



Program Våren/sommaren 2016

Föreningens hemsida

www.spf.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress

spfmalarhojden@stockholmsdistriktet.se

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Rolf Lindquist 08-97 29 73
rolf.lindquist@live.se

Vice ordförande Anne-Marie Bergström 070-493 48 87
anne-marie.bergstrom@outlook.com

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

Sekreterare Vivian Johansson 070-399 10 71
vivianjohansson@hotmail.com

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

Medlemssekreterare Ulla Lundström 08-556 350 03
ulla.m.lundstrom@telia.com

Medlemssekreterare Barbro Olsson 08-740 19 03
barbro_m_olsson@hotmail.com

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

Studieombud, trafikombud Gunnar Carlsson 08-464 79 30
carlsson.gu@telia.com

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

Valberedningens ordförande
 Ingrid Franek 08-97 24 84

Synombud Margareta Ingelman 08-708 90 72
margareta36ingelman@gmail.com

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

SPFSeniorerna Distriktskansli tel.tid: 9.30 – 16.00 08-720 77 30

SPF Seniorerna Förbundskansli tel.tid: 9.00 – 12.00 08-692 32 50

VÄLKOMNA TILL VÅREN/SOMMAREN 2016!

Två hörnstenar i vår verksamhet är liksom tidigare **friskvård/hälsa** och **kultur**. Den sociala gemenskapen får vi på köpet. Vår ambition är att alla ska hitta något som passar. Programmet innehåller som vanligt många inspirerande och intressanta **studiebesök, resor, träffar** och **föreläsningar**, förutom alla våra **återkommande aktiviteter** både inomhus och utomhus för såväl kropp som själ. I vår kommer vi att ha flera studiecirkelar. Förutom den sedvanliga bokcirkeln upprepar vi den uppskattade cirkeln om läkemedel. Dessutom **två nya cirklar**: **"Försök inte lura mig"** (en cirkel om åldringsbrott) och en **cirkel om Hälsingland** som förhoppningsvis följs upp av en frivillig resa. **Några aktiviteter fortsätter också under sommaren, nämligen boule, bridge och lunchträffar.**

Observera att 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 våren gäller: tidigast **12/1 kl. 09.00 (OBS!)**.

Läs på sidan 8 om betalnings- och återbudsreglerna. Även i vår gäller **två veckor i förväg** i många fall.



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

Aktivitetsmötena är öppna för alla. Ta gärna med en vän som får se hur vi har det.

God läsning!

Medlemsavgiften för 2016, 240 kronor, emotses under januari månad. Avgiften för "Vänmedlem" (= fullbetalande i annan SPF-förening) är 75 kronor/år. **Avgiften betalas till föreningens plusgiro: 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095.**

MÅNADSTRÄFFAR

Fredagar kl. 13.00 – ca 15.30

Lokal: Stora samlingssalen

Kostnad **50 kronor**, inklusive kaffe med dopp, som betalas på plats.

Fredag 22 januari

”Marianne Z och Tre Herrar”

bjuder på musikaliska minnen i jazz och viston på svenska.



Håkan Åkerstedt piano,
Björn Hagerman kontrabas, Pelle
Carlsson klarinett och saxofon och
Marianne Zachrisson sång.

Fredag 19 februari - ÅRSMÖTE

Ta gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet.

Julian Olin sjunger och berättar om Gunnar Wiklunds liv.



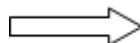
Med ett stiligt yttre och en djup
barytonröst knockade Gunnar
Wiklund både publik och kritiker på
50-talet. Men hur kom det sig att
jätteidolen mer eller mindre glömdes
bort?



Fredag 18 mars

”Nio Hus och En Kyrka”

Lars Sjöberg – konsthistoriker och museiman men också en
självlärd och erfaren praktiker med en glödande tro på värdet av att
lära av det förgångna för att kunna bevara kunskaper för framtiden.
Han har fördjupat sina kunskaper under decennierna, låtit
reproducera möbler, vävda och tryckta tyger, äldre glas och porslin.



Boken "Nio hus & en kyrka" är en hänförande vacker, personlig summering av allt det Lars lärt sig under åren han arbetat och levt med svenska 1700-talsinteriörer. Lars visar bilder och berättar om sitt arbete. Böcker kommer att finnas till försäljning.



Fredag 22 april

Christina Winner, Sveriges troligen äldsta standup-artist.

Christina är den fd informationschefen som vid 70 års ålder provade standup för första gången. På ett ståuppevent lade hon märke till att alla som uppträdde var killar under 40 år som drog likartade skämt. Så Christina åkte hem och skrev ihop sin första standup. Med inställningen "det kan inte bli fel bara annorlunda" är hon idag en hyllad komiker och föreläsare som lyfter fördomar om att bli äldre.



