

SPF SENIORERNA Mälarhöjden- Hägersten

Förening 149 - Bildad 1966



Program Våren/sommaren 2017

Föreningens nya hemsida
www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten

Föreningens e-postadress
spfmalahojden@stockholmsdistriktet.se

STYRELSEN m.fl.

Ordförande Rolf Lindquist 070-374 07 48
rolf.lindquist@gmail.com

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

Kassör Birgitta Airas 070-888 55 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

Klubbmästare Britt-Marie Öquist 08-88 58 28
brittmarie.oquist@gmail.com

Studieombud, trafikombud Gunnar Carlsson 070-674 24 88
carlsson.gu@telia.com

Webbredaktör, teaterombud Margareta Regnström 070-600 64 69
margareta.regnstrom@gmail.com

Valberedningens ordförande
 Ingrid Franek 073-627 38 47

Synombud Margareta Ingelman 076-018 87 36
margareta36ingelman@gmail.com

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

Kontaktombud anhörigfrågor Birgitta Airas (se ovan)

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 2017!

Nu går vi vidare efter att ha firat 50 år med en härlig jubileumsfest. och vi fortsätter med vår uppskattade verksamhet, där **friskvård/hälsa** och **kultur** liksom tidigare är två hörnstenar. Den sociala gemenskapen får vi på köpet. Vår ambition är att alla ska hitta något som passar.

I vår prövar vi att **förlänga månadsträffarna** för de som vill stanna kvar och umgås lite till över ett glas vin. Programmet innehåller nu också **ovanligt många resor**, som vi kan erbjuda genom samarbete med våra systerföreningar. Några **aktiviteter** fortsätter även **under sommaren**, nämligen boule och lunchträffar liksom golf. Föreningen har sedan årsskiftet fått **en ny hemsida med ny adress**, utformad enligt en mall som bestämts av förbundet.



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

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

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 **10/1 kl. 09.00 (OBS!)**. Vissa aktiviteter blir snabbt fyllda, men plats på väntelista kan ofta fungera p.g.a. återbud och extrainsatta tillfällen. **Det är viktigt att våra betalnings- och återbudsregler (se sidan 8) respekteras, för att verksamheten ska fungera på bästa sätt.**

God läsning!

Medlemsavgiften för 2016, 265 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 (eller längre om du vill stanna och prata över ett glas vin till självkostnadspris.) - NYTT!

Lokal: Aulan

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

Fredag 20 januari

RAMELBULLBONG- en musikalisk hyllning till Povel Ramel



Det finns en musikskatt vi aldrig får glömma! Totalt har Povel Ramel skrivit mer än 900 låtar och texter och massor av dem har blivit klassiker i svensk musikhistoria. **Leif Gellerfalk**, sångare, skådespelare, pianist, tonsättare och entertainer, framför både kända och okända låtar. En härlig eftermiddag med rolig underhållning.

Fredag 17 februari - Årsmöte

Ta gärna med kallelsen/dagordningen som bifogas programmet.



Efter årsmötet blir det underhållning: **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?



**Gott omdöme får man av erfarenhet
och erfarenhet får man av dåligt omdöme.**

Fredag 24 mars

"I huvudet på en gammal landshövding"

En föreläsning med **Björn Eriksson**, f.d. chef för Tullverket, Kustbevakningen, Rikspolisens och landshövding i Östergötland, nu ordförande i Riksidrottsförbundet.

Björn blandar humor och allvar på sitt speciella speciella sätt. Fakta blandas med egna upplevda anekdoter och han lämnar få oberörda.



Foto: Lidingösidan

Fredag 21 april

Monica Bring med den vita saxofonen. Hon och hennes band "**Svenssons Treooo**" kommer tillbaka - på mångas begäran - och spelar och sjunger för oss igen.



Fredag 19 maj - våravslutning

Årets våravslutning inleds av **Silverkören** som sjunger vårvisor under ledning av **Anna Janbäck**. Sen serveras vi en landgång med två glas vin eller öl/vatten och kaffe med tårta.

Underhållning av sångaren **Björn Hemstad** som framför "**Elvis – ett tidsdokument**" uppbackat av bildspel med både foton och rörliga bilder.

Anmälan till **Britt-Marie Öquist**,
tel: **08-88 58 28** (även information).

Kostnad 200 kr, oss tillhanda senast 12/5.



