

Förening 149 - Bildad 1966



Kvinnobyst av Edvin Öhrström
Blommensbergsvägen

Våren/ sommaren 2019

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

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

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Lars-Åke Hoven lahoven@outlook.com	070 579 96 04
Vice ordf, webbredaktör Margareta Regnström margareta.regnstrom@gmail.com	070 600 64 69
Kassör Birgitta Airas birgitta.airas@comhem.se	070 888 55 07
Sekreterare Vivian Johansson vivianjohansson@hotmail.com	070 399 10 71
Vice sekreterare, reseombud Ann Falk ann.m.falk@gmail.com	073 444 45 17
Medlemssekreterare Ulla Lundström ulla.m.lundstrom@telia.com	08-556 350 03
Klubbmästare Britt-Marie Öquist brittmarie.oquist@gmail.com	08-88 58 28
Studieombud, trafikombud Gunnar Carlsson carlsson.gu@telia.com	070 674 24 88
Programredaktör Berit Sandelius berit.sandelius@telia.com	072 516 00 44

Valberedningens ordförande Margaretha Östling 070 761 88 44
margaretha.ostling@hotmail.com

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

Vi önskar alla ett Gott Nytt År

och hälsar er Välkomna att delta i våra aktiviteter!

I stort sett alla våra "hemma"-aktiviteter äger rum i Aulan, Axelsbergs Torg 3.

Våra gympapass upphör i och med att Margaretha Östling slutar efter 11 fantastiska år! Tack för alla år! Så vi hänvisar till Seniorhälsans gympapass måndagar och fredagar istället.

En nyhet för året är cirkeln i Akvarellmålning som varit efterfrågad av flera.

Zumban byter dag från onsdag till torsdag och även icke medlemmar får delta för att om möjligt få fler deltagare.

För **vårens resor och studiebesök och även för de andra aktiviteterna med begränsat deltagarantal** är första anmälningssdag den **9/1 kl 9.00 (OBS!)**. Detta för att alla skall få samma chans oavsett postgång. 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 24) respekteras**, för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.



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

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan gällande kulturprogram vid månadsträffar och aktivitetsmöten samt studiebesök och studiecirklar.

När du anmäler dig till en studiecirkel kommer dina personuppgifter inkl. personnummer att registreras hos Studieförbundet Vuxenskolan. Används för administration och rapportering till Folkbildningsrådet, vilka fördelar och följer upp statsbidrag till svensk folkbildning. Man följer reglerna enligt GDPR.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Betalning av 2019 års medlemsavgift

Från och med 2019 byter SPF Mälarhöjden-Hägersten till central uppbörd av medlemsavgiften.

Central uppbörd innebär att förbundet tar över ansvaret för att ta in medlemsavgifterna från föreningens medlemmar, registrera betalningar och skickar ev. påminnelser.

I januari 2019 skickar förbundet ut avier till alla medlemmar och med förfallodag 28 februari. På avierna finns individuella OCR-nummer och bankgiro 505-1743, det är viktigt att använda det OCR-nummer och bankgiro som står på avin vid betalning.

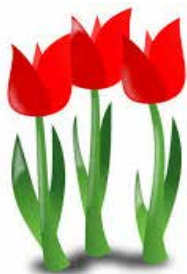
Medlemsavgiften 2019 är oförändrad **265 kronor**.

Alla övriga betalningar: studiebesök, aktiviteter, studiecirklar etc. ska betalas till vår förenings plusgirokonto 448007-5 eller bankgiro 270-9095 senast två veckor före aktuell aktivitet om inte annat anges.

"Tulpanens Dag"

Aktivitetsmöte

Torsdag 10 januari 13-15.30 Aulan Öppet för alla



"Tulpanens Dag" är den 15 januari, men vi firar den 10 januari. Eva från Mälarhöjdens Blommor kommer till oss och berättar om tulpaner. Eva har också med sig blommor, så att vi har möjlighet att handla.