Fredag 20 maj

Våravslutning

Lunch med varmrökt lax och fransk potatissallad, pain riche, smör, ost, två glas vin eller öl/vatten och kaffe med kaka.

Silverkören inleder med att sjunga "Vårvisor" under ledning av Anna Janbäck. Underhållning av **Björn Hemstad** som spelar och sjunger

50-talslåtar. "En resa till tiden då Rock & Roll förändrade världen".

Han bjuder på en nostalgitripp med sin enmansorkester uppbackat av ett bildspel med både foton och rörliga bilder från den tiden.

Showen väcker många minnen från vår ungdom, så ta chansen och dröm er tillbaka en stund.

Anmälan till Britt-Marie Öquist Tel: 08-88 58 28 (även information)

OBS! När anmälan gjorts betalas avgiften, **200 kronor**, på föreningens plusgiro 44 80 07-5 eller bankgiro 270-9095 och ska vara **oss tillhanda senast 6/5**.



Se även Allmänt om betalning – återbetalning på sid 8.

AKTIVITETSMÖTEN – öppna för alla **Torsdagar kl. 13.00 – ca 14.30** **Lokal: Stora samlingssalen**

Torsdagen den 4 februari Extra aktivitetmöte

"Förbifart Stockholm"



Catharina Lundin, kommunikatör för Förbifart Stockholm, berättar och visar bilder om vad det är man bygger och speciellt vad som byggs på den södra delen, i vårt närområde.

Torsdag 11 februari

"Brännkyrka - socknen som blev 51 stadsdelar"



Birgitta Biesheuvel, ordförande i Hägerstens hembygdsförening och en av författarna till boken om Brännkyrka socken, visar bilder och berättar om utvecklingen i Hägerstens olika stadsdelar.

Torsdag 10 mars

"Artros" vad är det?

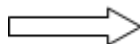


Ingrid Cederlund, verksamhetsombudsman och informatör från Reumatikerförbundet, föreläser om artros. Ledsjukdomen artros är den allra vanligaste orsaken till återkommande ledbesvär.

Torsdag 31 mars - Extra aktivitetmöte

Mannekänguppvisning "Senior Shop"

Inga-Lena Hultman, Sveriges Senior Shop, kommer och visar den nya vårkollektionen med hjälp av våra egna mannekänger. Under klädvisningen dricker vi en kopp kaffe med bulle.





Torsdag 7 april

"Huvudvärk/Migrän"

Beth von Schreeb, tidigare klinikchef och chefsläkare på Ersta sjukhus, nu privatpraktiserande neurolog på Vällingby läkarhus, föreläser om huvudvärk i dess olika former. Huvudvärk är ett av de vanligaste besvären som patienten söker läkare för och det kan vara tecken på både lindrigare och allvarigare tillstånd.



Foto: Ingvor Farinotte

Torsdag 28 april

"Korsordets Historia"

Lena Rainer tar oss från A-Ö genom krysshistorien. Korsordet föddes i USA för 103 år sen. Nästan halva svenska folket löser emellanåt korsord. Lär dig korsordstänket och hur korsordsmakarna tänker! Och var går vi bet? Lena har böcker med sig till försäljning.



Våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med:



ALLMÄNT om BETALNING/ÅTERBETALNING och ÅTERBUD/AVANMÄLAN

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts - **och plats bekräftats** - ska kostnaden inbetalas till föreningens **plusgiro 44 80 07-5** eller **bankgiro 270-9095** och vara **oss tillhanda senast två veckor före aktuell aktivitet om ej annat anges**. Ange aktivitet + ditt namn och telefonnummer 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!**

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 12/1 kl. 09.00!

Onsdagen den 27 januari kl. 13.00 – ca kl. 14.00

Konstfack LM Ericssons väg 14, Telefonplan



Konstfack är en svensk statlig högskola inom konst, design och konsthantverk, som grundades 1844. Många av våra kända konstnärer och designers har fått sin utbildning vid Konstfack bl.a. Hertha Hillfon. Vi får en guidad visning, höra om verksamheten och se en del av deras verkstäder bl. a. deras

snickeri. Vi tittar också in i de verkstäder där något intressant pågår för tillfället. **Ingen kostnad. Max 15 personer**

Restaurang Konstfack är öppen till kl. 16.30 och serverar lunch mellan kl. 11 – 14.

Ta alltid ut glädjen i förskott,
annars kanske det inte blir någon.

Onsdagen den 10 februari kl. 09.50 – 11.00

Obs. Insläpp samtidigt för hela gruppen!

Visning av "Staden vid Sidenvägen" i Bergrummet på Skeppsholmen

En unik möjlighet att uppleva föremål från miljonstaden Luoyang, en mångkulturell handelsplats vid Sidenvägen under Tangdynastin. Res tillbaka i tiden och hör om rikedomar och om Kinas enda kvinnliga kejsare Wu Zetian.



