



SVERIGES

PENSIONÄRSFÖRBUND

SPF avd 149 MÄLARHÖJDEN-HÄGERSTEN

Bildad 1966

HÖSTPROGRAM

2007

Styrelsen

Ordförande Ingrid Franek	97 24 84
V. ordförande Marita Liljeqvist	88 78 38
Kassör Birgit Legrén	645 09 59
Sekreterare Margaretha Östling	646 29 43
V. sekreterare Ingeborg Wahrby-Nilsson	97 43 99
Klubbmästare Märta Elfgren	97 22 80
Medl.sekr. Anita Åkerlund	88 76 46
V. medl.sekr. Kerstin Almlöf	646 08 68
Ledamot Bertil Lundstedt	744 48 02
Repr. i SPR Ulla Hannelius	646 86 66

Föreningens plusgirokonto 44 80 07-5

Det är styrelsens förhoppning att vi under höstsäsongen kommer att få se många medlemmar vid våra månadsträffar och andra aktiviteter.

Hägersten-Liljeholmens stadsdelsförvaltning har tillsammans med Micasa kommit överens om att återigen öppna samlings-salen i Axelsberg. Vi vet att ombyggnaden förmodligen inte hinner bli klar under hösten. Våra månadsträffar kommer därför att äga rum i Mikaelikyrkan i Skärholmen. Mikaelikyrkan ligger nära tunnelbanan och busstorget i Skärholmen mitt emot Coop Extra och ICA Kvantum.

Övriga aktiviteter kommer som tidigare att äga rum i klubb-rummen i Axelsberg.

Detaljer kring dessa aktiviteter framgår under respektive rubrik i programmet.

Deltagaravgifter överstigande 100 kronor inbetalas till föreningens plusgirokonto senast en vecka före aktuellt arrangemang.

Månadsträffar

3.

**Lokal Mikaelikyrkan, Skärholmsgången 2, Skärholmen,
kl. 13.00.**

**Senare under hösten förhoppningsvis samlingssalen i
Axelsberg. Meddelande härom skickas ut senare.**

Fredagen den 21 september berättar Yrsa Stenius om
Jussi Björling utifrån sin bok "Tills vingen brister".

*Bertil
Norström*

Fredagen den 19 oktober får vi underhållning av Svenssons
Treooo och Monika Bring med den vita saxofonen.

Fredagen den 16 november: Från gladjazz och swing till
visor med gruppen Beska Droppar.

Fredagen den 14 december äger den årliga **jullunchen** rum.
Deltagaravgift 210 kronor. Bindande anmälan på lista vid
månadsträffar eller till Märta Elfgren, tel. 97 22 80. Avgiften
betalas i förskott till föreningens plusgirokonto.
Kom gärna i folkdräkt!

Stockholms brokiga historia

27 september får vi besök av **Henry Grohagen**, f d avdelningsdirektör vid Försvarsmakten, som berättar för oss om "smått och gott ur Stockholms brokiga historia".

Hör Du dåligt??

11 oktober kommer **Göran Lagerbäck** från Hörselskadades Riksförbund och berättar om och visar hörseltekniska hjälpmedel. Det finns en hel del hjälp om hörseln försämras.

Ont i själen? Det finns ljus i mörkret!

25 oktober besöker oss **Susanne Rolfner**, friskvårdskonsulent, och berättar under rubriken "Ont i själen" om allt som vi kan göra för att må bättre. Det finns en ljus värld!

Vad finns i Kungliga Husgerådskammaren?

22 november kommer **Agneta Lundström** från Kungliga Husgerådskammaren på vårt kungliga slott och berättar om vad hennes arbete innebär.

Allmänt

För alla studiebesök gäller att anmälan sker på lista vid månads-träffar eller på telefon till **Ingrid Lorenius, 97 28 60**. Eventuell avanmälan senast tre dagar innan besöket, i annat fall debiteras kostnaden för studiebesöket.

Onsdag den 26 september, kl. 13.00 resp. 14.30 (2 grupper).

"Rosa Villan", Ralph Lundsten, Frankenburgsvägen 1, Saltsjö-Boo.

Vi inleder säsongen med ett besök hos kompositören **Ralph Lundsten** och hans unika hem med musikstudio, konstsamling och en sevärd trädgård.

Buss 414 eller 442 från Slussen till hållplats Tollare.
Kostnad 60:-.

Tisdag den 2 oktober, kl. 14.00.

Judiska muséet med Josef Frank-utställningen, Hälsingegatan 2.

Vi börjar med att se en bildsekvens inför Josef Frank-utställningen. Därefter följer en guidad visning av muséet. Efteråt föreslås eftermiddagskaffe i det nyöppnade Wiener-caféet på muséet.

T-bana Odenplan.

Kostnad 50:- exkl. kaffe.

Fortsättning studiebesök

6.

Tisdag den 23 oktober, kl. 17.30. Obs tiden! Max 20 pers.

Bergrummet Södersjukhuset.

Samling i Södersjukhusets huvudentré, informationen. Vi guidas av konstnären Ingvar Jölpeland som förutom Bergrummet även visar oss en del av den konst som finns på sjukhuset. Kostnad 40:-.

