

VÄLKOMMEN TILL VÅR HEMSIDA

Du hittar oss på adressen www.spfpension.se/malarhojden-hagersten och sidan uppdateras löpande med angivande av datum, så det kan vara idé att titta in lite då och då. Här finns förstas information om vår **Förening** och vårt **Program** (där du också hittar kompletterande **Resor**, som Distriktet m fl ordnar). Under **Nyheter** och även under **Aktuell information** hittar du tips på intressanta aktiviteter m m. Vill du få en överblick över våra aktiviteter vecka för vecka tittar du i **Kalendarium**. Under rubriken **Minnesbilder** lägger vi in rapporter och bilder från våra aktiviteter och träffar. Du kan själv bidra med bilder och kanske en rapport. Med hjälp av **Användbara länkar** hittar du lätt andra intressanta hemsidor.

TEATERBILJETTER TILL RABATTERAT PRIS PÅ STADSTEATERN

Vår webbansvariga **Margareta Regnström** är teaterombud på **Stockholms Stadsteater**. Du som har e-postadress kan anmäla intresse att vara med på en sändlista för att få erbjudanden till utvalda föreställningar, där reservationer gjorts. **Priset är 210 kronor** (ordinarie pensionärspris är 230 kronor). Möjlighet finns att beställa biljetter även till andra föreställningar och pjäser efter förfrågan, men då endast i mån av plats. **OBS!** Erbjudandet gäller endast **Stadsteaterns** föreställningar. Skicka din intresseanmälan till margareta.regnstrom@comhem.se. Du som inte har tillgång till Internet kan **kontakta Margareta per tel. 97 45 35**, för att höra om möjlighet att boka biljetter ändå.

MÄLARHÖJDEN – HÄGERSTEN
FÖRENING 149 BILDAD 1966

VÅRPROGRAM

2010

Föreningens hemsida
www.spfpension.se/malarhojdenhagersten

Styrelsen

Ordförande Marita Liljeqvist marita.e.liljeqvist@telia.com	88 78 38
V. ordförande Rolf Lindquist rolf.lindquist@telia.com	97 29 73
Kassör Tita Bergquist tita.bergquist@telia.com	88 64 36
Sekreterare Margaretha Östling margaretha.ostling@hotmail.com	646 29 43
V. sekreterare Bertil Lundstedt mabelu@telia.com	744 48 02
Klubbmästare Märta Elfgren ingen e-post	97 22 80
Medlemssekreterare Anita Åkerlund ango-hammarby@bredband.net	88 76 46
V. medlemssekreterare Kerstin Almlöf nastanratt@tredamer.se	646 08 68
Ledamot Britt-Marie Öquist brittmarie.oquist@globalnet.net	88 58 28

Våra utomhusaktiviteter

MÅNDAGAR

De sedvanliga **vandringarna och stavgången** startar den **11 januari**. Samling utanför **Axelsbergs servicehus, kl. 10.00**. **Alla är välkomna!**

Utflykt till fots och med SL. Samling vid **T-banan Axelsberg, kl. 10.00**. Matsäck medtages. Ingen föranmälan.
Tid: Den sista måndagen i varje månad med start den 25 januari. Därefter: **22/2, 29/3, 26/4, 31/5**
Ledare: **Inger Kvartoft, tel. 97 55 62**

TISDAGAR

När vädret är bra spelar vi **Boule**. Boulebanan är belägen bakom vårdcentralen i Axelsberg. Ingen vana behövs. **Alla är välkomna!**
Tisdagar kl. 10.00. Medtag bouleklott
Ledare: **Lisbeth Kjellin, tel. 88 19 34**.

Alla är välkomna till Distriktets **Boulebar** på **Surbrunnsgatan 46**. Vi har tillträde till lokalen **onsdagar kl. 11.00 – 13.00**. **OBS! Måste bokas på tel. 720 77 30**. Möjlighet att köpa lunch och kaffe.

De populära **sommarträffarna med vandringar och/eller utflykter med SL** fortsätter med start **den 8 juni**. Samling vid **Axelsbergs T-banestation senast kl. 09.55** (för att kunna hinna med tåget som går kl. 10.01). Glöm inte att ta med **SL-kortet**
Ledare: **Britta Lind, tel. 97 34 48**

PUBAFTON

Under våren anordnar vi **2 st pubaftnar** med öl, vin och tilltugg på **Villa Fridhem** vid Mälarhöjdens T-banestation **onsdagen den 10 mars och tisdagen den 4 maj, kl. 19.00.**

Mingel på Café Opera var mycket uppskattat och populärt under hösten. En repris av det kommer under våren nämligen **den 16 februari, den 23 mars och den 27 april, kl. 15.00 – 18.00. Missa inte detta!**

Vi vill informera om att vår förening samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. Hos SV Stockholm kan man delta i olika cirklar i bl a **Data för nybörjare, Data för seniorer, Digital fotografering, Sjöliv, Mat, Teater och musik, Språk** och mycket, mycket mer.