**Kostnad: 200 kronor, oss tillhanda senast 27/1.
Max 15 personer.**

Måndagen den 29 februari kl. 14.45 – ca kl.16.00

Visning av Aula Medica vid Karolinska Institutet, Nobels väg 6, där vi träffas i foajén.



Karolinska Institutets Aula Medica stod klar 2013. Arkitekt är Gert Wingårdh. Här anordnas Nobelföreläsningar, vetenskapliga symposier, akademiska ceremonier och konferenser som samlar människor från hela världen. Lättast att ta sig dit är med buss 3 eller 77 från t.ex. S:t Eriksplan till hållplats Thorax. **Kostnad: 85 kronor, oss tillhanda senast 15/2. Max 25**

personer.

Möjlighet att fika eller äta före visningen i Café Jorpes (öppet 08.00-16.00), där enklare rätter serveras.

Onsdagen den 16 mars kl. 11.00 – ca 12.00

Läste ni om Handarbetets vänner i Veteranen? Nu har ni chans att göra ett besök hos dem på Djurgårdssläätten 82-84.

Vem har inte sett den berömda konstväven i Riksdagen? På Handarbetets vänner värnas det äkta och genuina sedan 1874. Vi får höra berättas om företags/skolans historia och följa med på en guidad visning ute i ateljén och vävsalen.

Kostnad: 125 kronor, oss tillhanda senast 2/3. Max 30 personer.



fortsättning

STUDIEBESÖK

Onsdagen den 20 april kl. 14.00 – ca 15.00

Handtryckta tapeter Långholmen AB, Knaperstavägen 7A, Långholmen

Familjeföretaget startade i Råneå 1980, men finns sedan 1989 i före detta fångvaktarbostaden Lilla Knapersta på Långholmen. Här rekonstrueras och trycks historiska tapeter, bårder och rullgardiner till slott och koja. Beställningar kommer in från



institutioner men minst lika ofta från privatpersoner. Följ med och hör ägaren Mats berätta om detta spännande hantverk.

Kostnad: 100 kronor, oss tillhanda senast 6/4.

Max 15 personer.

Onsdagen den 11 maj kl. 11.00 – ca 12.30

Pressbyråns museum, Strandbergsgatan 61.

En av våra favoriter i repris. Ett litet museum man knappt hört talas om. Två pensionerade entusiaster och f.d. Pressbyråanställda, visar och berättar om hur Pressbyrån växte fram från några tidningsförsäljare på tåg till dagens diversebutiker.

Lättast tar man sig till museet via T-bana till Stadshagen uppgång Hornsberg. Gå till vänster och gå under Essingeleden.



Kostnad: 40 kr, oss tillhanda senast 29/4. Max 20 personer.

Lunch kan förbeställas i samband med anmälan till en kostnad av 80 kronor.

När man är ung längtar man ut,
när man är gammal längtar man hem.

RESOR

För resorna gäller att anmälan görs till **Ann Falk**,
tel. **08-97 26 62** (även för mer information) eller på lista vid
månadsträffar i mån av plats.

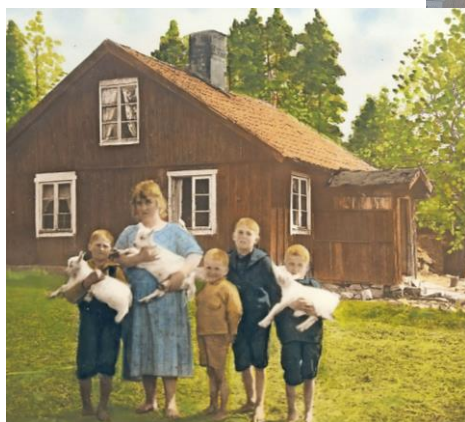
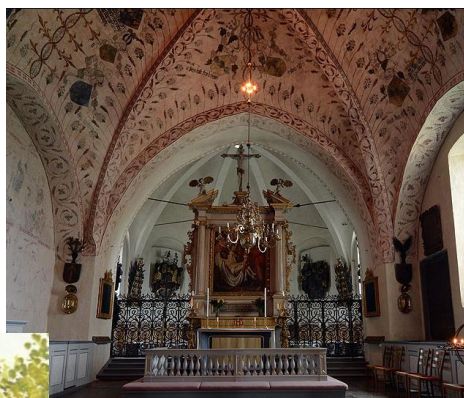
OBS! anmälan tidigast 12/1 kl. 09.00.

Se även Allmänt om betalning/återbetalning/återbud på sid 8.

Onsdagen den 18 maj kl. 08.30 – ca 15.30

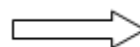
I Moa Martinssons och Wendela Hebbes fotspår

Vi börjar med att besöka
Sorunda kyrka, en av
Södermanlands största och
"vackraste" kyrkor.



