



SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Förening 149 - Bildad 1966

Program

Våren/sommaren 2013



Föreningens hemsida:

www.spf.se/malarhojdenhagersten

STYRELSEN t.o.m. årsmötet 2013

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@telia.com 08-88 64 36

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

Vice 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.g.mattsson@telia.com 08-97 12 99

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

Ledamot Martin Ekvall
martinekvall38@comhem.se 08-708 94 65

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

Valberedningens ordförande
Ingrid Franek 08-97 24 84

VÄLKOMMEN TILL VÅREN - och SOMMAREN - 2013!

Som rubriken antyder, har vi nu utökat våra aktiviteter under sommaren. Det har visat sig att behovet och intresset finns och nu kan vi erbjuda både **"sommarutflykter"** **lunchträffar** och **"sommarboule"** hela sommaren för er som är kvar i stan.

Vårt program för våren/sommaren innehåller som vanligt aktiviteter för både kropp och själ, så att alla ska hitta något som passar. Vi har ett flertal inspirerande och intressanta **studiebesök**, **resor**, **träffar** och **föreläsningar**, förutom alla våra **återkommande aktiviteter** både inomhus och utomhus. Vi fortsätter med **Silverkören**, **bridge** (nu utökad), **bokcirkel**, **konstklubb** och **vävning** liksom med **seniorgympa**, **Jichu Gong**, olika **danser** och **vandringar**, **lunchträffar**, några **pubaftnar** och en **vinprovning**. **Nytt för våren** är en cirkel: **"Koll på läkemedel"**, en **"prova-på-bowling"** och en **ölpövning**. Vi hoppas att vårt program ska locka många till våra aktiviteter denna vår och även i sommar.

Observera att vi fortsätter med **tidigaste anmälningssdag till studiebesök** och **resor**, för att alla ska få samma chans oberoende av postgången. För våren gäller: **tidigast 7/1**.

Våra inomhusaktiviteter sker i Axelsberg seniorboende och entrén är från **Axelsbergs torg 3**.



Notera att Lilla samlingssalen m.fl. lokaler har döpts om av Micasa under hösten, vilket framgår under respektive programpunkt.

Medlemsavgiften, 240 kronor, emotses under januari månad.

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. Betalas på plats.

Fredag 18 januari



Barbro Westerholm,
riksdagsledamot (FP) och tidigare
ordförande i SPF, talar om
**"Våld mot äldre kvinnor och
män i nära relationer"**.

Fredag 15 februari - ÅRSMÖTE

Ta gärna med kallelsen/ dagordningen, som bifogas programmet.



Efter årsmötesförhandlingarna bjuder
Beata Harryson, ackompanjerad av
Daniel Kurba, på **"Kupletter och
schlagers från 1930-talet och
framåt"** av artister som Zarah Leander,
Ulla Billquist, Edith Piaf m.fl.

**En enda solstråle är nog
för att driva bort många skuggor.**

Fredag 22 mars

”Jag skänker dig mina vackraste ord”. Björn Ranelid, författare, krönikör och estradör, berättar om sitt författarskap.



Fredag 19 april

Mia Poppe, ackompanjerad av **Carina E. Nilsson**, sjunger och berättar om sin far **Nils Poppe**.



Fredag 17 maj kl.13.00 (OBS tiden!)

Våravslutning med lunch och underhållning

Håkan Ström sjunger och spelar vår- och försommarvisor.

Plats: Essinge Konferenscenter, Stora Essingen (Lärarnas Hus), lokal: Skutan.

Anmälan till Britt-Marie Öquist, tel. 08-88 58 28 (även information)
Kostnad 225 kr, oss tillhanda senast 10/5.



Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

AKTIVITETSMÖTEN

Torsdagar kl. 13.00 – ca 14.30

Lokal: Stora samlingssalen

Torsdag 31 januari



Christer Malm, som arbetat på LM Ericsson i 37 år, berättar om **"Tellusborgs industrihistoria under ett sekel, 1898 – 1998"**.

"Från lädercement till mobiltelefoni, från grovarbete via flygplanstillverkning och radio till elektronik."