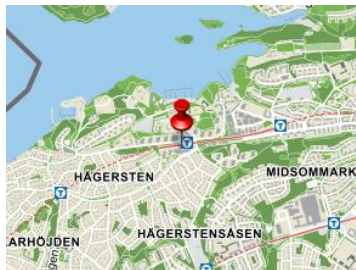
AKTIVITETSMÖTEN – öppna för alla

Torsdagar kl. 13.00 – ca 14.30

Lokal: Aulan

Torsdag 9 februari

På gång i vår stadsdel



Marja Kammouna från Stadsdelsförvaltningen informerar.

Aktuella frågor är bl.a. överdäckningen av T-banan, Stjärnströms väg, Henriksberg, avloppstunneln, parkering, snöröjning på trottoarer. Var ska vi bo som blir äldre? Hur kan bevakningen av äldre frågor förstärkas i pensionärsrådet? m.m., m.m.

Torsdag 2 mars kl. 16.00 - Extra aktivitetmöte

Ärtsoppa med punsch i Mulu Café, Axelsberg (Hannas café).



Foto: Per Järby

Kom in i värmen och ät en tallrik varm ärtsoppa, med varm punsch, smör, bröd/ost, öl/vatten och kaffe med kaka. Anmälan till Britt-Marie Öquist, tel. 08-88 58 28 (även information)

Kostnad 150 kr, oss tillhanda senast 22/2. Begränsat antal platser.

Torsdag 9 mars

”NUDÅ! STOCKHOLM”

Peter Källviks kommer och berättar och visar bilder från sin och **Carina Söderbergs** bok. Det är ett fascinerande praktverk med 100-tals bilder som visar livet förr i Stockholm och som jämförs med bilder från idag. Här ställs två foton mot varandra, ett gammalt mot ett nytt. Skillnaderna kan vara häpnadsväckande! En tråkig ersatt med ett 60-talshus, en kullig grusgång har blivit en boulevard.



Torsdag 30 mars – Extra aktivitetsmöte

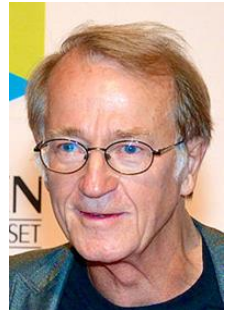
Mannekänguppvisning från **Senior Shop**
Inga-Lena Hultman, Sveriges Senior Shop, kommer och visar den nya vårkollektionen med hjälp av våra egna mannekänger. Under visningen av kläderna dricker vi en kopp kaffe med bulle.



Torsdag 6 april

Tom Alandh berättar om sitt liv i filmens värld

Tom Alandh är Sveriges i särklass mesta dokumentärfilmare med nästan 100 produktioner på meritlistan. Han har prisbelönats vid ett otal tillfällen. Specialist på att porträttera superkändisar och helt okända människor.



Torsdag 11 maj

”Jorden runt på 80 spel”

Göran Wessberg kåserar om spelandets charm och risker.

Göran Wessberg är f.d. universitetslektor, professor vid lotterifakulteten vid Pekings universitet och internationell spelexpert. Vinn en trisslott på en klurig Tipspromenad.



Våra aktivitetsmöten och återkommande verksamheter anordnas i samarbete med:



**Hela tiden sker en rad underverk,
men vi är så vana vid dem att vi kallar dem vardag.**

ALLMÄNT om BETALNING/ÅTERBETALNING och ÅTERBUD/AVANMÄLAN

Anmälan sker till angiven person. När anmälan gjorts 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 10/1 kl. 09.00!

Onsdag 18 januari kl. 10.00 – ca 11.30

(preliminärt p.g.a. andra aktiviteter i Europahuset)

Europahuset, Regeringsgatan 65, plan 2, Stockholm.

Vad gör EU egentligen?

I Europahuset finns Europaparlamentets informationskontor och EU-kommissionens representation i Sverige. Här finns infocenter, utställningslokal och konferensutrymmen. Vi får en presentation av EU och frågor som berör EU:s politiska system och beslutsfattande samt möjlighet att ställa frågor samt hjälp med informationssökning på nätet. **Ingen kostnad.**



Onsdag 8 februari kl. 14.00 – ca 16.00

Äntligen får vi möjlighet att besöka Julius Hus, ett levande museum på Bondegatan 21A, Södermalm. Bakom fasaden döljer sig en ståtlig bostad och en fascinerande släktkrönika. Vi får en visning hemma hos Julius – Knäckebrödsbagaren, en föräldralös pojke med bagartalang. Afternoon tea serveras när vi kommer och under tiden vi avnjuter te med tillbehör berättar Julius barnbarnsbarn Ebba Hedberg historien om Julius och hans hus.



Samling utanför porten som öppnar kl.13.45.

Kostnad: 210 kronor + afternoon tea 150 kr, oss tillhanda senast den 25 januari. Max 20 personer.