Efter visning av kyrkan och fika
fortsätter vi till **Moa Martinssons
torp Johannesdal** i Ösmo. Hit
flyttade Moa med sin man när
hon var 19 år och väntade sitt
första barn. På fem år födde Moa
fem söner. De två yngsta sönerna
drunknade och deras gravar,
naturen och avskildheten band

Moa kvar på Johannesdal, där hon levde resten av sitt liv.



Fortsättning

RESOR

Här skrev Moa alla sina böcker och hit "luffade" poeten Harry Martinsson in i hennes liv. Torpet var en viktig mötesplats för den tidens proletärförfattare och modernister.

Efter besöket på Johannesdal reser vi vidare mot Södertälje och **Wendela Hebbes hus** där vi äter lunch.

Wendela Hebbes Hus
- ett kulturhus
i hjärtat av Södertälje
med spännande personhistoria
och mycket att erbjuda



Huset är uppkallat efter Wendela Hebbe, författare och Sveriges första kvinnliga journalist på

Aftonbladet. Wendela var en radikal kvinna för sin tid och hade ett hemligt kärleksförhållande med Lars Johan Hierta. Resten får ni höra senare...

Efter lunchen följer en guidad visning och vi får höra historien om Wendelas spännande och strävsamma liv.

Kostnad: 380 kronor, oss tillhanda senast 4/5. Max 49 personer. Bussresan börjar och slutar i Axelsberg.

Tisdag 30/8 – torsdag 1/9

Tredagarsresa till Hälsingland med sina världsarvsgårdar.

Efter avslutad studiecirkel (se sid 21) finns möjlighet att delta i denna resa. Även de som inte deltagit kan åka med på resan i mån av plats. Mer information senare på månadsträffar och på vår hemsida.



Förlorat guld kan återfås, aldrig förlorat tid.

Andra möjligheter om du vill ut och resa.

Reseskaparna och andra erbjuder resor med SPF-rabatt, där föreningarna kan boka platser. Redan i höstas annonserade vi resorna till **Andalusien** i april, **Kroatien & Bosnien-Hercegovina** och **Amalfikusten med Sorrento och Capri** i maj. Se kalendariet för tidpunkt. Enstaka platser finns kvar.

Bifogat finns informationsblad om resor till **Oslo via Karlstad** och till **Moseldalen** under hösten **2016**, där vår förening bokat platser. Mer information finns i informationsbladet. Anmälan görs till Ann Falk enligt ovan. Tidig anmälan rekommenderas (dock tidigast 12/1), då vi har ett begränsat antal platser.

Läs mer om SPF-rabatter på hemsidan www.reseskaparna.se

I **vår resepärm** (som ligger framme på månadsträffarna) finns andra erbjudanden samlade, bl.a. **CK-Resors Islandsresor i maj**.

Förbundet erbjuder också rabatter hos vissa researrangörer. Mer information i **"Senioren"** och på förbundets hemsida: www.spf.se

"Samhället och de äldre"

Stiftelsen äldrecentrums föreläsningsserie i samarbete med bl.a. **SPF Seniorerna** och **Vuxenskolan**.

Måndag 1/2: Bostäder att bo kvar i – Bygg för gemenskap i tillgänglighetssmarta boendemiljöer.

Torsdag 10/3: Spelar fattigdom och socialpolitik någon roll för våra överlevnadschanser?

Onsdag 25/5: Kärlek – Vad är det? Påverkas kärleken av åldrandet?

Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41. Tid 13.30 – 15.00. Kostnad för SPF-medlem 20 kr. (halva priset). Ta med medlemskortet!

Mer information på våra månadsträffar/vår hemsida och på Äldrecentrums hemsida: www.aldrecentrum.se

Träna hjärt-lungräddning hemma

Föreningens **docka** för att träna hjärt-lungräddning kan lånas gratis ihop med en video som beskriver hur man gör.

Kontakta **Inger Kvartoft**, tel. 08-97 55 62.