Torsdag 7 februari – Extra aktivitetmöte

"Den som reser har något att berätta"

Öppet hus om resor till när och fjärran.

SPF har avtal med flera researrangörer. Den här dagen får ni träffa representanter från **Birka Cruises** med kryssningar på Östersjön samt **Tallink Silja Line** och **Viking Line** med kryssningar till Finland, Estland och Lettland.

ReseSkaparna, som bl.a. arrangerar SPF:s klubbresor (se sid 11), finns också på plats. De har specialiserat sig på gruppresor för seniorer inom Sverige, Norden, Europa och lite längre bort.

Torsdag 28 februari



Anders Olsson, andningsinstruktör, föreläser om **"Andningens betydelse"**.

"Om din kropp, tankar och känslor är en orkester, så utgör en bra andning dirigenten som får ljuv musik att uppstå".

Torsdag 14 mars

"På gång i vår stadsdel"

Stadsdelsdirektör **Maria Mannerholm** berättar och svarar på frågor.



Torsdag 4 april

"Pelargoner – favoriter i våra hjärtan"

Anita Österlund från Pelargonsällskapet berättar och visar underbara bilder.

Anita har också med sig sticklingar till försäljning.



Torsdag 2 maj

"Vad vet vi om Patientnämnden?"

Hur gör jag när jag vill anmäla problem i vården?

Handläggare **Katarina Eveland** informerar oss som är "brukare" med olika vårdbehov. Ställ frågor om dina rättigheter som patient.



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 7/1!**

ALLMÄNT OM BETALNING - ÅTERBETALNING

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts - **och plats bekräftats** - ska kostnaden i samtliga fall 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.

Måndag 21 januari klockan 16.15

Konstvandring i Riksdagshuset

Det finns ca 4000 konstverk i Riksdagshuset. Under en timme får vi vandra runt med en guide bland målningar, skulpturer, teckningar och textilier.



Max 30 personer.

Ingen kostnad.

Mötesplats: Riksgatan 3,
(på baksidan av gamla
Riksdagshuset).

**Bildning är inte vad vi lärt,
utan vad vi har kvar, när vi glömt vad vi lärt.**

Onsdag 20 februari klockan 10.30 – ca 12

Grand Hotell – en klassisk mötesplats för celebriteter sedan 1874

Den franske köksmästaren Régis Cadier tog initiativ till det första svenska hotellet som kunde mäta sig med de välkända hotellen ute i Europa.

Så mycket som möjligt av de vackra lokalerna visas, 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: Stallgatan 2,
(personalentrén).

Efter visningen kan den som vill äta lunch i Cadierbaren.

I samband med anmälan får du välja mellan tre rätter, som kostar mellan 185 - 235 kronor. Lunchen betalas på plats.



Onsdag 6 mars klockan 14.00 – 15.30

Följ med på en "nostalgitripp" till Spårvägmuseet

på Tegelviksgatan 22 (nära Danvikstull).

Visningen omfattar kollektivtrafikens utveckling från roddar-madammernas tid till den allra senaste spårvagnen, som börjar rulla på Tvärbanan i januari.

Du får känna på hur det är att köra såväl en gammal som en ny spårvagn.

Max 30 personer.

Kostnad: 60 kronor, oss tillhanda senast 27/2.



fortsättning

STUDIEBESÖK**Onsdagen den 20 mars klockan 14.00 - ca 15.30****"Kunskapens kvarter" - Guidad konst- och kulturvandring runt Observatoriekullen**

1753 invigdes Observatoriet i stadens utkant, vilket blev starten till "Kunskapens kvarter", där vandringen börjar med att vi går upp på Observatoriekullen.



Därefter fortsätter vi till Gunnar Asplunds biblioteksbyggnad. Vi fortsätter med att betrakta konsten kring Handelshögskolan, de gamla kvarteren runt Stockholms Högskola, Tegnérkunden med Strindbergsstatyn samt konsten på Rådmansgatans tunnelbanestation.