För information ring 08-679 03 70 eller gå in på deras webbsida www.sv.se/stockholm.

- Ingen människa har blivit stjärna av en slump -

Ingrid Franek, adjungerad 97 24 84
ingrid.franek@yahoo.com

Margareta Regnström, adjungerad 97 45 35
margareta.regnstrom@comhem.se

Valb. sammank. Mildred Höglund 18 69 40
millan37@comhem.se

Vårsåsongen 2010 i SPF Mälarhöjden-Hägersten

Det är styrelsens förhoppning att vi får se många medlemmar på våra månadsträffar trots att vi tvingats byta lokal till Mikaeli-kyrkan i Skärholmen igen. Flytten beror på att det kommer att pågå ombyggnadsarbeten i och omkring våra lokaler i Axelsberg under hela år 2010. Speciellt gäller det Stora samlingssalen. Mikaeli kyrkan ligger nära tunnelbanan och busstorget i Skärholmen mitt emot Coop Extra och ICA Kvantum. Det är numera, till glädje för alla bilburna, också gratis parkering i parkeringshuset.

Månadsträffarna startar även under våren **kl. 13.30.**

Våra övriga aktiviteter, som tidigare varit i Stora samlingssalen, flyttar till Lilla samlingssalen i Axelsberg. Om inte lokalerna blir ändamålsenliga p g a storlek eller störningar så finns andra alternativ. Eventuell ändring meddelas av respektive ledare.

De aktiviteter, som varit i klubbrummen tidigare, beräknas kunna fortsätta där. Vävningen påverkas inte.

Detaljer för de olika aktiviteterna framgår under respektive rubrik i programmet.

Medlemsavgiften i föreningen är 210 kronor/år och avgiften för Vänmedlem är 75 kronor/år.

VÄLKOMMEN TILL EN TRIVSAM OCH GIVANDE VÅRSÄSONG I SPF MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Samtliga avgifter för studiebesök, aktiviteter och resor inbetalas till föreningens plusgirokonto 44 80 07-5 eller bankgirokonto 270-9095 senast en vecka före aktuellt arrangemang

TORSDAGAR

Seniorgymnastiken startar **den 14 januari, kl. 09.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg**

Ledare: **Margaretha Östling, tel. 646 29 43**

Kostnad 120:-/termin.

Qigongen startar **den 14 januari, kl. 10.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg**

Ledare: **Marianne Eckerström, tel. 97 19 63 och Anita Åkerlund, tel. 88 76 46**

Kostnad 80:-/termin.

Seniorgymnastik + Qigong

Kostnad 160:-/termin.

OBS!

Den 14 januari startar vi gymnastiken och Qigongen med Hjärt-lungräddning. (Ingen gymnastik eller Qigong). HLR är något som alla bör kunna!

Konstklubben startar **den 2 februari, kl. 10.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg. VÄLKOMNA!**

Vi följer den aktuella konsten i vår på muséer och konsthallar.

”Konsten öppnar dina ögon och befrämjar hälsan”

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

Max deltagare 20 st. Kostnad 50:-/termin.

Våra inomhusaktiviteter

MÅNDAGAR

Bridgen startar den 11 januari, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar

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

Cirkel i vävning startar den 11 januari, kl. 11.00 i

källarvåningen i Axelsberg

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns

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

Kostnad 100:-/termin

Materialkostnad tillkommer.

TISDAGAR

Den internationella dansen startar den 12 januari,

kl. 10.30 i Lilla samlingssalen, Axelsberg

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

Kostnad: 50:-/termin.