Onsdag 15 mars kl. 14.00 - ca 15.00

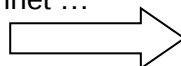
Cirkus Cirkör, Rotemannavägen 22 Norsborg (T-bana till Alby). Cirkus Cirkör startade när Tilde Björfors och några artister som förälskat sig i nycirkusens möjligheter i Paris bestämde sig för att förverkliga sina drömmar. 20 år senare har miljoner människor sett föreställningar runt om i världen. Studiebesöket omfattar filmvisning med kaffe, information om Cirkus Cirkör, rundvandring i deras lokaler och information om deras olika verksamheter.



Kostnad: 60 kronor, oss tillhanda senast den 1 mars. Max 20 personer

Onsdag 5 april kl. 10.00 – ca 12.00

Sjöfartsverket, Slussgatan 11, Södertälje (Pendel till Södertälje C). Södertälje kanal har nordens största sluss för fartyg och binder samman Mälaren med Östersjön. Vid besöket får vi ett föredrag om Sjöfartsverkets verksamhet ...



fortsättning

STUDIEBESÖK



... och rundvandring i huset samt information om **”Mälarpjektet”**, ett omfattande projekt som genomförs för en säkrare och mer tillgänglig sjöfart genom Södertälje kanal och på Mälaren. (Lunch på närbelägen restaurang kan beställas i samband med anmälan.)

Ingen kostnad. Max 18 personer.

Onsdag 19 april kl. 13.00 – ca 14.30

Anders Hansers kulturbiograf, Kommendörsgatan 28, Stockholm. Anders Hanser har erhållit många belöningar för sin gärning och fick bl.a. H.M. Konungens medalj 2014. Efter 30 år vid Kommendörsgatan kommer nu verksamheten att flytta ut och fortsättningen är oviss. Så här på sluttampen får vi nu möjligheten att se **filmen ”Blågula ögon”** en magisk film om Sverige till Benny Anderssons musik och tal av Max von Sydow.



Kostnad 180 kronor inkl. förfriskningar, oss tillhanda senast den 5 april. Max 30 personer.

Onsdag 10 maj kl. 08.00 – ca 13.00

Fågelskådning vid Ågestasjön, Stockholmsområdets bästa fågelsjö.

Sören Lindén är även denna gång vår kunnige ornitolog och färdledare. Tänk på att ta med kläder efter väder och en termos med varm dryck och smörgås kommer att smaka bra när vi tar en paus. Ta gärna med kikare!



Hur vi åker beror på hur många deltagare det blir och tillgången på bilar för ev samåkning. Besked om färdssätt meddelas senast i slutet av april.

Kostnad: 150 kronor oss tillhanda senast den 26 april. Max 20 personer.

RESOR

Tidigaste anmälningssdag för alla resor är 10/1 kl.09.00!

Några av resorna anordnas av våra systerföreningar i Brännkyrka, Fruängen och Hägersten-Liljeholmen, där våra medlemmar också är välkomna. Anmälan och betalning görs då till respektive förening enligt nedan.

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

Onsdagen den 8 mars kl. 09.15 – ca 16.30

Konst- och musikresa till Vaxholm – en dag i J.A.G. Ackes fotspår.

Den färgstarke J.A.G. Acke var en av våra stora konstnärer kring förra sekelskiftet. Gift med Zacharias Topelius dotter Eja (även hon konstnär) och bosatt i Villa Akleja, Vaxholm. Dagen börjar med att **Linnéa Sallay**, auktoriserad Stockholmsguide, sångerska och violinist, guidar oss på bussresan ut till Vaxholm, där vi besöker K-märkta Villa Akleja. Där bor nu Claes Moser med hustru Sanna och väl framme välkomnas vi med kaffe och smörgås/kaka.

Vi samlas i ateljén där Claes berättar otroligt fängslande om Ackes liv och hans konst. Claes har samlat på Ackes konst i många år och nu har "konsten hittat hem". Här finns också en unik samling konst av Marie Kröyer. Därefter bjuder Linnéa på en timmes konsert med sång och musik i ateljén.

Efter en kort färjetur ut till Rindö åter vi lunch på restaurang Batteriet. Resan hem går den vackra vägen via Värmdö.

Bussresan börjar och slutar vid Trekantsvägen i Liljeholmen, som ligger rakt över lekparken nedanför T-banan.

Kostnad: 640 kronor, oss tillhanda senast den 15 februari.

Max 49 och minst 37 personer.