Max 25 personer.**Kostnad: 95 kronor, oss tillhanda senast 13/3.**

Mötesplats: Norrtullsgatan 2, nära Odenplan

Onsdag 10 april klockan 14.00 – 15.30**Visning av Skansens Klädkammare****SKANSEN**

Vi får en visning av landets största textilsamling, med 20.000 dräkter, original och kopior. Redan 1893 startade insamlings- och kopieringsarbetet av uniformer, folkdräkter, andra kläder och textilier. Idag arbetar tolv personer med tvätt, vård, reparationer och nysömnad av kläder och textilier till verksamheten.

Max 20 personer.**Kostnad: 115 kr, oss tillhanda senast 3/4.**

Mötesplats: Hazeliusbacken 15 (uppför backen mellan Cirkus och Hasselbacken.

Är man alltid säker på sin sak har man i regel fel.

Onsdag 22 maj klockan 10.30

Årsta slott, Haninge - en vårdagsutflykt ut i det gröna

Vi får en guidad visning av Gunnel Stenqvist från Årsta- sällskapet, som berättar om Fredrika Bremer och visar hennes våning som finns bevarad på slottet. (Gunnel har vuxit upp på gården och har skrivit en bok om slottet.)



Slottet är från 1600-talet och köptes 1805 av Fredrika Bremers far. Familjen vistades där från tidig vår till sen höst och Fredrika Bremer skrev flera av sina böcker på slottet och levde där under sitt sista levnadsår.

Max 25 personer. Kostnad:40 kronor, oss tillhanda senast 15/5.

Färdväg: Pendeltåg mot Nynäshamn från T-Centralen kl. 9.19 (från Årstaberg 9.25). I Västerhaninge byter man till buss 846 (avgångstid 9.55) till Årsta slott kl. 10.17. Mötesplats: Vid slottet

Lunch på slottsrestaurangen för den som önskar. Betalas på plats.

SPF:s Klubbresor

*** Skottlands högländer med Edinburgh 23 - 30 maj**

Majestätiska berg, djupa dalar och glittrande sjöar väntar dig.

*** Italien – ”Solens mat” 17 - 24 september**

Vi besöker platser som TV-profilen Bo Hagström dokumenterat i olika avsnitt av ”Solens Mat”.

Närmare beskrivning på bifogat informationsblad och på aktivitetsmötet om resor den 7 februari (se sidan 6). OBS Begränsat antal platser reserverade. Anmälan till **Ann Falk, tel. 08-97 26 62**. Först till kvarn gäller, dock **tidigast 7/1**.

RESOR

För resorna gäller att anmälan görs till **Ingrid Lorenius**, tel. **08-97 28 60** (även för mer information) eller på lista vid månadsträffar i mån av plats. **OBS! Anmälan tidigast 7/1.** Bussresorna börjar och slutar i Axelsberg.

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

Onsdag 17 april klockan 08.30 – ca 18.

Slottsresa i Sörmland



Vi startar vår resa mot ett första stopp i Nyköping, där vi dricker vårt morgonkaffe på NK-villans café. Därifrån bär det iväg mot **Tistad slott** där vi gör en guidad vandring i slottet.

Lunchen ska vi idag äta på **Stjärnholms slott** och efter lunchen finns tid för en promenad i skulpturparken.



Efter detta beger vi oss mot **Trosa** och en trivsamt promenad i den lilla staden, i ett förhoppningsvis vårvackert väder. Vi dricker sedan vårt eftermiddagskaffe i Trosa innan det är dags för oss att bege oss hem mot Axelsberg, dit vi kommer vid 17.30 -18.00-tiden.

Kostnad 600 kronor, oss tillhanda senast 10/4.

Onsdag 29 maj klockan 07.00 – ca 18

En dag på Göta Kanal med lunch i Borensberg.

Vi startar i arla morgonstund för resa mot Linköping och **Bergs slussar**, där vi boardar en av kanalbåtarna, MS Wasa Lejon, för en färd mot **Borensberg**.



Medan vi passerar ett antal slussar och akvedukter dricker vi vårt morgonkaffe ombord på båten.

I **Borensberg** återser vi vår buss som tar oss till **Göta hotell**, där

vi vid tvåtiden äter en god lunch.