ONSDAGAR

Frigörande dans, dansen som är din egen dans. Start den

20 januari, kl. 10.00 i Lilla samlingssalen, Axelsberg

Ledare: **Gunvor Rönnkvist, tel. 656 76 68, 0738-50 17 27**

Kostnad 50:-/termin

- *Livet är inte bara en lek – utan även en dans på rosor –*

Lite praktisk information

Hemmafixaren

När man är över 75 år kan man få hjälp från stadsdelens ”hemmafixare”. Hjälpn är avgiftsfri. Det kan vara allt från upphängning av de nytvättade gardinerna till byte av säkring i elcentralen eller batteri i brandvarnaren – för det har man ju en?! Man ringer **tel.**

08-508 23 58. Öppettid är kl. 09.00 – 16.00.

Tjänsten är till för att undvika fallolyckor i hemmet.

Seniorkortet

Ett specialerbjudande till alla pensionärer. **TaxiKurir** lämnar rabatt på 5-10 % för 1-4 personer om du använder Seniorkortet. Beställ taxi på **tel. 30 00 00** och säg att du har ett Seniorkort och visa det sen för chauffören innan resan påbörjas – då får du rabatt. Seniorkortet kan du få på våra månadsträffar.

Kom ihåg att du som SPF-medlem får 15 % rabatt på hem- och villaförsäkring hos försäkringsbolaget **if ...**

Månadsträffar

**Lokal Mikaelikyrkan, Skärholmsgången 2, Skärholmen,
kl. 13.30**

Fredagen den 15 januari

Visan i tid och rum. Fyrtiotalisterna **Bo Simonsson** och **Peter Nydahl** står för underhållningen.

Fredagen den 19 februari, Årsmöte

Därefter underhåller

Fredagen den 19 mars

Mannekänguppvisning från **Senior Shop** samt försäljning.

Fredagen den 16 april

En musikalisk och poetisk resa in i **Dag Hammarskjölds** yttre och inre liv. **Göran Frölén**, sångare, berättare och gitarrist.

- Stora händelser beror ofta på små tillfälligheter -

De uppskattade turerna med **skonerten Constantia** i repris.

Tisdagen den 1 juni, kl. 10.00 – 14.00

Torsdagen den 3 juni, kl. 10.00 – 14.00

Max 30 personer på varje tur

Kostnad 150 kronor som betalas vid ombordstigningen

Följ med ut på Mälaren i den vackra försommaren. Turen tar ca 4 timmar. Ingen servering ombord. Ta med egen picknickkorg

Resväg: T-banestation Huvudsta. Därefter promenad till **Huvudsta strand 8** där Constantia ligger förtöjd.

Anmälan till Ingrid Franek, tel. 97 24 84 eller på lista vid månadsträff.

Onsdagen den 2 juni, kl. 08.00, hemkomst ca kl. 19.00

**EN RESA LITET VID SIDAN AV ALLFARVÄGEN ...
STAFSJÖ BRUK, FINSPÅNG, LJUNGSBRO**

Idag styr vi kosan söderut och gör ett första stopp i **Stafsjö bruk** där vi dricker morgonkaffe och smörgås.

Därefter fortsätter resan mot **Finspång**, där vi bland annat skall besöka **Finspångs slott**, även kallat bruksorternas Drottningholm, och få en guidad visning av **Bruksmuséet** och en promenad i slottsparken.

Nu går resan mot **Tjällmo**, där vi skall äta lunch på **Gästgifvaregården**.

Nästa stopp efter lunchen blir **Ljungsbro**, där vi ser **Ljungs slott** och även får en guidad visning. Slottet har anor från 1600-talet, men nuvarande byggnads byggherre var Fredrik von Fersen d.ä. och arkitekt Jean Eric Rehn. Efter dessa kulturens vingslag tar vi oss med bussen vidare i Ljungsbro till **Cloetta/Fazers chokladfabrik**, där alla kan få sötsaksbehovet tillfredsställt.

Sedan väntar bara hemresan till Axelsberg kanske med en kortare rast under vägen.

Pris: 450 kronor.

Anmälan till Ingrid Lorenius, tel. 97 28 60, 073-804 14 45 eller på lista vid månadsträff.

- En resa på tusen mil börjar också med ett steg -

Fortsättning månadsträffar

Fredagen den 21 maj

Våravslutning med lunch på **Stockholms Mathus**, som ligger så vackert med utsikt över Mälaren.

Varmrätt, dessert, vatten eller lättöl samt kaffe. Övriga drycker betalas av var och en.

Adress: Bryggvägen 16, Gröndal. Buss 133 från Liljeholmen.

Pris: 95 kronor.

Underhållningen blir en överraskning.

Anmälan på månadsträffar eller till **Britt-Marie Öquist, tel. 88 58 28.**

OBS! När anmälan gjorts betalas avgiften i förskott till föreningens plusgirokonto 44 80 07-5 eller bankgirokonto 270-9095.