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

**Vart du än går, oavsett vädret,
ta alltid med dig ditt eget solsken.**

fortsättning

RESOR

Onsdagen den 3 maj kl.09.30 – ca 16.30**Saltsjöbaden & Solsidan med Linnéa Sallay****(SPF Brännkyrka och Reseskaparna)**

En lovordad utflykt i vacker skärgårdsmiljö där Linnéa Sallay presenterar sin hembygd på ett personligt sätt. Vi får uppleva Knut Wallenbergs pärla från 1889 med intressant historik. Vi tittar på kulturhistoriska platser, vacker arkitektur varvat med lite lättsamt skvaller. Vi lär oss mer om alla konstnärer, arkitekter, musiker som drogs hit. Vi stannar för fika i det gamla stationshuset och får en guidad visning av Grünwaldvillan. Lunch serveras på Plyms krog. Linnea avrundar dagen med konsert i Uppenbarelsekyrkan, ritad av Ferdinand Boberg och smyckad av bl.a. Carl Milles.

Bussresan börjar och slutar i Cityterminalen.

Kostnad 690 kronor.

Betalas senast den 19 april till pg 486 67 43-0.

Anmälan görs till **Kerstin Hedman** (även för information)

kerstin_hedman@hotmail.com eller **tel. 073-331 12 48.**

Sista anmälningsdag 3 april.

Lördagen den 27 maj kl. 08.15- ca 17.00**Bussresa till Trosa och Tullgarn****(SPF Fruängen)**

Följ med på en härlig vårresa till det idylliska "världens ände". Den första anhalten är hembygdsgården i Vagnhärad där vi får kaffe och bulle. Därefter beger vi oss till den Kungliga väntsalen där vi får en guidad visning och höra om tiden då kungligheter reste med tåg till Tullgarns slott. Färden fortsätter till det vackert belägna Trosa och det välkända Bomans Hotell där ägarfamiljens lek- och inredningslusta lyser genom alla rum. Efter lunchen fortsätter vi till Tullgarns Slott för en guidad visning.

Bussresan börjar och slutar vid Trekantsvägen i Liljeholmen.

Kostnad: 650 kronor. OBS! Betalas senast den 28 april till SPF Fruängens plusgirokonto 53 64 07-0 eller bankgiro 106-3791.

Anmälan görs till **Gunvor Gunell, tel. 08-88 37 51** eller **070-668 34 75** (även för mer information).

Torsdagen den 1 eller 8 juni beroende på väderlek

Besök till Ängsö nationalpark (SPF Hägersten-Liljeholmen)

Vi tar båten från Strandvägen. På Ängsö blir vi mötta av en naturguide som visar oss runt på ön, där vi förhoppningsvis får se många av de orkidéer som finns på denna ö, även andra rara blomster och fågelsången inte att förglömma, Ängsö är känt för sitt rika fågelliv. Vi fikar på utresan och på hemresan åter de som vill i cafeteria. Inget hindrar att man har med egen förtäring.

Pris: ca 400 kr (biljett t o r, naturguide, förmiddagsfika). Priset är preliminärt p.g.a. prishöjning den 7 januari. **Vi återkommer med tider och exakt datum i månadsskiftet april/maj.** Se hemsidan: www.spf.se/hagerstenliljeholmen.

Intresseanmälan görs till **Gull-Britt Larsson, tel. 070-778 59 51** senast **15 maj. Begränsat deltagarantal.**

Lördagen den 19 augusti kl. 08.00 – ca 17.00

Trädgårdsresa till Linnés Hammarby och Enköpings trädgårdar

Vid ankomsten till Hammarby serveras kaffe och smörgås. Carl von Linné köpte gården 1758 som en tillflykt från Uppsalas osunda miljö. Här speglas Linnés privatliv och hans vetenskapliga gärning. Vi besöker både den fantastiska trädgården samt hans bevarade boningshus.

Därefter tar bussen oss vidare till Enköping där vi äter lunch. Ett "minitåg" tar oss sedan runt de flesta av Enköpings parker. En guide följer med och berättar både om parker och lite om stadens historia.

Bussresan startar och slutar vid Trekantsvägen i Liljeholmen.

Kostnad: 590 kronor, oss tillhanda senast den 20 juni.

Max 49 och minst 37 personer.

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

Andra möjligheter om du vill ut och resa.

Reseskaparna och andra erbjuder resor med SPF-rabatt, där föreningarna kan boka platser. Bifogat finns ett informationsblad om resor till

Mallorca 22 - 28/9 och till **Toscana 10 - 17/10**, där vår förening har bokat platser. Mer information finns i informationsbladet och på vår hemsida.

Anmälan görs till **Ann Falk tel. 08-97 26 62**. Tidig anmälan rekommenderas (dock tidigast 10/1), 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**.