Kalendarium våren/sommaren 2016

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Dag/start	Aktivitet	Sid
<u>Måndagar</u> 11/1	Bridgen börjar, måndagar o fredagar	16
<u>Måndagar</u> 11/1	Stavgången börjar	25
Måndag 11/1	Tennisen börjar	19
<u>Måndagar</u> 18/1	Vävningen börjar	16
Tisdag 19/1	Studiecirkeln "Må bra..." börjar	20
Torsdag 21/1	Bokcirkeln börjar	20
Fredag 22/1	Månadsträff "Marianne Z..."	4
Måndag 25/1	Långvandring	25
<u>Tisdagar</u> 26/1	Frigörande dansen börjar	17
<u>Tisdagar</u> 26/1	Lättgympan börjar	17
<u>Tisdagar</u> 26/1	Seniorgymnastik tisdagar börjar	17
Tisdag 26/1	Studiecirkeln "Må bra..."	20
<u>Onsdagar</u> 27/1	SeniorNet i Hövdingagården börjar	24
Onsdag 27/1	Studiebesök Konstfack	8
<u>Torsdagar</u> 28/1	Seniorgymnastik torsdagar börjar	18
<u>Torsdagar</u> 28/1	Jichu Gong börjar	18
<u>Måndagar</u> 1/2	Zumban börjar	16
Måndag 1/2	Äldrecentrum Bostäder att bo kvar i	13
Tisdag 2/2	Studiecirkel "Må bra..."	20
Torsdag 4/2	Aktivitetsmöte Förfärd Sthlm	6
Fredag 5/2	Lunchträff	22
Onsdag 10/2	Studiebesök Sidenvägen	9
Torsdag 11/2	Aktivitetsmöte "Brännkyrka..."	6
Torsdag 11/2	Keramikkursen börjar	21
<u>Fredagar</u> 12/2	Silverkören börjar	19
Tisdag 16/2	Sällskap på museum Vårsalongen	22
Tisdag 16/2	Studiecirkeln "Må bra..."	20
Torsdag 18/2	Bokcirkel	20
Fredag 19/2	Månadsträff / Årsmöte	4
Måndag 29/2	Långvandring	25
Måndag 29/2	Studiebesök Aula Medica	9
Tisdag 1/3	Studiecirkeln "Försök inte..."	21
Fredag 4/3	Lunchträff	22
Tisdag 8/3	Sällskap på museum "Strindberg..."	22
Tisdag 8/3	Studiecirkeln "Försök inte..."	21
Torsdag 10/3	Aktivitetsmöte Artros	6
Torsdag 10/3	Äldrecentrum Spelar fattigdom...?	13

Datum	Aktivitet	Sid
Tisdag 15/3	Studiecirkeln "Försök inte..."	21
Onsdagar 16/3	Gåfotbollen börjar	25
Onsdag 16/3	Studiebesök Handarbetets Vänner	9
Onsdag 16/3	Torrtovnig	21
Torsdag 17/3	Bokcirkel	20
Fredag 18/3	Månadsträff "Nio hus o en kyrka"	4-5
Tisdag 22/3	Studiecirkeln "Försök inte..."	21
Tisdag 29/3	Studiecirkeln om Hälsingland	21
Torsdag 31/3	Extra aktivitetmöte Seniorshop	6-7
Söndag 3/4	Sällskap på teater "Hamlet"	23
Måndag 4/4	Långvandring	25
Tisdag 5/4	Studiecirkeln om Hälsingland	21
Torsdag 7/4	Aktivitetmöte Huvudvärk/migrän	7
Fredag 8/4	Lunchträff	22
Tisdag 12/4	Studiecirkeln om Hälsingland	21
Onsdag 13/4	Pubafton Villa Fridhem	23
13-20/4	Resa till Andalusien	13
Torsdag 14/4	Bokcirkel	20
Tisdag 19/4	Studiecirkeln om Hälsingland	21
Onsdag 20/4	Studiebesök Handtryckta tapeter	10
Onsdag 20/4	Café Opera	24
Fredag 22/4	Månadsträff Christina Winner	5
Tisdag 26/4	Sällskap på museum Waldemarsudde	22
Tisdag 26/4	Studiecirkeln om Hälsingland	21
Torsdag 28/4	Aktivitetmöte Korsordets historia	7
Måndag 2/5	Långvandring	25
Lördag 7/5	Sällskap på teater "Rampfeber"	23
7-14/5	Resa till Kroatien m.m.	13
Tisdag 10/5	Pubafton Villa Fridhem	23
Onsdag 11/5	Studiebesök Pressbyråns museum	10
Torsdag 12/5	Bokcirkel	20
Fredag 13/5	Lunchträff	22
15-20/5	Resa till Amalfikusten	13
Onsdag 18/5	Resa Moas torp mm	11-12
Fredag 20/5	Vår lunch	5
Onsdag 25/5	Äldrecentrum Kärlek – Vad är det?	13
Måndag 30/5	Långvandring	25
Fredag 3/6	Lunchträff	22
Fredag 1/7	"Sommarlunch"	22
Fredag 5/8	"Sommarlunch"	22
30/8 – 1/9	Resa till Hälsingland	12

INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)

Se även Allmänt om betalning/återbetalning/återbud på sid 8.

MÅNDAGAR

Zumba Gold

Zumba Gold, ett speciellt anpassat danspass för seniorer med glad världs- och latinomusik.

Start den 1/2 kl. 09.30 i Stora samlingssalen. (15 gånger).

Ledare **Miriam Ponce de Leon.**



Nya deltagare anmäler sig till Margaretha Östling, tel. 070-761 88 44.

Kostnad: 400 kronor/termin, oss tillhanda senast 25/1.