1900 Vävning -

Start Måndag 14 januari 10-13 *Läs mer sid 24*



1901 Bokcirkel -

Start Torsdag 17 Januari 14.00 *Läs mer sid 24*

Björn Hemstads show = "Godbitar på nytt (sätt)"

Fredag 18 januari 13-16 Aulan 50 kr Månadsträff



Vår ungdoms musik är viktig för oss - och vilken låtskatt det finns! I showen återfinns många härliga låtar. Vi får se ett bildspel som innehåller bilder och filmer från vår ungdom till vuxen ålder via tonår, ung kärlek, moped, bio, dans, radio och TV. Vi är Rock & Roll-pensionärerna!

Fotografiska - Sthlm Forever

Onsdag 23 januari

Entré 125 kr

Sällskap på museum

ingen föranmälan, alla välkomna. Samling 12:30 T-banehallen vid tvärbanan Liljeholmen för gemensam resa till aktuellt museum.



STHLM Forever -

Fotografiskas stora Stockholmsutställning slår upp portarna!

En samlingsutställning efterfrågad sedan öppningen av Fotografiska då Stockholm som motiv starkt lockar både oss boende här och de som kommer på besök. Denna stad som så tydligt och inbjudande med sina malmar, broar, kajer och vattenspeglar visar upp sig för betraktaren med ett folkliv som bara ropar på att fångas.

Kontaktpersoner: Vivian Johansson 070 399 10 71

Lena Jakobsson 070 301 54 69

1905 Visning av "Gömd juvel"

Onsdag 30 januari 13 - ca 13.45

Studiebesök

En guidad visning av den Kungliga väntsalen på Stockholms Central, med kristallkronor, mattor och romantiska målningar. Förr i tiden var den flitigt använd av gamle kungen, men nu nästan bortglömd. Vi samlas på Stockholms Central vid Forex på gatuplanet.

Ingen kostnad. Max 20 personer

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62

tidigast 9/1.



Årets första **LUNCHTRÄFF** äger rum Fredag 1 februari

Föreningens lunchträffar äger rum första fredagen i månaden och fortsätter även under sommaren.

De som har lust att äta lunch tillsammans träffas vid Axelsbergs T-banestation 1 februari. Därefter gäller följande fredagar: **1/3, 5/4, 3/5, 14/6. Anmälan sker till Margaretha Östling, 070 761 88 44 eller Marianne Sehlmark, 070 757 82 89. Krogen är hemlig.**



Anmälningslista kommer att finnas vid månadsträffarna.

*Där framgår vilken **tidpunkt** vi träffas vid Axelsbergs T-banestation liksom på hemsidan.*

Vid sommarluncherna, 5/7 och 2/8 träffas vi kl 12.30 vid Axelsbergs T-banestation och bestämmer krog ihop..

"Drygt två år med Trump - Vad händer nu?" Aktivitetsmöte

Torsdag 7 februari 13-15.30

Aulan Öppet för alla

Publicisten och diplomaten Olle Wästberg, f.d. generalkonsul i New York och generaldirektör för Svenska Institutet, ger sin syn på läget.



1906 Akvarellkurs - Start Tisdag 12 februari

14.00-17.00

Aulan

Läs mer sid 25



Årsmöte 2019

Ingen avgift

Fredag 15 februari 13.00 - 16.30

Aulan

Ta gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet!

Efter årsmötesförhandlingarna underhåller Ewa Wigenheim..



Ewa, som sjunger till eget gitarrackompanjemang, kommer med en härlig bukett kända melodier från förr. Alla sånger är på svenska, stor igenkänning och allsång utlovas.

Liljevalchs

Onsdag 20 februari

Entré 80 kr

Sällskap på museum

Ingen föranmälan, alla välkomna. Samling 12:30 T-banehallen vid tvärbanan Liljeholmen för gemensam resa till aktuellt museum.

Vårsalongen bjuder på allt från måleri och skulptur till foto och installationer, konst som kan väcka eftertanke, glädje och ilska. Presentation av utställningen tar ca 20 minuter varje dag kl 12 och 15.

Kontaktpersoner: Vivian Johansson 070 399 10 71
Lena Jakobsson 070 301 54 69



”Ärtsoppa med punsch”

Extra Medlemsmöte

Torsdag 21 Februari 17.00

OBS tiden

i Mulu Cafe



Kom in i värmen och ät en tallrik varm ärtsoppa med punsch, smör, bröd/ost och kaffe med kaka.