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

Kalendarium våren/sommaren 2017

Understrykning innebär aktivitet som återkommer varje vecka.

Dag/start	Aktivitet	Sid
<u>Måndagar</u> 9/1	Stavgången startar	26
<u>Måndagar</u> 16/1	Vävningen startar	16
Onsdag 18/1	Studiebesök Europahuset	8
Torsdag 19/1	Bokcirkeln startar	20
Fredag 20/1	Månadsträff Ramelbuljong	4
<u>Måndagar</u> 23/1	Zumban startar	16
Tisdag 24/1	Sällskap på museum Liljevalchs	23
<u>Torsdagar</u> 26/1	Seniorgymnastik torsdagar börjar	18
<u>Torsdagar</u> 26/1	Jichu Gong startar	18
Söndag 29/1	Berättarkaféet	22
Måndag 30/1	Långvandring	26
<u>Tisdagar</u> 31/1	Lättgympan startar	17
<u>Tisdagar</u> 31/1	Seniorgymnastik tisdagar startar	17
<u>Onsdagar</u> 1/2	Hövdingagårdens Datacafé startar	21
Fredag 3/2	Lunchträff	22
Måndag 6/2	Äldrecentrum Marknadsföring	15
<u>Tisdagar</u> 7/2	Frigörande dans startar	17
Tisdag 7/2	"Försök inte lura mig" startar	20
Onsdag 8/2	Studiebesök Julius hus	9
Torsdag 9/2	Aktivitetsmöte Stadsdelsnämnden	6
Torsdag 16/2	Bokcirkel	20
Torsdag 16/2	Keramikkursen startar	21
<u>Fredagar</u> 17/2	Silverkören startar	19
Fredag 17/2	Årsmöte/Månadsträff Gunnar Wiklund	4
Söndag 19/2	Sällskap på teater Figaros bröllop	24
Tisdag 21/2	"Försök inte lura mig"	20
Måndag 27/2	Långvandring	26
Torsdag 2/3	Extra aktivitetsmöte Ärtsoppa/punsch	6
Fredag 3/3	Lunchträff	22
Måndag 6/3	Äldrecentrum Ensamhet	15
Tisdag 7/3	"Försök inte lura mig"	20
Tisdag 7/3	Sällskap på museum Spritmuseum	23
Onsdag 8/3	Resa till Vaxholm	11
Torsdag 9/3	Aktivitetsmöte NUDÅ! Stockholm	6
Onsdag 15/3	Studiebesök Cirkus Cirkör	9
Torsdag 16/3	Bokcirkel	20
Torsdag 16/3	Keramikkurs	21
Onsdag 22/3	Smyckestillverkning	21
Fredag 24/3	Månadsträff Björn Eriksson	5
Måndag 27/3	Långvandring	26
Torsdag 30/3	Extra aktivitetsmöte Senior Shop	7

Datum	Aktivitet	Sid
Tisdagar XX	Boule startar	26
<u>Tisdagar</u>	Golf, Tjusta GK (jämna veckor)	27
Onsdagar XX	Gåfotboll startar	27
<u>Torsdagar</u>	Golf, Fors Golf	27
Lördag 1/4	Sällskap på teater Försökskaninerna	24
Onsdag 5/4	Studiebesök Sjöfartsverket	9-10
Torsdag 6/4	Aktivitetmöte Tom Alandh	7
Fredag 7/4	Lunchträff	22
Tisdag 18/4	Pubafton	22
Onsdag 19/4	Anders Hanser-bio Blågula ögon	10
Torsdag 20/4	Bokcirkel	20
Fredag 21/4	Månadsträff Monica Bring	5
Måndag 24/4	Långvandring	26
Tisdag 25/4	Sällskap på museum Waldemarsudde	23
Onsdag 26/4	Café Opera	25
Onsdag 3/5	Resa till Saltsjöbaden/Solsidan (B)	12
Fredag 5/5	Lunchträff	22
Onsdag 10/5	Fågelskådning Ågestasjön	10
Torsdag 11/5	Aktivitetmöte "Jorden runt på 80 spel"	7
Onsdag 17/5	Pubafton	22
Torsdag 18/5	Bokcirkel	20
Torsdag 18/5	Äldrecentrum Mat för äldre	15
Fredag 19/5	Våravslutning – Månadsträff Elvis	5
Lördag 27/5	Resa till Trosa o Tullgarn (F)	12
Måndag 29/5	Långvandring	26
Torsdag 1/6 (alt 8/6)	Resa till Ängsö	13
Fredag 2/6	Lunchträff	22
Fredag 7/7	Sommarlunch	22
Fredag 4/8	Sommarlunch	22
Lördag 19/8	Resa till Linnés Hammarby o Enköping	13

"Samhället och de äldre"

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

6/2 Bilder av äldre och åldrande i marknadsföring av äldreomsorg

6/3 Att leva ensam och känna sig ensam – hur påverkar det hjärnans hälsa på lång sikt?