Bridgen startar 11/1, kl. 09.00 i lokalen Tärnan och pågår måndagar och fredagar **även under sommaren.**

Nya deltagare välkomnas.

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

Kostnad 175 kronor/termin, oss tillhanda senast 25/1.



Vävning

Start den 18/1 kl. 11.00 i vävstugan i källarvåningen.

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.



Max 12 deltagare. Vissa förkunskaper krävs.

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

Kostnad: 175 kronor/termin, oss tillhanda senast 25/1. Materialkostnad tillkommer.

TISDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans.

Start den 26 januari kl. 11.00, i Stora samlingssalen. (12 gånger)

Ledare **Gunvor**

Rönnkvist, tel.

072-225 056 26.

Kostnad: 125 kronor/termin, oss tillhanda senast 26/1.



Lättgympa

Lättare gymnastik för seniorer med hjälp av en stol.

Gymnastiken tar extra hänsyn till rygg, leder och muskler. Den innehåller även balansövningar.



Start den 26/1 kl. 09.30 i Stora samlingssalen.

Ledare **Margaretha**

Östling, tel. **070-761 88 44.**

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 26/1.

Seniorgymnastik

med **start den 26/1**

kl.13.30 i Stora samlingssalen.

Ta med liggunderlag.

Ledare **Margaretha**

Östling,

tel. **070-761 88 44.**

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 26/1.



Låt inte det du inte kan göra hindra dig från att göra det du faktiskt kan göra.

fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)**

Seniorgymnastik tisdag och torsdag:

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 26/1.

Seniorgymnastik + Jichu Gong (alt. lättgympa):

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 28/1.

Seniorgymnastik tisdag och torsdag + Jichu Gong:

Kostnad: 500 kronor/termin, oss tillhanda senast 28/1.

TORSDAGAR

Seniorgymnastik

Start den 28/1 kl. 09.30 i Stora samlingssalen.

För mer information: Se under tisdagar.



Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong

Start den 28/1 kl. 10.30 i Stora samlingssalen.

Ledare Marianne Eckerström, tel. 08-97 19 63 eller 070-756 83 53.

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 28/1.



FREDAGAR

Silverkören

Silverkören är en blandad kör som startade 2008 och den har idag 14 medlemmar. Kören leds av **Anna Janbäck** och repeterar varje **fredag kl. 10.00 – 12.00** i Lilla samlingssalen med **start den 12/2 (ca 10 gånger)**.

Fler sångare är välkomna. Kom gärna och lyssna på kören när vi repeterar, innan du bestämmer dig för att vara med. Är du



intresserad att bli medlem i kören så ta kontakt med **Anna**, tel. **073-998 44 87** eller annajanback@hotmail.com.
Kostnad: 570 kronor/termin, oss tillhanda senast 19/2.

Gratis gym för pensionärer

I **Fruängsgården**, G:a Södertäljevägen 5, finns en träningslokal, som kan utnyttjas gratis. Träningsapparater finns som på andra gym, men lokalen är inte så "flashig" och utan musik. Öppettider är kl. 07.00 - 11.30, måndag - fredag. Omklädningsrum, dusch och bastu finns liksom en kiosk, ett café och även en restaurang. För att få börja använda träningslokalen **måste du först få en introduktion via Seniorhälsan**.
Ring 08-508 23 521.



Tennis

Du som spelat ett par år: Välkommen till **Pensionärernas Tennisklubb (PTK) i Mälarhöjdens Tennisklubb**. Kontakta **Jan Edling**, tel. 08-646 97 36 eller **Bob Reinders**, tel. 08-740 14 34 för mer information.
Start efter helgerna. Se även hemsidan www.ptks.se.



ÖVRIGT – INOMHUS

STUDIECIRKLAR

Studiecirkarna hålls i lokalen **Tärnan**.

Anmälan till cirkarna görs till studieombudet **Gunnar Carlsson**,
tel. 070-674 24 88 (även för mer information).

OBS! anmälan tidigast 12/1 kl. 09.00.

Se även Allmänt om betalning/återbetalning/återbud på sid 8.

"Må bra med eller utan läkemedel"

Vi återupptar vår intressanta **studiecirkel** för äldre om **läkemedel och vanliga sjukdomar** såsom diabetes, hjärtsjukdomar, lungsjukdomar, depression, Parkinsons sjukdom m.fl.

Ledare: **Anders Magnusson**, leg. läkare och SPF-medlem i Botkyrka.

Start: tisdag 19/1 kl. 14.00 – 16.00.

Övriga datum: 26/1, 2/2 och 16/2.

Kostnad 250 kr inkl. kursboken, oss tillhanda senast 26/1.

Max 8 deltagare



Bokcirkel

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? I vår börjar vi med att läsa **"Kärlek vid floden Amur"** av Andrei Makine.

Start torsdag 21/1 kl. 14.00.