Anmälan till Britt-Marie Öquist, anmälan tidigast 9/1!

08 88 58 28 (även information)

Pris 150 kr oss tillhanda senast 15/2.
Begränsat antal platser.



1907 Keramikkurs -

Start Torsdag 21 februari 13-16 *Läs mer sidan 25*

Lunchträff



Fredag 1 mars *Läs mer sid 7*

1908 "Cornelis i våra hjärtan" Österlångg. 51 Gamla stan.

Onsdag 6 mars 15-17.45

Studiebesök

Visartisten Mikael Edfeldt berättar om Den Gyldene Fredens historia med dess intressanta persongalleri och ger, tillsammans med ytterligare gitarrist, föreställningen Cornelis i våra hjärtan och berättar om Cornelis Vreeswijks innehållsrika liv och sjunger hans mest populära visor.



Pris: 445 kr vid minst 35 betalandepersoner som betalas senast den 6 februari. I priset ingår 2 rätters middag, dryck tillkommer. Samma mat beställs för alla (vilken mat det blir kan vid behov meddelas ca två veckor innan). Vegetariskt alternativ eller allergi meddelas minst 10 dagar innan bokat datum. Max 45 personer.

Anmälan till Ann Falk 08 97 26 62 tidigast 9/1.

Jazzens historia

Torsdag 7 mars 13-15.30

Aulan

Aktivitetsmöte

Öppet för alla

Stig Kjellin med medhjälpare berättar om jazzens historia, illustrerad med bilder och musikinslag



1909 Träff med Resekompaniet ombord på M/S Cinderella

Tisdag-Onsdag 12-13 mars

I priset **395 kr** per person ingår kryssning till Mariehamn, del i 2-bädds B-hytt, välkomstdrink, buffémiddag inkl öl/vin, sjöfrukost, reseinformation och underhållning.

Vid minst 35 personer får vi egen buss till och från terminalen.

Mer information finns på vår hemsida.

Anmälan till Ann Falk 08 97 26 62 tidigast 9/1.



1910 Ersta Museum

Studiebesök

Onsdag 13 mars 12.00 Erstagatan 1M, Södermalm



I ett av de äldsta husen på Erstaklippan hittar du Ersta museum. 2016 utvecklades och omarbetades utställningen i museet. Den nya utställningen heter "Staden på berget – Ersta diakoni ser människan". Här ryms historien om hur kvinnliga pionjärer startade sjukhus och utbildning i 1850-talets Stockholm och om hur sjukvården, utbildningen och diakonin utvecklats sedan dess. Efter visningen kan den som vill äta lunch på Ersta diakonis lunchrestaurang Ersta Terras med fin utsikt över Stockholm.

Pris 50 kr, som ett bidrag till verksamheten, som föreningen sätter in på Ersta diakonis konto.

Betalas senast den 27 februari.

Max 20 personer

Anmälan till Ann Falk 08 97 26 62 tidigast 9/1.

"Operadonnorna"

Fredag 15 Mars 13-16

Månadstäff

50 kr

Aulan



"Operadonnorna" bjuder på musikaliska godbitar från operascenen med inslag av musikal, cabaret och visa.

Åtta pigga pensionerade sångerskor från Kungliga Operans kör med två musiker på saxofon och piano delar med sig av sitt operativ i en föreställning full av upptåg och personlig charm.



Pubaffton-SPF-kväll

Tisdag 19 mars 19-tiden

Alla är välkomna!

Vi ses 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. Som SPF-medlem får du dessa kvällar 10 % rabatt på all mat (inte alkohol). Ingen föranmälan, alla är välkomna! Kontaktperson Margareta Regnström, 070 600 64 69.

"Försök inte lura mej"

Aktivitetsmöte

Torsdag 21 mars 13-15.30

Aulan

Öppet för alla

Bedrägerier riktade mot äldre ökar. Polisen, SPF, PRO m fl har tagit fram tre korta filmer som visar hur bedrägerierna kan gå till. Vi visar filmerna, kommenterar och diskuterar dem. Målet är att vi skall lära oss känna igen, olika försök till bedrägerier, så att vi kan undvika att blir lurade.