18/5 Mat för ett friskt åldrande

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

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 23/1 kl. 09.30 i Aulan (15 gånger).

Ledare **Miriam Ponce de Leon.**

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

Kostnad: 500 kronor/ termin, oss tillhanda senast 30/1.

Vävning



Start den 16/1 kl. 10.00 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 23/1. Materialkostnad tillkommer.



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.

TISDAGAR

Frigörande dans,

dansen som är din egen dans. **Start den 7/2 kl.11.00** i Aulan.

Ledare **Birgitta Lennartsson**, tel. **070-342 28 81**.

Kostnad: 125 kronor/termin, oss tillhanda senast 14/2.



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 31/1

kl. 09.30 i Aulan.

Ledare **Margaretha Östling**, tel. **070-761 88 44**.

Kostnad: 250 kronor/ termin, oss tillhanda senast 7/2.



Seniorgymnastik

med **start den 31/1 kl.13.30** i Aulan.

Ta med liggunderlag.

Ledare **Margaretha Östling**, tel. **070-761 88 44**.

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 7/2.



Det är bara i lexikon som lön kommer före möda.

fortsättning **INOMHUSAKTIVITETER (varje vecka)**

Seniorgymnastik tisdag och torsdag:

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 2/2.

Seniorgymnastik + Jichu Gong (alt. lättgympa):

Kostnad: 350 kronor/termin, oss tillhanda senast 2/2.

Seniorgymnastik tisdag och torsdag + Jichu Gong:

Kostnad: 500 kronor/termin, oss tillhanda senast 2/2.

TORSDAGAR

Seniorgymnastik

Start den 26/1 kl. 09.30 i Aulan.

För mer information: Se under tisdagar.



Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden, Jichu Gong

Start den 26/1 kl. 10.30 i Aulan.

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

Kostnad: 250 kronor/termin, oss tillhanda senast 2/2.



FREDAGAR

Silverkören

Silverkören är en blandad kör som startade 2008 och den har idag 11 medlemmar. Kören leds av **Anna Janbäck** och repeterar varje **fredag kl. 10.00 – 12.00** i Lilla samlingssalen med **start den 17/2 (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 av att bli medlem i kören så ta kontakt med **Anna**, tel. **073-998 44 87** eller annajanback@gmail.com.

Kostnad: 750 kronor/termin, oss tillhanda senast 24/2.

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

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

OBS! anmälan tidigast 10/1 kl. 09.00.

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

Bokcirkel

Är du intresserad av att läsa och tycker om att diskutera vad du läst? I höst startar vi med att läsa **Ljuset vi inte ser** av **Anthony Doerr**.



Start torsdag 19/1 kl. 14.00. Lokal: Tärnan.

Övriga datum: 16/2, 16/3, 20/4 och 18/5.

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

Deltagarna betalar sina egna böcker eller lånar på bibliotek.

Kostnad: 100 kronor, oss tillhanda senast 26/1

+ eventuella böcker. Max 12 deltagare.

”Försök inte lura mig”

En studiecirkel om hur vi äldre kan skydda oss mot bedrägerier. (En repris på höstens uppskattade cirkel, som nu också har prisbelönats i *European Crime Prevention Award*.)

Vi utgår från korta filmer med fallbeskrivningar och diskuterar dessa utifrån egna erfarenheter och de kunskaper som cirkelledarna inhämtat vid en utbildning i polisens regi. Vi genomför även egna praktiska övningar, för att lära oss känna igen situationer, där vi kan utsättas för bedrägeriförsök och hur vi kan agera för att undvika att bli lurade. **Datum: 7/2, 21/2 och 7/3 kl. 15.00 – 16.30 Lokal: Aulan**

Ledare: Anne-Marie Bergström och

Gunnar Carlsson.

Kostnad: 100 kronor (inkl. fika och kursmaterial), oss tillhanda senast 14/2.

Max 10 deltagare



Keramikkurs

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

1. Tillverkning. Torsdag 16/2
13 - 16
2. Glasering. Torsdag 16/3 kl.
- 13
3. Analys och hämtning.

Kostnad: 300 kronor (inklusive material och kaffe). **Betalas direkt till Yvonne vid första träffen. Max 7 deltagare.** Anmälan till **Gunnar Carlsson**, tel. **070-674 24 88**, tidigast 10/1 kl. 09.00



kl.