Förhoppningsvis nöjda och glada och med nya intryck beger vi oss hemåt mot Axelsberg. Vi gör ett stopp för eftermiddagskaffe på ett trevligt ställe.

Kostnad 835 kronor, oss tillhanda senast 22/5.



Glöm inte heller 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.

(Se även sid 11, om klubbresor med reserverade platser.)

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

Kalendarium våren/sommaren 2013

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Datum/Start	Aktivitet	Sida
<u>Måndagar</u> : 7/1	Bridge; Pågår måndagar och fredagar	16
<u>Måndagar</u> : 14/1	Cirkel i vävning	16
-"	Stavgång	25
<u>Tisdagar</u> : 15/1	Den internationella dansen	17
Torsdag 17/1	Bokcirkeln startar	20
Fredag 18/1	Månadsträff: Barbro Westerholm	4
Måndag 21/1	Studiebesök: Riksdagshuset	8
<u>Onsdagar</u> : 23/1	Frigörande dans	18
Måndag 28/1	Utflykt med SL och till fots	26
<u>Tisdagar</u> : 29/1	Seniorgymnastik tisdagar	17
<u>Torsdagar</u> : 31/1	Seniorgymnastik torsdagar	19
-"	Jichu Gong	19
Torsdag 31/1	Aktivitetensmöte: Tellusborgs industrihistoria	6
Fredag 1/2	Lunchträff	21
<u>Onsdagar</u> : 6/2	Silverkören	18
Onsdag 6/2	"Koll på läkemedel" startar	19
-"	Samhället och de äldre	24
Torsdag 7/2	Extra aktivitetensmöte: Öppet hus om resor	6
Tisdag 12/2	Konstklubben startar	20
Torsdag 14/2	Bokcirkel	20
Fredag 15/2	Månadsträff – Årsmöte + Beata Harryson	4
Onsdag 20/2	Studiebesök: Grand Hotell	9
Torsdag 21/2	Kulturhuset "Prova på": Screenworkshop	27
Måndag 25/2	Utflykt med SL och till fots	26
Tisdag 26/2	Prova på bowling	24
Torsdag 28/2	Aktivitetensmöte: Andningens betydelse	6
Fredag 1/3	Lunchträff	21
Onsdag 6/3	Studiebesök: Spårvägmuseet	9
Torsdag 7/3	Bokcirkel	20
-"	Kulturhuset "Prova på": Måleriworkshop	27
Onsdag 13/3	Ölprovning	22
Torsdag 14/3	Aktivitetensmöte: På gång i vår stadsdel	7
Onsdag 20/3	Studiebesök: "Kunskapens Kvarter"	10
-"	Träffpunkt Kulturhuset	27
Torsdag 21/3	Samhället och de äldre	24
Fredag 22/3	Månadsträff: Björn Ranelid	5
Måndag 25/3	Utflykt med SL och till fots	26

Datum/Start	Aktivitet	Sida
Torsdag 4/4	Aktivitetsmöte: Pelargoner, favoriter i våra hjärtan	7
Fredag 5/4	Lunchträff	21
Tisdag 9/4	Pubafton	22
-"-	Träffpunkt Kulturhuset	27
Onsdag 10/4	Studiebesök: Skansens klädkammare	10
Torsdag 11/4	Bokcirkel	20
Måndag 15/4	Café Opera	22
Onsdag 17/4	Slottsresa i Sörmland	12
-"-	Vinprovning	21
Fredag 19/4	Månadsträff: Mia Poppe om Nils Poppe	5
Tisdag 23/4	Kulturhuset "Prova på": Skulpturworkshop	27
Måndag 29/4	Utflykt med SL och till fots	26
<u>Tisdagar</u>	Boule - Startdag bestäms senare	26
Torsdag 2/5	Aktivitetsmöte: Patientnämnden	7
Fredag 3/5	Lunchträff	21
Onsdag 15/5	Pubafton	22
Torsdag 16/5	Bokcirkel	20
-"-	Samhället och de äldre	24
Fredag 17/5	Vårlunch	5
Onsdag 22/5	Studiebesök: Årsta slott	11
-"-	Rundvandring Kulturhuset	27
23-30/5	Resa till Skottland med Reseklubben	11
Måndag 27/5	Utflykt med SL och till fots	26
Onsdag 29/5	Resa på Göta Kanal	13
Fredag 31/5	Lunchträff	21
Tisdag 4/6	Träffpunkt Kulturhuset	27
<u>Tisdagar</u> ; 4/6	"Sommarboule"	26
<u>Måndagar</u> ; 10/6	"Sommarutflykter"	26
Fredag 14/6	Lunchträff	21
Tisdag 18/6	Träffpunkt Kulturhuset	27
Onsdag 26/6	Träffpunkt Kulturhuset	27
Fredag 12/7	Lunchträff	21
Fredag 9/8	Lunchträff	21
Tisdag 3/9	Träffpunkt Kulturhuset	27
17-24/9	Resa till "Solens mat" med Reseklubben	11

