00 och 19.00.

Kostnad 450 kronor

Onsdag 30 maj klockan 08.30 – ca 18

SLOTT MED ANOR OCH NOSTALGI I SKÖN FÖRENING

Följ med på en tur i vårt eget vackra landskap Sörmland. Vi startar från Axelsberg mot **Strängnäs**, där vi dricker morgonkaffe.

Sedan bär det av mot **Stora Sundby slott** vid Hjälmarén och där får vi en guidad visning.



fortsättning**RESOR**

Lunchen ska vi idag äta på **Djulö herrgård** i Katrineholm. Efter maten tar vi oss till **Sparreholm** och besöker Nostalgimuseet med sina omfattande samlingar.



Vi avslutar med eftermiddagskaffe i deras 50-talscafé. Sedan är det bara att luta sig tillbaka i bussen tills vi når Axelsberg vid 18-tiden.

Kostnad 550 kronor

Njut av livet – det går inte i repris!

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.

Förbundet erbjuder också rabatter. Mer information i Veteranen och på förbundets hemsida: www.spfpension.se.

BOSNIEN-HERCEGOVINA & KROATIEN 5-12 MAJ

Avresa från Arlanda på kvällen den 5 maj till **Split** och vidare till **Mostar**. De kommande dagarna ägnas åt besök i bland annat **Trebinje**, **Dubrovnik**, **Makarska** m.m. Resans höjdpunkter finns på UNESCO:s världsarvslista: Diocletianus-palatset i Split, Gamla stan i Dubrovnik, Gamla bron i Mostar, Trogir samt - inte minst - gastronomiska specialiteter och de bästa vinerna från Kroatien och Hercegovina.



I priset ingår flyg Stockholm-Split t/r, reseledares tjänster, bussresa under vistelsen, del i dubbelrum med frukost, 7 nätter på 3-stjärnigt hotell, 6 middagar, 4 luncher, 2 vinprovningar samt utfärder och entréer enligt program.

Kostnad: 11 780 kronor (rabatterat med 1 000 kr.)

Tillägg: Enkelrum 900 kr, heldagsutflykt till ön Hvar 40 euro per person. Begränsat antal deltagare.

Närmare beskrivning av resan kan även ses i resebroschyr vid månadsträffarna.

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

Kalendarium våren 2012

Understrykning innebär återkommande verksamhet.

Datum	Aktivitet	Sid
<u>Måndagar 9/1</u>	Bridge; Pågår måndagar och fredagar	16
	Stavgång	25
<u>Måndagar 16/1</u>	Cirkel i vävning	16
<u>Tisdagar 17/1</u>	Den internationella dansen	17
<u>Fredag 20/1</u>	Månadsträff	4
<u>Tisdagar 24/1</u>	Seniorgymnastik tisdagar	17
Tisdag 24/1	Café Opera	22
<u>Onsdagar 25/1</u>	Frigörande dans	18
Onsdag 25/1	Studiebesök Nobelmuseet	8
<u>Torsdagar 26/1</u>	Seniorgymnastik torsdagar	18
	Jichu Gong	18
Torsdag 26/1	Aktivitetsmöte	6
Torsdag 26/1	Bokcirkeln startar	19
Måndag 30/1	Utflykt till fots och med SL	25
Fredag 3/2	Lunchträff	21
Tisdag 7/2	Konstklubben startar	20
Tisdag 7/2	Pubafton	22
Torsdag 9/2	Aktivitetsmöte	6
Onsdag 15/2 el. 22/2	Studiebesök – Datum meddelas senare	9
Fredag 17/2	Månadsträff - Årsmöte	4
Måndag 20/2	Föreläsning Äldrecentrum	24
Måndag 27/2	Utflykt till fots och med SL	25
Onsdagen 29/2	Studiebesök SÖS	9

**Funderar man länge på att göra en sak
blir den ofta ogjord.**

Datum	Aktivitet	Sid
Fredag 2/3	Lunchträff	21
Torsdag 8/3	Aktivitetsmöte	6-7
Måndag 19/3	Föreläsning Äldrecentrum	24
Onsdag 21/3	Studiebesök Hallwylska Palatset	10
Fredag 23/3	Månadsträff	5
Måndag 26/3	Utflykt till fots och med SL	25
Fredag 30/3	Lunchträff	21
Onsdag 4/4	Pubafton	22
Onsdag 11/4	Resa	10-11
Torsdag 12/4	Aktivitetsmöte	7
Onsdag 18/4	Vinprovning	21
Fredag 20/4	Månadsträff	5
<u>Tisdagar</u>	Boule - Startdag bestäms senare	26
Måndag 23/4	Utflykt till fots och med SL	25
Fredag 4/5	Lunchträff	21
Lördag 5/5 – lördag 12/5	Långresa till Kroatien och Bosnien-Hercegovina	13
Måndag 7/5	Föreläsning Äldrecentrum	24
Torsdag 10/5	Aktivitetsmöte	7
Måndag 28/5	Utflykt till fots och med SL	25
Onsdag 30/5	Resa	11-12
Fredag 1/6	Jubileumsmiddag	5
Fredag 8/6	Lunchträff	21
<u>Måndagar</u>	Ev "Sommarträff" – utflykter för alla som är kvar i stan.	26



INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)

ALLMÄNT OM BETALNING - ÅTERBETALNING

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts skall kostnaden i samtliga fall inbetalas till föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 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.