**Aktivitetmöten i Lilla samlingssalen, Axelsberg,
torsdagar kl. 13.00 – ca 15.00**

Torsdagen den 11 februari

”Det handlar om pengar – dina pengar”

Jan Haversten och **Johan Andersson** på **Factum Nordica** berättar om läget på finansmarknaden.

Du får information om aktuella skatteregler, skatteförändringar. Seniorlån: Hur kan man få ut pengar utan att behöva sälja huset? Arvs- och testamentsfrågor. Självklart får du tillfälle att ställa frågor och du kan boka tid för individuell rådgivning.

Torsdagen den 11 mars

”Kroppsspråk – Det du gör hörs mycket bättre än det du säger”

Din kropp är en riktig skvallerbytta som berättar vad du tänker och vad du tycker samtidigt som du säger något helt annat.

Ann Gabriels från **Tollare Folkhögskola** hälsar välkommen till en föreläsning i teori och praktik i kroppens språk.

Torsdagen den 8 april

”Panamakanalen – ett av den moderna tidens underverk”

Bengt Ridderstråle kommer och berättar om Panamakanalen som är en av de två viktigaste transportlederna i världen. Den invigdes 1914 och sedan dess har minst 1 miljon fartyg passerat. Föredraget illustreras med overheadbilder.

- Möjligheterna begränsas bara av fantasin -

RESOR

**Onsdagen den 21 april, kl. 07.30, beräknad hemkomst
kl. 19.00 – 19.30**

TURIST I VÄSTRA MÄLARDALEN OCH KARLSKOGA

I arla morgonstund ger vi oss iväg mot Arboga, där vi välkomnas med morgonkaffe och smörgås på **Café Stadsgården**.

Därefter skall vi besöka **Öhrströms gård**, där Arboga museum är beläget och sedan besöker vi **Mannerstrålska huset**, där dåvarande borgmästaren Robert Petré ofta hade Karl XI på besök när han vistades på björnjakt i trakten.

Efter detta åker vi vidare till **Valåsens golfrestaurang** belägen vid sjön Möckeln för att äta en god lunch.

Mätta och belåtna fortsätter vi sedan en kort sträcka till **Karlskoga**, där vi skall besöka **Nobelmuséet**, som finns i **Björkborns herrgård** och som var Alfred Nobels hem under hans vistelse i Sverige.

Resan går nu vidare till **Kungsör**, där vi tittar in på **Kungsuddens museum**, som med glädje visas av någon av museikommitténs medlemmar i Kungsörs hembygdsförening.

Sedan är det dags att påbörja hemresan mot Axelsberg med ett kortare stopp för eftermiddagskaffe.

Pris: 450 kronor

Anmälan till Ingrid Lorenius, tel 97 28 60, 073-804 14 45 eller på lista vid månadsträff.

Fortsättning studiebesök

Onsdagen den 5 maj, kl. 14.00

Ulriksdals slott

Max 30 personer. Kostnad 100 kronor.

En rundvandring på Ulriksdals slott med spännande inredningskonst från 1600- till 1900-tal. Till höjdpunkterna hör vardagsrummet som inreddes av Carl Malmsten på 1920-talet åt kronprinsparet Gustav VI Adolf och Louise.

Anmälan till Anita Åkerlund, tel. 88 76 46

Vänligen ange vid anmälan om du har Kulturkortet.

Tisdagen den 11 maj, kl. 14.00

Ersta diakonimuseum, Erstagatan 1

Buss 2 från Slussen till Erstagatan

Max 20 personer. Kostnad 50 kronor

En guidad visning kring diakonins bakgrund och utveckling samt de verksamheter man ägnar sig åt idag.

Passa gärna på att äta lunch eller dricka kaffe på Ersta-terrassen innan besöket. En hänförande utsikt!

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.

Onsdagen den 19 maj, kl. 14.00

Besök hos skulptören **Thomas Qvarsebo** i hans ateljé på **Långholmen**

Max 23 personer. Kostnad 50 kronor

Vi samlas vid Alstaviksbron (bron närmast Reimersholme) och promenerar till ateljén där Thomas Qvarsebo berättar om sitt konstnärskap. Några av hans mest kända verk är Olof Palme, Greta Garbo, Ingemar Johansson m fl.

Anmälan till Anita Åkerlund, tel. 88 76 46.