10

Smyckestillverkning

Onsdagen den 22 mars mellan kl. 14-17 träffas vi i aulan i Axelsberg och gör ett eget smycke eller två.

Ledare: **Lubica Ritzl**, som tidigare lärt oss både smyckestillverkning och tovning.

Kostnad 100 kr plus material-kostnad **ca 70 kr, som betalas kontant på plats.**

Anmälan till Britt-Marie Öquist, tel. **08-88 58 28**, även för mer information.



Data

Hövdingagårdens Datacafé, som startade i höstas, fortsätter i vår. Träffarna är kostnadsfria och öppna för alla. Här kan du lära dig mer om surfplattor, mobiler och datoranvändning. Ibland är det föreläsningar i samarbete med Vuxenskolan.

Tid: onsdagar kl.11.00- ca 12.30 (utom vid skollov).

Adressen är Erik Segersälls väg 32 (vid Aspuddens skola)

Första träffen blir 1/2. Ett förslag för träffen är att deltagarna tar med sig gamla foton och sina smartphones. Vi tar bilder och visar hur man kan skicka dem. Kontakt: Michael Eyre mejl:

2016hdc@gmail.com eller tel 070-670 41 85.



fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS



I Studieförbundet Vuxenskolas folder med höstens rabatterade föreläsningar och cirklar, som bifogas detta program, finns även kurser om **data** i olika former: (t.ex. "Kom igång" med din smartphone/laptop eller iPhone/iPad och appar). För mer information ring tel. 08-679 03 70 eller gå in på deras hemsida. www.sv.se/stockholm

Välkommen till Berättarkaféet!

Kom och berätta dina historier eller lyssna på andras, framför allt ska vi trivas tillsammans! 20 kr i entréavgift. Sen betalar du bara vad du beställer in. Plats: **Mulu Café, Axelsberg** (Hannas café)
Tid: **29/1 2017 kl 15-17**. Arrangörer. Hanna Raimondi och Kerttu Jokela, tel. 073-963 03 97.

Lunchträffar

Föreningens lunchträffar på fredagar fortsätter även under våren **och sommaren**. De som har lust att äta lunch tillsammans träffas



första gången fredag 3/2. Övriga datum: 3/3, 7/4 5/5, 2/6 7/7 och 4/8.

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" 7/7 och 4/8**. Då bestämmer vi krog tillsammans när vi träffas **kl. 12.30. OBS! Ändrad tid**.

Pubafton

Två gånger under våren, **tisdag 18/4** och **onsdag 17/5 vid 19-tiden**, ses vi som tidigare på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation. Vi tar en öl eller ett glas vin tillsammans i all enkelhet – och kanske en bit mat för den som vill. Ingen föranmälan, alla är välkomna.



Sällskap på museum

Inga guidade turer, ingen föranmälan, alla välkomna.
Vi träffas vid Axelsbergs tunnelbana kl.11.55, OBS tiden!

✖ **Tisdag 24/1 Liljevalchs vårsalong** (entré 40 kr)

P g a ombyggnad visas även 2017 års vårsalong i city –
Malmskillnadsgatan 32.

✖ **Tisdag 7/3 Spritmuseet, Galärskjulen**, Djurgårdsvägen 38 (entré 80 kr)



"Egentligheter" – en utställning av författaren Lena Andersson och konstnären Dan Wolgers. I tätt samarbete har de ställt sina respektive färdigheter till den andres förfogande.

✖ **Tisdag 25/4 Waldemarsudde** (entré 100 kr)



"En sagolik skola – Folkskolan 175 år"

En mängd kulturskatter från förra sekelskiftets läseböcker, jultidningar och barnbiblioteket Saga – Sveriges största läsesatsning någonsin.

Kontaktpersoner:

Vivian Johansson
tel. 070-399 10 71

Lena Jakobsson
tel. 070-301 54 69

Vänskap är som ett bankkonto: Man kan inte ta ut gång på gång utan att sätta in något.

fortsättning

ÖVRIGT – INOMHUS

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 om inte förr.

Anmälan till **Margareta Regnström, tel. 070-600 64 69,**

tidigast 10/1 kl.09.00 men senast 27/1.

Kostnad 340 kronor, inklusive kaffe och kaka i pausen,

föreningen tillhanda senast 1/2. (Se sid 3 för plus- o bankgiro).

OBS: Återbetalas ej vid ev återbud!

Max 15 personer.

▣ **Söndag 19/2 kl.16.00 "Figaros bröllop"** av Beaumarchais.