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 9 januari, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar.

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

Cirkel i vävning startar den 16 januari kl. 11.00

i källarvåningen i Axelsberg.

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.

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

Kostnad 125 kr/termin. Materialkostnad tillkommer.



TISDAGAR

Den internationella dansen startar den 17 januari,
kl. 10.30 i Stora samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad: 75 kr/termin.

Seniorgymnastik även på tisdagar kl.13.30

med **start den 24 januari** i Stora samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad 150 kr/termin. Ta med liggunderlag.



Seniorgymnastik tisdag och torsdag:

Kostnad 250 kr/termin.

Seniorgymnastik torsdag + Jichu Gong:

Kostnad 250 kr/termin.

Seniorgymnastik tisdag och torsdag + Jichu Gong:

Kostnad 350 kr/termin.

Lycka är god hälsa och dåligt minne.

fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)**

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans.

Start den 25 januari kl. 10.00 i Stora samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad 75 kr/termin.

TORSDAGAR

Seniorgymnastiken startar den 26 januari, kl. 09.30.

För mer information: Se under tisdagar.

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong,

startar den 26 januari, kl. 10.30 i Stora samlingssalen, Axelsberg.

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

Kostnad 150 kr/termin.



ÖVRIGT – INOMHUS

Bokcirkel

Start torsdagen den 26 januari kl. 14.00 i Lilla samlingssalen, Axelsberg.

Övriga mötesdagar bestämmer vi gemensamt.

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



Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? Vi träffas ungefär var tredje vecka ett par timmar vid varje tillfälle och diskuterar det senast lästa. Vid **första tillfället, 26 januari**, kommer vi att diskutera Kerstin Ekmans senaste, "Grand final i skojarbranschen".

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Kostnad 75 kr/termin + eventuella böcker. Max 12 deltagare.

Anmälan till **Ingrid Lorenius tel. 08-97 28 60.**

Hemligheten med att förbli ung ligger i att leva hederligt, äta långsamt och ljuga om sin ålder.

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Konstklubben startar tisdagen den 7 februari kl. 10.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg. Fortsatt program bestäms gemensamt. Vi följer den aktuella konsten i vår på museer och konsthallar.

Ledare och anmälan till: Bengt Olzon, tel. 08-646 43 98.

Kostnad 75 kr/termin. Max 20 deltagare.



Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan.

Tennis

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

Kontakta Bertil Persson, (tel. 08-647 55 91, eller mobil 073-647 81 45) eller Bob Reinders (tel. 08-740 14 34) för information. **Start efter Trettonhelgen.**

Lunchträffar

Första fredagen i månaden med start den 3 februari (övriga datum: **2/3, 30/3**, (inte 6/4 = Långfredag) **4/5 och 8/6**), träffas de som har lust för sällskap och äter lunch tillsammans ”i glada vänners lag”. Vi träffas kl. 11.30 utanför Axelsbergs T-banestation och promenerar eller tar T-banan till någon av områdets olika krogar. Kontaktpersoner är:

Martin Åman, tel. 08-97 24 80, 070-555 71 72 och

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



**Vad många av oss mest av allt behöver
är någon som får oss att göra vad vi kan.**

Vinprovning

Vårens vinprovning, liksom förra gången under ledning av Lennart Blom, äger rum **onsdagen den 18 april** 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. Kostnaden, 150 kr** betalas in på föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 senast en vecka före vinprovarkvällen. Kontrollera först att du får komma med!

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Pubafton med öl och vin anordnas **kl. 19.00** två gånger under våren. **Tisdagen 7/2 och onsdagen 4/4** ses vi som tidigare på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. Ingen föranmälan, alla är välkomna.



Träna hjärt-lungräddning hemma.

Föreningens **docka** för att träna hjärt-lungräddning kan lånas gratis tillsammans med en video, som talar om hur man gör. Kontakta **Inger Kvartoft, tel. 08-97 55 62.**

TRÄFFPUNKT SPF på Café Opera

Träffpunkt SPF på Café Opera fortsätter under våren med "mingel" för alla Stockholmsdistriktets SPF-föreningar

Tisdagen 24 januari kl. 15 – 18: Prisutdelning för seniorvänligaste kommun.

Övriga tillfällen meddelas senare.

Entrén 70 kr inkluderar underhållning och ett glas vin eller öl.





Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. En folder med höstens rabatterade kurser, bl.a. **data**, bifogas detta program. **För mer information ring 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** i Aspudden. Kontaktperson: **Michael Eyre**, e-post: seniornethagerstenliljeholmen@hotmail.com

AKTIV, ger SPF-medlemmar kraftig rabatt på sina data-utbildningar på DVD. Utbildningar finns i Windows, Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Allmän IT-kunskap och Internet. (Mer information finns under **Medlemsförmåner** i "Veteranen" och på förbundets hemsida samt under **Data** på vår hemsida).

"Samhället och de äldre"

Stiftelsen Äldrecentrums föreläsningsserie i samarbete med bl.a. **SPF** och **Vuxenskolan**. Lokal: ABF-huset på Sveavägen 41. **Tid:** 14.00 – 15.15.

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

20 februari: Hur ska jag orka? En föreläsning om att vårda en närstående.

19 mars: Hur mår du Stockholmspensionär? En redovisning av Stockholms läns folkhälsoenkät 2010.

7 maj: Nya intima relationer på äldre dar. Ett samtal om nya intima relationers betydelse för åldrandet och ålderdomen.

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

Du kan bara glömma tiden genom att göra bruk av den.

Gratis gym för pensionärer

I Fruängsgården, G:a Södertäljevägen 5, finns en träningslokal som kan utnyttjas gratis av pensionärer inom Liljeholmen - Hägerstens stadsdelsnämnd. Där finns många olika träningsapparater som på precis vilket gym som helst, men lokalen är inte så "flashig" och du slipper dunka-dunka-musik. Lokalen ligger en trappa ner. Öppettider är mellan kl 07.00 och 11.30, måndag till och med fredag. Förutom omklädningsrum och dusch finns också bastu. En trappa upp, ovanför träningslokalen, finns även en kiosk och café med lättare förtäring. Vill man äta lunch, finns också en restaurang i huset. För att du ska få börja använda träningslokalen, **måste du först kontakta Seniorhälsan för en introduktion**. Du når Seniorhälsan på telefon 08-508 23 521.

UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgången startar den 9 januari. Samling utanför Vårdcentralen i Axelsberg, kl. 10.00. Alla är välkomna!



Utflykter till fots och med SL, lite längre vandringar på olika platser. Samling vid T-banan, Axelsberg, **senast kl 10.00**. Ta med matsäck. Ingen föranmälan.

Tid: Sista måndagen i varje månad med start den 30 januari. Därefter: **27/2, 26/3, 23/4**, (inte 30/4 = Valborgsmässa-afton) och **28/5**.

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



fortsättning **UTOMHUSAKTIVITETER**

TISDAGAR

När vårsolen värmer oss börjar vi spela **Boule**. (Information om startdatum kommer att ges vid Månadsträff, via e-post och på hemsidan.)

Boulebanan är belägen bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Tid: Tisdagar kl. 10.00. Alla är välkomna!

Ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

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



"Sommarträff"

Vi arbetar för att - liksom förra sommaren - kunna erbjuda utflykter för alla som är kvar i stan. Vi återkommer med mer information på månadsträff, hemsida och e-post.

TEATERERBJUDANDE STADSTEATERN

Vår webbansvariga Margareta Regnström är ombud på Stockholms Stadsteater. Du som har e-postadress kan anmäla intresse att vara med på en sändlista för att få erbjudanden till utvalda föreställningar där reservationer gjorts.



Priset är 210 kronor (ordinarie pensionärspris är 230 kronor) och **100 kronor** för barn och ungdom. Musikföreställningar är något dyrare. Möjlighet finns att beställa biljetter även till andra föreställningar och pjäser, men då endast i mån av plats.

Intresseanmälan till margareta.regnstrom@bredband.net.

Gå gärna in på hemsidan www.stadsteatern.stockholm.se för att se vilka föreställningar och dagar som är tänkbara och meddela sen vad du är intresserad av.

Du som inte har tillgång till Internet kan kontakta Margareta per **tel. 08-97 45 35** för att höra om möjligheterna att boka biljetter ändå.

OBS! Detta erbjudande gäller endast Stadsteaterns föreställningar.

VÅR HEMSIDA

Adressen är www.spfpension.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 foton från våra aktiviteter, träffar och resor. Under rubriken **Praktisk information - övrigt** samlar vi matnyttiga tips av olika slag. Med hjälp av **Användbara länkar** hittar du lätt andra intressanta hemsidor.

Styrelsen i SPF Mälarhöjden-Hägersten 2011 - 2012.



Från vänster: Britt-Marie Öquist, Bengt Olof Johansson, Ann Falk, Gunnar Carlsson, Margaretha Östling, Kerstin Almlöf, Margareta Regnström, Leif Mattsson, Tita Bergquist och Rolf Lindquist.



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Programlayout: Margareta Regnström