Polisen

Sällskap på teater

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

Anmälan till Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69, tidigast 9/1 kl 9.00 men senast 9/2. Pris 450 kr, inkl kaffe och kaka i pausen, föreningen tillhanda senast 12/2. Plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095. OBS: Återbetalas inte vid ev återbud! Max 18 personer.

Lördag 23/3 kl 13.00: Guds olydiga revben av Gunilla Thorgren som har urpremiär 21 mars på Dramatens stora scen
En förbannad feminist läser Bibeln. Det blir en jävla cirkus. I boken Guds olydiga revben får vi följa med när Gunilla Thorgren läser Bibeln med feministiska glasögon. Det är en absurd, rolig och skräckfylld upptäcktsfärd genom årtusenden av kvinnohat och förtryck – och av envist motstånd.



Nu blir den upptäcktsresan teatercirkus på Dramatens stora scen, i regi av Cirkus Cirkörs Tilde Björfors.

På scen finns både skådespelare, bl.a. Tanja Lorenzon, Michael Jansson och Hamadi Khemiri och artister från Cirkus Cirkör, bl.a. Anna Lagerkvist, Karoline Aamås och Fouzia "Fofu" Rakez,

Vi hoppas också kunna skaffa biljetter till någon pjäs på Stadsteatern. De kommer att spela på olika scener runt om i stan under hela 2019. Deras bokningsregler gör att vi tyvärr inte kan reservera biljetter långt i förväg. Vi återkommer med information om pjäs och datum senare.

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 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 deras hemsidor
www.kulturhusetstadsteatern.se respektive www.dramaten.se

Föreningen har skaffat en kortläsare så det går numera bra att betala med kort eller kontant vid månadsträffarna!



1911 Busstur till nya stadsdelar i Stockholm

Tisdag 26 mars 9-14 Trekantsvägen 9, kl 8.45

Vi bor i en föränderlig stad med nya stadsdelar som vi oftast inte har någon anledning att besöka. Följ därför med på en busstur tillsammans med en auktoriserad Stockholmsguide: Vi startar vid Liljeholmen, sedan blir vi guidade genom Stockholms innerstad till bl.a. Djurgårdsstaden, Signal-fabriken, Aula Medica och en del andra nybyggen på vägen däremellan. Vi stannar för att äta lunch på lämplig restaurang längs vägen.



Vi samlas vid Trekantsvägen 9, kl. 08.45 och kommer tillbaka dit efter avslutad resa.

Pris: 400 kr som betalas senast 10 mars till SPF Fruängen-Liljeholmens pg 53 64 07-0.

Anmälan senast den 10 mars till

Gunvor Gunell 08 88 37 51 eller Gull-Britt Larsson 070 778 59 51

1912 Grundkurs i Vaxmålning Stjärnhov

Onsdag 3 april 10-17

Vaxmålning - en av världens äldsta målningstekniker, som sprider sig som en löpeld över världen. En frigörande kurs där du kan leka med varmt bivax blandat med pigment. Ett material som skänker sin skapare många förvånade stunder och andra "lyckligheter".

Pris: 1300 kr som betalas senast den 20 mars. I priset ingår allt material och fika. Lunch tar du med dig själv. Tillgång till kök finns.

Max 8 deltagare.

Kursen hålls på Ateljé 42, Käcklevägen 42, Stjärnhov, av Siri-K som vi träffade i samband med konstresan till Stjärnhov. Gärna samåkning i bil. Resekostnad ingår inte.

**Anmälan till Ann Falk 08 97 26 62
tidigast 9/1.**



Vad är Stroke?

Aktivitetsmöte

Torsdag 4 april 13-15.30

Aulan Öppet för alla



Daniela Bjarne sakkunnig från STROKE-Riksförbundet föreläser om stroke. Fakta om stroke, kan stroke förebyggas, symtom, konsekvenser efter stroke och anhörigas roll.