Erfarenhet är det namn alla ger sina misstag

INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 7 januari kl. 09.00 i rum Truten
(= f.d. Gladan) och pågår måndagar och fredagar.

Alla är välkomna.

Bridgesektionen har nu utökats, även med några damer.

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

Kostnad 100 kr/termin.



Cirkeln i vävning

Start den 14 januari kl. 11.00

i vävstugan i källarvåningen.

Vi väver tillsammans.

Väbstolar finns.

Ledare: **Berit Gyllebrant,**

tel. 08-646 10 04 eller

070-588 60 34.

Kostnad 125 kr/termin.

Materialkostnad tillkommer.

Allting är lätt när man kan det.

TISDAGAR

Den internationella dansen

Start den 15 januari kl. 10.30 i Stora samlingssalen.

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

Kostnad: 75 kr/termin.



Seniorgymnastiken

med **start den 29 januari kl.13.30** i Stora samlingssalen.

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

Kostnad 150 kr/termin. Ta med liggunderlag.

Här ser vi en glad
– och vältränad –
deltagare efter höstens
sista gympapass.



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.

Rynkor går i arv. Föräldrar får dem av sina barn.

fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)**

ONSDAGAR

Frigörande dansen, dansen som är din egen dans.

Start den 23 januari, kl. 10.00, i Stora samlingssalen.

Ledare: **Gunvor Rönnkvist**,

tel. 08-656 76 68,

eller 076-902 32 30.

Kostnad 75 kr/termin.



Silverkören

Under förra våren fick vi en ny cirkel i föreningen, nämligen

Silverkören. Det är en blandad kör som startade 2008 och den har idag 15 medlemmar. Fler sångare är välkomna till våren. Kören leds av Anna Janbäck och repeterar varje onsdag **kl. 12.30 – 14.45** i

Stora samlingssalen **med start 6/2**. Sångvana krävs. **Kostnad 550 kr/termin.** Är du intresserad att bli medlem i kören så ta kontakt med **Anna Janbäck, tel. 073-998 44 87** eller annajanback@hotmail.com



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

TORSDAGAR

Seniorgymnastiken

Start den 31 januari, kl. 09.30 i Stora samlingssalen.

För mer information: Se under tisdagar.

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gongen,

Start den 31 januari, kl. 10.30 i Stora samlingssalen.

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

Kostnad 150 kr/termin.



ÖVRIGT – INOMHUS

Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

Koll på läkemedel

NYHET

Cirkel med 3 eller 4 träffar **startar onsdag 6 februari kl. 13.00** i lokalen Gladan+Måsen (=f.d. Lilla samlingssalen).

Övriga mötesdagar bestäms vid första träffen.

Med handledare från Apoteket AB och lämpligt arbetsmaterial lär vi oss mer om användning av läkemedel, kombination av dessa och vilka eventuella risker som kan uppstå vid användandet.