Övriga datum: 18/2, 17/3, 14/4 och 12/5.

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

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Kostnad: 100 kronor, oss tillhanda senast 21/1

+ eventuella böcker.

Max 12 deltagare.



fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Lunchträffar

Föreningens lunchträffar på fredagar fortsätter även under våren och sommaren. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas första gången fredag **5/2**. Övriga datum: **4/3, 8/4, 13/5, 3/6, 1/7 och 5/8**.



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

Anmälningslista kommer att finnas på månadsträffarna av vilken framgår tidpunkt då vi träffas vid Axelsbergs T-banestation. Information kommer också att finnas på föreningens hemsida.

Krogen är alltid hemlig utom vid **"sommarluncherna" 1/7 och 5/8**. Då bestämmer vi krog tillsammans när vi träffas **kl. 11.30**.

Sällskap på museum

Inga guidade turer, ingen föranmälan, alla välkomna.

Vi träffas vid Axelsbergs tunnelbana kl.11.55, OBS tiden!

☒ Tisdag 16/2 Liljevalchs vårsalong

P.g.a. ombyggnad flyttar utställningen till Gallerian i city med nya grepp, då vissa alster kommer att visas ute i det fria.

☒ Tisdag 8/3 Nordiska museet

"Strindberg packar sin kappsäck!"

Delar av Strindbergs sista bostad visas tillsammans med Nordiska museets fasta utställning om hans måleri, foton och dagbok.



☒ Tisdag 26/4 Waldemarsudde

"Ljusets magi - friluftsmåleri från sent 1800-tal"

som visar målningar av bl.a. Hanna Pauli, Carl-Fredrik Hill och Anders Zorn.



Kontaktpersoner:

Vivian Johansson
tel. 070-399 10 71

Lena Jakobsson
tel. 070-301 54 69

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 två pjäser på Dramatens stora scen. Samling i entrén **30 min. före**



föreställning. Biljetterna lämnas ut då. Anmälan till **Margareta Regnström, tel. 08-97 45 35, tidigast 12/1 kl.09.00 men senast 2/3** (gäller Hamlet) resp. **2/4** (gäller Rampfeber) . **Max 15 personer. Kostnad 295 kronor**, inklusive kaffe och kaka i pausen, **föreningen** tillhanda (se sid 3 för plus- o bankgiro) senast 20/3 respektive 20/4.

☞ Söndag 3/4 kl.16.00 Hamlet av William Shakespeare



Teaterhistoriens största klassiker med **Hamadi Khemiri** som Hamlet och **Nina Zanjani** som Ofelia. I övriga roller bl.a. **Lotta Tejle** och **Göran Ragnerstam**.



I denna uppsättning lyfts pjäsens humor och svärta fram.

☞ Lördag 7/5 kl.13.00 Rampfeber av Michael Frayn

I komedin Rampfeber får vi följa det kaosartade arbetet med en fars. Både före och efter premiären, både på och bakom scenen. Regissrar gör **Alexander Mörk-Eidem**, som tidigare regisserat en rad publiksuccéer på Kulturhuset Stadsteatern som Djungelboken, De tre musketörerna och Tre systrar.



I rollerna bl.a. **Lotta Tejle, Helena Bergström** och **Torkel Petersson**.

Pubafton

Två gånger under våren, **onsdag 13/4** och **tisdag 10/5 ca 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.



fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

Träffpunkt SPF på Café Opera

Stockholmsdistriktet inbjuder till "mingel" för alla SPF-medlemmar **onsdag 20/4 kl. 15.00-17.00.**

Ingen föranmälan. Priset är **100 kronor** för ett glas vin eller öl.

Träffpunkt Berwaldhallen?

Distriktets samarbete med Berwaldhallen fortsätter troligen med specialerbjudanden till SPF-medlemmar. **Mer information på månadsträffar och på vår hemsida.**

Data

Våra medlemmar erbjuds möjlighet att lära sig mer om datorer och datoranvändning genom **SeniorNet Hägersten - Liljeholmen, (SNHL)**, som träffas på **Hövdingagården**, Erik Segersälls väg 32 (vid Aspuddens skola), varje onsdag utom när det är skollov, **kl. 11.15 - ca 12.30**. Träffarna är kostnadsfria och öppna för alla. En gång i månaden kommer en gästföreläsare. Ingen föranmälan.

Första träff i vår blir **27 januari**.

För aktuell information kontakta SNHL, tel. 070 670 41 85 eller e-post seniornethagerstenliljeholmen@hotmail.com

Hemsida: www.seniornet.se/klubb/liljeholmen



I **Studieförbundet Vuxenskolas folder** med **vårens rabatterade föreläsningar och cirklar**, som bifogas detta program, finns även kurser om **data** i olika former: (t.ex. "Kom igång" med Swish, dator, appar, surfplattor, och smartphones) För mer information ring **tel.**

08-679 03 70 eller gå in på deras hemsida. www.sv.se/stockholm

Datorstrul? Hjälp finns!