Lunchträff



Fredag 5 April *Läs mer sid 7*

1913 Bussresa till Bro glasbruk mm

Onsdag 10 april 9-ca 17

Trekantsvägen 9, kl 8.45

I en stor röd lada i Upplands Bro finns världens mest miljövänliga glasbruk. Miljötänket genomsyrar all produktion. Man använder enbart återvunnet glas, bl.a. glas från bildskärmar och glasugnen drivs av biogas. Efter visning fikar vi i glasbrukets café, åker vidare mot Uppsala, där två guider visar oss domkyrkan – Nordens största katedral. Efter en god lunch åker vi till Bror Hjorts Hus där två guider visar runt och berättar om Bror Hjorts konst, hans hem och liv.

Resan börjar kl 09 vid Trekantsvägen 9 i Liljeholmen och slutar ca 17.

Pris: 540 kr som betalas senast den 27 mars.

Anmälan till Ann Falk 08 97 26 62 tidigast 9/1.

Bokbytardag med underhållning

Månadsträff



Fredag 12 april 13-16

50 kr Aulan



”Man tar med sig några böcker hemifrån, byter och kommer hem med en annan bok eller flera.”

Pär Sörman, vissångare och skådespelare, sjunger och berättar om **Dan Anderssons** liv och diktning.

1914 Bussresa till Drottningholm mm

Onsdag 24 april 8.20-ca 16.30

Trekantsvägen 9, kl 8.00

Onsdag 24 april bussresa med Linnea Sallay till Drottningholm, Ekebyhofs slott och Lovö k:a.

Välkommen till en dag i historisk miljö av högsta klass!

Dagen börjar med en guidad visning av Drottningholms Slott. Vår teaterguide möter upp för en personlig tur genom den magnifika Slottsteatern. Linnéa kan bidra med sina minnen som solist på dessa tiljor. Lunch på Ekebyhofs slott, en anrik herrgård från 1600-talet och avslutningsvis en konsert i vackra Lovö kyrka.

Pris: 925 kr som betalas senast den 8 april till SPF Seniorerna Fruängen/Liljeholmens pg 53 64 07-0.

I priset ingår bussresa, guidad visning på slottet och Slottsteatern, kaffe med fikabröd, lunch inkl. kaffe med äppelpaj, Å capella-konsert sång/fiol, Linnéa som reseledare & guide och besök & inträden enligt program.

Avresa från Trekantsvägen 9, kl. 8.20 och åter ca 16.30

Ett fåtal platser är bokade. Först till kvarn gäller. OBS. Drottningholms slott är inte handikappanpassat.

Anmälan till Gull-Britt Larsson 070 778 59 51 senast den 8 april.



Pubafton-SPF-kväll

Torsdag 25 April 19-tiden

Alla är välkomna!

Vi ses 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. Som SPF-medlem får du dessa kvällar 10 % rabatt på all mat (inte alkohol). Ingen föranmälan, alla är Välkomna. **Kontaktperson Margareta Regnström, 070 600 64 69.**

Lunchträff



Fredag 3 Maj *Läs mer sid 7*

Thielska Galleriet

Onsdag 8 Maj

Entré 100 kr

Sällskap på museum

Ingen föranmälan, alla välkomna. Samling 12:30 T-banehallen vid tvärbanan Liljeholmen för gemensam resa till aktuellt museum.

Systrarna Lisbet Jobs (1909–1961) och Gocken Jobs (1914–1995) skapade keramik och textil som fick de svenska hemmen att blomma. Buketter med ängsblommor breder ut sig över keramikfat och kakelplattor medan lingon, blåbär och smultron ordnas i dekorativa mönster för tryckta textilier.

Bland motiven finns också folklivet med midsommarfirande, vänners skål och musikanter, en mönsterskatt med rötterna i hantverksskunnande och den folkliga traditionen från Dalararna. Arvet från systrarna Jobs presenteras på ett helt nytt sätt i gestaltning av blomsterkonstnären Gunnar Kaj.