Ledare: **Jenny Carlsson** Apoteket AB

Max 15 personer. Kostnad 135 kronor inklusive litteratur, **oss tillhanda senast 30/1.**

Information och anmälan till **Ingrid Lorenius, tel. 08-97 28 60.**



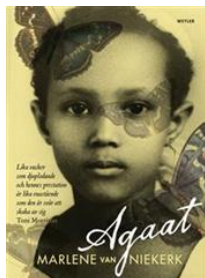
fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Bokcirkeln

Start torsdag 17 januari, kl. 14.00 i lokalen Gladan+Måsen (= f.d. Lilla samlingssalen). Övriga datum: **14/2, 7/3, 11/4** och **16/5**.

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



Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? Vid första tillfället, 17 januari, kommer vi att diskutera den sydafrikanska författarinnan Marlene van Niekerks bok "Agaat". Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek. **Kostnad 75 kr/termin + eventuella böcker, oss tillhanda senast 10/1.**

Max 12 deltagare. Anmälan till **Ingrid Lorenius, tel. 08-97 28 60.**

Konstklubben

Start tisdag 12/2 kl. 10.30 i lokalen Gladan+Måsen (= f.d. Lilla samlingssalen). Fortsatt program bestäms gemensamt. Vi följer den aktuella konsten i vår 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 5/2. Max 20 deltagare.



Vi lever en sekund i taget och den sekunden är just nu.

Lunchträffarna

Föreningens lunchträffar har blivit mycket populära och har samlat 30-35 medlemmar varje gång under hösten. Vi fortsätter med träffarna även under våren. Första fredagen i månaden med **start den 1 februari** (övriga datum: **1/3, 5/4, 3/5** och **31/5**) träffas de som har lust för sällskap och äter lunch tillsammans. **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!



Lunchträffarna fortsätter **även under sommaren**. Vi träffas vid Axelsbergs T-banestation, **kl. 11.30** fredagarna den **14/6, 12/7** och **9/8** och bestämmer tillsammans vilken krog vi ska besöka.

Vinprovning

Vårens vinprovning, liksom förra gången under ledning av Lennart Blom, äger rum **onsdag 17/4, 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 10/4. Kontrollera först att du kommer med.



fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Ölprovning

NYHET

En nyhet för våren är en **ölprovning** under ledning av Morten Vejlggaard **onsdag 13/3, kl.18.00** i Stora samlingssalen.

Vi får en introduktion om ölframställning och får sen smaka på 6 – 8 ölsorter med olika tilltugg.

Anmälan görs till **Leif Mattsson**,
tel.08-97 12 99. Max 30 deltagare.

**Kostnad 250 kr, oss tillhanda
senast 6/3.** Kontrollera först att du
kommer med.



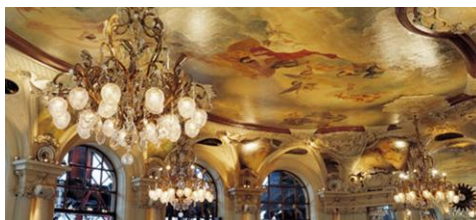
Pubafton Två gånger under våren, **tisdag 9 april** och **onsdag 15 maj kl. 19.00**, ses vi som tidigare på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. Vi tar en öl eller ett glas vin tillsammans i all enkelhet - och kanske en bit mat för den som vill.



Ingen föränmälan.
Alla är välkomna.

TRÄFFPUNKT SPF på Café Opera

Stockholmsdistriktet inbjuder till "mingel" för alla SPF-medlemmar **måndag 15 april**. Mellan **kl. 15.00** och 17.00. Entrén, 100 kronor, inkluderar ett glas vin eller öl och dessutom musikunderhållning.





Vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. En mycket läsvärd folder med **vårens 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** i Aspudden.

Kontaktperson: **Majk Eyre**, e-post:

seniornethagerstenliljeholmen@hotmail.com

Hemsida: www.seniornet.se/klubb/liljeholmen

Datorstrul? Hjälp finns!

SA Teknik **Microservice** AB, Stenkilsgatan 3 i Örnsberg, tel. 08-19 64 00 lämnar rabatt på både arbetskostnad och material, om du visar ditt SPF-kort. Felsökning: 500 kr, som dras av från kostnaden vid eventuell åtgärd. Offert lämnas. Transport kan ordnas.

Mer info på deras hemsida: www.microservice.se



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.