Pjäsen är förlaga till Mozarts älskade opera med samma namn och har även kallats "Den galna dagen". Nyskriven musik varvas med tolkningar av Mozarts örhängen och föreställningen är en fest för alla sinnen. I rollerna bl.a. **Erik Stern,**

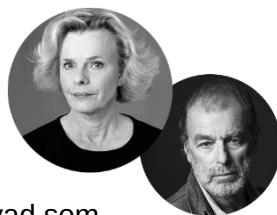
Tova Magnusson, Tanja Lorentzon och Andreas T Olsson.



▣ **Lördag 1/4 kl.18.00 "Försökskaninerna"**

av Marie-Louise Ekman med musik av Benny Andersson.

Det här är den sista och fristående delen i en trilogi om moderns ålderdom. Det är en sorts drömspel om vad som sker i verkligheten och vad som sker inne i moderns huvud, när hon nu hamnat på ett demensboende. Den har samma drastiska tilltal som de tidigare delarna "Gäckanden" och "Dödspatrullen". Modern spelas här liksom tidigare av **Marie Göransson** och fadern av **Örjan Ramberg.**



**Gör inte samma misstag två gånger,
såvida det inte lönar sig.**

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. 24, "**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. 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

Distriktets specialprogram

Café Opera

Onsdag 26/4 kl. 15 - 17 blir det "mingel" för alla SPF-medlemmar. Priset är **100 kr** för ett glas vin och underhållning. Ingen föranmälan.



Träffpunkt SPF

Distriktet planerar att fortsätta med sina "**Träffpunkter**" på **Kulturhuset, Berwaldhallen** och **Tekniska museet** under våren, men i skrivande stund finns inga konkreta detaljer om evenemang.

Vi återkommer med information på månadsträffar och på vår hemsida så snart vi vet något.

Jag vill mycket som jag helst skulle vilja att jag inte ville.

UTOMHUSAKTIVITETER

MÅNDAGAR

Stavgång

Start den 9/1 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 med **start den 30/1. Därefter 27/2, 27/3, 24/4 och 29/5.**

Ledare **Inger Kvartoft, tel. 08-97 55 62** eller **070-619 25 77.**

Ingen föranmälan, alla är välkomna. Ta med matsäck.



TISDAGAR

Boulen startar när vädret tillåter och **fortsätter under**

sommaren. Information om tidpunkt lämnas på månadsträffar och på föreningens hemsida.

Boulebanorna är belägna bakom vårdcentralen i Axelsberg.

Tid: kl. 10.30.

Ledare **Lena Jacobsson, tel. 070-301 54 69.**

Ingen föranmälan, ingen vana behövs, alla är välkomna. Ta med bouleklot.



Gåfotboll i samarbete med MIK

Platsen är Hägerstensåsens BP på Personnevägen, Lilla planen. Säsongstart när vädret tillåter. Ingen föranmälan, alla är välkomna. Det kommer att finnas möjlighet att prova på.

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

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

Mer information på Facebooksidan

<https://www.facebook.com/MIK-Gå-200910603700283>

Kontaktperson: **Klas Fältström**, MIK fotboll, **tel. 070-861 88 82**

Golf i samarbete med Tjusta GK och Fors Golf

På **tisdagar jämna veckor** kan SPF-medlemmar som tidigare spela på **Tjusta GK** norr om Stockholm. Samling strax före kl. 10.00. Greenfee är 250 kr. (Med greenfee-medlemskap för 499 kr får du rabatt och betalar endast 200 kr.) Anmälan senast kl. 14.00 måndagen före till klubben på tel. 08-591 441 70 (även info) eller e-post: klubben@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 Askergrén på tel. 08-500 268 70.



**Det är dyrt att leva,
men i priset ingår en resa runt solen varje år**

NY HEMSIDA

Förbundet har bytt hemsidesleverantör och det innebär att vår förening sedan årsskiftet har fått **en ny hemsida, utformad enligt den mall som bestämts av förbundet.**

Vår nya adress är www.spfseniorerna.se/malarhojdenhagersten.

Hemsidan ser nu helt annorlunda ut, med en förstasida där det inte finns utrymme för så mycket text från vår förening, utan nästan mer från förbundet. Man får klicka sig fram via menyn i ovankant för mer föreningsinformation. En fördel är att hemsidan ska gå lika bra att läsa på platta och i mobil som på dator.

Rapporterna under **"Minnesbilder"** på vår gamla hemsida, som den såg ut när den stängdes ner i november, är fortfarande åtkomliga genom en länk: <http://spf-forening.se/malarhojden/>. Där finns ju alla rapporterna från **våra aktiviteter mellan 2008 och november 2016**, som det kan vara intressant att titta på.

Styrelsen i SPF Seniorerna Mälarhöjden-Hägersten



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