Kontaktpersoner: Vivian Johansson 070 399 10 71

Lena Jakobsson 070 301 54 69



1915 Resa till Viinistu, Estland

Onsdag-lördag 8-11 Maj

Den 8–11 maj erbjuder Tallink/Silja Line en resa till Viinistu - en estnisk nationalskatt. I den lilla fiskebyn Viinistu gömmer sig ett konstmuseum med över 1000 tavlor. Vid ett månadsmöte hos SPF Fruängen den 19 mars



kl 13.00 vid Fruängsgården föreläser Hans Lepp om "Estlands och Sveriges gemensamma historia i ord och bild". I samband med detta möte kommer Anna Korsvik från Tallink/Silja Line och berättar mer om resan till Viinistu samt visa bilder. Intresserade från vår förening är välkomna till mötet och informationsträffen. I priset från 3838 kronor ingår: del i B-hytt, alla måltider ombord och i land, inträden, transfer, sightseeing inträde och svensktalande guide under hela resan. Fullständig information om resan kommer att finnas på vår hemsida samt i broschyr.

Endast ett fåtal platser har reserverats så först till kvarn gäller.

Anmälan till Gull-Britt Larsson 070 778 59 51 alt

mejl: ingul.41@telia.com eller Ann Falk 08 97 26 62 tidigast 9/1.

Chokladprovning

Torsdag 9 Maj 13-15.30

Aulan

Aktivitetmöte

Öppet för alla



"Chokladfresterskan" Lena Oetterli välkomnar oss till en stunds njutning och avkoppling. Vi lär oss allt om choklad, dess historia och hur den görs och vi får också provsmaka. Efter föreställningen kan alla som vill handla choklad till förmånliga priser.

1916 Olle Olsson Hagalund-museet Studiebesök

Onsdag 15 Maj 11-ca 12.15 Furugatan 3, Solna

"Det låter lite som en saga när man berättar det faktiskt". Så kommenterar Lena Olsson Petren sin pappas liv i en ny porträttfilm som visas i museet. Tack vare Lenas gärning, att både att skapa och återskapa konstnärshemmet samt att berätta om sin uppväxt i det gamla Hagalund, levandegörs historien och berör tusentals besökare, stora som små, varje år. Olle Olsson bodde hela sitt liv i det hus som hans morfar byggt 1897 i Hagalund och härifrån hämtade han många motiv. Vid besöket får vi en guidad visning av museet och konstnärshemmet samt en kort filmvisning. Vi träffas i Liljeholmen kl. 09.45 för gemensam resa med Tvärbanan till Solna station och därefter med buss 513 till hållplats Sunnangården. Pris 145 kr som betalas senast den 30 april. Max 18 personer
Anmälan till Ann Falk 08 97 26 62 tidigast 9/1.



1917 Våravslutning

Fredag 17 Maj 13-16.30 Aulan



Årets våravslutning inleder vi med att äta en vårluk lunch bestående av inkokt lax med dill- och romsås, potatissallad och grönsallad. Till detta serveras två glas vin eller öl/vatten.

Sedan underhåller Mia Poppe och Niclas Strand med en nostalgisk musikresa från 60-tal till 2000 tal.

Därefter avslutar vi med kaffe o sommartårter.

Anmälan till Britt-Marie Öquist 08 88 58 28 tidigast 9/1. (Även information)

Pris 295 kr oss tillhanda senast 10/5.



1918 Bussresa till Visingsö, Sofiero mm

Fredag-söndag 24 -26 Maj



Bussresa till Visingsö, Sofiero med sin praktfulla rhododendronträdgård och Birgit Nilsson museet, i samarbete med Resekompaniet och SPF Seniorerna Fruängen/Liljeholmen. Detta ingår i resan: boende i dubbelrum, 2 frukostar, 3 luncher, 2 middagar, alla guidningar och arrangemang som nämns i programmet. Fullständig resebeskrivning finns på vår hemsida samt i broschyr som bifogas programmet.

Pris: 3 860 kr/person (enkelrumstillägg 435 kr). Betalas senast 24 april till Resekompaniet som tillhandahåller inbetalningskort.

Max 49 och minst 35 personer.

Anmälan senast 24 april till **Ann Falk 08 97 26 62** tidigast 9/1 eller **Gull-Britt Larsson 070 778 59 51**

1919 Rettigska våningen *Studiebesök*

Onsdag 12 juni 14-ca 15 Villagatan 3, Östermalm



Rettigska huset byggdes som Villastadens första hyreshus bland många enfamiljsvillor. I det palatsliknande huset finns bl.a. den Rettigska våningen som bevarats till eftervärlden för att visa hur ett förmöget borgerligt hem såg ut under sent 1800-tal. Idag är huset säte för Kungliga Vitterhetsakademien.