"Samhället och de äldre"

Stiftelsen Äldrecentrums föreläsningsserie i samarbete med bl.a. **SPF** och **Vuxenskolan**. Lokal: ABF-huset på Sveavägen 41. Tid: **13.30 – 15.00**.

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

6/2 Är aktivt åldrande smart åldrande?

21/3 Åldrande och äldreomsorg - Vilka är dagens och morgondagens utmaningar?

16/5 Äldre och livslust

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.



Bowling NYHET

Prova på Bowling, tisdag 26 februari, kl. 12.00

i O'Learys bowling, Heron City.

Kostnad 60 kr för tre serier betalas vid start. Ingen föranmälan. Skor finns att låna. Majk Eyre från SPF Veteranerna finns på plats. Vi ses utanför O'Learys.



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.

Se även hemsidan www.ptks.se

Start efter Trettonhelgen.



UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgången

Start den 14 januari.

Samling utanför Vårdcentralen i Axelsberg, kl. **10.00** för en vandring i närområdet.

Alla är välkomna.

Ingen föranmälan.



Vid stavgången den 21 januari, kl. 10.00, ger Gunnel Rosendahl och Margaretha Östling en **introduktion i stavgång** och om stavar för **samtliga stavgångare**. De som därefter vill gå i lite raskare takt kan följa Gunnel och Margaretha. Det blir på så sätt **två grupper med stavgångare**, som startar samtidigt på måndagar.

Den 27 maj är sista gången, sen blir det **Sommarutflykter** (se nästa sida).

fortsättning

UTOMHUSAKTIVITETER**MÅNDAGAR****Utflykterna 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 28 januari. Därefter: **25/2, 25/3, 29/4 och 27/5.**

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

Ta med matsäck. Alla är välkomna. Ingen föränmälan.

**Sommarutflykter**

Liksom förra sommaren erbjuder vi utflykter på **måndagar** för alla som är kvar i stan, med **start måndag 10 juni**. Samling vid T-banan, Axelsberg, **senast kl. 10.00**. Vi bestämmer tillsammans dagens utflyktsmål från gång till gång. Alla är välkomna. Ingen föränmälan.

TISDAGAR

När vårsolen värmer oss börjar vi spela **Boule** igen.

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 föränmälan.

Ingen vana behövs. Ta med bouleklot.

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



Vi fortsätter med **"Sommarboule"** hela sommaren, om intresse finns.

STADSTEATERN / KULTURHUSET

Rabatterade teaterbiljetter

Är du intresserad av teater? Skaffa biljetter genom vårt ombud.

Priset varierar mellan olika föreställningar men är alltid **lägre än 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 margareta.regnstrom@bredband.net

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 ändå. Titta gärna i teaterns vårprogram eller gå in på hemsidan www.stadsteatern.stockholm.se

Träffpunkt Kulturhuset fortsätter!

Håll ögon och öron öppna: Information på månadsträffar och i Distriktsbladet. **Anmälan och information:** Helen Karlsson: tel 076-123 14 12 eller helen.karlsson@extern.stockholm.se

1) Konst och mingel, Kostnad: 100 kr, inkluderar visning samt 1 glas vin och lätt tilltugg. Tid: **Kl. 15.00**

Vårens program:

* Tova Mozard: Fotografier och videoverk. **20/3 och 9/4.**

* Imogen Cunningham: Det moderna fotografiet. **4/6 och 18/6.**

* Lars Hillersberg: Konstnär, satiriker mm, mm: **26/6 och 3/9.**



2) Kostnadsfri rundvandring i Kulturhuset den 22/5

3) Prova på! Screenworkshop 21/2, Måleriworkshop 7/3 och Skulpturworkshop 23/4.

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 nu många 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.

Nu 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: Gunnar Carlsson, Ann Falk, Rolf Lindquist, Kerstin Almlöf, Eivor Woods, Martin Ekvall, Margareta Regnström, Britt-Marie Öquist, och Leif Mattsson och (infälld) Tita Bergquist. Styrelsens sammansättning gäller fram till årsmötet 2013.



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Redigering och layout: Margareta Regnström