Torsdag den 8 november, kl. 13.00.

Hanserbio, Kommendörsgatan 28, max 40 pers.

Den prisade filmen "Med blågula ögon", en resa från Smygehuk till Kebnekajse med tal av Max von Sydow och musik av Benny Andersson.

T-bana Karlaplan eller buss 62 hållplats Karlavägen.

Kostnad 150:- inkl. ett glas vin och snacks.

Onsdag den 5 december, kl. 14.00.

Observatoriemuséet med Linnéåret, Drottninggatan 110, max 30 pers.

Visning av muséet med årets aktuella tema "Linné och vetenskapsakademien".

Kostnad 50:-.

RESOR

7.

Vi inleder höstens aktiviteter **onsdag den 12 september** med en resa kallad **"Norra Vätterns pärlor"**. Detaljer framgår av bifogat program. **Obs!** På grund av kort anmälningstid **måste resan anmälas till Ingrid Lorenius, tel. 97 28 60 eller 073-804 14 45 senast den 8 september.**

14/1
Våra inomhusaktiviteter

8.

MÅNDAGAR

Bridge startar den 27 augusti, kl. 09.00 i rum Gladan.

Bridgen pågår måndagar och fredagar.

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

TISDAGAR

Tisdansen startar den 18 september, kl. 11.00 i klubbrummen.

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

Kostnad 50:-/termin.

ONSDAGAR

Studiecirkel kl. 10.45 i Axelsberg.

Start 26 september, därefter 10 oktober och 24 oktober.

" Hägersten under andra världskriget - ofärdsåren "

Cirkelledare Birgitta Biesheuvel.

**Anmälan på lista vid månadsträff 21 september
eller telefon 97 28 60.**

Kostnad 40:-/termin

Konstcirkeln – Nutida konst startar **Vecka 37**. Närmare upplysningar angående tidpunkt lämnas av **Bengt Olzon**, tel. 646 43 98. Kostnad 40:-/termin.

NYHET!

Frigörande dans, dansen som är din egen dans. Start **onsdag den 19 september**, kl. 09.00 i Axelsberg.

Ledare och anmälan till: **Gunvor Rönnkvist**, tel.

656 76 68, 073-559 08 84. Kostnad 50:-/termin.

TORSDAGAR

Tuff seniorgymnastik

- 09.30

Start torsdag den 30 augusti, kl. 08.45 i Axelsberg, samlingssalen.

Kostnad 120:-/termin.

Qi Gong

Start torsdag den 30 augusti, kl. 09.40 i Axelsberg, samlingssalen.

Kostnad 80:-/termin.

60:-

Lätt seniorgymnastik

- 11.00

Start torsdag den 30 augusti, kl. 10.15 i Axelsberg, samlingssalen.

Kostnad 120:-/termin.

100:-

Ett pass gympa + Qi Gong.

Kostnad 160:-/termin.

Vävning

Vi väver tillsammans. Vävstolar finns.

Kontakta Karin Stjernström, tel. 88 26 26.

Måndag 11.00

Berit Gyllebrant

6461604

070-5886034

MÅNDAGAR

Den sedvanliga **stavgången** startar **den 27 augusti**.
Samling utanför **Axelsberg**, kl. **10.00**.
Alla är välkomna!

NYHET!

Utflykt till fots och med SL.
Samling vid **T-banan Axelsberg**, kl. **10.00**.
Matsäck medtages.
Tid: Den sista måndagen i varje månad med start i augusti.
Ledare: **Inger Kvartoft**, tel. **97 55 62**.
Ingen föranmälan.

**VÄLKOMMEN TILL EN TRIVSAM OCH
GIVANDE HÖSTSÄSONG I SPF MÄLAR-
HÖJDEN-HÄGERSTEN**

Åsö Föreningsråds Tryckeri
År 2007
Tel 08-644 72 10



SENIORER I TIDEN
Inflytande Valfrihet Livskvalitet

**Resa till norra Vätterns pärlor onsdag den 12 september.
Start kl. 07.00, åter ca kl. 19.30. Pris: 395 kronor.**

**Anmälan till Ingrid Lorenius, tel. 97 28 60 eller
073-804 14 45.**

**OBS! Ingen månadsträff före resan varför anmälan endast
på detta sätt.**

**07.00 Avfärd från Axelsberg, möjlighet till morgonkaffe
under resan**

**10.00 Ankomst Stjernerunds slott, där vi får en guidad
visning**

**11.30 Ankomst Medevi Brunn för lunch och en stunds
promenad**

**14.00 Ankomst till Godegårds bruks- och porslinsmuseum,
där vi också får en guidad visning samt eftermiddags-
kaffe**

**16.00 Ankomst till Övralid, där Verner von Heidenstam hade
sitt viste. Även där en guidad rundvandring**

17.00 Avfärd mot Axelsberg efter en innehållsrik dag

**I det mycket låga priset ingår resa, lunch, eftermiddagskaffe
samt guidade visningar. Vi har en egen buss men först till
kvarn gäller**

**Väl mött och se resan som en avslutning på sommaren 2007 och en
start på höstens aktiviteter bland glada SPF-are i Mälarhöjden-
Hägersten!**