Pris: 100 kr som betalas senast 29 maji.

Max 25 personer

Anmälan till Ann Falk 08 97 26 62 anmälan tidigast 9/1.

Sommarfika - Mulu café

Torsdag 27/6, 18/7 och 22/8

13.30

Vi ses 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



1920 Båtresor till Birka

Onsdag 21 Augusti 9.30 - åter 16

Från Klara Mälarstrand tar vi sjövägen med Strömmakanalbolagets båt till Birka - Vikingastaden. Efter en naturskön Mälarkryssning är vi framme i Birka, som sägs vara Sveriges första stad och blomstrade på 700-talet, för att mystiskt avfolkas tvåhundra år senare. Till Birka kom köpmän, hantverkare och varor från alla möjliga delar av världen. Marinarkeologer har utforskat Birka på senare tid och vi får en spännande guidad tur som tydligt målar upp en del av historien som utspelats i Birka.

Pris: 560 kr som betalas senast den 31 juli. I resan ingår båtresor t/r, entré till museet, guidad visning och dagens lunch i samband med hemresan ombord på båten.

Anmälan till Ann Falk 08-97 26 62 tidigast 9/1.



Fler möjligheter om du vill ut och resa:

Reseskaparna och andra researrangörer erbjuder resor med SPF-rabatt.

I vår resepärm, som ligger framme vid månadsträffarna, finns alla erbjudanden samlade.

Alternativt kontakta Ann Falk 08-97 26 62 som gärna tar emot förslag på resor.

Friskvårdsaktiviteter

Stavgång Tisdagar 9:30 *OBS ändrad dag o tid*



Start 22/1 10.00

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

Utflykter med SL och till fots ”Långvandringar”

Start 28/1 10:00 (OBS ändrad tid)

vid T-banan Axelsberg. Lite längre vandringar på olika platser med utgångspunkt från någon T-banestation.

Därefter **25/2, 25/3, 29/4, och 27/5.**

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

Ta med matsäck! Ingen föranmälan, alla välkomna.



BOULEN Tisdagar 10.30

Börjar så fort vädret tillåter i vår och fortsätter under sommaren

Boulebanorna är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg. Ingen föranmälan, ingen vana behövs. Alla är välkomna!



Ledare: Lena Jakobsson 070 301 54 69

Ta med bouleklot!

1904 FRIGÖRANDE DANS

Tisdagar

dansen som är din egen dans! Start 29/1 11-12 i Aulan



10 ggr Pris 125 kr
oss tillhanda 5/2

Ledare och anmälan till: Birgitta Lennartsson, 070 342 28 81

1902 ZUMBA GOLD

Torsdagar

OBS Öppet för alla

Start 24/1 9.30 i Aulan

ett specialanpassat danspass för seniorer med glad världs- och latino-musik.



15 ggr
Pris 500 kr för
medlemmar
650 kr för övriga
oss tillhanda 31/1

Ledare Karina Pietrzak 070 762 84 56

Kontaktperson Berit Sandelius 072 516 00 44

1903 Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong

Start 24/1 10.45 i Aulan

Torsdagar



Pris 200 kr
oss tillhanda
31/1

Ledare Britt-Inger Lindgren 073 057 24 14

1900 Vävning

Start 14 januari 10-13 i vävstugan i källarvåningen. Vi väver tillsammans. Vävstolar finns. Vissa förkunskaper krävs!

Max 12 deltagare.

Anmälan till Berit Gyllebrant, cirkelledare (även information) 070 588 60 34.

Pris 450 kr/termin oss tillhanda 21/1

Materialkostnad tillkommer.



1901 Bokcirkel



Start torsdag 17 januari kl 14

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? I vår startar vi med att läsa "Haren med bärnstensögon" av Edmund de Waal. En drabbande släktkrönika som blivit en stor internationell succé! Lokal: Tärnan

Övriga datum 14/2, 14/3, 11/4 och 16/5.