Fortsättning aktivitetsmöten

Torsdagen den 20 maj

”Brott mot äldre – vad gör polisen? Vad kan du göra?”

Kriminalinspektör Lars-Owe Burlin från **Söderortspolisen**, chef för åldringsbrottsgruppen och specialist på åldringsbrott, kommer och talar om hur det ser ut i våra områden ur brotts-synpunkt. Gruppen utbildar också volontärer med inriktning på äldrebrott. Volontärerna blir en länk mellan polisen och målsägaren. Vi kommer att få träffa en volontär som ingår i gruppen.

Lite praktisk information

Nattknappen – en ledsagare i luren

Bor du i Stockholms län och känner dig otrygg när du är på väg hem om natten? Då kan du ringa polisens jourtelefon **Nattknappen** på **tel. 08-50 44 66 66** under fredags- och lördagsnätter mellan **kl. 23.00 – 03.30**. Syftet med Nattknappen är att skapa trygghet för människor och ge Polisen möjlighet att komma till undsättning under pågående brott och på så sätt förhindra att brott fullbordas.

112 – din livlina

Många äldre drar sig för att ringa **112** vid akuta problem eftersom man inte vill ställa till besvär och kalla på hjälp ”i onödan”. I stället ringer de till anhöriga - ibland i andra delar av landet - vilket kan leda till fördröjning av hjälpinsatser när akut hjälp behövs. **SOS Alarm larmar ut räddningstjänsten. För att få hjälp så fort som möjligt ringer man 112.**

Studiebesök

Programansvarig: Ingrid Lorenius

Allmänt

För alla studiebesök gäller att anmälan sker på lista vid månadsträffar eller till **Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68** respektive **Anita Åkerlund, tel. 88 76 46**.

Eventuell avanmälan skall ske senast tre dagar innan besöket. I annat fall debiteras kostnaden för studiebesöket. När anmälan gjorts skall kostnaden i samtliga fall inbetalas till föreningens plusgirokonto 44 80 07-5 eller bankgirokonto 270-9095 senast en vecka före aktuellt studiebesök. OBS! Anmälan är bindande.

Onsdagen den 20 januari, kl. 14.00

Stockholms stadsarkiv, Kungsklippan 6

T-banestation Rådhuset med hiss upp till Kungsklippan eller buss 62 eller 3 till Kungsholms kyrka. Max 25 personer. Kostnad 40 kronor. Vi får en allmän information om stadsarkivet samt möjlighet att få se många mindre kända arkiv i detta sju våningar djupa arkiv.

Anmälan till Anita Åkerlund, tel. 88 76 46.

Onsdagen den 17 februari, kl. 13.00

SOS Alarm, Malmskillnadsgatan 64

Samling i receptionen. Max 20 personer. Kostnad 40 kronor. Vi åker hiss djupt ner till visningsrummet i räddningscentralen, som finns under marknivå. Besöket innehåller en presentation av SOS Alarm och Räddningstjänsten och tar ungefär 1,5 timme.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.

Fortsättning studiebesök

Torsdagen den 25 februari, kl. 15.00

Hanserbio, Kommendörsgatan 28

T-banestation Stadion, Östermalmstorg eller Karlaplan. Max 40 personer. Kostnad 150 kronor inkl. ett glas vin eller alkoholfritt.

Vi får se ”**Röd sol över Kina**”, ett nyproducerat, storslaget panoramabildspel i långfilmsformat. Mycket sevärt och välbesökt.

Anmälan till Anita Åkerlund, tel. 88 76 46.

Onsdagen den 24 mars, kl. 13.00

Musikvalvet Baggen, Svartmangatan 27 i Gamla stan

Max 40 personer. Kostnad 140 kronor inkl. kaffe/te och smörgås. Övriga drycker till egen kostnad.

Cafénostalgi ”**Säg det i toner och inte i ord**”, Jules Sylvains m fl. musik. Sångerskan Kitte Ström och pianisten Åsa Bosdotter sjunger och spelar för och tillsammans med oss.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.

Onsdagen den 28 april, kl. 14.00

Vasamuseet, Galärvarvet, Djurgården

Max 30 personer. Kostnad 75 kronor.

Ett önskat återbesök till vad som utsetts som vårt största besöksmål det senaste året. Besöket inleds med filmen om Vasa i stora filmsalen, därefter en guidad visning.

Anmälan till Kerstin Almlöf, tel. 646 08 68.

Vänligen ange vid anmälan om du har Kulturkortet.