SA Teknik **Microservice AB**, Stenkilsgatan 3 i Örnberg, **tel. 08-19 64 00** lämnar rabatt på både arbetskostnad (30%) och material (10%), om du visar ditt SPF-kort. Mer info även på deras hemsida: www.microservice.se

UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgång

Start den 11 januari kl. 10.00.



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

Utflykter med SL och till fots, ("Långvandringar")

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



Tid: senast kl. 10.00,
sista måndagen i månaden i princip,
med **start den 25 januari. Därefter**
29/2, 4/4, 2/5 och 30/5. Ledare Inger
Kvartoft, tel. 08-97 55 62 eller
070-619 25 77.

Ingen föranmälan, alla är välkomna.
Ta med matsäck.

Gåfotboll – ny senioraktivitet med MIK

Onsdag 16/3 blir det säsongstart på Hägerstensåsens BP på Personnevägen, Lilla planen, kl.10.30. Det kommer också att finnas möjlighet att prova-på innan. Kontakta **Klas Fältström, tel. 070-861 88 82** för mer information. Se även mik@eftab.se
Ingen föranmälan, alla är välkomna.

Här kan du titta på en video om den nya sporten:

<http://www.bbc.com/news/uk-18380173>

fortsättning

UTOMHUSAKTIVITETER

TISDAGAR

Boulen startar när vädret tillåter och fortsätter under sommaren.

Information om tidpunkt lämnas på månadsträffar och på vår hemsida. Boulebanorna är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.



Tid: Tisdagar kl. 10.00.

Ledare **Marianne Melin,**

tel. 08-88 54 66 eller

070-582 12 68.

Ingen föranmälan, ingen vana behövs, alla är välkomna.

Ta med bouleklot.

Golf (Fortsatt samarbete är inte helt klart i skrivande stund.

Mer information på månadsträffar och vår hemsida.)

På **tisdagar** kan SPF-medlemmar som tidigare spela på **Tjusta GK** norr om Stockholm. Samling strax före kl. 10.00.

Greenfee är 250 kr. (Med greenfeemedlemskap för 399 kr får du rabatt och betalar endast 200 kr.)

Anmälan senast kl. 14.00 måndagen före till Sven-Eric Bergh på tel. 08-591 441 70 (även info) eller e-post:

sveneric@tjustagolf.se

Spelordningen lottas och du får ett sms med starttiden.

Mer info på hemsidan: www.tjustagolf.se



På **Fors Golf** i Västerhaninge spelar vi **torsdagar** från kl. 09.00.

Priset för 9 hål är 120 kr och 220 kr för 18 hål.

Anmälan senast tisdagen före till receptionen på Fors Golf. Fors Golf lottar sedan rondan och du får ett sms med din starttid. Mer info på hemsidan

www.forsgolf.se och e-post info@forsgolf.se eller av Michaela

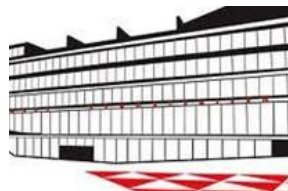
Fröstad Askergren på tel. 08-500 268 70.



"Konst och mingel" och annat på Kulturhuset Stadsteatern

Det är i skrivande stund oklart om detta samarbete mellan distriktet och Kulturhuset kommer att fortsätta.

Mer information kommer att lämnas på månadsträffar och på vår hemsida, så fort vi vet något.



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. (Se även sid. 23, "**Sällskap på teater**".)

❑ 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, tel. 08-97 45 35** eller via e-post: margareta.regnstrom@bredband.net
Titta gärna i teatrarnas program eller gå in på deras hemsidor www.kulturhusetstadsteatern.se resp. www.dramaten.se

Ju mer du gläder andra, desto gladare blir du själv.

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 **Resor** som arrangeras av andra). Under rubriken **Nyheter** och även under **Aktuellt** hittar du tips på intressanta aktiviteter m.m.

Under **Minnesbilder** finns många foton från våra aktiviteter, träffar och resor under de senaste åtta åren. Det finns förstås också ett **Kalendarium** och under rubriken **Praktisk information - övrigt** samlar vi matnyttiga tips av olika slag. Med hjälp av **Användbara länkar** hittar du lätt andra intressanta hemsidor.

Det finns också en **Sökfunktion** för att lättare hitta på sidan och ett **Nyhetsarkiv**, där vissa tidigare artiklar sparas.

Styrelsen i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten



Bakre raden från vänster Anne-Marie Bergström, Vivian Johansson, Ann Falk, ordförande Rolf Lindquist, Gunnar Carlsson, Britt-Marie Öquist och Birgitta Airas. Främre raden Barbro Olsson och Margareta Regnström. Infälld: Ulla Lundström.