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

Pris 100 kr + ev böcker. Betalningen oss tillhanda 24/1

Max 12 deltagare.

BETALNING/ÅTERBETALNING och ÅTERBUD

Anmälan till resp aktivitet 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. Om du får förhinder, glöm inte att lämna ev återbud i god tid, för att ge plats för andra.

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

Månadsträffar betalas på plats, kontant eller med kort.

1906 Akvarellkurs

Är du intresserad av måleri och vill utforska vad som händer med vattnet och pigment på underlaget?

Kanske detta är något för dig. - Vi går igenom grunderna från färglära till olika metoder i akvarellmåleri, men framför allt målar vi tillsammans och inspireras av varandra.

Du kan vara nybörjare eller någon som redan kommit en bit på vägen.

Tisdag 12/2, 19/2 och 26/2 14.00-17.00

Plats Aulan

Max 4 deltagare

Deltagarna medtar material som akvarellfärger, penslar och papper.

Pris 500 kr för hela kursen (inkl. kaffe) betalas till plusgiro 448007-5 eller bankgiro 270-9095 oss tillhanda 12/2.

Ledare: Birgit Kurittu 076 715 47 74

birgitkurittu@hotmail.com

(mejla gärna)

Anmälan till Gunnar Carlsson

070 674 24 88 tidigast 9/1.



1907 Keramikkurs

Prova eller fortsätt att dreja med lera hos keramiker Yvonne Svensson, Lugnatorpsvägen 3 i Mälarhöjden och bli bekant med detta underbara material.

Kursen har tre träffar:

1. Tillverkning - torsdag 21 februari 13-16

2. Glasering - torsdag 21 mars 10-13

3. Analys och hämtning

Pris 400 kr (inkl material och kaffe).

Betalas direkt till Yvonne vid första träffen.

Max 7 deltagare.

Anmälan till Gunnar Carlsson 070 674 24 88 tidigast 9/1.



Vuxenskolan specialprogram bifogas detta program. SPF-medlemmar har 10 % i rabatt på Vuxenskolan kurser. Mer information kommer senare på vår hemsida. För mer information 08-679 03 70 eller www.sv.se/stockholm



Hövdingagårdens Dataträff. Kostnadsfria träffar
onsdagar 11-12.30 (ej skollov) Start 23/1
Erik Segersälls Väg 32 vid Aspuddens skola
Ansvarig : Edith Shiller, 070 511 0087

Gratis gym för seniorer

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. Öppettider 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!

Axelsbergs aktivitetscenter (Seniorhälsan)



Fasta aktiviteter i Aulan (Gratis för seniorer)

Måndagar 9.30–10.30: Senorgympa - start 14 januari

Måndagar 11–11.45: Lättgympa - start 14 januari

Onsdagar 13–14.00: Yoga - start 30 januari

Fredagar 9-10: Senorgympa - start 18 januari

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 Tennisklubb (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.

Sommarpromenader Måndagar start 27/6 10.00

De som vill ta en promenad i närområdet med eller utan stavar kan fortsätta med det under sommaren. Men då är det måndagar kl.10.00 som gäller. Samling utanför vårdcentralen i Axelsberg. Ingen föranmälan, alla är välkomna.

Jullunchen 2018



Stort Tack till våra viktiga funktionärer Marianne Melin, Karin Hjertén, Kerstin Almlöf, Börje Sehlmark, Marianne Sehlmark, Berit Gyllebrant, Märta Elfgrén, Marianne Rodin och Ulla Ström.

VÅR HEMSIDA = spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

På förstasidan finns **"På gång..."** och **"Senaste Nytt"** som uppdateras löpande, bl a med ev ändringar i programmet och information om lunchträffarna. Under **Minnesbilder** läggs rapporter med många foton från våra aktiviteter in efter hand. Det finns förstås också ett **Kalendarium** och information om vår **Förening** och vårt **Program**.



Den som är medlem i en annan SPF-förening kan bli vänmedlem i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten och få ta del av vårt program. Avgiften för vänmedlem är 100 kr om året och betalas direkt till vår förenings plusgiro 448007-5 alt bankgiro 270-9095.